

**Стрессоры белорусской печатной журналистики**

**Борейко Анастасия Дмитриевна**

*Студент (магистр)*

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

*E-mail: boreyko.nastia@gmail.com*

Исследователи рассматривают массовую коммуникацию как стрессогенный фактор журналистской профессии [1, 2, 3, 4]. Предполагается, что она оказывает корректирующее (часто деструктивное) влияние на личность журналиста и эффективность его труда, вынуждает адаптироваться к травмирующим условиям работы, чтобы сохранять при этом не только трудоспособность, но и внутренний комфорт.

Для выявления стрессогенных факторов журналистской работы и определения интенсивности профессионального стресса в декабре 2014 года нами было проведено комплексное исследование сотрудников новостных отделов белорусских общественно-политических изданий. Первичное исследование проводилось по методикам «Шкала депрессивности Бека» и «Шкала оценки интенсивности профессионального стресса». Для определения характера стрессовых переживаний, способов снятия стресса и уровня рефлексии белорусских журналистов им была предложена специальная анкета из 9 вопросов, отражающих специфику журналистской профессии.

В опросе участвовали 19 журналистов газет «Звязда», «СБ. Беларусь сегодня» и «Рэспубліка» (3 мужчин и 16 женщин). Средний стаж работы в журналистике - 7,5 лет.

Полученные результаты показали, что сотрудники находятся в состоянии стресса и испытывают на работе чрезмерную усталость, волнение, вспышки агрессии, самобичевания, чувство вины, злость, недоверие. Журналисты регулярно сталкиваются с непониманием коллег, разочарованием из-за желания всем угодить. Только двое из опрошенных не ощущают никаких стрессовых переживаний.

Среди наиболее распространённых ситуаций, вызывающих стресс, журналисты назвали: дедлайны - 32 %, ошибки в тексте - 21 %, закрытость информации - 15 %, неадекватность, агрессия собеседника - 15 %, отсутствие вдохновения - 11 %, большой объём информации - 11 %, высокая скорость работы - 11 %. Были перечислены такие стрессоры, характерные для журналистской работы, как «ежедневное подписание номера в печать», «некомпетентность и необязательность других», «маленькая зарплата», «неудовлетворённость своей работой», «недооценённость», «негативные отзывы о материалах», «негативное восприятие журналистов», «безынициативность коллег», «писать в номер - это ужас, страшно схалтурить», «необходимость писать, делать интервью с чиновниками, деятельность которых когда-то критиковал», «командировки в сельскую местность», «выполнение рутинной, бесполезной работы», «недостаточная компетентность в порученной теме», «общение с чиновниками».

Опрошенные ощущают, что профессия может негативно влиять на здоровье: «чувствую ужасную усталость после рабочего дня», «иногда испытываю апатию, психоз», «у меня слишком высокий уровень эмпатии», «работа иногда заряжает энергией, хорошим настроением, иногда - выматывает», «уже никак не влияет, ко всему привыкла».

Самыми эффективными способами снятия усталости оказались спорт - 42 %, сон - 26 % и общение с друзьями - 26 %. Среди популярных способов расслабления просмотр фильмов, времяпрепровождение в кругу семьи, чтение книг, алкоголь, приготовление еды и отдых на природе.

На вопрос об устроенности личной жизни журналисты отвечали: «недостаточно времени для семьи и близких», «её больше нет, совсем нет», «чтобы работать в журналистике, нужно быть холостым», «работа - это и есть личная жизнь», «иногда есть возможность познакомиться с приятным человеком». Замечено, что сложностей в личных отношениях чаще нет у тех респондентов, чьи супруги тоже работают журналистами. Только двое опрошенных полагают, что работа «никак не влияет на личную жизнь», а трое утверждают, что работа «делает её интереснее и разнообразнее».

Несмотря на неустроенную личную жизнь, 15 % респондентов желали бы видеть своих детей журналистами, 47 % - предоставили бы выбор профессии детям, 15 % - были бы категорически против, 15 % - даже не думали об этом. Некоторые дали неоднозначный ответ: «только если хорошими журналистами, «среднячки» или «отстающие» в журналистике - страшное дело», «я в принципе не знаю, хочу ли детей».

На вопрос «Что для вас журналистика - работа, образ жизни?», который позволяет определить взаимопроникновение профессиональной и личной сфер, большинство (42%) воспринимают журналистику как образ жизни, не отделяя профессию от личного пространства. Только трое разграничивают личное и профессиональное, называя журналистику работой.

Перечисляя качества необходимые каждому профессиональному журналисту, чаще всего опрошенные называли стрессоустойчивость - 32 %, что подтверждает осознание журналистами стрессогенности своей профессии.

Вместе с тем, некоторые журналисты агрессивно реагировали на анкетирование, отказывались отвечать на предложенные вопросы. Одна журналистка аргументировала свой отказ так: «Эта анкета слишком депрессивная, мне грустно от таких вопросов». Мужчина с более чем 30-летним стажем работы написал в анкете: «Вопросы слишком личные. Почему я должен делиться своими проблемами!?».

На наш взгляд, подобную реакцию можно объяснить действием механизмов психологической защиты, обусловленных нежеланием признавать и публично обсуждать, что в силу профессиональной деятельности могут возникать личностные проблемы и переживания.

Таким образом, проведенное исследование позволяет зафиксировать стрессогенность профессиональных переживаний и обозначить высокий уровень интенсивности профессионального стресса у журналистов. Однако зачастую они ещё не готовы рефлексировать и публично обсуждать профессиональные стрессоры, что следует понимать, как показатель психологического неблагополучия представителей этой профессии.

### Источники и литература

- 1) Вербицкая, Ю. А. Творчество на грани невроза: стрессогенные аспекты профессии журналиста // Человек как субъект и объект медиапсихологии. М., 2011. С. 392–436.
- 2) Пронин Е. И. Психологические проблемы современной журналистики // Проблемы медиапсихологии. Материалы секции «Медиапсихология» Международной научно-практической конференции «Журналистика в 2000 году: Реалии и прогнозы развития». М., 2002. С. 5–18.
- 3) Пронина Е. Е. Психология журналистского творчества. М., 2002.
- 4) Свитич, Л.Г. Профессия: журналист: учебное пособие. М., 2003.