

# К ВОПРОСУ О СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЖУРНАЛИСТОВ: СТАТИСТИКА, РОЛЬ ГЕНДЕРА, ОСНОВНЫЕ СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ

## Скуратович Х.И.

*Скуратович Христина Игоревна – студент,  
Институт журналистики  
Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь*

Высокая стрессогенность журналистской профессии очевидна. Она таит в себе множество видимых и скрытых опасностей, рисков. Напряженная профессиональная деятельность, когнитивная и эмоциональная ее сложность, разноплановость задач и ограничения во времени, хроническая усталость, повышенная ответственность за исполняемые задачи создают предпосылки развития стресса у журналистов [1]. В связи с этим именно стрессоустойчивость является важнейшим качеством, необходимым каждому профессиональному работнику СМИ. Данное исследование проведено с целью оценки уровня стрессоустойчивости журналистов, а также выявления основных факторов, вызывающих стресс. Глубинное изучение профессиональных проблем повлияет не только на качество и эффективность медиатекста, но также поможет защитить жизнь и здоровье журналиста – профессионала. С результатами исследования будет полезно ознакомиться как самим журналистам, так и руководителям редакций, чтобы предотвратить крайнюю степень развития стресса – профессиональное выгорание.

В тестировании на оценку стрессоустойчивости приняли участие 62 журналиста разноплановых СМИ. Среди них 34 работника печатных СМИ (22 женщины, 12 мужчин), 15 работников веб-СМИ (7 женщин, 8 мужчин), 13 работников аудиовизуальных СМИ (8 женщин, 5 мужчин).

Опрос проводился на основе «Геста на оценку стрессоустойчивости», разработанного учеными-психологами Медицинского центра Университета Бостона. Он состоит из 20 вопросов, в качестве ответов предлагаются утверждения с соответствующим количеством баллов: почти всегда (1 балл), часто (2 балла), иногда (3 балла), почти никогда (4 балла), никогда (5 баллов).

В общей сложности в опросе приняли участие 25 мужчин и 37 женщин в возрастной категории от 23 до 58 лет со стажем работы от 3 до 27 лет. Также журналистам было предложено указать основные стрессогенные факторы, связанные с их профессией.

Анализ результатов тестирования были сделаны следующие выводы. У 6% женщин и 8% мужчин наблюдается полная устойчивость к стрессовым ситуациям, у 26% женщин и 31% мужчин выявлена средняя стрессоустойчивость, а 16% женщин и 12% мужчин находятся в критической группе, максимально уязвимой для стресса.

Как оказалось, мужчины обладают большей стрессоустойчивостью, нежели женщины. Вероятно, это связано с меньшим уровнем их эмоциональной вовлеченности и эмпатии. Кроме того, в связи с природным гендерным неравенством, многие женщины чувствуют себя «неполноценными», должны периодически доказывать свою профессиональную состоятельность.

Также было выявлено, что больше подвержены стрессу журналисты интернет-СМИ (41%) и аудиовизуальных СМИ (37%). Предполагаем, что полученная статистика связана с необходимостью молниеносно реагировать на происшествия и быстрее конкурентов публиковать новости на своей медийной платформе. Со временем такая механическая работа превращается в рутину, лишая журналиста основы профессии – творчества. Работники печатных СМИ не настолько жестко ограничены во времени, поэтому имеют большую возможность к творческому анализу информации. В связи с этим гораздо меньшее количество журналистов-печатников подвержены стрессу (22%).

В результате дополнительного опроса был составлен рейтинг основных стрессогенных факторов. В пятерку входят: дедлайны (38%), нехватка свободного времени (22%), сложность получения информации от высокопоставленных лиц (18%), несоответствующая потраченным усилиям зарплата (13%), частые ссоры с близкими из-за эмоционального истощения на работе (9%). Также были перечислены такие стрессоры, как «несовпадение политических взглядов редакции и журналиста», «большая конкуренция в связи с перенасыщенностью кадрами», «необходимость осваивать новые компьютерные программы», «дежурства и командировки», «отсутствие дружеских отношений в коллективе», «мультизадачность», «критика редактора», «несогласованная с автором правка материалов».

Важно отметить, что в условиях технического прогресса к журналистам все чаще предъявляются требования «универсальности». В связи с этим можно говорить о вынужденных изменениях стрессогенных факторов. Исследования в данной области проводились нередко, однако в более ранних работах не встречаются такие причины стресса как «большая конкуренция в связи с перенасыщенностью кадрами», «мультизадачность», «необходимость осваивать новые компьютерные программы».

Примечательно, что 4% журналистов по своей инициативе указали, что находятся «в шаге от профессионального выгорания».

На основе вышеперечисленных данных можно сделать вывод о бесспорной важности проведенного исследования. Журналисты, в силу постоянной загруженности, не обращают внимания на свое внутреннее состояние. Данное тестирование простимулировало их своевременно диагностировать стресс и углубленно оценить свои способности к стрессоустойчивости.

#### ***Список литературы***

1. *Громыхалова Е.В.* Неадекватная самооценка как фактор риска развития синдрома выгорания у руководителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/913/78913/59670?p\\_page=5/](http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/913/78913/59670?p_page=5/) (дата обращения: 14.10.2017).