



## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ЖУРНАЛИСТА

Гулайым Нурғалиева

Магистрант Каракалпакского государственного университета  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12696699>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-July 2024 yil

Ma'qullandi: 05- July 2024 yil

Nashr qilindi: 09- July 2024 yil

### KEY WORDS

Журналистика, СМИ, стресс, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, самоэффективность, мотивация.

### ABSTRACT

*В данной статье рассматриваются влияние стресса на творческие способности журналиста и его влияние на креативность журналиста. В современном мире, отмеченном информационным шумом, конкуренцией и постоянными изменениями, стресс становится одним из ключевых факторов, влияющих на работу журналиста. В исследовании темы будут использоваться методы литературного обзора, анкетирования, интервью и анализа данных о творческой активности журналистов. Обсуждаются также стрессоустойчивость журналиста: факторы и пути развития.*

Журналистика – это профессия, которая требует не только профессиональных навыков, но и высокого уровня креативности, инициативы и мотивации. Однако журналисты часто сталкиваются с сильным стрессом, связанным с напряженным графиком работы, непредсказуемыми событиями, негативными отзывами и высокими требованиями к качеству материала. Несмотря на то, что стресс может стимулировать и улучшать работу в некоторых ситуациях, в журналистике он может иметь негативное влияние на творческие способности журналиста. Журналистика всегда была и остаётся профессией с высоким риском психологических проблем, начиная с угроз физической безопасности при работе в "горячих точках" и заканчивая личностными проблемами творческих людей [1, с. 89]

В современном мире, отмеченном информационным шумом, конкуренцией и постоянными изменениями, стресс становится одним из ключевых факторов, влияющих на работу журналиста. Изучить влияние стресса на креативность, инициативу и мотивацию журналиста. Проанализировать механизмы влияния стресса на творческие способности и выявить факторы, способствующие смягчению негативного влияния стресса.

1. Стресс и его влияние на креативность журналиста:

- Физиологические механизмы стресса: Стресс активирует симпатическую нервную систему, повышая уровень адреналина и кортизола. Эти гормоны способствуют увеличению активности мозга, но одновременно снижают активность префронтальной коры, отвечающей за планирование, решение проблем, и креативное мышление.

- Влияние стресса на когнитивные функции: Стресс может вести к снижению внимания, концентрации, памяти и способности к анализу. Это, в свою очередь, снижает креативность, так как труднее генерировать новые идеи и находить нестандартные решения.

- Влияние стресса на эмоциональное состояние: Стресс может привести к тревоге, депрессии, апатии и снижению мотивации. Эти эмоциональные состояния также негативно влияют на креативность, так как они подавляют творческие импульсы.

## 2. Стресс и его влияние на инициативу журналиста:

- Влияние стресса на самооценку: Стресс снижает уверенность в собственных силах и способностях. Журналист может начать сомневаться в своей компетентности, что снижает его инициативу и желание принимать на себя ответственность за новые проекты.

- Влияние стресса на мотивацию к риску: Стресс может привести к избеганию риска и поиск удобных, но менее интересных тем. Журналист может стать более консервативным в своих решениях, отказываться от новых идей и проектов, боясь ошибки.

- Влияние стресса на принятие решений: Стресс может вести к поспешным и неверным решениям. Журналист может принять неправильное решение о выборе темы, источников информации или формата представления материала.

## 3. Стресс и его влияние на мотивацию журналиста:

- Влияние стресса на внутреннюю мотивацию: Стресс может снизить внутреннюю мотивацию журналиста, связанную с удовлетворением от работы и желанием самовыражаться через свою профессию.

- Влияние стресса на внешнюю мотивацию: Стресс может снизить внешнюю мотивацию, связанную с признанием, наградами, финансовым вознаграждением. Журналист может чувствовать разочарование от работы, если его усилия не получают должного признания.

- Влияние стресса на мотивацию к саморазвитию: Стресс может подавить желание учиться и развиваться как профессионал. Журналист может отказаться от посещения курсов, чтения профессиональной литературы и посещения конференций.

## 4. Факторы, способствующие смягчению негативного влияния стресса:

- Управление стрессом: Техники релаксации, йога, медитация, физические упражнения могут помочь журналисту справляться со стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие.

- Развитие эмоционального интеллекта: Понимание собственных эмоций, а также эмоций других людей помогает управлять конфликтами, строить эффективное общение и улучшать рабочие отношения.

- Создание поддерживающей среды: Поддержка коллег, редакторов и руководителей может значительно снизить уровень стресса и повысить мотивацию.

- Поиск смысла в работе: Понимание значимости своей работы и ее влияния на общество может помочь журналисту найти вдохновение и увеличить мотивацию.

Журналистика - профессия, которая по своей природе сопряжена с высоким уровнем стресса. Постоянные дедлайны, непредсказуемость событий, давление со стороны редакторов и публики, а также моральные дилеммы - все это может привести к

эмоциональному выгоранию.

На наш взгляд, особое положение и значимость занимает трессоустойчивость как одно из ключевых качеств корреспондента. Где бы ни работал журналист, ему понадобятся физическая и психологическая выносливость, чтобы справиться с перегрузками, стрессами, связанными с работой в экстремальных ситуациях. Исключительно велики психологические нагрузки на сотрудника редакции. Опытный газетчик и писатель Андрей Дмитриевич Константинов пишет, что его коллеги очень часто сталкиваются с проблемами профессиональной деформации, когда безжалостно уродуется их психика, так как физическая опасность «угрожает журналистам лишь время от времени, “психологическая” же действует постоянно, как проникающая радиация, – она бывает такой же незаметной подчас и такой же смертельной» [2]. В статье «Стресс-профессия 21 века: как “выгорают” журналисты», психолог и журналист Дарья Якушева говорит о том, что корреспондент находится в ситуации постоянного стресса, даже когда его работа не связана с риском для жизни. Журналисты, по её словам живут в стрессовой обстановке, пропуская через себя десятки информационных потоков, его мозг привыкает работать на износ: «Ты понимаешь, - пишет она,

- что обязан почти круглосуточно находиться в курсе последних новостей. Звонки, соцсети, официальные заявления, «сливы», инсайды, пресс-релизы  
- а внутри ты один, который должен быстро сориентироваться и сделать из моря необработанной информации читабельный материал. И ты знаешь, что у тебя огромное количество конкурентов и можно пропустить хорошую тему, если расслабиться». [3]

Факторы, повышающие стресс у журналистов:

- Высокая интенсивность работы: Сжатые сроки, необходимость оперативно собирать и обрабатывать информацию, постоянная готовность к выезду на место событий.
- Непредсказуемость: Работа с информацией, которая может быть эмоционально сложной, негативной или даже опасной.
- Конкуренция: Журналисты постоянно соревнуются друг с другом за самые свежие и интересные материалы.
- Общественное давление: Негативные комментарии в социальных сетях, критика со стороны коллег и общественности.
- Моральные дилеммы: Необходимость соблюдать баланс между правдой и объективностью, этическими нормами и желанием получить сенсацию.

Как повысить стрессоустойчивость журналиста:

- Развивать навыки саморегуляции: Умение контролировать свои эмоции, находить способы расслабления и перезагрузки.
- Укреплять психическое здоровье: Регулярные занятия спортом, медитация, правильное питание, достаточный сон.
- Создавать комфортную рабочую обстановку: Организовать рабочее пространство, выстроить здоровые отношения с коллегами и руководителями.
- Использовать техники релаксации: Дыхательные упражнения, йога, прогулки на свежем воздухе.
- Учиться эффективно управлять временем: Планировать задачи, приоритезировать

задачи, использовать тайм-менеджмент.

- Помнить о собственных сильных сторонах: Сосредотачиваться на достижениях, позитивных моментах.
- Обращаться за помощью к специалисту: Если стресс становится неуправляемым, не стесняйтесь обратиться к психологу или психиатру.

Важно помнить, что стрессоустойчивость - это не врожденная черта характера, а навык, который можно развивать и совершенствовать. Забота о собственном психическом здоровье - это не признак слабости, а проявление ответственности за себя и свою работу.

Стресс является неотъемлемой частью работы журналиста, но его негативное влияние на творческие способности можно смягчить. Правильное управление стрессом, развитие эмоционального интеллекта, создание поддерживающей среды и поиск смысла в работе помогут журналистам сохранить творческий потенциал и достигать выдающихся результатов.

#### Литература:

1. Битюцкая Е. Копинг и психологическая защита // ПостНаука. URL: <https://postnauka.ru/video/155345> (дата обращения: 22.02.2023).
2. Константинов А.Д. – «Выдумщик», АСТ-пресс, 2008 –299 с
3. Якушева Д. -«Стресс-профессия 21 века: как «выгорают» журналисты», интернет-издание

INNOVATIVE  
ACADEMY