

公評人報告:

如何提升華視新聞工作同仁幸福感? 借徑「正向心理學」提出幾項建議

文/王泰俐 (華視公評人)

一、前言

面對數位時代，新聞工作者的工作環境較諸過往日益複雜與高壓。尤其電視新聞記者每日承受即時報導的壓力與責任，工作時間不規律，還要應對來自網路與社會輿論、政治以及職場內部的壓力，因此其心理健康和工作幸福感日益成為關注焦點。正如新近出版的《*Happiness in Journalism*》一書指出，新聞工作者面臨的工作壓力不僅影響其專業表現，還可能導致工作倦怠以及情緒耗竭等問題而影響身心健康(Bélair-Gagnon,V.,Holton AE., Deuze,M., Mellado, C., 2024)。

當新聞從業人員無法享受工作或感到工作缺乏意義，而影響身心健康時，最終將影響報導的公正性和深度。因此，探討新聞工作者的幸福感具有重要意義。這不僅僅是新聞記者個人工作的問題，更直接關係到新聞產業能否保有高水準的新聞內容，進而影響整個社會對新聞的信任度、媒體的長期發展以及第四權在公民社會中的運作。

本報告引用「正向心理學」或「幸福學」近年來針對新聞媒體產業提出的概念，探究電視新聞工作者可能的幸福感來源及其對新聞產業的意義，並提出幾項策略供華視新聞參考，希冀幫助新聞台內同仁們在高度壓力的工作環境中盡可能維持心理健康。

二、電視新聞工作者的幸福感來源和影響因素

電視新聞從業人員的工作幸福感受到多重因素影響，包括工作壓力、工時與薪資不成比例、以及情感耗竭等等。特別在台灣，近年來社會輿論對新聞從業人員出現所謂「小時不讀書，長大當記者」的批評，而電視新聞記者由於必須出現在公眾螢幕之前，更容易成為此類批評的焦點所在，感受自己在社會中的角色被質疑，其心理壓力和工作的幸福感因此更值得關注。

根據正向心理學與新聞傳播的最新研究(Bélair-Gagnon,V.,Holton AE., Deuze,M., Mellado, 2024)，新聞工作者的工作幸福感主要來自兩個面向，分別為享樂主義(hedonism)以及幸福主義(eudaimonism)。簡單而言也就是記者享受目前所從事的工作以及發現所從事的工作具有意義。

「享樂主義」式的幸福感來自工作中的快樂和滿足感，例如新聞工作者在完成重要報導後的成就感，或者在報導一件具社會影響力的新聞時所感受到的喜悅感。美國新聞學者 Perreault(2023)曾研究，美國記者進入新聞行業的主因以及為什麼留在這個行業，發現主要是因為他們能夠從工作中獲得報導的樂趣和滿足的經驗。他針對美國的政治、遊戲和體育記者進行深度訪談，發現記者有三種主要的喜悅來源，包括感恩的經驗，例如對童年和早期經歷的感激。其次是工作可以提供公眾視野，記者感覺他們可以提供獨特觀點給閱聽眾，尤其是少數族群之記者。另外則是對讀者的同理心，希望為讀者提供重要信息，並與他們分享喜悅。

雖然新聞報導仍需要遵守新聞原則，例如為故事提供客觀、平衡，也鼓勵查核和獨立性，但已經有越來越多的新聞學者認為，緩解新聞產業困境的方式之一應該在於給予記者機會，讓他們有機會以自身喜歡的方式去報導真正熱愛的主題。如此一來，工作時才有機會感受喜悅，整個行業也會因此受益（Parks, 2021）。

而「幸福主義」式的幸福感則更強調新聞工作的意義感和社會責任感。例如，許多新聞工作者認為他們的報導能為公共利益做出貢獻，這種成就感和對公共利益的貢獻感是他們長期堅持在新聞產業中的主要動力之一。以華視新聞作為公廣集團媒體而言，華視新聞部同仁的工作幸福感與公廣新聞對台灣社會的意義與貢獻更加息息相關。

而影響電視新聞工作者幸福感的因素，大致可區分為工作內部因素和外部環境因素(Simunjak, M. & Menke, M., 2023)。以工作內部因素而言，電視新聞工作者面臨的最大壓力就是二十四小時新聞週期巨大的時間壓力以及工作量，還有超長工時與薪資的不平衡，是導致其幸福感下降的最主要原因。

從情感耗竭的觀點而言，新聞工作是一種情緒勞動，工作者經常需要面對創傷性事件，而這些情感負擔也嚴重影響其心理健康和情緒狀態。

而以外部環境因素而言，缺乏提供足夠支持的新聞工作環境，許多新聞機構內部都缺少對新聞工作者的情感支持和公正的工作文化，這也加劇了新聞工作者的孤立感與壓力。

三、提昇電視新聞工作者的幸福策略

加強心理資本的對電視新聞記者的幸福感影響重大。記者的心理資本包括

自我效能、希望、韌性和樂觀等等，這些都是應對新聞工作壓力和情感挑戰的重要資源。然而，許多新聞工作者缺乏資源以加強心理資本，因而建議新聞組織應該提供更多情緒管理的培訓資源，以幫助記者提高心理資本。

因為電視新聞工作者經常報導創傷、悲劇或牽動情緒的新聞，因此情感管理能力的提升對記者的幸福感至關重要。透過專門的培訓，例如引進情緒調節的心理諮商服務，讓記者能夠更好地理解和管理自己的情緒，並在面對工作壓力時能夠更從容應對。這不僅有助於記者應對壓力，也有助於提升報導質量。

也有另一項研究指出(Chew M, Cheng L & Tandoc, E.C. (2024)，在同業間建立情感的支持系統，讓記者能夠隨時獲得情感支持，也是新聞產業可以採取的具體措施。例如由記者組成的線上記者支持社群，在下班之後針對工作的壓力和倦怠感討論替代方案或 B 計畫(或稱為「B 選項」，概念出自臉書前營運長雪柔、桑德柏格以及賓州大學商學院教授亞當、格蘭特所合著的 *Option B: Facing Adversity, Building Resilience and Finding Joy*，內容敘述人生無法盡如人意，當完美選項不存在時，人們如何擁抱 B 選項，勇敢重新開始)，也辨識記者的工作壓力來源，以及作為一個職場群體如何一起討論工作壓力對健康的影響。記者線上社群如何援用「社會支持」的概念，來討論記者應對壓力的策略，以及如何透過提供情感、資訊、實際援助以及評價來建立彼此支持的網絡？而記者們究竟有無可能通過線上討論，強化新聞工作者的集體能力？台灣新聞工作者的社群媒體連結多以工作連繫為目的，因為台美新聞工作者連結的文化環境不同，因此這個研究的結果或許只能提供台灣新聞工作者有無可能透過線上社群建立情緒支持網絡，以及這類型的支持網絡對於留住記者在新聞行業中是否有幫助的一個策略思考，或可提供華視新聞進一步考慮的可能。

不過研究中提及的工作幸福學相關書籍，是具體可行的方式，建議華視可以在員工休憩空間設置一處角落，設置「快樂能量小書坊」以擺放相關書籍，方便同仁們隨時翻閱。書籍內容的重要觀點，可以提供記者如何持續建立心理韌性的實用資訊。

四、正念(Mindfulness)如何幫助新聞工作者建立韌性

正念減壓法在 1979 年由美國卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)提出之後，三十多年來心理學已經發表數百篇以上的研究文獻，施行在一般民眾、企業員工、音樂家以及運動員等對象，都證實這套訓練方式對減輕壓力有良好的療癒效果。

而在正向心理學與新聞媒體行業的相關研究中，正念(Mindfulness)也被證實是一種有效的策略，可以幫助新聞工作者建立心理韌性，以應對他們在工作中

面臨的壓力和創傷。例如路透社就引進正念練習，透過正念訓練，如正念減壓療法（MBSR, mindfulness-based stress reduction）和正念認知療法（MBCT, mindfulness-based cognitive therapy）等，希望幫助記者通過提升身體意識和情緒調節來管理壓力。（Pearson, M., McMahon, C., O'Donovan, A. & O'Shannessy, D., 2019）。

建議華視可以聘請專業的正念講師或心理諮商師，運用台內一處靜謐的空間，以引導新聞部同仁們在此處進行幾項正念練習。具備基礎知識和練習經驗之後，同仁們可以在工作方便或需要時間以及空間，或者下班之後、睡覺之前，自行練習。

首先是正念冥想(Mindfulness Meditation)。正念冥想是一種可以幫助記者增強情緒調節能力的有效工具。這種方式可以幫助記者應對創傷事件帶來的情緒衝擊，並減少與情感勞動有關的情緒耗竭。通過練習專注於當下的感覺和情緒，從旁客觀觀察並體驗自己的身體感受，新聞部同仁可以自我鍛鍊出一套實用的應對壓力的方法。

正念冥想也可以幫助記者進行靜思，這對於新聞工作者來說尤為重要。通過冥想，記者可以思索在報導工作中所面臨的道德困境，減少因「道德傷害」所引發的心理壓力。

再來是正念介入(Mindfulness Intervention)。正念介入方式包括正念減壓和正念認知療法等，引導新聞工作者覺察身體意識和個人價值。而這些方式可望幫助新聞工作者調節因為報導工作而導致的情緒反應，從而減少創傷帶來的負面影響。其中，最簡易可行的方法可能是三分鐘正念靜心呼吸體驗。面臨壓力的當下，找出工作場合中一處適合的空間，舒服地坐著，眼睛輕閉，將注意力引導到鼻端，觀察自己呼吸的進出，並靜靜地體驗並覺察這個過程三分鐘。透過這類正念介入的訓練，記者可以培養出更具韌性的心理狀態，以因應新聞產業中日益增長的壓力。

總結而言，電視新聞工作者的幸福感直接影響新聞報導的質量和新聞產業的持續發展。透過發展心理資本、提供情感支持、實施正念訓練，建議華視能考慮提供新聞部同仁增加工作幸福感的策略，以幫助同仁們在高壓的工作環境中能保持心理健康，也盡可能較長期在行業中發展。

參考書目:

Bélaïr-Gagnon,V.,Holton AE., Deuze,M., Mellado, C. (2024), *Happiness In Journalism*, Routledge, New York.

Chew M, Cheng L &Tandoc, E.C. (2024), Life After News? How an Online Community of Journalists Discuss Stress and Provide Social Support, *Journalism Practice*, <https://doi.org/10.1080/17512786.2024.2389217>

Parks, P. (2021), "Joy is a News Value." *Journalism Studies* 22, 6: 820–838.

Perreault, G. (2023), Finding Joy as Journalists: Motivations for News Work, In book: *Happiness in Journalism*, Chapter4, Publisher: Routledge.

Pearson, M., McMahon, C., O'Donovan, A. &O'Shannessy, D. (2019), "Building Journalists' Resilience through Mindfulness Strategies", *Journalism*, 1–18.

Simunjak, M. & Menke,M. (2023), "Workplace Well-Being and Support Systems in Journalism: Comparative analysis of Germany and the United Kingdom", *Journalism*, 24(11) 2474–2492.