

بررسی استرس در خبرنگاران: عوامل موثر و راهکارهای مدیریتی

آزیتا یوسفیان زارع

کارشناس ارشد علوم ارتباطات اجتماعی، جهاد دانشگاهی لرستان

چکیده

خبرنگاری به عنوان یک حرفه پرچالش، به دلیل فشارهای زمانی، حجم بالای کار و مواجهه با بحران‌ها، می‌تواند منجر به استرس قابل توجهی برای افراد شاغل در این حوزه شود. این پژوهش به بررسی عوامل مؤثر بر استرس در خبرنگاران و ارائه راهکارهایی برای کاهش آن می‌پردازد این پژوهش با استفاده از روش کیفی انجام شده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد؛ عوامل استرس‌زا شامل فشار زمانی، عدم امنیت شغلی، حجم کار بالا و مواجهه با بحران‌ها از جمله مهم‌ترین عوامل استرس‌زا برای خبرنگاران هستند همچنین خبرنگاران با مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی و خستگی مفرط روبرو هستند که بر کیفیت کار و زندگی شخصی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. خبرنگاران از روش‌های مختلفی برای مدیریت استرس استفاده می‌کنند، از جمله ورزش، مدیتیشن و مشاوره روانی آموزش مهارت‌های مدیریت استرس شامل: برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای خبرنگاران به منظور یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس و بهبود سلامت روانی، ایجاد محیط کار حمایتی: تشویق به ایجاد فرهنگ سازمانی مثبت که در آن خبرنگاران احساس حمایت و امنیت کنند تسهیل دسترسی به مشاوره روانی: فراهم کردن خدمات مشاوره روانی برای خبرنگاران به منظور کمک به آن‌ها در مدیریت مشکلات روانی و ایجاد برقراری تعادل بین کار و زندگی، تشویق به برنامه‌ریزی مناسب زمان و ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی از عمده‌ترین راهکارهای مدیریتی کاهش استرس خبرنگاران می‌باشد. توجه به فشارهای موجود در حرفه خبرنگاری، اتخاذ راهکارهای مؤثر برای کاهش استرس می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کیفیت کار خبرنگاران کمک کند.

واژگان کلیدی: استرس، عوامل، خبرنگاران، راهکارهای کاهش استرس

مقدمه

یکی از عمده‌ترین دلایل استرس در زندگی، شغل است (برونر، ۲۰۰۲) با وجود آن که کار، یک منبع بسیار مهم برای امرار معاش و احراز موقعیتهای اجتماعی است درعین حال می‌تواند به نارضایتی و تحلیل قوای جسمی و روانی منجر شود (کالیمو و همکاران، ۱۹۸۷). استرس ناشی از کار، یکی از ویژگی‌های منفی مشاغل به حساب می‌آید که در سراسر جهان رو به افزایش است. به طوری که پژوهشگران ایمنی و بهداشت محیط کار به دنبال راه‌حلی برای پیشگیری، کنترل و رفع این معضل هستند. استرس شغلی زمانی ایجاد می‌شود که عوامل استرس‌زای مربوط به کار و حرفه افراد، نظیر خواسته‌های کاری، محدودیت‌ها، رویدادها، شرایط نامساعد، تعارض‌ها، ابهام در نقش و کار سنگین بدون استراحت، روح و روان فرد را با ایجاد تنش تحت فشار قرار می‌دهد (اسماواتی و همکاران، ۲۰۱۴). استرس شغلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین خطرات سلامتی محیط کار برای کارکنان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه شناخته شده است. کارکرد روانشناختی و به ویژه در معرض قرارگیری تجربه‌های زندگی استرس‌زا و واکنش‌های هیجانی مرتبط، در رخداد طیف وسیعی از بیماری‌های روانی و جسمی و علائم بیماری سپیم است (رحمان ۲۰۱۰). استرس شغلی را به صورت پاسخ مضر جسمی و روانی تعریف می‌کند که وقوع آن وابسته به عدم هماهنگی نیازمندی‌های شغلی با توانایی‌ها، منابع حمایتی و نیازهای فرد شاغل است (جانگوی، ۲۰۰۷)

استرس شغلی به صورت عدم هماهنگی بین نیازهای شغلی و توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد تعریف می‌شود. تنش شغلی دارای عوارض و پیامدهای مختلف جسمی، روانی و رفتاری است (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷). بر اساس مطالعات صورت گرفته، استرس شغلی نیز به‌عنوان یکی از معضله‌های محیط کار خبرنگاران، ضمن تهدید سلامتی افراد، منجر به کاهش بازدهی عملکرد آنان می‌شود (عماد و عباس زاده، ۱۳۹۴). استرس ناشی، کار یکی از ویژگی‌های منفی مشاغل به حساب می‌آید که در سراسر جهان رو به افزایش است. به طوری که پژوهشگران ایمنی و بهداشت محیط کار به دنبال راه‌حلی برای پیشگیری، کنترل و رفع این معضل هستند. استرس شغلی زمانی ایجاد می‌شود که عوامل استرس‌زا مربوط به کار و حرفه افراد، نظیر خواسته‌های کاری، محدودیت‌ها، رویدادها، شرایط نامساعد، تعارض‌ها، ابهام در نقش و کار و سنگین بدون استراحت، روح و روان فرد را با ایجاد تنش تحت فشار قرار می‌دهد (اسماواتی و همکاران، ۲۰۱۴، ص ۳۵۶). طبق آخرین مستندات سال ۲۰۱۵، پایگاه اطلاع‌رسانی علمی و پژوهشی فوربز در گزارش خود، شغل خبرنگاری را یکی از ۱۰ شغل پراسترس دنیا شناخته شده است و به این موضوع اشاره دارد که شغل خبرنگاری به دلیل حساسیت نوع کار، شاید علاوه بر قرار گرفتن در فهرست پراسترس‌ترین‌ها، در فهرست مهم‌ترین مشاغل جهان نیز قرار بگیرد. در پژوهشی که به سال ۲۰۱۲ صورت گرفت، اوکی و همکاران به این نکته اشاره کنند که روزنامه نگاران و خبرنگاران از مشکلات روحی و روانی مختلفی رنج می‌برند؛ حرفه خبرنگاری و روزنامه نگاری این ضرورت را ایجاد می‌کند که افراد با توجه به نوع فعالیت‌شان، در جستجوی روشی برای مقابله با اثرات فشارهای روحی ناشی از کار خود باشند (بوچانان و کیتس، ۲۰۱۱، ص ۱۲۷)

در شرایطی که عوامل استرس‌زا به طور مستمر برافراد فشار وارد کند و یا استرس‌ها بیش از حد بزرگ و قوی باشند در جامعه شاهد بروز و افزایش احساس درماندگی و ناکامی از یک سو و کاهش میزان رضایت و آرام از سوی دیگر خواهیم بود. در این حالت توان مفید جامعه رو به کاستی می‌گذارد و هزینه‌های جبرانی و ترمیمی را افزایش می‌دهد. در نهایت این جریان به طور مستقیم یا غیر مستقیم رفتارها و تعاملات اجتماعی را در حوزه‌های مختلف تحت تاثیر قرار می‌دهد (کریمی و همکاران ۱۳۸۶). با توجه به اینکه خبرنگاران به‌عنوان تهیه‌کنندگان و سازندگان زیربنایی اطلاعات و اخبار محسوب می‌شوند؛ لذا شناخت موضوعات و مسائل روحی و جسمی که می‌تواند باعث تاثیرگذاری بر رسالت آنان گردد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از سوی دیگر استرس به‌عنوان یک موضوع تاثیرگذار بر مشاغل مختلف که بشر، طی قرون متمادی به آن مبتلا بوده و وجود و انتشار هزاران مقاله و کتاب در زمینه بررسی اثرات استرس و شیوه‌های مقابله با آن از گذشته‌های بسیار دور مطرح بوده خسارتها و هزینه‌های اقتصادی ناشی

از استرس و مسائل مربوط به بهداشت و روان و تاثیر آن در عملکرد افراد، این مسئله را تایید می‌کند. استرس نوعی واکنش روانی - فیزیولوژیک است که که فرد هنگام عدم برقراری تعادل بین تقاضا و نیازهای محیطی و توانایی و ظرفیت مواجه شدن با این نیازها در خود احساس میکند به عبارت دیگر استرس درجه سوخت و ساز بدن در برابر فشارهای زندگی است. اگرچه زندگی بدون استرس مساوی با مرگ است و مطالعات نشان میدهد که مقدار معینی از استرس به منظور حفظ عملکرد افراد مورد نیاز است حال با توجه به مشکلات و مسائل مربوط به شغل خبرنگاران به ویژه خبرنگاران که بصورت کاملاً حرفه‌ای باید این موضوع را دنبال کنند بر اهمیت موضوع هر چه بیشتر می‌افزاید (آزاد مرزآبادی ۱۳۸۸).

کیا و همکاران (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان بررسی اثرات استرس شغلی بر تفکر خلاق خبرنگاران مورد مطالعه خبرنگاران خبرگزاری‌های ایسنا و ایکنا، برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت رسانه دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده علوم ارتباطات انجام دادند که نتایج تحقیق حاکی از آن است که استرس شغلی بر تفکر خلاق خبرنگاران تاثیرگذار است.

سجادی جاغرق و همکاران (۱۳۹۳) به بررسی میزان تاثیر استرس و فشارهای روانی بر عملکرد خبرنگاران شهر تهران در ۵ خبرگزاری (دانا پرس، موج، خبرآنلاین، مهر و آنا) پرداخته است، نتیجه دیگر پژوهش حاضر این بود که عوامل سازمانی استرس شغلی می‌تواند عملکرد شغلی خبرنگاران را پیش‌بینی نماید و با توجه به مقادیر t مشاهده شد که تأثیر عوامل سازمانی استرس شغلی در معادله رگرسیون معنادار است. ($P > 01/0$)

اشک‌سرای و همکاران (۱۳۹۲) در مقاله‌ای با عنوان بررسی عوامل موثر بر استرس شغلی (فشار روانی) خبرنگاران صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران انجام دادند که نتایج تحقیق حاکی از آن است که در بعد عوامل خاص شغل خبرنگاری و ارتباط آن با استرس رابطه معناداری دارد.

حسینی قمی (۱۳۸۹) در مقاله‌ای با عنوان استرس شغلی انجام دادند که نتایج تحقیق حاکی از آن است که فشار عصبی و تنش شغلی، کارآمدی افراد را تحلیل می‌برد.

مبانی نظری

تعریف استرس

در اصطلاح عام به تنش، فشار یا افسردگی، استرس گفته می‌شود. در اصطلاح پزشکی هم استرس بر افزایش فشار و تنش در سیستم و ساختار بدن دلالت می‌کند؛ همان آمادگی جسمی و ذهنی بالایی که لازمه ی برخورد با شرایط و موقعیت های حاد و بحرانی است (گریجا کانا، ۱۳۸۶). سلیه در سال ۱۹۹۱ استرس را پیامد فشارهای وارد بر بدن که موجب تغییراتی برای سازگار شدن و تداوم زندگی است، معرفی می‌کند. به طور کلی، استرس اجتناب‌ناپذیر است و الزاماً مضر نیست. به اعتقاد سلیه استرس شامل استرس ناخوشایند و استرس مفید است (دیویسون ۲۰۰۶) لازم به ذکر است که در این جا منظور ما از استرس، جنبه ی منفی آن است؛ چرا که استرس در حد طبیعی و متعادل باعث ایجاد انگیزه و تلاش در فرد می‌شود، رغبت به کار را در فرد بیشتر می‌کند، کارایی و بهره وری را در نیروی انسانی افزایش می‌دهد و توان مقابله با چالش های محیط کار را بالا می‌برد. برعکس، وقتی استرس از حد طبیعی فراتر رود، مشکلاتی را برای فرد به همراه می‌آورد و آثاری منفی بر زندگی فردی و اجتماعی او دارد که مانع پیشرفتش خواهد شد.

ماهیت استرس

واژه ی استرس را به راحتی به کار می بریم؛ در حالی که شناخت بسیار ناچیزی از آن داریم. استرس چیز مبهمی است و تعریف کامل و دقیقی ندارد اما همه ی ما آن را تجربه کرده ایم. بدین ترتیب، استرس چیست؟ چه عاملی آن را به وجود می آورد؟ واقعیت این است که استرس در افراد گوناگون به شکل های متفاوتی بروز می کند و می تواند منشأ مشکلات متعدد و جدی در سلامت ما باشد. واکنش افراد در برابر استرس با یک دیگر متفاوت است و چندان قابل پیش بینی نیست. واکنش به استرس، بیش از آن که به شدت محرک به وجود آورنده ی آن بستگی داشته باشد، به حساسیت فیزیکی و میزان استعداد هیجانی شخص بستگی دارد. برخی افراد در برابر استرس، آرام و خون سردند، بنابراین، گوناگونی و تفاوت واکنش ها موضوع را پیچیده و در عین حال جذاب می کند و درک و شناخت آن را ارزشمند می سازد (گریجا کانا، ۱۳۸۶).

افراد چگونه به استرس پاسخ می دهند؟

واکنش افراد در شرایط پر استرس و پرتنش بسیار گوناگون و غیر قابل پیش بینی است این پاسخ های رفتاری همانند چهره کسانی که در خیابانی شلوغ و پر رفت و آمد می بینیم ا طرح و نقش روی برگ ها، تنوع بسیار دارد. شرایط و اوضاع مشابه و یکسان در افراد مختلف و حتی در یک شخص خاص، واکنش های گوناگونی ایجاد می کند و این امر به ذهنیت هر فرد بستگی دارد. نوع و چگونگی عکس العمل فرد، اغلب تعیین کننده میزان فشار روانی وارد بر اوست؛ به طوریکه به راحتی می توان بر میزان خشم و عصبانیت فردی که ناراحت است افزود؛ درست مثل آب گرمی که به سرعت به نقطه جوش می رسد، افراد عصبی و متخاصم سریع تر و راحت تر عصبانی می شوند؛ اشخاص عجول شتاب زدگی و دست پاچگی بیشتری از خود نشان می دهند و افراد عصبی و مضطرب به سرعت دلواپس و نگران می شوند.

آستانه استرس

آستانه تحریک پذیری افراد مختلف است و به هنگام رویارویی با موقعیت هایی مثل درد، سر و صدا، خشونت، ترس، خشم، اضطراب و غیره با یکدیگر تفاوت دارد. در حالی که فردی بدون تغییر و تحول درونی زیاد استرس و فشار را تحمل می کند. فرد دیگری با کوچک ترین عامل محرکی از کوره در می رود و عصبانی می شود. این امر شبیه به تفاوت های زیادیست که ما در توانایی های افراد گوناگون سراغ داریم؛ توانایی هایی مانند سخت کوشی، کم خوابی، تمرکز روی حرفه، ارتباط با دیگران یا حساسیت نسبت به حوادث پیرامون خود. تفاوت میان انسان ها را می توان به ساختار ژنتیکی، پیشینه خانوادگی، ویژگی های شخصیتی، عادت های تربیتی و تاثیرات محیطی نسبت داد. در صورت آگاهی از پیشینه و ساختار شخصیتی و خلق و خوی فرد، می توان واکنش او را در برابر وضع پرتنش و پر استرس پیش بینی کرد (گریجا کانا، ۱۳۸۶).

استرس شغلی

استرس شغلی را می توان روی هم جمع شدن عامل های سترس زا و آن گونه وضعیت های مرتبط با شغل دانست که بیشتر افراد نسبت به استرس زا بودن آن اتفاق نظر دارند؛ به عبارت دیگر استرس ناشی از شغل استرسی است که فرد معینی بر سر شغل معینی دچار آن می شود (راس رندال، ۱۳۷۷). در این تعریف چند نکته مهم قابل توجه است؛ شخص شاغل تا چه اندازه از تجربه برخوردار است (کارآموده است یا تازه کار)، میزان قدرت و ضعف او در مقابله با شرایط موجود چقدر است (منظور قدرت سازگاری است)، او چه نوع شخصیتی از خود در محیط کار نشان می دهد. پژوهش ها نشان می دهند که تجارب نامطلوب افراد با وجود فشارهای روحی و روانی به مرور قدرت تحمل سختی ها و توانایی رویارویی با مشکلات و ناملایمات را کاهش می دهد در نتیجه، به فرسودگی شغلی و بروز مشکلات فراوان در زمینه های رفتاری، شناختی و هیجانی می شود (سلطان محمدی، ۱۳۸۸).

عوامل ایجاد استرس

عوامل ایجاد استرس را به سه دسته عوامل فردی سازمانی و برون سازمانی می‌توان تقسیم کرد که از این میان عوامل سازمانی خود به دو گروه عمده عوامل مربوط به خود سازمان و عوامل مربوط به شغل تقسیم می‌شود.

عوامل فردی

منابع گوناگون فشار در افراد مختلف به بروز واکنش‌های متفاوت منجر می‌شود. برخی از مردم بهتر از سایرین می‌توانند با این عوامل مقابله کنند و از عهده‌ی مبارزطلبی‌های محیط برآیند؛ در حالی که بسیاری از مردم با توجه به صفات و خصوصیات فردی، مستعد فشارهای روانی هستند و در برابر آن‌ها کاملاً بی‌مقاومت‌اند؛ بدین معنا که اگر در موقعیت‌های فشارزا قرار می‌گیرند، از عهده‌ی مقابله با عوامل فشار بر نمی‌آیند و دچار مشکل می‌شوند. در یک آزمون روانی شخصیتی افراد به دو گروه (الف) و (ب) تقسیم شده‌اند و هر کدام از این گونه‌ها خصوصیات روانی ویژه‌ای دارند. واکنش‌های مربوط به رویدادهای فشارآور نیز اغلب به گونه‌های (الف) و (ب) در افراد مربوط می‌شود.

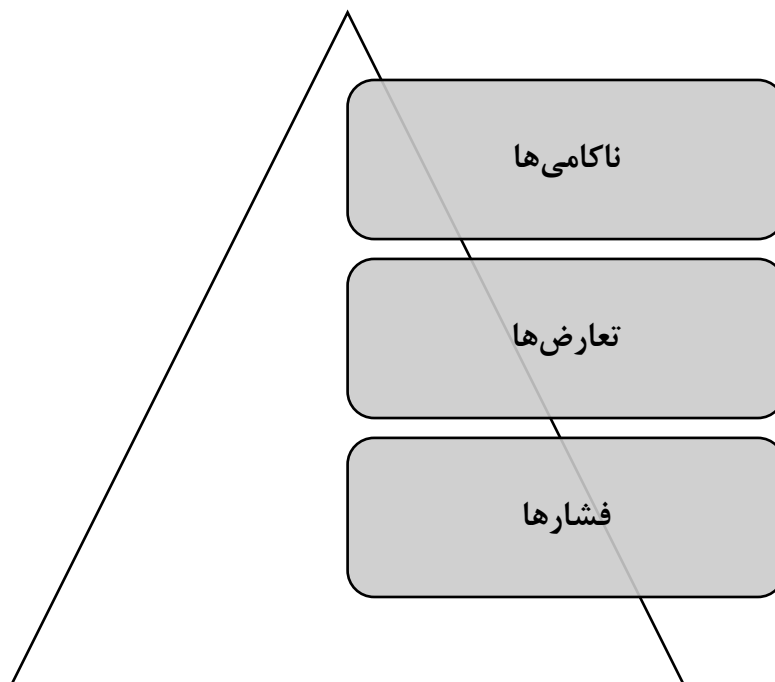
افراد گونه‌ی الف دارای صفاتی به شرح زیرند

- بیش از اندازه‌ی لازم کار می‌کنند و روزهای تعطیل نیز به جای استراحت، وقت خود را به کار می‌گذرانند.
 - پرخاش‌گرند و کارها را به گونه‌ای خشن انجام می‌دهند.
 - به خود فشار می‌آورند که هر کاری به موقع انجام گیرد.
 - به وقت و زمان بسیار اهمیت می‌دهند.
 - آرامش و سکون ندارند و اغلب بی‌قرارند.
 - اغلب چند هدف را با هم انتخاب می‌کنند و می‌کوشند همه‌ی کارها را یک جا انجام دهند.
 - از کمی وقت نگران‌اند و اغلب شتاب زده به نظر می‌رسند.
 - به طور کلی، این گروه از مردم، پرخاش‌گر، رقابت‌طلب و دارای معیارهای برترند. افراد گروه ب خصوصیات روانی زیر را دارند
 - آرام و بردبارند.
 - صبر و شکیبایی دارند.
 - کارهایشان همراه با تفریح است و از کار لذت می‌برند.
 - در برخورد با دیگران ملایم و آرام‌اند.
 - نسبت به وعده‌های خود خیلی نگران نیستند.
 - با دیگران به رقابت نمی‌پردازند.
 - بدون احساس گناه استراحت می‌کنند و از اوقات فراغت خود لذت می‌برند.
 - کارها را به ترتیب انجام می‌دهند و در یک زمان، چند کار نمی‌کنند.
 - از لاف زدن و گزافه‌گویی خوششان نمی‌آید.
- به طور کلی، افراد گروه ب شخصیت‌هایی آرام و آسان‌گیرند، موقعیت‌ها را همان گونه که هست می‌پذیرند؛ در برابر حوادث و وقایع خون‌سردند و کم‌تر از فشار عصبی رنج می‌برند. به طوری که، مطالعه‌ی دو گروه یاد شده نشان می‌دهد، مدیرانی که دارای شخصیت گونه‌ی الف باشند، بیش‌تر از مدیران گونه‌ی ب استعداد درگیر شدن با مسائل روانی و ابتلا به فشار روانی و عصبی را دارند. مدیران گروه الف از لحاظ شخصیت استرس‌پذیرترند و در نتیجه، آسیب‌پذیرتر از مدیران گونه‌ی ب هستند (علوی، ۱۳۷۱)

استرس شغلی از لحاظ روانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، به‌طوری که در سال ۱۹۹۲ سازمان ملل متحد استرس شغلی را بیماری قرن بیستم دانست. چندی بعد نیز سازمان بهداشت جهانی آن را مشکلی همه گیر در جهان اعلام نمود. سازمان بین المللی کار، هزینه‌های وارده بر کشورها به علت استرس شغلی را ۱ تا ۳٫۵ درصد تولید ناخالص داخلی تخمین زده است (حاجیامینی و همکاران، ۲۰۱۱). در تحقیق‌های مختلف مشخص شده است که حدود ۳۰ درصد نیروی کار کشورهای توسعه یافته از استرس شغلی رنج می‌برند. این میزان در کشورهای در حال توسعه بیشتر است. استرس شغلی زمانی رخ می‌دهد که بین نیازهای شغلی با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد هماهنگی نباشد. در همین راستا استرس‌های شغلی و تأثیر آن بر کارایی افراد مورد توجه واقع شده است. فرد در محیط کار با بایدهایی رو به‌رو میشود که ارتباطی با ظرفیتهای کنونی یا نیازها و خواسته‌هایش ندارد، دچار ناهماهنگی و تعارض میشود و تنها راه کاهش آن سازگاری شخص با شرایط تازه است (رحیمی، ۲۰۰۷). لازاروس به‌عنوان قویترین نظریه روانی اجتماعی استرس، بیان میکند که خاستگاه استرس نه در فرد و نه در محیط به‌صورت منفرد وجود ندارد، بلکه حاصل تبادل این دو با یکدیگر است (لازاروس، ۱۹۶۶). به بیان دیگر استرس بیانگر شناخت‌ها و هیجانات ادراک شده درونی و عوامل استرس‌زا نشاندهنده برخی مطالبات موقعیتی نظیر رخداد شدید یا درد مداوم است (لازاروس، ۲۰۰۶).

در نظریه تبدالی لازاروس، دو نوع ارزیابی وجود دارد: ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه. در ارزیابی اولیه، فرد متوجه وجود خطر می‌شود و در ارزیابی ثانویه، به کاری که میت‌واند در مورد آن خطر انجام دهد فکر می‌کند و آن را با توانایی سازگاری و کنار آمدن خود با آن تطابق می‌دهد. طبق این نظریه سازگاری موثر فرد با رویداد استرس‌زا تابعی از ترکیب ماهیت آن رویداد، ارزیابی شناختی فرد از آن رویداد، منابع سازگاری فرد در مقابله با آن رویداد و راهبرد واقعی کنار آمدن فرد است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). اکثر مردم بیش از نیمی از اوقات بیداری خود را در محل کار به سر می‌برند و محیط کار بر آنان تأثیرگذار است. مقارن با صنعتی شدن جهان، توجه به مسائل کار و محیط آن بیشتر شده است (کوپر و دیگران، ۲۰۰۱). لازاروس ۱۹۹۱ به استرس (تنیدگی) به‌عنوان یک وضع برونی که خواسته‌های غیرمعمول و فوق‌العاده را بر شخص تحمیل می‌کند توجه کرده است. سیل، توفان، ناتوانی در یک امتحان مهم جدایی از همسر، از نمونه‌های بارز استرس (تنیدگی) هستند. در تعریف فوق استرس و تنیدگی ناشی از رخدادی بیرونی که به وجود آورنده حالت‌های غیر معمول و تنش‌زا می‌باشند تعریف شده است. هانس سلیه ۱۹۵۶-۱۹۷۶: استرس را به استرس منفی و مثبت تقسیم کرده است. در اغلب موارد استرسی که هنگام ازدواج تجربه می‌شود استرس مثبت و استرسی که هنگام مراسم تدفین تجربه می‌شود استرس منفی است و استرس منفی معمولاً صدمه بیشتری وارد می‌کند.

عوامل استرس زا در سه طبقه اساسی جای می گیرند



شکل ۱: عوامل استرس زا

- ناکامی‌ها: ناکامی‌ها به دو بخش عمده‌ی محدودیت‌های محیطی و محدودیت‌های شخصی تقسیم می‌شوند. تعصب، تبعیض، نارضایتی شغلی و مرگ فرد عزیز ناکامی‌های رایجی هستند که از محیط ناشی می‌شوند و معلولیت‌های جسمانی، توانایی محدود برای انجام دادن برخی از تکالیف، تنهایی، احساس گناه و کنترل مشخصی منابع ناکامی مبتنی بر محدودیت‌های شخصی هستند.

-تعارض‌ها: در خیلی از مواقع استرس از وقوع همزمان دو یا چند نیاز با انگیزه‌ی متضاد ناشی می‌شود. ضروریات یکی جلوی ارضای دیگری را می‌گیرد. برای مثال اگر شخصی خود را به یک شغل متعهد بداند اما باید تصمیم بگیرد برای ترفیع در شغل خود از خانواده‌ی خود دل بکند یا تعهد شغلی خود را کاهش دهد تا آسایش خانواده‌ی خود را تأمین کند در حالی که سعی می‌کند تصمیم بگیرد دچار تعارض می‌شود.

- فشارها: استرس نه تنها از ناکامی و تعارض‌ها بلکه از فشارهای رسیدن به هدف‌های خاص یا رفتار کردن به شیوه‌ای خاص ناشی می‌شود.

از نظر فولکمن و لازاروس، زمانی که یک موقعیت استرس زا، غیرقابل تغییر و همراه با کنترل بسیار اندک ارزیابی شود، افراد تمایل دارند تا با راهبردهای هیجانی با آن موقعیت، مقابله نمایند. در مقابل، زمانی که موقعیت، قابل تغییر ارزیابی شود، پاسخ‌ها و واکنش‌های کنش محور و راهبردهای مقابله مسأله محور، ترجیح داده می‌شود (دن فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۰)

روش تحقیق

نوع تحقیق توصیفی، روش بکار گرفته شده، کیفی مبتنی بر منابع کتابخانه ای است.

یافته های تحقیق

خبرنگاری به عنوان یک حرفه چالش برانگیز، می تواند با عوامل استرس زای متعددی همراه باشد. برخی از این عوامل شامل موارد زیر هستند

-**فشار زمانی:** خبرنگاران معمولاً تحت فشار هستند تا اخبار را به سرعت منتشر کنند، به ویژه در شرایط بحرانی یا رویدادهای فوری

حجم کار بالا: بار کاری زیاد و نیاز به پوشش چندین رویداد یا موضوع به طور همزمان می تواند باعث استرس شود.

عدم امنیت شغلی: خبرنگاران ممکن است با خطر از دست دادن شغل خود به دلیل تغییرات در رسانه ها یا نوسانات اقتصادی مواجه شوند.

مواجهه با بحران ها: پوشش اخبار مربوط به جنگ، بلایای طبیعی یا حوادث خشونت آمیز می تواند تأثیرات روانی و عاطفی زیادی بر خبرنگاران داشته باشد.

تعامل با منابع: فشار برای برقراری ارتباط با منابع مختلف و تأمین اطلاعات دقیق می تواند استرس را باشد.

انتقاد و بازخورد: خبرنگاران ممکن است با انتقادات شدید از سوی خوانندگان، همکاران یا مقامات روبه رو شوند که می تواند بر اعتماد به نفس آن ها تأثیر بگذارد.

مسائل اخلاقی: تصمیم گیری در مورد نحوه پوشش اخبار و رعایت اصول اخلاقی می تواند چالش برانگیز باشد و موجب استرس شود.

عدم تعادل کار و زندگی: ساعات کاری نامنظم و نیاز به سفرهای مکرر می تواند بر زندگی شخصی و روابط خانوادگی خبرنگاران تأثیر منفی بگذارد.

رقابت: رقابت شدید بین رسانه ها و خبرنگاران برای کسب اخبار و اطلاعات می تواند موجب افزایش فشار و استرس شود. **فناوری و تغییرات سریع:** تغییرات سریع در فناوری و نیاز به یادگیری مداوم ابزارها و پلتفرم های جدید می تواند استرس را باشد

مدیریت این عوامل استرس زا از اهمیت بالایی برخوردار است تا خبرنگاران بتوانند به بهترین شکل ممکن به وظایف خود ادامه دهند و سلامت روانی خود را حفظ کنند.

نتیجه گیری

کاهش استرس خبرنگاران نیازمند رویکردهای مدیریتی متنوعی است. در زیر به برخی از این راهکارها اشاره می شود:

- آموزش مهارت‌های مدیریت استرس: برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای خبرنگاران درباره تکنیک‌های مدیریت استرس، مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و تمرینات بدنی.
 - تعیین ساعات کاری مناسب: ایجاد برنامه‌ریزی مناسب برای ساعات کاری و جلوگیری از اضافه‌کاری‌های مکرر که می‌تواند به خستگی و استرس منجر شود.
 - تأمین حمایت روانی: فراهم کردن دسترسی به مشاوران و روانشناسان برای خبرنگاران به منظور ارائه مشاوره و حمایت در مواقع بحرانی.
 - ایجاد محیط کاری مثبت: طراحی محیطی که حس همکاری و پشتیبانی را تقویت کند، از جمله تشویق به ارتباطات مثبت میان اعضای تیم.
 - تنظیم انتظارات واقع‌بینانه: تعیین اهداف و انتظارات واقع‌بینانه از خبرنگاران تا فشار کمتری بر آن‌ها وارد شود.
 - فراهم کردن زمان برای استراحت: تشویق به استفاده از زمان‌های استراحت و تعطیلات برای تجدید قوا و کاهش فشارهای روحی.
 - ترویج فعالیت‌های تفریحی: سازماندهی فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی برای تقویت روحیه تیمی و کاهش تنش‌ها.
 - استفاده از فناوری‌های مناسب: بهره‌گیری از ابزارها و نرم‌افزارهای مدیریت پروژه که می‌توانند بار کاری را کاهش دهند و کارایی را افزایش دهند.
 - تشویق به بازخورد: ایجاد فضایی که خبرنگاران بتوانند به راحتی نظرات و مشکلات خود را با مدیران در میان بگذارند.
 - توجه به سلامت جسمانی: تشویق به ورزش و فعالیت‌های بدنی که به کاهش استرس کمک می‌کند.
- اجرای این راهکارها می‌تواند به کاهش استرس خبرنگاران کمک کرده و سلامت روانی آن‌ها را بهبود بخشد

منابع

۱. اوشک سرایی، مریم و رودگرنژاد، فروغ و اناری، حمیدرضا، ۱۳۹۲، بررسی عوامل موثر بر استرس شغلی «فشار روانی» خبرنگاران «صداسیمای ایران» جمهوری اسلامی ایران، دومین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، کارآفرینی و توسعه اقتصادی، قم، <https://civilica.com/doc/286899>
۲. سجادی جاغرق، سید عبدالله و همکاران (۱۳۹۳)، بررسی میزان تاثیر استرس و فشارهای روانی بر عملکرد خبرنگاران شهر تهران در ۵ خبرگزاری (دانا پرس، موج، خبرآنلاین، مهر و آنا)، مطالعات رسانه‌ای، شماره ۲۷ صص ۷۷-۸۸.
۳. حسینی قمی، طاهره (۱۳۸۹)، استرس شغلی، رشد آموزش مشاور مدرسه، شماره ۲۲.
۴. گیرجا کانا. (۱۳۸۶). استرس از مجموعه ی روان تن درمانی (شقایق قندهاری، مترجم). تهران: انتشارات پیدایش.
۵. آزادمرآبادی، اسفندیار (۱۳۸۸). عوامل استرس‌زا و متغیرهای مرتبط با آنها در کارکنان نظامی. طب نظامی، ۱۱، ۲۱۴.
۶. رندال آر، راس؛ آلفایر، الیزابت ام (۱۳۷۷)، استرس شغلی (غلامرضا خواجه پور، مترجم). تهران: انتشارات سازمان مدیریت صنعتی. چاپ اول.

۷. سلطان محمدی، علی محمدی. (۱۳۸۸). www.helal.ir.

8. Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 21, 219- 239.

Investigating stress in journalists: effective factors and management strategies

Azita Yousefian Zare

Master of Social Communication Sciences, Acecr Lorestan Branch

Abstract

Journalism, as a challenging profession, can lead to significant stress for people working in this field due to time pressures, high volume of work, and facing crises. This research examines the factors affecting stress in journalists and provides solutions to reduce it. This research was conducted using a qualitative method. The research findings show; Stressors include time pressure, job insecurity, high workload, and facing crises are among the most important stressors for journalists. Journalists also face problems such as anxiety, depression, and extreme fatigue that affect the quality of their work and personal life. Journalists use various methods to manage stress, including exercise, meditation, and psychological counseling. Stress management skills training includes: holding training workshops for journalists to learn stress management techniques and improve mental health, creating a supportive work environment: encouraging the creation of a positive organizational culture where journalists feel supported and safe, facilitating access to psychological counseling: providing services. Psychological counseling for journalists in order to help them manage psychological problems and establish a balance between work and life, encouraging proper time planning and establishing a balance between work and personal life is one of the main management strategies to reduce the stress of journalists. Paying attention to the pressures in the journalism profession, adopting effective strategies to reduce stress can help improve the mental health and quality of work of journalists.

Keywords: stress, agents, reporters
