



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Филология. Журналистика. 2023. Т. 23, вып. 2. С. 179–185
Izvestiya of Saratov University. Philology. Journalism, 2023, vol. 23, iss. 2, pp. 179–185
<https://bonjour.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/1817-7115-2023-23-2-179-185>, EDN: GJOXYH

Научная статья
УДК 070.423.1

Психологические вызовы внештатной журналистики цифровой эпохи



О. С. Мухина

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Россия, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19

Мухина Ольга Сергеевна, аспирант, ассистент кафедры периодической печати и сетевых изданий, olga.mukhina@urfu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8791-6086>

Аннотация. Окружающий нас цифровой мир вносит стремительные изменения во все сферы жизни. Технический прогресс сделал возможным переход значительного числа специалистов на удалённую работу и фриланс, а пандемия коронавируса ускорила этот процесс. Не стали исключением и журналисты, тем более что медиасфера является одной из наиболее популярных для фриланса. В то же время предпринимательские риски, социальная незащищённость, а также удалённость от профессионального сообщества влекут за собой и психологические вызовы, с которыми, как показывают и актуальные исследования, и наш анализ, не каждый медиафрилансер в состоянии успешно справиться. Мы проанализировали 200 материалов из открытых источников, описывающих старт и развитие карьеры отдельного медиафрилансера, а также добавили результаты лично проведённых опросов. Результаты показывают удовлетворённость большинства российских внештатных журналистов фрилансом. Вместе с тем значительное их число нуждается в дополнительных методах для выстраивания лично-рабочих границ, а также страдает от одиночества и профессиональной отчуждённости. Интересно, что западные исследователи отмечают успешность медиафрилансеров, далёких от традиционного понимания свободы на фрилансе, – тех, кто использует специализированные рабочие площадки и систему тайм-менеджмента. Среди российских медиафрилансеров, как показал наш анализ, более успешны те, кто, возможно, в силу темперамента и сформированных привычек просто не считает проблемой существующие для других индивидуумов психологические вызовы. Однако процент тех, кто сталкивается с психологическими проблемами на фрилансе, достаточно высок, чтобы обсуждать данную тему и изучать возможные решения.

Ключевые слова: внештатная журналистика, медиафриланс, внештатный журналист, журналист-фрилансер, медиафрилансер, удалённая работа, фриланс, цифровизация

Для цитирования: Мухина О. С. Психологические вызовы внештатной журналистики цифровой эпохи // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Филология. Журналистика. 2023. Т. 23, вып. 2. С. 179–185. <https://doi.org/10.18500/1817-7115-2023-23-2-179-185>, EDN: GJOXYH

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Psychological challenges of freelance journalism of the digital age

O. S. Mukhina

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, 19 Mira St., Ekaterinburg 620002, Russia

Olga S. Mukhina, olga.mukhina@urfu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8791-6086>

Abstract. The digital age introduces fast-paced changes into all areas of our life. Technological progress has made it possible for a significant number of specialists to switch to remote work and freelancing, and the coronavirus pandemic has accelerated this process. Journalists are no exception, especially since the media sphere is one of the most popular for freelancing. At the same time, entrepreneurial risks, social insecurity, as well as the distance from the professional community entail psychological challenges, which, as current research and our analysis show, not every freelance journalist is able to successfully cope with. We analyzed 200 texts from open sources describing the beginning and development of the career of freelance journalists, and also added the results of personally conducted surveys. The results indicate that the majority of the Russian freelance journalists are satisfied with freelancing. At the same time, a significant number of them need additional methods to build personal-work boundaries, and also suffer from loneliness and professional alienation. Interestingly, Western researchers note the success of freelance journalists who are far from the traditional understanding of freedom in freelancing – those who use specialized workspaces and a time management system. However, among Russian freelance journalists, as our analysis has shown, those are more successful who, perhaps due to their temperament and formed habits, simply do not consider psychological challenges, existing for other individuals, to be a problem. At the same time, the percentage of those who face psychological problems in freelancing is high enough to discuss this topic and explore possible solutions.

Keywords: freelance journalism, media freelance, contributing journalist, freelance journalist, media freelancer, remote work, freelance, digitalization

For citation: Mukhina O. S. Psychological challenges of freelance journalism of the digital age. *Izvestiya of Saratov University. Philology. Journalism*, 2023, vol. 23, iss. 2, pp. 179–185 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1817-7115-2023-23-2-179-185>, EDN: GJOXYH

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)



Сначала технический прогресс, повсеместная цифровизация, а затем и пандемия коронавируса сделали удалённую работу и фриланс привычной частью нашей жизни. Однако данный образ жизни и тип занятости со всех точек зрения – экономической, юридической, творческой, психологической и других – до сих пор считается «нетипичной работой» и в России, и в мире.

Вместе с тем фрилансеры занимают всё более заметную часть редакционного коллектива в медиапроизводстве. Многие исследователи в связи с этим отмечают, что журналистская работа становится всё более ненадёжной. Долгосрочная журналистская карьера заменяется краткосрочными контрактами, а эмоциональное выгорание и стресс становятся обычным явлением [1].

Внештатная журналистика стала популярной альтернативой трудоустройства в нынешнем медиаландшафте. Средства массовой информации часто полагаются на фрилансеров, чтобы сократить расходы. Хотя существующие исследования показывают высокую степень удовлетворённости работой среди профессионалов, фриланс – это позиция, сформированная противоречием между нестабильностью и автономией и часто связанная с экономической незащищённостью [2].

На наш взгляд, ключевым вопросом является добровольность выбора специалистом такого пути, как фриланс. Если индивид становится фрилансером по собственному желанию – например, ради получения большего контроля над трудовым процессом, автономии, гибкости в работе и прочего, то он чаще удовлетворён результатом. С другой стороны, если человек вынужден был перейти на фриланс по причине увольнения, декрета или проживания в регионе, где соответствующую вакансию в штате не найти, то такой «вынужденный фрилансер» (понятие само по себе противоречивое, ведь «free» – означает «свободный» (англ.)) зачастую совсем не рад такому образу жизни. Многие из них страдают от отсутствия социальных благ (отпусков, больничных), неравномерных непредсказуемых заработков, социального дистанцирования и одиночества, невозможности коммуницировать с коллегами и получать советы более опытных профессионалов. Исследователи называют это явление «принудительным предпринимательством» со стороны «фрилансеров поневоле» [3].

Российские исследователи также отмечают, что такой сотрудник часто не ощущает себя частью коллектива, подчёркивая значимость личных встреч для взаимодействия с коллегами и формирования корпоративной культуры [4, 5]. Другие указывают на растущую прекаризацию

журналистики, добавляя, что фрилансеры лишаются юридической, моральной, социальной и психологической защиты и поддержки от редакции и коллег [6, 7].

На Западе существуют профсоюзы для фрилансеров, внештатные отделения гильдии СМИ, соответствующие группы в социальных сетях, где журналисты-фрилансеры могут получить помощь, совет и поддержку [3]. В России это недостаточно развито, и абсолютное большинство медиафрилансеров работают в одиночестве, самостоятельно решая все возникающие проблемы.

Исследователи отмечают, что результатом предпринимательских вызовов, нестабильности и отсутствия социальной защищённости становятся постоянная неуверенность, неспособность планировать на долгосрочную перспективу и постоянная спешка в работе [8]. У многих медиафрилансеров возникают также проблемы с проведением чёткой границы между работой и отдыхом, и многие не могут ответить на вопрос, сколько часов в неделю они работают [9]. Совмещение работы и досуга является актуальной тенденцией среди внештатных журналистов [10].

Западные авторы отмечают полезность разделения рабочего и личного пространства (например, перемещаясь для работы в кафе), а также необходимость тайм-менеджмента [11]. Постоянные исследователи темы медиафриланса М. Norbäck и А. Styhre делают интересный и парадоксальный вывод: фрилансеры, которые сообщают об удовлетворённости своей работой и достаточных доходах, как правило, менее свободны в традиционном понимании фриланса. Успешные медиафрилансеры часто работают в специализированных фриланс-коллективах, где журналисты и другие фрилансеры делят офисное пространство. А вот «традиционные» фрилансеры, работающие полностью автономно, сообщают о низких заработках и чувстве изоляции и одиночества [12].

Вместе с тем, как показывают исследования отечественных авторов, большинство российских фрилансеров предпочитает работать дома – меньше половины выбирают кафе, библиотеку, офис или иные места [13].

Журналисты-фрилансеры являются в некотором смысле предпринимателями. Их успех зависит уже не только от их профессионализма в медиасфере, но также (возможно, в большей степени) от их предпринимательских навыков: способностей найти заказчиков и создать собственный бренд. Чтобы справиться с постоянной неуверенностью и другими негативными эмоциональными состояниями, некоторые медиафрилансеры пишут себе заметки, чтобы подбо-



рять себя, следят за событиями в Интернете, не связанными с работой, ставят себе еженедельные или ежемесячные цели в плане дохода [14].

В целом же, если говорить о психологическом комфорте, то отечественные исследователи чаще западных отмечают удовлетворённость фрилансеров [15]. Риснём предположить, что это связано с меньшими расходами в России. Интернет-пространство зачастую уравнивает доходы специалистов из разных регионов и даже стран, а вот расходы остаются разными, в связи с чем удовлетворённость фрилансера, проживающего в небольшой уральской деревне, в Москве или в европейской столице, сильно различается.

В настоящей статье мы решили проанализировать, как современные российские медиафрилансеры справляются с психологическими вызовами: какие проблемы для себя отмечают, как выстраивают лично-рабочие границы, ощущают ли одиночество и оторванность от профессионального сообщества.

В качестве базы для исследования мы нашли в открытом доступе в Интернете 200 текстов, посвящённых вопросам старта и развития карьеры отдельного медиафрилансера. Это были записи в личных блогах, посты в социальных сетях, эссе, интервью в СМИ. В этих материалах внештатные журналисты делились своим опытом на фрилансе, достижениями и проблемами.

Полученная таким образом информация обладает некоторыми ограничениями (медиафрилансеры, разумеется, освещали не все интересные нас вопросы, поэтому в каждом проанализированном пункте выборка несколько меньше), но и рядом преимуществ в плане объективности и непредсказуемости, поскольку авторы не были ограничены никакими рамками и заранее выданными установками – они освещали темы, которые считали наиболее значимыми для себя.

К обнаруженным материалам мы добавили результаты четырёх экспертных опросов, которые провели лично в 2020 г., таким образом, руководствуясь выборкой из 204 медиафрилансеров.

Поиск текстов мы осуществили с апреля по июль 2022 г., задействовав ресурсы поисковиков (результативными оказались только Google и Яндекс), социальных сетей (только сеть ВКонтакте оказалась эффективной), а также блогговых площадок Яндекс.Дзен и Живой Журнал.

Полученные материалы можно считать случайной выборкой (мы не делали дополнительных фильтров, собирая все тексты подряд только на основе заявленной тематики). Вместе с тем выборку можно (условно) считать и максимально полной, поскольку последние материалы были

найжены с большим трудом. Хотя, разумеется, надо сделать оговорку: Интернет – это, как известно, бездонное (и постоянно пополняемое) пространство, и никто не может утверждать, что нашёл 100% информации.

Добавим, что именно по вопросам психологических вызовов и проблем на фрилансе авторы найденных материалов высказывались, к сожалению, не так часто. Многие интересующие нас вопросы остались без ответов, либо их количество показалось нам недостаточным. Поэтому в качестве дополнения мы провели опросы в группе «Подслушано Копирайтинг» социальной сети ВКонтакте. Здесь надо оговориться, что в нашу цифровую эпоху границы журналистики как профессии размываются и включают в себя всё больше специалистов, далёких от «традиционной» журналистики. Во-первых, даже по российскому законодательству в понятие «журналист» включается не только собственно автор контента, но и другие специалисты, сотрудничающие с редакцией (ст. 2 закона о СМИ [16]), в том числе фотографы, операторы, редакторы и др. Если же говорить о пространстве Интернета, то в число медиафрилансеров есть смысл включить блогеров и стримеров, давно завоевавших уверенные позиции в борьбе за внимание аудитории. Помимо этого, многие современные внештатные журналисты называют себя копирайтерами, рерайтерами, контент-мейкерами, сторисмейкерами и пр. Зарубежные исследователи медиафриланса в своих опросах также привлекали весьма широкий спектр профессионалов: некоторые из них называли себя «писателями» (англ. «writer», что в данном случае обозначает пишущего специалиста, а не автора художественной литературы), но не журналистами, хотя при этом получали национальные и международные премии по журналистике [17].

Основываясь на этом, мы также руководствовались довольно широким перечнем медиафрилансеров, а содержание публика «Подслушано Копирайтинг» свидетельствует о том, что его подписчики по факту занимаются именно журналистской деятельностью.

Первый вопрос, который мы сформулировали в рамках настоящего исследования, звучит достаточно глобально: какова в целом удовлетворённость медиафрилансом? В проанализированных нами текстах 157 индивидуумов в том или ином варианте давали понять, довольны ли они своим выбором образа жизни и заработка. Из них абсолютное большинство (93,63%) удовлетворены медиафрилансом.

Добавим, что в данном случае речь не об экономическом успехе (его мы анализировали



в отдельной публикации), а именно о психологическом состоянии, которое зависит не только от заработка, но и от других возможностей и преимуществ: например, свободы передвижения (*Свобода – это главное преимущество фриланса: я могу взять ноутбук и уехать в другую страну прямо сейчас* (Андрей)) или возможности уделять больше времени семье (*Мне удастся достаточно часто видеть сына и активно участвовать в его жизни* (Артём Суровцев)).

Вместе с тем надо сделать оговорку: редкий человек будет описывать (тем более публично) историю своего неуспеха. Поэтому неудивительно, но найденные нами тексты – это чаще всего положительный опыт. Как верно отметила одна из авторов, большинство восторженных историй – это так называемая ошибка выжившего. Когда во внимание берется только небольшой процент положительных исходов, хотя на самом деле они – погрешность, исключение, а не правило (Галия Алеева).

Следующий важный пункт – время работы. Как известно, фрилансеры чаще всего свободны в определении своего графика работы. Некоторые даже (так называемые совы) переходят на откровенно ночной образ жизни (*Я могу съездить в супермаркет утром и днем по всяким инстанциям, пока основная масса людей на работе. А вечером сесть за работу и работать до глубокой ночи* (Patchuli)).

Данного вопроса коснулись 58 человек. Мы добавили аналогичный вопрос в группе «Подслушано Копирайтинг», собрав там ещё 36 комментариев на дату проверки 18.08.2022 (https://vk.com/wall-123495637_704002). Таким образом, в общей сложности мы получили выборку из 94 человек.

Оказалось, что каждый пятый (20,21%) работает слишком много, чтобы в принципе говорить о каком-либо графике: *Я. Слишком. Много. Работаю. Поэтому спокойно могу дописывать текст в час ночи или продумывать концепцию нового лендинга. Конечно, это не есть хорошо, но с отдыхом в жизни бывают проблемы* (Юля Сапункова).

Тут надо добавить, что до недавнего времени (пока фриланс, благодаря цифровизации и пандемии, прочно не вошёл в нашу жизнь) штатные работники зачастую считали фрилансеров чуть ли не бездельниками. Однако, как показал наш анализ, больше половины медиафрилансеров (55,10%) работают больше 8 часов в день.

Вместе с тем неудивительно, что многие (45,74%) из тех, кто всё же трудится приближенное к норме количество времени, предпочитают свободный график, не создавая себе границ и правил: *Я предпочитаю работать, когда хочу*

работать, и отдыхать, когда устал, нормированного графика у меня нет. Иногда я работаю 2 часа в день, иногда 16 (Паша Молянов).

Однако 17,02% выстраивают для себя систему тайм-менеджмента:

Мой способ: обзавестись одной из подработок, которую нужно делать с утра пораньше. Это может быть работа на фирму с другим часовым поясом, штт новостного издания или просто утренняя редакция новостной ленты. Бодрая работа с раннего утра пробуждает лучше литра кофе (Алина Шубская);

Когда я испытываю проблемы с фокусировкой, включаю таймер Pomodoro и на 25 минут ухожу в работу. Это самая эффективная практика, ведь я знаю, что когда таймер прозвенит, у меня будет перерыв 5 минут – лучшее средство против прокрастинации (Андрей).

Столько же медиафрилансеров (17,02%) предпочитают соблюдать привычный для большинства людей офисный график и не выпадать из него: *Работаю с 10:00 до 18:00 по МСК с понедельника по пятницу. Ибо за 3 года на фрилансе поняла, что работать на tabletочки мне не нравится. Выгорела, восстановилась – теперь только так. В мессенджерах не отвечаю после 19.30, включён авиарежим* (Катерина Рябинина).

Одной из больших проблем на фрилансе является отсутствие лично-рабочих границ: специалист перестаёт понимать, где – дом, а где – офис. Может возникнуть ощущение постоянной, непрерывной работы.

В проанализированных текстах данную тему осветили 34 человека. Мы добавили к этому опрос в группе «Подслушано Копирайтинг» – на 18.08.2022 он собрал 40 комментариев (https://vk.com/wall-123495637_704879). Таким образом, мы получили выборку из 74 человек.

Из них две трети (63,51%) отметили, что их не отвлекает работа дома, а некоторым домашняя обстановка даже помогает: *Специально отвлекаюсь на домашние дела. Это у меня пятиминутка. Перерыв. С мыслями собираюсь, к следующему рывку* (Венера Ханова).

Однако для одной трети (35,14%) это серьёзная проблема: *Отвлекающие факторы отнимают до 5 часов рабочего времени (кот, чайник, бардак, просьбы домочадцев)* (Евгения Генералова).

Немногие (1,35%) отметили, что проблема существует, но она не настолько существенна для них.

В этих условиях некоторые специалисты предпочитают найти себе альтернативную площадку для работы, чтобы отделить домашнее пространство от рабочего и время отдыха от



рабочего времени. Реальными в российских условиях альтернативами могут быть коворкинги, антикафе, библиотеки или совместная аренда офиса с другими фрилансерами. Как уже отмечалось выше, такие варианты довольно популярны среди западных внештатных журналистов [8, 12], что позволяет им не только удерживать под контролем свой рабочий график, но и оставаться на связи с коллегами с возможностью проконсультироваться с более опытными специалистами и чувствовать себя частью профессионального сообщества.

В проанализированных текстах данный вопрос осветили 23 человека. Добавим к этому 40 респондентов из указанного выше поста группы ВКонтакте, поскольку он охватил и эту тему тоже. Таким образом, мы оперировали выборкой из 63 человек.

Как показал наш анализ, большинство российских медиафрилансеров (84,13%), несмотря на проблемы, не ищут других площадок для работы. Однако 15,87% из них находят для себя пространство вне дома: *Мозг привык, что дома надо отдыхать, а ты тщетно пытаешься выдать из себя тексты или макеты под шум стиральной машинки и дурацкие вопросы домашних. Фрилансеру нужно место, куда можно свалить и спокойно поработать* (Анастасия Резникова).

Есть и те, кто обладает счастливой способностью просто переключать свой мозг, но таких, конечно, меньшинство (*Я стараюсь вечером выходить из квартиры, и когда возвращаюсь, то дом из режима «офис» переходит в режим «отдых»* (Дарья Шипачева)).

Добавим, что лично-рабочие границы можно выстраивать не только с помощью разделения территории, но и чётко разделяя рабочее и личное время, в том числе жёстко отключая после определённого часа все средства связи. Возможно также завести два номера и адреса электронной почты: личные и рабочие, с отключением рабочих в период отдыха, а личных – во время работы.

Данного вопроса в проанализированных текстах коснулись 38 человек, и ещё 81 комментарий мы собрали на 18.08.2022 в группе «Подслушано Копирайтинг» (https://vk.com/wall-123495637_703905). Получилась выборка из 119 медиафрилансеров.

Большинство наших респондентов (63,87%) выстраиванием лично-рабочих границ не занимаются, предпочитая полное отсутствие каких-либо правил.

Каждый четвёртый (28,57%) выстраивает границы, разделяя личное и рабочее время, причём оно может быть разным:

Мой рабочий день начинается приблизительно в 22 часа (Мария Чернобровкина);

Я придерживаюсь правила «1 на 3». Это значит, что я им [детям] себя выделяю на час, играю, обучаю, гуляю, кормлю. Но следующие 3 часа я работаю (Елена Зиминая).

Каждый десятый (10,92%) разделяет личное и рабочее пространство: *Офисы, кафе, коворкинги. Я в библиотеку ухожу: 100 рублей абонемент на год, и все дела* (Дарья Гостищева).

Всего 3,36% респондентов жёстко регулируют данный вопрос при помощи средств связи: *С заказчиками элементарно отключением телефона в нерабочее время решается* (Маргарита Варенникова).

Добавим, что есть и те, кто использует несколько вариантов, чаще всего объединяя такие методы, как выстраивание лично-рабочих границ при помощи разделения и пространства, и времени: *Заказчикам на берегу всегда говорю, что работаю строго в офисном графике. После 18 просто не отвечаю на сообщения <...> С семьёй вообще проблем нет. Ушла в кабинет, дверь закрыла и всё. Нет меня* (Юлия Зайцева);

В проанализированных нами текстах встречались также реплики, касающиеся такой проблемы, как одиночество. Фрилансеры, как правило, работают сами по себе. Многие из них оторваны от профессионального сообщества, коллег и корпоративной жизни.

Вместе с тем в проанализированных текстах данной темы касались единичные ответы (их было всего 13), но она показалась нам важной для рассмотрения, поэтому мы провели соответствующий опрос в группе «Подслушано Копирайтинг», который на 18.08.2022 собрал 116 комментариев (https://vk.com/wall-123495637_703384). Объединив респондентов из этих двух источников и вычеркнув комментарии, мало относящиеся к теме, мы получили следующую статистику: большинство (77,36%) не страдают от одиночества на фрилансе, а многие даже рады ему: *Мне не нужны шутки с рядом сидящими коллегами, корпоративы, чаи в перекурах. Для меня это пустая трата времени и лишний напряг* (Элла Бородулина).

Однако практически каждый четвёртый (22,64%) страдает от одиночества на фрилансе: *Я скучаю по офису, хоть и интроверт. По общению, по необходимости наряжаться и краситься каждый день, совместным выходам куда-то с коллегами* (Ирина Селезнева).

В дополнение к уже указанным психологическим особенностям медиафриланса отметим и другие проблемы, на которые указывали



авторы проанализированных нами текстов, начиная с наиболее часто упоминаемых:

1) ощущение опасности и неопределённость: *Через пару месяцев стабильными в моей жизни оставались только рассветы, закаты и счета за съёмную квартиру, которые приходили без задержек* (Галия Алеева);

2) ближайшее окружение не воспринимает всерьёз такую форму занятости, как фриланс: *Они почему-то считали, что я сижу дома и занимаюсь ничем. Некоторые беспардонно спрашивали, когда я уже устроюсь на «нормальную работу»* (Анна Романова-Колосовская);

3) отсутствие отпусков и больничных: *Тот факт, что фрилансеру нельзя расслабиться и даже поболеть нормально, конечно, давит на психику* (Дарья Шипачева);

4) нездоровый график сна: *Разрыв в часовых поясах между Азией и Соединёнными Штатами ещё больше усложнял мой график. Мне приходилось проводить интервью в 10 часов вечера, чтобы поговорить с экспертами из США, но в то же время мне приходилось быть на связи по электронной почте во время своих стандартных офисных часов* (Анонимный автор).

Итак, подводя итог нашего исследования, отметим, что фриланс может стать прекрасным решением для многих индивидуумов, а медиа-сфера прекрасно подходит для такого формата рабочих отношений. Как показало и наше исследование, и работы других авторов, большинство внештатных журналистов удовлетворены своим выбором образа жизни и способа заработка.

Конечно, надо принимать во внимание то, что одна из проанализированных авторов назвала «ошибкой выжившего»: в будущих исследованиях имеет смысл изучить деятельность начинающих медиафрилансеров со стажем менее года (в настоящей статье мы изучали по большей части опытных специалистов). Рискнём предположить, что процент удовлетворённости среди новичков будет резко снижен, а недовольных фрилансом окажется большинство. Автор настоящей статьи, будучи журналистом-фрилансером более девяти лет, на основе этого продолжительного включённого наблюдения может добавить, что первый год на фрилансе является пограничным: огромное количество фрилансеров возвращаются в штат в этот период, не выдерживая экономических и психологических издержек. Стаж более года свидетельствует о том, что специалист решил большинство проблем и, скорее всего, характеризует свой фриланс как успешный.

Вместе с тем, несмотря на общую удовлетворённость фрилансом, нельзя недооценивать существующие психологические особенности

и вызовы. Внештатные журналисты сталкиваются с беспрецедентными для себя условиями работы, с необходимостью выстраивать лично-рабочие границы в общении и с близкими, и с заказчиками. Наш анализ показывает, что для большинства это не является проблемой, однако больше трети создают для себя определённую систему для разделения условного «дома» и «офиса».

При этом каждый четвёртый страдает от одиночества и оторванности от профессионального сообщества на фрилансе. Здесь следует добавить, что журналистика – это творческая сфера, с высокими требованиями в вопросах профессиональной этики, и корпоративный дух, корпоративная культура, помощь коллег являются важным началом.

Несмотря на то что для большинства перечисленные моменты не являются проблемой, выявленный процент тех, кто сталкивается с недостатками фриланса в психологическом плане, достаточно высок, чтобы обсуждать данную тему и предлагать решения. Думается, что опыт успешных медиафрилансеров со стажем, как российских, так и западных (совместная аренда офиса, перенос работы в коворкинги или кафе, тайм-менеджмент), может оказаться весьма полезным для тех, кого привлекают преимущества фриланса, но кто не в состоянии справиться с его вызовами.

Список литературы

1. *Norbäck M. Maintaining a Freelance Career: How Journalists Generate and Evaluate Freelance Work // Journalism Studies. 2022. Vol. 23, iss. 1. P. 1141–1159. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2022.2073257>*
2. *Marín-Sanchiz C.-R., Carvajal M., González-Esteban J.-L. Survival Strategies in Freelance Journalism: An Empowering Toolkit to Improve Professionals' Working Conditions // Journalism Practice. 2021. <https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1929414>*
3. *Salomon E. Digitizing freelance media labor: A class of workers negotiates entrepreneurialism and activism // New Media and Society. 2020. Vol. 22, iss. 1. P. 105–122. <https://doi.org/10.1177/1461444819861958>*
4. *Квасова Ю. П. Современные технологии трудовых отношений // Научное и образовательное пространство: перспективы развития : сб. материалов XVI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 28 февр. 2020 г.) / редколл. : О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2020. С. 98–99. <https://doi.org/10.21661/r-530458>*
5. *Лымарева О. А., Козловская А. А., Жукова Н. Е. Роль корпоративной культуры в системе управления дистанционными сотрудниками // Экономика устойчивого развития. 2020. № 1 (41). С. 114–116. EDN: BZSDHW*



6. Черепанова Т. В. Журналистская профессиональная идентичность в условиях прекаризации медиатраслы // Ломоносовские чтения-2019 : материалы ежегодной науч. конф. МГУ (г. Севастополь, 3–5 апреля 2019 г.) / под ред. О. А. Шпырко, В. В. Хапаева, С. И. Рубцовой. Севастополь : Филиал МГУ в г. Севастополе, 2019. С. 85.
7. Виноградова К. Е. Журналистская деятельность в дистанционном формате: трансформация внутрифирменной коммуникации в период пандемии // Управление коммуникациями : сб. ст. Первой междунар. науч.-практ. конф. / под ред. А. Н. Чумикова, Э. Э. Шульца. М. : Изд-во МГЛУ, 2022. С. 78–86.
8. Norbäck M. Glimpses of resistance: Entrepreneurial subjectivity and freelance journalist work // Organization. 2021. Vol. 28, iss. 3. P. 426–448. <https://doi.org/10.1177/1350508419889750>
9. Norbäck M. Back to the future of journalist work? Entrepreneurial subjectivity and freelance journalism in Sweden // Journalism. 2021. <https://doi.org/10.1177/14648849211033131>
10. Hayes K. The Networked Newsroom: Navigating New Boundaries of Work // Journalism Practice. 2021. <https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1949627>
11. Canter L., Wilkinson E. Freelancing for journalists. London : Routledge, 2020. 222 p. <https://doi.org/10.4324/9780429027178>
12. Norbäck M., Styhre A. Making it work in free agent work: The coping practices of Swedish freelance journalists // Scandinavian Journal of Management. 2019. Vol. 35, iss. 4. Art. 101076. <https://doi.org/10.1016/j.scaman.2019.101076>
13. Дяченко А. А., Сорокина А. С. Фриланс как альтернативная форма занятости в период пандемии // Молодежный научный форум : сб. ст. по материалам СХХХ студентской междунар. науч.-практ. конф. Т. 19 (129). М. : ООО «Международный центр науки и образования», 2021. С. 59–65. EDN: XLPBUN
14. Gollmitzer M. Journalism ethics with Foucault: Casually employed journalists' constructions of professional integrity // Journalism. 2021. <https://doi.org/10.1177/14648849211036301>
15. Кошелев А. А. Специфика организации труда фрилансера: по результатам социологического исследования // Тенденции развития науки и образования. 2020. Т. 63, № 5. С. 126–128. <https://doi.org/10.18411/lj-07-2020-183>
16. О средствах массовой информации : закон РФ от 27.12.1991 № 2124-1 (ред. от 14.07.2022). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
17. Josephi B., O'Donnell P. The blurring line between freelance journalists and self-employed media workers // Journalism. 2022. Vol. 24, iss. 1. <https://doi.org/10.1177/14648849221086806>

Поступила в редакцию 22.08.2022; одобрена после рецензирования 04.11.2022; принята к публикации 30.01.2023
The article was submitted 22.08.2022; approved after reviewing 04.11.2022; accepted for publication 30.01.2023