

УДК 159.942:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2024-4-3>

Савиченко Ольга

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

Рубан Олександр

*журналіст, комунікаційник
ГО «Інститут масової інформації»*

Шуневич Євгеній

*аспірант
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

РЕСУРСИ І РИЗИКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТІВ У ЧАС ВІЙНИ

Анотація. Стаття присвячена проблемі психічного здоров'я українських журналістів у часи війни, зокрема ризикам для психоемоційного стану та ресурсам стійкості та зростання. У роботі аналізуються результати психологічних досліджень психічного стану українських журналістів і психологічні дослідження журналістів, виконані закордонними авторами. 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. Виявлено, що журналісти в умовах війни мають середній рівень сприйняття стресу з високими показниками за шкалою уявної безпорадності та середніми показниками за шкалою відсутності самоефективності. Більшість журналістів мають ознаки легкої депресії та тривоги, легкі порушення сну та низький рівень професійного вигорання, низьку стійкість до стресу та середній рівень посттравматичного зростання. Вони використовують для подолання стресу когнітивну переоцінку емоцій (для подолання негативних емоцій (роздратування, злість, пригніченість) та поліпшення настрою (відчуття радості або задоволення) змінюють ставлення до ситуації, переключають увагу тощо), а також експресивне придушення емоцій (тримають свої емоції при собі, намагаються не показувати їх назовні, стримують їх зовнішні прояви). Складнощі психічного здоров'я частіше помічено у фіксерів, журналістів, що постійно перебувають у зоні бойових дій або систематично туди приїжджають. Вони мають високий рівень уявної безпорадності через багатофункціональність і відповідальність, часто відчувають, що не можуть впоратися з усім обсягом роботи чи особистими проблемами, а тому придушують власні емоції, намагаються контролювати їх зовнішні прояви. Очевидно, це можна пояснити рівнем і частотою травматичного впливу. Водночас ці самі журналісти демонструють вищі показники стійкості до стресу та посттравматичного зростання через накопичений досвід подолання стресових подій, відчуття контролю та самоцінності, соціальну підтримку. Вони добре справляються з негативними емоціями, використовують творчі способи вирішення складних ситуацій, шукають і використовують нові можливості, зміцнюють стосунки з іншими.

Ключові слова: психічне здоров'я журналістів, депресія, тривога, професійне вигорання, стресостійкість, посттравматичне зростання.

Savychenko Olha

*PhD in Psychology, Associate Professor at the Department
of Social and Applied Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State University*

Ruban Oleksandr

*journalist, communicator
NGO «Institute of Mass Information»*

Shunevych Yevgeni

*Graduate student at the Department
of Social and Applied Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State University*

RESOURCES AND RISKS FOR JOURNALISTS' MENTAL HEALTH IN WAR TIME

Abstract. The article is devoted to the problem of Ukrainian journalists' mental health during the war, especially the risks for psycho-emotional state and resources for resilience and growth. The results of psychological research of journalists mental state of world and Ukrainian scientists are analyzed in the work. The actual empirical research is based on the idea that the journalists' mental health during the war is closely related to their life experience of being in war conditions and functional professional responsibilities. It was found that journalists in war conditions have an average level of perceived stress with high scores on the Perceived Helplessness subscale and average scores on the Perceived Self-Efficacy subscale. Most journalists have signs of mild depression, anxiety and sleep disorders, a low level of professional burnout and resilient coping, an average level of post-traumatic growth. To overcome stress, they use cognitive reappraisal of emotions (to overcome negative emotions (annoyance, anger, depression) and improve mood (feel joy or satisfaction), change their attitude to the situation, switch attention, etc.), as well as expressive suppression of emotions (keep their emotions to themselves, try not to show them to the outside, restrain their external manifestations). Mental health complications are more often observed in fixers, journalists who are constantly in or systematically visit the war zone. They have a high level of perceived helplessness due to multifunctionality and responsibility, they often feel that they cannot cope with the entire volume of work or personal problems, and therefore suppress their own emotions, try to control their external manifestations. Obviously, this can be explained by the level and frequency of traumatic exposure. At the same time, these journalists demonstrate higher rates of resilient coping and post-traumatic growth due to the accumulated experience of overcoming stressful events, a sense of control, self-worth, and social support. They cope well with negative emotions, use creative ways of solving difficult situations, look for and use new opportunities, strengthen relationships with others.

Keywords: journalists' mental health, depression, anxiety, professional burnout, resilient coping, post-traumatic growth.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Робота журналістів у ситуаціях війни, жорстокості, випробувань може стати справжнім викликом для їхнього психічного здоров'я.

Висвітлення травматичних подій призводить до появи симптомів ПТСР, тривоги, депресії, розладів сну. Робота в умовах непередбачуваного графіка, тривалих годин і днів роботи без перерви, висока відповідальність, повторне занурення у травматичні спогади, брак досвіду, відсутність безпосереднього керівництва спричиняють стрес журналістів, що може проявлятися у формі зневіри, пригнічення, розчарування та провини [2]. Зі збільшенням частоти та інтенсивності висвітлення травм журналістами зростає тяжкість їхніх симптомів – емоційного

виснаження, нав'язливих спогадів, тривоги, депресії, почуття провини, вживання психоактивних речовин [10].

Дослідження Е. Фейнштейна та колег присвячені вивченню емоційного стану журналістів у Мексиці, Кенії, Ірані та Іраку, які висвітлювали війни, катастрофи та революції для BBC, CNN, Reuters, Associated Press. Дослідники виявили, що журналісти, які працюють на передовій, мають значно вищий рівень ПТСР, депресії та тривожних розладів порівняно з колегами, що не висвітлюють події у гарячих точках. Водночас показники ПТСР у фронтових журналістів наближаються до показників, що мають військові у бойових умовах, ймовірно, у зв'язку з тривалим і часом постійним перебуванням у гарячих точках [3].

У звіті Reuters Institute for the Study of Journalism висвітлюється проблема психологічної реакції журналістів на висвітлення гуманітарної кризи. Найбільшою психологічною проблемою журналістів, поряд із депресією та ПТСР, є моральна травма, яка тісно пов'язана з активним включенням [44].

Психічне здоров'я журналістів в умовах війни в Україні є послабленим [19]. Журналісти в Україні стикаються з тими ж труднощами, що й інші українці, однак вони відчувають додатковий тиск через вищу соціальну відповідальність і стрес, спричинений репортажами про травми. Кожен другий медіапрацівник визнає, що має напади паніки, ознаки депресії, вигорання [11].

За даними громадської організації «Інститут Масової Інформації» станом на 11 жовтня 2024 року з 24 лютого 2022 року Росія вбила 91 медійника, 12 з яких загинули під час виконання професійних обов'язків, а 79 – як учасники бойових дій або внаслідок російських обстрілів чи катувань [17].

Українські журналісти тривалий час перебувають в умовах війни: працюють під обстрілами, висвітлюють події, пов'язані з війною, мають особистий і професійний досвід евакуації тощо. Цей досвід суттєво відрізняється від досвіду світової журналістської спільноти [19].

Соціологічне дослідження ГО «Інститут масової інформації» виявило, що 97% журналістів мають симптоми стресу (натомість у 2017 році цей показник сягав 75%). У період з 2017 до 2022 року збільшилися прояви втоми та гніву (від 10% до 75%), проблем зі сном (від 12% до 67%), драгівливості (від 8% до 56%), проблем із концентрацією (від 7% до 48%), депресії та безнадії (від 7% до 40%). Серед викликів для медійників є психологічне виснаження, неможливість відпочити, постійний стрес, що зазначають 69% журналістів [18].

Незважаючи на неодноразові травматичні події, пов'язані з роботою, більшість журналістів виявляють стійкість [6; 13]. Журналісти можуть мати сильну емоційну реакцію на висвітлення травматичних подій, таких як війна, катастрофи та інші людські страждання. Це не завжди призводить до виникнення психічних розладів, але стає сигналом про емоційні труднощі і вказівкою до дій, пов'язаних із саморегуляцією та турботою про власне психічне здоров'я.

Соціальна підтримка, емоційні ресурси, усвідомлення власного внеску у життя спільноти допомагають журналістам відновитися після стресу та навіть мати позитивні особистісні зміни [11; 13].

Проведене емпіричне дослідження спрямоване на виявлення складнощів і ресурсів для психічного здоров'я журналістів.

Виклад основного матеріалу. Для емпіричного дослідження використано такі методики: Шкала сприйманого стресу (PSS-10); Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9); Генералізований тривожний розлад (GAD-7); Афіньська шкала безсоння (AIS); Опитувальник професійного вигорання Малах-Пайнс (BM-SF); Опитувальник емоційної регуляції Джорджа Гросса (ERQ); Коротка шкала опанування стресу (BRCS); Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI). Дослідження охоплено 68 журналістів.

Сприйняття стресу, депресія, тривога, порушення сну та професійне вигорання свідчать про складнощі психічного здоров'я журналістів.

За Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) вивчалися 2 компоненти – уявна безпорадність та відсутність самоефективності [1; 16]. Усі групи журналістів мають високий рівень уявної безпорадності: найвищі показники у журналістів, які мають відрядження на фронт, а найнижчі – у тих, хто живе та працює в умовній безпеці (рис. 1).

Уявна безпорадність в усіх груп проявляється відчуттями стресу та нервозності. Продюсери і редактори, а також журналісти, які живуть і працюють в умовній безпеці або мають систематичні відрядження у зону бойових дій, мають складнощі з відчуттям контролю важливих речей у своєму житті. Кореспонденти та ті, хто живе і працює на фронті, частіше за інших засмучуються через те, що сталося несподівано. Фіксери часто виявляють, що не можуть впоратися з усім, що треба зробити (що відображає умови, в яких вони працюють, вимушено поєднуючи функції перекладу, продюсування, організації, зйомки, виробництва контенту тощо).

Відсутність самоефективності у журналістів на середньому рівні найбільше виражена у тих, хто живе і працює в умовній безпеці, а найнижча – у тих, хто має відрядження на фронт. Усі групи журналістів мають відчуття «на висоті» впродовж останнього місяця, однак не мають впевненості у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами. Кореспонденти та фіксери, особливо ті, що живуть і працюють на фронті, можуть контролювати своє роздратування, але не завжди мають відчуття, що справи йдуть по-їхньому. Продюсери, редактори та фіксери, а також журналісти, що мають відрядження на фронт або живуть і працюють в умовній безпеці, мають відчуття впливу на ситуацію, однак їм складно

контролювати роздратування. Загальний рівень сприйняття стресу перебуває на середньому рівні, у фіксерів та журналістів, що живуть і працюють в умовній безпеці, загальне сприйняття стресу частіше наближається до високого (рис. 1).

Більшість журналістів мають ознаки легкої депресії та тривоги [5; 14]. Найнижчі показники депресії у тих, хто живе і працює в умовній безпеці, а найвищі – у фіксерів і тих, хто має відрядження на фронт (рис. 2).

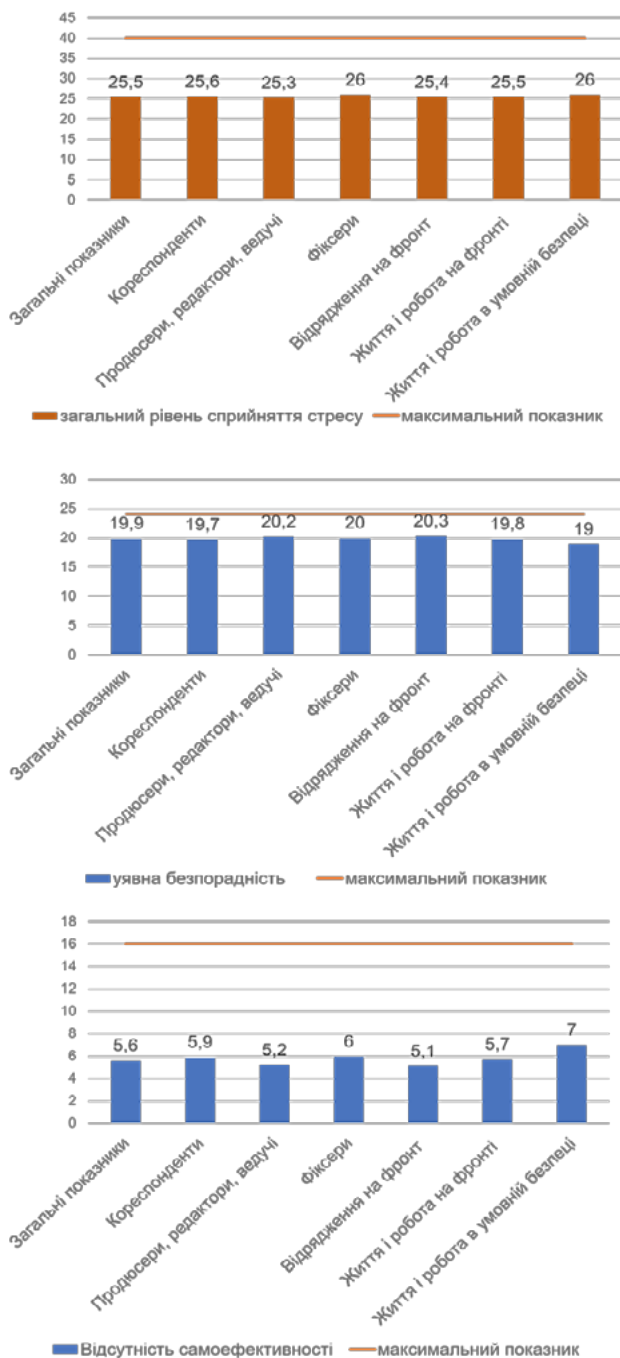


Рис. 1. Результати дослідження сприйняття стресу журналістами (за Шкалою сприйманого стресу (PSS-10))

Виявилось, що тривога найбільше виражена у продюсерів/редакторів і тих, хто має відрядження на фронт, а найнижчі – у фіксерів. Більшість журналістів мають легкі порушення сну та низький рівень професійного вигорання, найчастіше порушення відсутні у журналістів, які живуть і працюють на фронті, а більші труднощі є у тих, хто має відрядження на фронт [8; 9].

Окремі прояви цих розладів у журналістів пов'язані з труднощами зі сном, відчуттям утоми

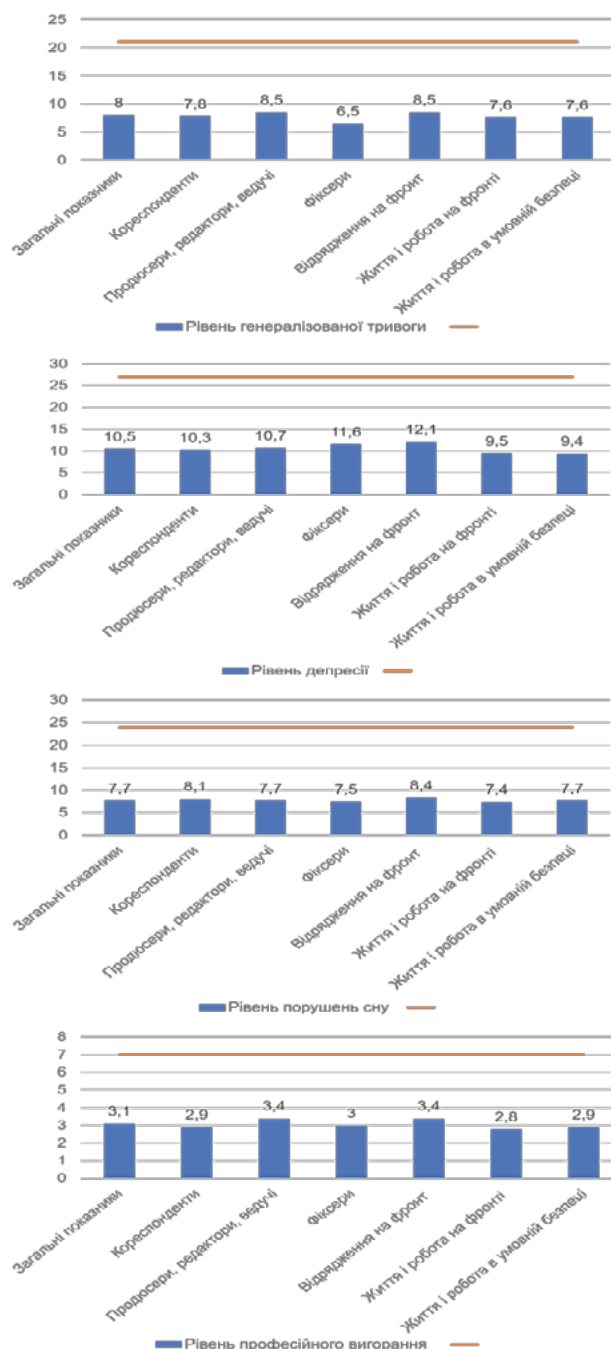


Рис. 2. Результати дослідження складнощів психічного здоров'я журналістів

або зниження енергії. Типовими для кореспондентів і продюсерів/редакторів є надмірні переживання та нездатність розслабитися. У фіксерів частіше констатуємо поганий апетит чи переїдання та розчарування у людях. Журналісти, які мають відрядження на фронт, частіше за інших мають труднощі з концентрацією уваги, нездатність розслабитися та надмірні переживання. Журналісти, що живуть і працюють на фронті, частіше за інших мають відчуття втоми та зниження енергії, фізичну слабкість/хворобливість.

Переважно журналісти мають низьку стій-

кість до стресу [12]. Найнижчі показники маємо у журналістів, які живуть і працюють в умовній безпеці (вочевидь, через брак досвіду долати стресові ситуації, пов'язані з війною) (рис. 3). Руйнують стійкість кореспондентів, продюсерів, редакторів, а також тих журналістів, які живуть і працюють на фронті, нездатність надолужити втрати. Для журналістів, які мають відрядження на фронт, викликом стає пошук творчих способів змінити складні ситуації, а для фіксерів і тих, хто живе в умовній безпеці, – невпевненість у правильності свого шляху у складних ситуаціях.

Найчастіше журналісти використовують для подолання стресу когнітивну переоцінку емоцій (для подолання негативних емоцій (роздратування, злість, пригніченість) і поліпшення настрою (відчуття радості або задоволення) змінюють ставлення до ситуації, переключають увагу тощо) [7]. Журналісти, що мають відрядження на фронт, частіше використовують експресивне придушення емоцій (тримають свої емоції при собі, намагаються не показувати їх назовні, стримують їх зовнішні прояви) (рис. 3).

Журналісти демонструють середній рівень посттравматичного зростання [15]. Найвищі показники фіксуємо у фіксерів, а найнижчі – у продюсерів/редакторів. У всіх журналістів посттравматичне зростання найчастіше стосується підвищення цінності життя. У кореспондентів і тих журналістів, що мають відрядження на фронт, зростання пов'язане також із новими можливостями, у продюсерів і тих, хто живе і працює у безпеці, – із силою особистості, у фіксерів і тих, хто живе на фронті, – з новими можливостями, силою особистості та ставленням до інших.

Висновки. Узагальнення результатів проведеного дослідження дає підстави для таких висновків:

1. Журналісти в умовах війни мають середній рівень сприйняття стресу з високими показниками за шкалою уявної безпорадності та середніми показниками за шкалою відсутності самоефективності. Більшість журналістів мають ознаки легкої депресії та тривоги, легкі порушення сну та низький рівень професійного вигорання, низьку стійкість до стресу та середній рівень посттравматичного зростання. Вони використовують для подолання стресу когнітивну переоцінку емоцій (для подолання негативних емоцій (роздратування, злість, пригніченість) та поліпшення настрою (відчуття радості або задоволення) змінюють ставлення до ситуації, переключають увагу тощо), а також експресивне при-

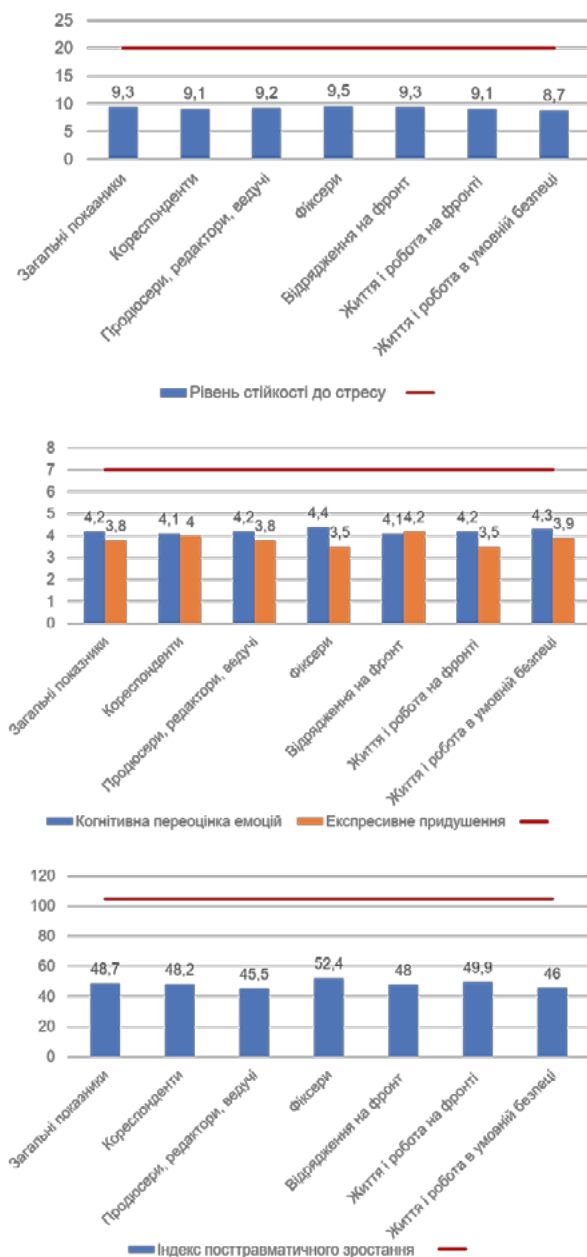


Рис. 3. Результати дослідження зміцнення психічного здоров'я журналістів

душення емоцій (тримають свої емоції при собі, намагаються не показувати їх назовні, стримують їх зовнішні прояви).

2. Психічне здоров'я журналістів у час війни пов'язане з життєвим досвідом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками:

– Продюсери і редактори мають труднощі з контролем важливих аспектів життя, роздратуванням, емоційним виснаженням. Ресурсами зростання для них є усвідомлення власної сили та цінності життя.

– Кореспонденти мають багато тривоги в несподіваних ситуаціях, які важко контролювати, однак у них хороші навички самоконтролю, вони бачать багато можливостей для особистісного зростання в час війни.

– Фіксери мають високий рівень уявної безпорадності через багатофункціональність і відповідальність, часто відчують, що не можуть впоратися з усім обсягом роботи, а тому придушують власні емоції, намагаються контролювати їхні прояви. Вони мають дещо знижений соціальний інтерес і розчарування в людях. Попри це, вони мають найвищі показники зростання завдяки усвідомленню цінності життя, використанню нових можливостей та сили особистості, соціальної підтримці.

– Журналісти, що живуть і працюють в умовній безпеці, часто мають труднощі з тривогою та впевненістю у своєму шляху у складних ситу-

аціях. Зростання відбувається ускладнено, але є можливим у разі усвідомлення власних цінностей і сильних сторін.

– Журналісти, які мають відрядження на фронт, демонструють найвищі показники уявної безпорадності, часте відчуття стресу, смутку та нервозності. Вони мають підвищену тривогу та складнощі зі сном, а також не завжди можуть впоратися з особистими проблемами. Водночас спостерігаємо відчуття контролю над ситуацією, здатність приймати творчі рішення у складних ситуаціях, використання можливостей та загальне особистісне зростання.

– Журналісти, які живуть і працюють на фронті, часто стикаються з утомою, фізичним виснаженням і хворобливістю, через що мають знижену стресостійкість. Вони не завжди мають можливість зберігати контроль над перебігом подій, однак добре справляються з негативними емоціями, шукають і використовують нові можливості, зміцнюють стосунки.

3. Складнощі психічного здоров'я частіше помічаємо у фіксерів, журналістів, що постійно перебувають у зоні бойових дій або систематично туди приїжджають. Очевидно, це можна пояснити рівнем і частотою травматичного впливу. Водночас ця група журналістів демонструє вищі показники стійкості до стресу та посттравматичного зростання через накопичений досвід подолання стресових подій, відчуття контролю та самоцінності, соціальну підтримку.

Список використаних джерел

1. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health* : Claremont Symposium on Applied Social Psychology / Ed. S. Spacapan, S. Oskamp. Newbury Park, CA : Sage, 1988. P. 31–67.
2. Dworznik-Hoak G. Weathering the Storm: Occupational Stress in Journalists Who Covered Hurricane Harvey. *Journalism Studies*. 2019. June.
3. Feinstein A. I've studied journalists under pressure for 20 years. Here's what I've learned so far. URL: <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/news/ive-studied-journalists-under-pressure-20-years-heres-what-ive-learned-so-far> (дата звернення: 02.11.2024).
4. Feinstein A., Storm H. The Emotional Toll On Journalists Covering The Refugee Crisis. *RISJ New Publishing*. DOI: 10.60625/risj-npbs-0x68.
5. Ford J., Thomas F., Byng R., McCabe R. Use of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) in Practice: Interactions between patients and physicians. *Qualitative Health Research*. 2020. Т. 30, № 13. С. 2146–2159. DOI: 10.1177/1049732320924625
6. Ghaffar O., Feinstein A. Reporting Under Fire: Understanding Psychopathology of War Journalists. URL: <https://www.psychiatrictimes.com/view/reporting-under-fire-understanding-psychopathology-war-journalists> (дата звернення: 02.09.2024).
7. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85(2). P. 348–362. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
8. Malach-Pines A. The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management*. 2005. Vol. 12(1). P. 78–88. DOI: 10.1037/1072-5245.12.1.78.

9. Evaluation of Severity Levels of the Athens Insomnia Scale Based on the Criterion of Insomnia Severity Index / Okajima I., Miyamoto T., Ubara A., Omichi C., Matsuda A., Sumi Y., Matsuo M., Ito K., Kadotani H. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(23). P. 8789. DOI: 10.3390/ijerph17238789.
10. Seely N. Journalists and mental health: The psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*. 2019. Vol. 40(2). P. 239–259. DOI: <https://doi.org/10.1177/0739532919835612>.
11. Sergatskova K. Why mental health support for journalists and newsrooms in Ukraine is critical. URL: <https://ijnet.org/en/story/why-mental-health-support-journalists-and-newsrooms-ukraine-critical> (дата звернення: 02.11.2024).
12. Sinclair V. G., Wallston K. A. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*. 2004. Vol. 11(1). P. 94–101. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191103258144>.
13. Smith R., Nelson S., Newman N. Covering traumatic news stories: Factors associated with PTSD among journalists. *Stress and Health*. 2017. DOI: 10.1002/smi.2775.
14. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166(10). P. 1092–1097. DOI: <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>.
15. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471. DOI: 10.1007/BF02103658.
16. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
17. Медійники, які загинули внаслідок широкомасштабного вторгнення Росії в Україну / Інститут масової інформації. URL: <https://imi.org.ua/infographics/spysok-zagybylyh-zhurnalistiv-i45958> (дата звернення: 02.11.2024).
18. Постійна втома та проблеми зі сном – основні психологічні виклики для журналістів у 2023 році / Інститут масової інформації. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/postijna-vtoma-ta-problemy-zi-snom-osnovni-psyhologichni-vyklyky-dlya-zhurnalistiv-u-2023-rotsi-i58239> (дата звернення: 02.11.2024).
19. Савиченко О. М., Рубан О. В., Шуневич Є. М. Психічне здоров'я журналістів в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 171–176. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.30>.