

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЖУРНАЛІСТИКИ
КАФЕДРА ЖУРНАЛІСТИКИ**

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему: «Стандарти роботи журналіста в стресових умовах»

Виконав: студент 5 курсу, групи 6.0619-ж-з
спеціальності 061 журналістика
освітньої програми «Журналістика»
Шульга М. О.

Керівник: доц., к. соц. ком. *Костюк Ю. В.*

Рецензент: доц., к. філол. н. *Горбенко І. Ф.*

Запоріжжя 2024

ЗМІСТ

Реферат.....	3
Завдання.....	4
Вступ.....	6
Розділ 1. Журналістика та стрес: від моменту появи до стресостійкості...8	
1.1. Основні причини появи стресу для журналіста.....	8
1.2. Стреси у роботі журналістів.....	14
Розділ 2. Супровідна записка до творчого проєкту.....	23
2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту.....	23
2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування продукту.	28
2.3. Формально-змістові характеристики проєкту.....	30
2.4. Особливості оформлення проєкту.....	30
2.5. Технічні та програмні засоби.....	31
2.6. Зв'язок із творчим доробком (портфоліо).....	31
Висновки.....	32
Список використаної літератури.....	34
Додаток А Серія інтерв'ю з теми стресу.....	37
Abstract.....	41
Декларація академічної доброчесності.....	42

РЕФЕРАТ

Назва теми: «Стандарти роботи журналіста в стресових умовах».

Обсяг основної частини роботи: 28 сторінок.

Кількість використаних джерел – 25.

Мета роботи – створити макети інтерв'ю з військовими та психологами, які стосуються тематики стресу в журналістській роботі під час висвітлення війни зокрема.

Для досягнення мети дослідження ми виконали такі **завдання:**

- 1) розглянути теоретичні основи поняття «стрес»;
- 2) проаналізувати специфіку його появи в середовищі та причини;
- 3) дослідити основні фактори, які впливають на виникнення стресу у працівників медіа;
- 4) створити власні інформаційні демо матеріали – три інтерв'ю, які потенційно можна розмістити на одному із веб-видань, з ціллю інформування спеціалістів та громадськості зокрема.

Об'єктом дослідження – макети інтерв'ю з військовими та психологами, які стосуються тематики стресу в журналістській роботі під час висвітлення війни зокрема.

Предмет дослідження – особливості появи та поширення стресу серед працівників різних професій, журналістських зокрема.

Формально-змістові характеристики проєкту. Творчий проєкт це розробка трьох інтерв'ю сценаріїв, де автор веде розмови з тими, хто висвітлює тематику війни та має справу зі стресом. Розроблений проєкт має на меті наголошення медіа спільноти на важливості ідентифікації стресових випадків та чіткого, оперативного реагування на них.

Ключові слова: стрес, журналістська робота, війна, стійкість, фактори ментальних розладів, здоров'я, безпека.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет журналістики
Кафедра журналістики
Рівень вищої освіти – бакалавр
Спеціальність 061 журналістика
Освітня програма «Журналістика»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Чернявська Л. В.

«17» травня 2024 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Шульзі Михайлу Олександровичу

1. Тема роботи – «Стандарти роботи журналіста в стресових умовах» Робота журналіста в стресових ситуаціях» («Journalist Work Standarts Under Stressful Conditions»),

керівник роботи – Костюк Юрій Вікторович, доц., к.н.соц.ком.

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2023 року № 2088 – с.

2. Строк подання студентом роботи – 15 травня 2024 року.

3. Вихідні дані до роботи – праці таких дослідників: О. Саприкін, К. Шевченко, О. Цуканова, Г. Почепцов Г, Ш. Шмікл.

Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розглянути теоретичні основи поняття «стрес»; проаналізувати специфіку його появи в середовищі та причини; розглянути основні фактори, які впливають на виникнення стресу у працівників медіа; створити власні інформаційні демо матеріали – три інтерв'ю, які потенційно можна розмістити на одному із веб-видань, з ціллю інформування спеціалістів та громадськості зокрема.

4. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Костюк Ю.В. доцент	15.12.2023	
Розділ 1	Костюк Ю.В. доцент	11.01.2024	

Розділ 2	Костюк Ю.В. доцент	17.02.2024	
Висновки	Костюк Ю.В. доцент	10.04.2024	

5. Дата видачі завдання – 10 грудня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Скласти та узгодити з науковим керівником графік виконання роботи, визначити мету дослідження, завдання, об'єкт, предмет дослідження.	10.12.2023	Виконано
2	Підібрати та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження. Написати теоретичну частину	11.01.2024	Виконано
3	Доробити творчий проєкт, скласти його опис та обґрунтування.	17.04.2024	Виконано
4	Сформувати висновки кваліфікаційної роботи, оформити список літератури	20.04.2024	Виконано
5	Оформити роботу відповідно до вимог	25.04.2024	Виконано
6	Пройти процедуру попереднього захисту	08.05.2024	Виконано
7	Пройти процедуру нормоконтролю та рецензування	09.05.2024	Виконано
8	Перевірити роботу у програмі Unichack	10.05.2024	Виконано
9	Виправити зауваження і подати роботу на кафедру	15.05.2024	Виконано

Студент _____ М. О. Шульга

Керівник роботи _____ Ю. В. Костюк

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ М. В. Чабаненко

ВСТУП

Актуальність теми. Стрес є неодмінною складовою та супутником нашого повсякденного життя. Він може бути наслідком як запланованої дії так і чогось неочікуваного. І вже фактор того, як ми реагуємо на ці обставини впливають на нашу стресостійкість.

Такий опис та присутність стресу у житті кожного працівника є майже схожою: єдина відмінність полягатиме у тому, що десь він є більшим, а у якійсь ситуації матиме менший масштаб. Те саме ми можемо сказати і про роботу журналіста, чия професія ще з давніх часів відноситься до когорти надто небезпечних, а відповідно, з вагомим елементом присутності стресу у ньому.

Пандемія Covid-19 була досить неочікуваною, де журналісти, описуючи відповідне явище, намагалися побороти не лише дефіцит знань щодо такої проблеми, але й низку стресових ситуацій, які породжував вірус.

Не менш стресовою для роботи фахівця з журналістики є і висвітлення тематики війни. Біль ,жаль, сльози, жорстокість, невибагливість ворога ці та інші фактори спонукають до переживання стресових моментів у рутинному житті. А як бути та діяти спеціалісту, коли бойові дії тривають вже досить довго? Як намагатися подолати ті емоційні дискомфорти, котрі можуть нести ще загрозливіші наслідки ніж ПТСР?

Саме відповіді на ці запитання, як і їх формулювання обумовлюють актуальність обраної нами теми.

Мета роботи – створити макети інтерв'ю з військовими та психологами, які стосуються тематики стресу в журналістській роботі під час висвітлення війни зокрема.

Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити такі *завдання*:

- 1) розглянути теоретичні основи поняття «стрес»;
- 2) проаналізувати специфіку його появи в середовищі та причини;
- 3) розглянути основні фактори, які впливають на виникнення стресу у працівників медіа;

4) створити власний інформаційні йдемо матеріали – три інтерв'ю, які потенційно можна розмістити на одному із веб-видань, з ціллю інформування спеціалістів та громадськості зокрема.

Об'єктом дослідження є макети інтерв'ю з військовими та психологами, які стосуються тематики стресу в журналістській роботі під час висвітлення війни зокрема.

Предметом дослідження є особливості появи та поширення стресу серед працівників різних професій, журналістських зокрема.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається з реферату, вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Обсяг основної роботи – 28 сторінок. Список використаної літератури включає 25 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ЖУРНАЛІСТИКА ТА СТРЕС: ВІД МОМЕНТУ ПОЯВИ ДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Стрес та його похідні: визначення, причини появи, типи та наслідки

В університетах, де існують факультети чи кафедри журналістики, здобувачам освіти постійно розповідають про переваги та недоліки професії журналіста. Вони є сталими, інколи залежать від обставин (кризи, катаклізмів, стихійних явищ та війни), проте їх об'єднує фактор присутності стресу, котрий тим чи іншим чином здійснює вплив на фахівця.

Для одних прем'єрна стаття, опитування чи увімкнення зі студії перед мікрофоном є непростим моментом у роботі, який викликає неприємні відчуття, породжує стрес, примушує відповідну особу намагатися його подолати, применшити. А для інших, абсолютно звичною є справа роботи у надскладних, ненормованих умовах, під звуки вибухів, пострілів та інших форм небезпек.

У першому підрозділі, ми спробуємо простежити, які фактори впливають на стресовість у роботі медіа фахівця.

Але для початку пропонуємо ознайомитися з похідними нашої тематики, виявити ключові термінологічні дані.

Організація міжнародного масштабу «ЮНІСЕФ» (UNICEF) має на меті піклування про здоров'я молоді та дітей у понад 190 країнах світу ідентифікує себе як «... провідний голос світу для дітей та молоді, а також голос самих дітей. У всьому, що ми робимо, ми залучаємо та підтримуємо молодь, щоб вони впливали на прийняття рішень, які визначають їхнє життя» [19].

Іншими словами сфера їх діяльності є досить широкою та стосується багатьох аспектів людського життя. На думку працівників «ЮНІСЕФ» стрес варто розуміти чи трактувати як «... відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ.

Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки» [20].

Таке твердження дозволяє нам розуміти стрес як певне відчуття, котре має, як правило, негативну конотацію, проте інколи може бути корисним чи доречним.

Авторка BBC News Україна Д. Прокопик у травні 2018 року написала матеріал, де також намагалася розібратися у питаннях тієї емоції, яка перебуває у фокусі нашого наукового дослідження. Назва тієї статті «Що таке «стрес» і чи може він бути корисним?».

Ознайомлючися з цим матеріалом ми зустрічаємо таку думку авторки «Ми говоримо про стрес як щоденний негативний досвід і шукаємо способи його подолання. Що ж стоїть за словом «стрес» і чи є науково-обґрунтовані поради з його зменшення?»

Відповідь тіла на раптові зміни довкола, що загрожують нашій безпеці чи комфорту називається стресовою реакцією. Здатність швидко реагувати на виклики і пристосовуватись до важких часів - еволюційний здобуток. Тобто це добре.

Інша річ, що стресові чинники тепер геть інші, а наша реакція - та сама. На сучасну людину вже не нападають дикі звірі, від яких слід тікати. Ми переймаємось через кар'єру, іпотеку і новини в інтернеті»[11].

У такій авторській позиції журналістки акцент робиться на тому, що стрес є реакцією, котру здійснює наш організм, а їх градація, типологія та причини є змінними та еволюціонують.

Дійсно, так і у роботі журналіста, де спочатку причиною стресу є щось одне, а іншого разу причина має зовсім інший контент, масштабність та значення. Проте неодмінною умовою є її виявлення, підготовка до контрпродуктивної дії тощо.

«Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно і дає змогу адаптуватися до змін. У

людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та чинники, що руйнують, але і повертати до стабільних умов існування» [13].

Стрес може бути покликаний як певною подією, так і зміною обстановки, коли людина із середовища до якого звикла чи комфортне для неї, починає опановувати щось нове. У такому випадку невідомість, незрозумілість того, чого чекати тиснуть на людські емоції, ведуть до появи відповідних відчуттів, які не завжди можуть бути негативними.

«Короткочасний разовий стрес має позитивний вплив. У відповідь на стимул організм виробляє три гормони: кортизон, адреналін, норадреналін та активує роботу клітин імунної системи.

Завдяки цьому у людини на невеликий часовий проміжок:

- покращується пам'ять;
- підвищується рівень імунітету;
- збільшується швидкість регенерації тканин;
- активуються інтелектуальні здібності;
- підвищується витривалість нервової системи;
- покращується робота органів чуття» [16].

Як бачимо, науковці та практичні лікарі зазначають, що короткотривалий стрес може позитивно впливати на наш організм, активізувати функціонування деяких ділянок нашого тіла, сприятиме його ефективнішій мобілізації та протидії тим викликам, які з'являються.

Оскільки є позитивні результати від переживання відповідного відчуття, то логічно було б допустити і його протилежність, масштабність та рівень якої значно вищий ніж у «першому» випадку. При систематичному впливі на людину стресових факторів всі органи і системи людини працюють на повну потужність.

Унаслідок таких процесів наш організм досить часто використовує енергію. інтенсивно витрачає енергію і проходить етапи, котрі складаються з трьох основних фаз (Рисунок 1.1. *Стадії стресу*).



Рисунок 1.1.1. – Стадії стресу

Довготривалі негативні процеси, постійна присутність відповідних обставин та ситуацій, неготовність до такого протистояння чи надмірність ведуть до хронічності, коли він стає буденним і, очевидно, що досить шкідливими для людини. «Короткочасний стан напруженості не є чимось незвичайним і, як уже згадувалося, може активізувати і сприяти досягненню кращого результату в будь-якої діяльності. Однак тривалий стрес означає цілиу низку ускладнень і негативних наслідків для здоров'я. Хронічний стрес нерідко є причиною розвитку таких соматичних захворювань, як:

гіпертонія;

хвороби серця і системи кровообігу;

діабет;

хронічні розлади травлення;

дерматологічні проблеми.

Надмірний стрес впливає і на роботу репродуктивної системи. Нерідко жінки, будучи в тривалому, хронічному стресі, не можуть завагітніти/ Спеціалісти відзначають порушення менструального циклу і зменшення статевого потягу» [21].

Як бачимо мати стрес та його переживання здійснює значний, помітний та досить таки негативний вплив на наш організм. Його надмірність та регулярність однаково негативно та досить загрозливими є як для жінок, так і чоловіків. Отже, варто бути досить уважними і обережними при переживанні відповідного досвіду і важливо вчасно відзначити ознаки такої напруги, ідентифікувати її причини та оперативно усунути. Чому це так важливо та необхідно?

Відповідь на це питання є досить простою, проте набагато складнішою є її реалізація. Регулярність стресу спричинює певні зміни у нашому організмі, котрі не завжди можуть бути контрольованими, інколи досить загрозливими для особистості. «Незалежно від того, чи є джерело стресу фізичним або психічним, в організмі відбуваються зміни, які можна розділити на три рівні:

- соматичні показники: тахікардія, розширення зіниць, чергування відчуття жару і холоду, сплутаність думок;
- психологічні показники: нервозність, запальність, недовірливість, почуття небезпеки, депресія, пригніченість;
- поведінкові показники: погіршення або повна втрата апетиту, дратівливість, що чергується плачем, безсоння, панічні атаки, зниження працездатності» [21].

Щоб уникати подібних метаморфоз у нашому організмі варто відповідно реагувати на зміни, де надважливими є показники часу, доречності та професійний, правильний підхід при вирішенні проблем, усуненні симптомів, які виникли при стресі в організмі. Однією із доречних дій буде відвідування спеціаліста (психолога), музична терапія, відпочинок, правильне харчування та достатня кількість сну.

«Здоровий спосіб життя. Складається в основному з правильної збалансованої дієти, що містить всі необхідні поживні речовини та вітаміни.

Сюди ж фахівці зараховують хороший сон, збалансоване співвідношення між роботою і відпочинком, а також фізичну активність.

Контроль над розумом. Припиніть постійно думати про проблему, яка є джерелом стресу. Потрібно вчитися відволікатися і не перекручувати стресову ситуацію постійно в голові.

Техніки релаксації. Встаньте, опустивши руки вздовж тулуба, вдихніть повітря носом, піднімаючи плечі і руки. Після затримайте дихання на кілька секунд і під час видиху енергійно струшуйте плечима.

Ноги розставте на ширині плечей, руки підніміть догори, помахайте ними, імітуючи рух гілок на вітрі. Це дозволить розслабити м'язи і зменшити стрес.

Харчові добавки від стресу. У деяких випадках психотерапевти можуть рекомендувати приймання харчових добавок, що містять так звані рослинні адаптогени. Такі речовини дозволяють домогтися більшої стійкості до стресових ситуацій і мінімізувати наслідки нервової напруженості» [21].

І наостанок визначимо фактори та причини, котрі є передумовами появи відповідного стану нашого організму та його реакції на подібне. Дослідники відносять такі обставин та їх похідні:

«Виділяють системний та психічний тип впливу стресового фактору. Системний тип – це реакція організму на інфекційне захворювання, запалення, травму, світло, високу або низьку температуру. Психічний тип — проявляється на емоційній і психічній сфері, слідом на біологічному рівні. До групи психічних причин виникнення стресу відносяться:

- а) професійна діяльність, пов'язана із підвищеною відповідальністю;
- б) складні взаємини у сім'ї;
- в) конфлікти, фобії, проблеми у спілкуванні, загрози різного характеру, труднорозв'язні проблеми, неблагополучні соціальні відносини у колективі;
- г) нереалізовані потреби, занижена самооцінка, перфекціонізм;
- г) зміна місця проживання чи роботи, монотонний вид діяльності, розлучення, смерть близької людини;
- д) інформаційна перевантаженість;

е) відсутність відпочинку достатнього для відновлення психіки;
є) психоемоційна напруженість, спричинена ризиком, цейтнотом, підвищеним навантаженням, новизною ситуації чи її невизначеністю» [16].

З наведених думок ми бачимо, що причини є досить різноманітними, проте нам знайомими, а розуміння реакції організму на них нам допоможе визначити стадію стресу, встановити його рівень та відповідні кроки, які варто здійснити при його подоланні. Не варто ігнорувати такими загрозами для нашого організму, сподіватися, що все мине самотійно та без особливої шкоди.

Серед перерахованих обставин однією із первинних та найрозповсюдженіших є професійна діяльність, тобто робота. Саме про її вплив на виконання своїх посадових обов'язків журналістом ми й розглянемо у наступному підрозділі нашого наукового дослідження.

1.2. Стреси у роботі журналістів

У невпинному і постійно розвиваючому світі журналістики досить непросто вийти на рівень досягнення балансу між роботою та нормальним самопочуттям, здоров'ям, де важливо не потонути у хаосі, прогавити момент, коли хвиля некерованих емоцій накриє тебе. Фахівці регулярно перебувають у гущавині подій: чи то безпосередньо на місці подій, чи на передовій (як у випадку війни, яку розв'язав проти нашої країни агресор). Відповідна діяльність може мати характер небезпеки, передбачає нерегулярні години, великі подорожі та тиск, щоб випереджати 24-годинний цикл новин, створює значні проблеми для підтримки емоційно-стабільного життя поряд з професійним.

Питання про те, чи мають журналісти хороший баланс між роботою та психологічною стабільністю, є складним і багатогранним. Він досить залежить від таких факторів, як культура ЗМІ, ритм або спеціальність відповідного журналіста та здатністю особи ефективно управляти виникаючим стресом та його кордонами. Журналісти часто стикаються з ситуаціями високого стресу та висвітлюють емоційно заряджені історії, які можуть накласти відбиток на їхнє психічне здоров'я. Збалансований спосіб життя дозволяє їм розпакувати та

обробляти свій досвід, що життєво важливо для підтримки емоційної стійкості та чіткого, зосередженого розуму.

Висвітлення історій, які часто є травматичними або тривожними, можуть суттєво змінити емоційну складову у працівників медіа сфери. Акумулятивний ефект повідомлення про кризи, що є у фокусі уваги спеціаліста ЗМІ, певні конфлікти або інші чутливі теми може призвести до втоми від співчуття та проблем психічного здоров'я, які потенційно можуть негативно вплинути на особисте життя фахівця, порушення, дисбаланс у пропорціях між роботою та ментальною стабільністю.

Наприклад, Національний Союз Журналістів (НСЖ, прим. автора англ. — *NUJ*) Великої Британії після поглинання пандемією по всьому світу усіх сфер людської діяльності, журналістської у тому числі, провели опитування серед відповідної когорти працівників. Вони намагалися усвідомити як ця подія вплинула на роботу журналістів «У 2021 році Національна спілка журналістів виявила, що більше половини її членів мали проблеми з психічним здоров'ям під час пандемії, посиляючись на такі фактори, як ізоляція, страх втратити роботу та жонглювання обов'язками з догляду за хворими. Дослідження Британського медичного журналу показало, що журналісти, які висвітлюють COVID-19, стикаються з таким самим рівнем тривоги та депресії, як і медики, які першими реагують на виклики.

В епоху соціальних мереж це може бути особливо складно. До самопорівняння завжди рукою подати, і стало страшенно легко прирівнювати самооцінку до продуктивності та досягнень на роботі. Я, безумовно, винен у цьому - що, мабуть, виправдовує застереження, що я не є експертом у цій темі. Але як людина, яка відчувала себе пригніченою, я хотіла б думати, що знаю, які питання ставити справжнім експертам» [22].

До яких стресових наслідків привела пандемія журналістів:

1. Зменшення доходів (на родинному рівні зокрема), оскільки роботи стало менше, а відповідно більше турботи та хвилювань щодо компенсування таких фінансових втрат.

2. Відсутність пристойного фінансового надходження унеможливило проходження процесу рекреації, відновлення та відпочинку. Варто звернути увагу, що тут не лише доходи були фактором, але й власне просторові обмеження щодо пересування по території. Журналісти, як і більшість людей у світі були замкнені у власних домівках, а відсутність регулярної мобільності людини є одним із факторів відсутності стабільної стресостійкості.

3. Черговий фактор, що додавав стресовості у роботі медіа фахівця стали скорочення, звільнення на роботі, адже певні професії та їх функціональний елемент втратили свою актуальність. Не варто говорити, що люди «опинилися на вулиці», проте для деяких точно стало неприємним сюрпризом втрата відповідного посадового місця. У період же Covid-19 питання зміни робочого місця було непростим та досить серйозним викликом для працівників, оскільки невідомість накладала свій відбиток на такий сценарій.

4. Робота з дому також стала тим фактором, котрий продукував стрес для роботи медіа працівника. Недостатність технічного обладнання, атмосфера, паралельне навчання дітей вдома (мається на увазі сфера освіти та її онлайн форма) досить негативно впливали на ефективність журналістської діяльності, заважали гідно виконувати свої посадові обов'язки, писати якісні матеріали для своєї аудиторії.

5. Журналіст є універсалом, тобто має виконувати декілька ролей одночасно. Бути моральною підтримкою не лише для себе, а й членів своєї родини, тепер вимагало виконувати ефективно відповідну роль і для своїх читачів, слухачів або глядачів. Без відповідної підготовки, не розуміння стану своєї аудиторії, спеціалісту було досить важко виконувати таку непросту роботу.

Міжнародна впливова організація ОБСЄ на своєму сайті наводить результати опитування журналістів щодо особливостей їх роботи та фактору стресу в ньому. Показники мають такі цифри: «... переважна більшість (82,3%) журналісток і журналістів, які взяли участь в опитуванні, вважають, що журналістика є більш стресовою, ніж більшість інших професій.

Загалом 15,9% респондентів вважають, що вона однаково стресова, і лише 0,8% вважають журналістику менш стресовою професією, ніж інші. З огляду на розмір вибірки, охопленої дослідженням, лише одна людина асоціює журналістику з низьким рівнем стресу, що можна вважати не репрезентативним можна відкинути як нерепрезентативний. Відсоток тих, хто вважає свою роботу виключно стресовою, викликає велике занепокоєння і свідчить про більш широку тенденцію.

З іншого боку, відсоток журналістів, які оцінюють свою роботу як виключно стресову, значно перевищує відсоток тих, хто стверджує, що відчуває стрес на роботі майже щодня (22,6%) або часто (48,2%), що загалом становить 70,8%. Отже, 11,5% від загальної кількості тих, хто вважає свою роботу надзвичайно стресовою, не вважають, що самі відчувають стрес» [24].

Відзначимо, що схожі проблеми мали і вітчизняні журналісти, котрі через проблеми Covidу втрачали робочі місця, заробітну плату, псувалися стосунки з колегами, рідними, близькими. Ба більше, деякі спеціалісти й життя втрачали, тому той період дійсно наклав шалений стресовий відбиток на професійну діяльність.

З 2014 року і до нині триває жорстока війна, котру проти нашої країни розв'язав ворог-агресор. Журналісти, котрі мають подавати події війни у якомога найближчому до реалій світлі, ризикують щодня знімаючи фото, відео та створюючи текстові матеріали для аудиторії, ба більше, як свідчення та докази кримінальних злочинів ворога. Годі зайвий раз нагадувати про небезпеку такої роботи медіа фахівця та її необхідність «Україна переживає найскладніший етап у новітній історії. Останні десять років тривають у кровопролитній боротьбі нашого народу за свободу проти російських окупантів. Від того, як саме журналісти зафіксують кожен момент, залежить багато. Матеріали можуть надихати, приземляти, впливати та інформувати українців і світ, що відбувається у державі» [8].

Варто додати, що аналізуючи відповідну тематику, ми маємо пам'ятати, що одним із елементів стресовості для журналіста під час висвітлення війни, є

інформація про загибель колег у цьому ж протистоянні. Враховуючи, що вона вже триває 10 років, на жаль, їх кількість є чималою. Що прикріше, то продовжує зростати. Медіа фахівець, прочитавши новину про загибель колеги напевно подумає про свою безпеку, переживе хвилю стресу: ««Від 2014 року війна росії проти України супроводжується злочинами проти журналістів і знищенням незалежної журналістики на тимчасово окупованих українських територіях, а від повномасштабного вторгнення у 2022 році – й на підконтрольній українській владі території. Вбивства, викрадення, погрози, арешти представників ЗМІ – лише невеликий перелік злочинів російських окупантів проти медіа. Водночас із початку широкомасштабного вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року Росія вбила 68 журналістів. 10 з них загинули під час виконання професійних обов'язків, 58 – як учасники бойових дій або внаслідок російських обстрілів чи катувань (з них 45 загинули як учасники бойових дій, 13 – унаслідок російських обстрілів або катувань)» [3].

Цифри, котрі датуються осінню 2023 року є дійсно прикро вражаючими та наочно демонструють, наскільки робота є небезпечною та стресовою.

Якщо говорити про останні дані, то на початку травня цього року (2024), тобто шість місяців згодом, кількість загиблих працівників медіа спільноти на цій війні ще зростає «Станом на 8 травня 2024 року від початку повномасштабного вторгнення рф на територію України окупанти вбили щонайменше 90 медійників. За верифікованими даними НСЖУ та Міжнародної федерації журналістів, серед загиблих – 16 медійників і медійниць, які виконували професійні обов'язки; 9 медійників і медійниць – цивільних жертв; 65 представників і представниць ЗМІ, які мобілізувалися для захисту України у лавах Сил оборони України» [15].

Аспект стресовості та все, що з ним пов'язано досить гостро та нагально виринає у медіа. Різноманітні джерела організації, консорціуми, безпекові консорціуми намагаються від себе подати перелік тих порад, котрих медіа працівникові варто дотримуватися, щоб бути краще підготовленим до таких ситуацій, мати вищий поріг стресостійкості.

Наприклад є такий перелік порад для журналістів, котрі працюють у часи війни:

«Піклуйтеся про своє ментальне здоров'я.

Травматичні зображення — як радіація: їхній вплив непомітний лиш до якогось моменту. Журналісти мають дбати про своє психологічне здоров'я і, так само як працівники на атомних станціях, — проходити реабілітацію.

Взаємодійте з подібними матеріалами якнайменше. Опрацьовуючи сенситивний контент вперше, робіть текстові нотатки, аби не проглядати його зайвий раз.

Не передавайте такі матеріали своїм колегам без дисклеймера про сенситивний контент.

Як комунікувати з респондентами, які перебувають у нестабільному емоційному стані?

Запитайте дозвіл на спілкування. Важливо пам'ятати, що ви змушуєте їх пережити жахливі події знову.

Приділіть кілька хвилин знайомству, посидіть поруч з людиною. Допоможіть їй дістатися місця, де вона буде у відносній безпеці.

Одразу варто пояснити, як використаєте інформацію, показати, що у вас в руках мікрофон, а за вашою спиною — камера.

Дайте знати, що інформація, яку вони надають, неймовірно цінна і їхні емоції важливі» [12].

Аналізуючи відповідні поради, ми можемо виокремити їх головні аспекти, де загроза виникнення є робота з чутливим контентом, процес адаптивності до подій на фронті, режиму та правил поведінки. Потенційно, стрес може викликати ситуація, коли журналіст розмовляє з учасниками подій воєнних (маючи на увазі цивільних). Почувши різні історії, спеціаліст може потрапити в стресовий шторм, коли візуалізація, фантазія та вразливість можуть призвести до непростих психологічних проблем.

Власне візуалізація війни та її жорстокість: поранення, кров, бруд, смерті, врешті решт. Вони неодмінно залишають свій відбиток у житті журналіста, тому

є досить важливим моментом проговорення таких подій з консультантом чи спеціалістом психологом, котрі допоможуть «не зайти далеко» та уникнути подальших ускладнень.

Інколи, через роботу журналіста, стрес переживають представники його родини, котрі зважаючи на обставини мають різний його рівень ступеню. Відповідно до цього, практики пропонують такі поради, щоб рівень такого психологічного навантаження був мінімізований: «Перебування на зв'язку: перебувати на зв'язку означає бути живим. Редактори в «домашньому» офісі мають знати детальний розклад роботи журналіста, а також, принаймні, одна перевірена людина «в полі». Тоді в разі раптового зникнення репортера, колеги зможуть відреагувати швидко» [23].

Спеціалістам медіа індустрії не варто додавати додаткового стресу і для інших на фронті, тому також варто попідкуватися про власний одяг та його чітку ідентифікацію, котра однозначно засвідчує приналежність до їх професії. Працівникам медіа рекомендується нанести написи на бронежилетах і шоломах, які б чітко асоціювали їх з відповідним «цехом». Журналісти, котрі виходять на завдання разом з військовими, мають подумати як їх одяг проглядатиметься на відстані, коли наприклад ворог дивитиметься в оптичний приціл.

Не рекомендують одягати яскравий чи світлий одяг, оскільки вони «... відбивають багато світла, роблять репортерів надто помітними. Разом з тим, хаки або камуфляж можуть зробити з них першочергові мішені для ворога. В залежності від навколишнього середовища, краще обирати темно-синій або темно-коричневий кольори. Фотожурналісти часто віддають перевагу чорному одягу, тому що він не відбиває світла, проте чорний є кольором багатьох повстанських угруповань. Також кореспонденти зобов'язані зважати на особливості місцевої культури вбрання так, щоб їхні елементи та стиль одягу не ображали представників певного народу» [23].

Окремим аспектом, котрий убезпечить від стресовості є повне уникання контакту зі зброєю. Спеціаліст має пам'ятати, що її наявність сприяє зміні його

статусу та ролі: від нейтрального спостерігача на повноцінного учасника війни з відповідними похідними та наслідками.

Закордонний журналіст, котрий працював у багатьох військових точках по світу, наводить такі поради, які сприятимуть стабільності морального та ментального стану журналіста, убезпечать від потенційних стресових загроз: як відразу, так і з часом:

«1) Завжди дотримуйтеся заздалегідь складеного плану. Встановіть зв'язок з вашою редакцією, сім'єю та іншими журналістами.

2) Якщо замінюєте кореспондентів у зоні бойових дій або до них долучаєтесь, намагайтеся отримати якнайбільше порад від колег.

3) Журналістів, які мають військову підготовку, часто сприймають за своїх. Тому завжди потрібно дотримуватися професійної дистанції від військ.

4) Спіть, харчуйтеся якнайкраще, за можливості робіть вправи. Якщо не можете поговорити з тим, кому довіряєте, просто запишіть свої відчуття.

5) Дозвольте собі нормальні людські реакції. Ви хоробрий журналіст, але й людина з глибинними емоціями, які можуть потім заважати роботі.

6) Варто занепокоїтись, коли безсонні ночі, провали пам'яті керують щоденними емоціями, і не можете їх позбутися. Таке може статися після пережитого травматичного досвіду – наприклад, бомбардування» [25].

Досягнути результату у дотриманні таких порад є можливим лише за умови суворої відповідальності фахівця, попередньої підготовки до виконання та максимального усвідомлення серйозності такої ситуації. Психологи чітко визначають, що є ознаками того, що журналіст під потенційною загрозою стресового перезавантаження і діяти варто невідкладно, терміново:

«...1. збудження, в якому перебуває людина невиправдано довго, не може заспокоїтися, переключитися, розслабитися, заснути;

2. постійне нав'язливе повернення травматичних спогадів, які буквально «стоять перед очима», втручаються в звичайне життя, неочікувано «накривають», входять у сни, перетворюючи їх на кошмари;

3. постійне бажання усамітнитися, нікого не бачити, не спілкуватися, закритися, ізолюватися, втома від людей, роздратування, що це не вдається;

4. неможливо зосередитися, забудькуватість (провали в пам'яті), гальмування мислення, негативні думки про себе, постійне перебування в негативних емоціях (провини, образи, горя);

5. відчуття безпомічності, нікчемності, безвиході, безнадії, падіння самооцінки і втрата перспективи» [1].

Неодмінно варто пам'ятати, що якщо ці фактори «зустрінуться» та особа матиме ознаки таких, тоді потрібно терміново реагувати, мати відповідні засоби, щоб надати допомогу собі та оточуючим. Отже, можна зробити висновок, що стрес є помітною складовою робочого процесу представників різних професій. Не є виключенням і журналіст, для якого такі моменти можуть наступити як на етапі прем'єрних написань матеріалів, коли ще не достатньо досвіду, впевненості та стресостійкості.

Також він може виникнути під впливом зовнішніх чинників, факторів. Серед них ми можемо розглядати стихійні лиха, катастрофи, різноманітні техногенні біди або ж пандемії. У випадку з Covid 19, до якого медіа спільнота не зовсім була готова, журналісти мали складнощі з фінансовим фактором, оскільки втратили робоче місце. Ще одним бар'єром була зміна комфортного та знайомого робочого місця та локації, котрі не передбачають відповідну діяльність: наприклад рідні домівки або менш устатковані технікою студійні майданчики. Війна наочно продемонструвала, які ризики вона несе для ментальної стійкості журналіста, його моральної готовності до тих подій, точніше загроз і викликів, що вона «надає». Медіа працівникові обов'язково потрібно пройти відповідну підготовку, знати, які ознаки стресу є критичними та вимагають нагальної, оперативної та ефективної реакції.

РОЗДІЛ 2

СУПРОВІДНА ЗАПИСКА ДО ТВОРЧОГО ПРОЄКТУ

2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту

У надзвичайно складні часи війни, посткарантинний період питання стресу, а саме стійкості ментальної до викликів, що принесли відповідні явища, є досить актуальним, нагальним та важливим. Громадяни України щодня отримують додаткове психологічне навантаження, оскільки війна та всі її негативні, жорстокі прояви щохвилини загрожують нашій нації та її свідомим громадянам. Тому поради, рецепти фахівців, кваліфікованих експертів, власне тих, хто мав подібний досвід є досить корисними, нагальними та показово доречними.

Тому, на наш погляд, було вірно розробити плани-сценарії журналіста з тими героями, котрих ми вказали у II розділі: психолог, журналістка-кореспондентка та медіа працівник, котрий висвітлює тематику війни у своїх матеріалах.

Працюючи над творчою частиною цього наукового проєкту, ми попередньо ознайомилися з такими журналістськими матеріалами, в яких працівники медіа інтерв'ювали таких співбесідників, які були компетентними у питанні військового репортажу та тих наслідків, які вони продукували (у ментальному аспекті). Робота журналістів, котрі проводили інтерв'ю завжди характеризувалася питаннями про страх, безпеку, правила поведінки, норми буття для журналіста і т.п.

Інколи запитання про власний досвід, котрий пережили «медійники», висвітлюючи тематику бойових дій. Вони розповідали як варто не втрати розум від таких ситуацій, яких методи та дій варто здійснювати, щоб мати стабільне психологічне становище. Очевидно, що були запитання на кшталт «Чи бачили ви смерті?» і «Як поралися з подібною трагедією?». На наш погляд є тонка межа, котрої варто дотримуватися, що б не нашкодити тим, кого опитуєш, не посилити чи не поновити відчуття болю.

Основною ціллю матеріалів, котрі подані нами у додатках є обговорення тематики стресу та аспекти його переживання, подолання та адаптації різними працівниками, проте, які стикаються з відповідними викликами у своїй робочій діяльності.

Перший створений нами матеріал, точніше його сценарій, описує розмову автора-журналіста з колегою, медіа працівницею Марією, котра працює над темою війни у нинішніх умовах та обставинах життя. На початку бесіди автор оголошує назву програми, потім представляє своїй аудиторії героїню інтерв'ю.

Свою розмову вони розпочинають з обговорення стратегії зменшення стресу, яких методик варто вживати, щоб рівень ментального тиску був мінімальний. Гостя програми зауважує на підготовці фахівця, яка полягає у регулярних тренінгах з безпеки, які включають як фізичну, так і психологічну підготовку. Марія зазначає, що переконливість, упевненість та знання алгоритму своїх дій у екстремальних ситуаціях, допомагає знизити рівень тривоги.

Нам думку героїні, додатковими та корисними є медитація і дихальні вправи, адже подібні практики допомагають зберігати ясність розуму та контроль над емоціями в стресових ситуаціях.

Далі учасники розмови обговорили механізми подолання відчуття постійної небезпеки. На думку Марії тут варто дотримуватися дій, які базуються на ретельній підготовці та заходах безпеки: необхідно завжди планувати свої поїздки, одягати бронежилет і каску, мати при собі засоби для надання первинної допомоги, аптечку зокрема.

Допоміжним засобом у питанні власної безпеки стане підтримка контакту з місцевими жителями та колегами. Такі дії є нагальними для отримання актуальної, важливої інформації про поточну безпекову ситуацію у локації, в якій працюєте.

Відповідаючи на запитання подолання надмірного стресу, пані Марія зауважує на необхідності підтримки журналістів зі сторони колег та редакцій, чи організацій в яких вони працюють. Наводить власний приклад про потрапляння в полон, як комунікувала з «однодумцями» по професії. Підкреслила важливість

отримання відпочинку та роботу з психологом для відновлення психічного здоров'я.

У другій половині розмови з журналісткою, автор матеріалу торкнувся таких тем:

— підтримка на рівні рідних та близьких;

— надання практичних порад, котрі стануть у нагоді та будуть дієвими для тих спеціалістів, котрі опиняться у відповідних випадках і матимуть алгоритм дій щодо них.

Тут гостя говорила про те, що родина дуже потужно допомагає, стає фактором віднайдення та утримання балансу між роботою та особистим життям, що є важливим для збереження психічного здоров'я.

Щодо порад, то пані Марія підкреслила важливість опції регулярного дотримування заходів безпеки і прагнення фахівця до уникання непотрібного ризику. Досить дієвими, на думку, співбесідниці є практикування медитації, активне зайняття спортом або виявлення такого хобі, яке ефективно допомагає відволіктися.

Демо-версія другого інтерв'ю, що нами була спроектована та написана, стосується розмови ведучого з журналістом Іваном, який працює військовим кореспондентом та має досвід роботи у зонах конфлікту та методи справляння зі стресом.

Говорячи про специфіку діяльності фахівця та відповідний досвід, ми дізнаємося, що пан Іван має понад десять років досвіду роботи журналістом, де висвітлював збройні конфлікти у різних точках світу:

- 1) Ірак;
- 2) Сирія;
- 3) Афганістан;
- 4) Україна.

Говорячи про такий досвід, журналіст чітко наголошує на тому, що загрози та виклики у різних конфліктах схожі, проте кожен із них має свої унікальні аспекти.

На етапі розмови про способи подолання чи зменшення рівня стресу, пан Іван відзначає регулярне залучення практики медитації, доступні дихальні вправи та фізичні тренування (біг, силові вправи), що сприяють підтримці психічної та фізичної форми спеціаліста.

Не оминули увагою у ході розмови, як і у попередньому інтерв'ю, аспект підтримки фахівця: як з боку колег по роботі, однодумців, так і відповідний внесок зі сторони близьких, сім'ї. На цьому етапі, співбесідник автора програми зауважує, що підтримка колег і родини є важливою для справляння зі стресом. А комунікація з іншими журналістами, які чітко усвідомлюють рівень складності такої роботи, допомагає зберігати емоційний баланс.

Розповідаючи про власний непростий досвід, який базується на оповіданні епізоду з масовим обстрілом позицій в яких знаходився журналіст, співрозмовник відзначив складність того моменту та стрес, що йому слідував. Як наслідок, пан Іван був змушений взяти відпустку, щоб безпечно для ментального здоров'я пережити таку поїду та відновити сили після цього. Після подальшого повернення до своєї роботи, на його думку, він почав відчувати значно більшу відповідальність за донесення образу війни до суспільства.

Журналіст говорить, що не варто соромитися при подоланні стресу контактування з психологом та обов'язково за нагоди звертатися до них за допомогою. Не зайвими стануть проведення дозвілля у легкому форматі:

- 1) музика;
- 2) книги;
- 3) прогулянки на свіжому повітрі.

Готуючись до поїздок до зони бойових зіткнень, пан Іван регулярно намагається проходити спеціальні тренінги з безпеки та надання першої допомоги. Підкреслює на тому, що завжди бере з собою необхідне обладнання (камера, диктофон, ноутбук, запасні батареї) та захисне спорядження (бронежилет, каска), а також аптечку.

Для ефективного тримання себе в емоційному тонусі, він намагається підтримувати дистанційно зв'язок з родиною (при нагоді, оскільки стабільний

зв'язок, ба більше, Інтернет у таких місцевостях є явищем досить не побутовим). На думку гостя випуску, така діяльність є корисною, доречною не лише для нього, але й буде не зайвою його рідним і близьким, які хвилюються за нього.

На завершення розмови, журналіст, на прохання автора програми, дає поради на майбутнє молодим колегам:

1. Бути завжди добре підготовленими, що полягає у проходженні тренінгів з безпеки та оволодінням практичними навичками, основами з тактичної медицини, наданні першої медичної допомоги тим, хто того потребує нагально.

2. Мати підтримку редакції та колег;

3. Дбати про своє психічне та фізичне здоров'я, не ігнорувати ознак, які вказують на певний дисбаланс у цьому аспекті;

4. Дотримуватися етичних стандартів журналістики, залишатися професіоналам завжди;

5. Постійно ставити як власну безпеку, так і оточуючих людей, на перше місце.

У заключному слові пан Іван висловлює надію, що їхні спільні зусилля мають допомогти привернути увагу до подій на фронті та сприятимуть встановленню миру, перемозі над ворогом.

І нарешті фінальна бесіда, точніше її проєкт, яку презентуємо у рамках серії інтерв'ю з тематики стресу, був записаний з практикуючою психологинєю пані Оксаною. У ній героїня навела важливий інсайт щодо психологічних аспектів під час війни та способи подолання стресу для тих, хто працює в у нинішні часи в гарячих точках, особливо для військових кореспондентів та журналістів.

На початку самої бесіди героїня випуску пані Оксана пояснює, що війна є дуже стресовою ситуацією, що вона впливає на всіх її учасників, торкаючись таких аспектів як страх за власне життя, почуття безпорадності та фізичне виснаження.

Щоб подолати такі ситуації, вона пропонує почати з відібрання стратегії, котра допоможе побороти стрес, такі як підтримка фізичного та емоційного здоров'я, доступні та різноманітні релаксаційні техніки, соціальна підтримка.

Як і у попередніх випадках, нагальними та важливими є фактори підтримки від колег, сім'ї та друзів у подоланні стресу та підтримки психічного здоров'я.

До порад, котрі надає співбесідниця журналістам, котрі планують писати про тему війни та мати відповідний досвід, пані Оксана рекомендує неодмінно дотримуватися всіх необхідних заходів безпеки, знаходити внутрішні способи подолання стресу та шукати професійну допомогу в разі потреби. Серед рекомендацій також є пропозиції щодо ведення власного щоденника, де автор може викласти пережитий досвід, що має сприяти процесу «звільнення» від таких переживань. Не варто нехтувати зверненням за професійною допомогою в разі виникнення симптомів ПТСР або інших серйозних психічних проблем.

2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування продукту

Розроблені, спродуковані та створені нами серія інтерв'ю з особами, які тим чи іншим чином стикаються з питанням стресу під час виконання професійних журналістських обов'язків, були розраховані нами на досить таки різноманітну аудиторію. Адже стрес та способи його подолання є нагальними, актуальними серед представників різноманітних суспільних професій, не тільки медійної.

Серед тих, хто у фокусі уваги, то ними звісно що є представники таких груп:

— власне журналісти та представники медійної спільноти, яким необхідно знати та усвідомлювати існування такої проблеми;

— психологи, які повинні враховувати пережите та надавати відповідну допомогу;

— безпосередньо представники мілітарного корпусу, котрі мають брати до уваги той факт, що журналісти перебуваючи на фронті, у зоні бойових дій,

повинні мати час на адаптацію до відповідних емоцій. Враховувати особливості роботи представників медійного корпусу та відмінність з роботою військових;

— рідні та близькі журналістів, яким варто взяти до уваги особливості перебування на фронті та які стресові загрози несе для представника відповідної професії така діяльність;

— особи, які навчаються на факультетах журналістики. Незважаючи на поточні не приналежність до практичної діяльності та враховуючи фактор невідомості (якщо говоримо про терміни завершення війни), майбутні фахівці мають ознайомитися з такими матеріалами, щоб розуміти ризики війни, загрози, які вона несе для їх діяльності, зокрема ментального та психологічного характеру.

Говорячи про вікові показники (зважаючи на вище описані обставини), ми можемо припустити, що вони мають коливатися у межах від осіб студентського віку до дорослих працівників.

Не зайвим буде підкреслити, що окрім представників студентської когорти, журналістів, психологів, такі тексти мають бути корисними та цікавими для фахівців медичної сфери, волонтерів, адже їх діяльність тісно переплітається на фронті.

На наш погляд, потенційне опублікування таких текстів повинно сприяти ефективнішому контактуванню та взаємодії між представниками згаданих вище професій, типів діяльності. Очевидно, що волонтеру буде доцільним за нагоди мати контактні дані того чи іншого журналіста, як і навпаки.

Власне медичні працівники, психологи можуть оцінити проблеми, які існують серед журналістів та попередньо підготуватися до їх прибуття на пункт, коли їм повідомлять, що репрезентатор цієї діяльності направлений до них.

Також самі матеріали можна відправити героям випусків, котрі, у свою чергу, матимуть нагоду поширити цей контент серед своїх рідних та близьких. Така практика дозволить розширити коло аудиторії, кількісну та якісну складові цих текстів.

З часом, коли матеріали будуть доведені до технічного довершення, ми плануємо їх елементи розмістити на різних соціальних платформах, де існує рубрика «Коментарі».

Такий алгоритм дій сприятиме залученню нових реципієнтів інформації, котрі залишатимуть свої коментарі під матеріалами, що, можливо, дозволить нам краще оцінити рівень запитованості відповідного контенту (стрес у роботі представників журналістської професії) серед кола поціновувачів, що визначені нами як потенційна аудиторія.

2.3. Формально-змістові характеристики проєкту

Як нами вже було згадано вище, створений нами журналістський контент був створений в аудіо та друкованій версії, з часом матеріали можна буде розмістити на соціальних платформах.

2.4. Особливості оформлення проєкту

У журналістському продукті, який нами був спроектований, чималу роль має наявність звукових ефектів, шумів, котрі додаються автором до розмови такого типу. Важливо як звучать голоси героїв, де важливими критеріями є зрозумілість, емоційність, чіткість.

Розробляючи проєкт та працюючи над його плануванням, ми намагалися ретельно підготуватися:

- а) розробили план;
- б) підібрали героїв для текстів;
- в) написали запитання до них;
- г) верифікували справність обладнання.

На початку та по завершенню кожного випуску ми б додали певного музичного оформлення, яке б лунало логічно, доречно щодо запропонованої тематики програми.

До кожного матеріалу був створений ввідний текст, що має прийти логічному введенню слухача та співбесідника випуску до обговорюваної нами теми програми.

2.5. Технічні і програмні засоби

Бесіди з інтерв'юйованими нами особистостями записувалися віддалено (через силу різних обставин), за використання потужностей, що є у нашому доступі. Зокрема, для запису використовували додаток «Диктофон», котрий функціонує на платформі IOS.

Для створення творчого проекту також було використано програму Microsoft Word. Тексти запитань були написані у програмі Microsoft Word. Розмір шрифту 14, стиль Times New Roman.

2.6. Зв'язок із творчим доробком (портфолію)

За період процесу навчання мною не створювалися журналістські матеріали.

ВИСНОВКИ

В ході цієї роботи нами було проаналізовано поняття «стрес», розглянуто різноманітні підходи до цього явища у різних сферах людського буття, досліджено етапи його встановлення та подолання відповідної проблеми.

На факультетах та кафедрах, де готують журналістів, нагальним моментом є обговорення переваг та недоліків цієї професії. Незважаючи на те, що обставини можуть варіюватися, наприклад, через кризи, катаклізми, стихійні лиха або війни, вони спільно впливають на сприйняття та реагування фахівців на стресові ситуації.

Перша група фахівців відчуває великий стрес у моменти публічних виступів або інтерв'ю перед мікрофоном. Для них це непростий момент, який викликає неприємні відчуття та стимулює бажання подолати цей стрес. З іншого боку, існують журналісти, для яких робота в умовах надзвичайних ситуацій, зі звуками вибухів та пострілів, є повсякденною реальністю, адже вони звикли до небезпеки.

У цьому дослідженні ми розглянули фактори, що впливають на стрес у професійній діяльності медіа фахівців. Проаналізували термінологічні показники. Наприклад організація «ЮНІСЕФ» визначає стрес як «відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою». Журналістка BBC Україна, Д. Прокопик, зазначає, що стресова реакція є еволюційним здобутком, спрямованим на швидку реакцію на загрози.

Ми дослідили, що у журналістській професії стрес може бути обумовлений різними причинами, а реакція на нього може бути як позитивною, так і негативною. Короткочасний стрес може активізувати роботу організму та покращити деякі функції, але систематичний стрес може призвести до перенапруження та негативних наслідків для здоров'я.

У другому підрозділі, ми розглянули ситуацію пандемії Covid—19 та як вона негативно вплинула на роботу спеціалістів інформаційної діяльності.

Нами зазначено, що негативними наслідками, котрі викликали стресовість у роботі журналіста стали: зменшення доходів, відсутність відпочинку, постійне перебування вдома, що може спонукати до зростання кількості конфліктних ситуацій з рідними.

Написане нами дослідження також аналізує можливості для подолання стресових ситуацій, як налагодити та оптимізувати комунікацію з рідними. Окрім того, наведенні поради, щодо правил поведінки на фронті та, відповідної, мінімізації стресових ситуацій для журналістів.

Другий розділ нашого дослідження створений на основі написаних нами сценаріїв журналістських програм-бесід зі спеціалістами ,котрі мали випадки стресовості у медійній діяльності або ж психологинею, котра надає таку підтримку тим фахівцям ,хто цього потребує.

Запитання для трьох розмов мали схожий контекст, де ключовими моментами було встановлення:

- досвіду стресових випадків у роботі героїв матеріалу;
- їх поради щодо подолання таких проблем;
- роль родини та оточення у проходженні стресових труднощів.

На основі такого контенту, встановлено, що стрес є регулярним явищем для журналістів, не лише для тих, хто пише про війну. Дуже важливою та нагальною є психологічна допомога. Журналістові, при встановленні вже первинних ознак стресу, варто звернутися до психолога, діяти за алгоритмом, котрі пропонують ті, хто мав подібний досвід й успішно його подолав.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білоусенко О. Як журналістам не здуріти під час війни. URL: <https://bit.ly/3fQ5uvm> (дата звернення: 19.03.2024).
2. Богуш В. Інформаційна безпека держави. Київ : МК-Прес, 2005. 432 с.
3. Гордійчук І. Скільки журналістів Росія вбила в Україні за час війни: названо цифри. URL: <https://glavcom.ua/country/incidents/stalo-vidomo-skilki-zhurnalistiv-zahinuli-vid-pochatku-vijni-v-ukrajini-966102.html> (дата звернення: 21.03.2024).
4. Гуз А. Історія захисту інформації в Україні та провідних країнах світу: навч. посібник. Київ : КНТ, 2007. 260 с.
5. Карпенко В. Інформаційний простір як чинник національної безпеки. *Українознавство*. 2005. № 3. 182-192 с.
6. Магда Є. Виклики гібридної війни: інформаційний вимір. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*. 2014. № 5. С. 138-142.
7. Маклюен М. Розуміння медіа: Зовнішнє розширення людини. Переклад. с англ. В. Ніколайова. Київ : КАНОН-пресс-Ц, 2003. 464 с.
8. Матвієнко О. Так пишеться історія. Чому робота журналістів у час війни надзвичайно важлива. URL: <https://osvita.nakupilo.ua/chomu-robota-zhurnalistiv-u-chas-viynu-vazhlyva/> (дата звернення: 26.03.2024).
9. Офіційний сайт Центру протидії дезінформації. URL: <https://cpd.gov.ua/> (дата звернення: 25.03.2024).
10. Почепцов Г. Сучасні інформаційні війни. Київ : Києво-Могилянська акад., 2015. 498 с.
11. Прокопик Д. Що таке «стрес» і чи може він бути корисним? URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blog-science-44031985> (дата звернення: 21.03.2024).

12. Поради для журналістів під час війни. URL: <https://filter.mkp.gov.ua/wp-content/uploads/2022/04/porady-dlya-zhurnalistiv-u-chas-vijny.pdf> (дата звернення: 15.03.2024).

13. Разумова Ю. Стрес: що це таке та як з ним боротися. URL: <https://suspilne.media/chnihiv/721625-stres-so-ce-take-ta-ak-z-nim-borotisa/> (дата звернення: 01.02.2024).

14. Саприкін О. Інформаційна експансія, інформаційна війна та інформаційна атака у засобах масової інформації. *Вісник Книжкової палати*. 2013. № 1. С. 40-43.

15. Список журналістів, які загинули від початку повномасштабної російської агресії (оновлено). URL: <https://nsju.org/novini/arman-soldin-stav-14-ym-mediapraczivnykom-shho-zagynuv-pry-vykonanni-profesijnyh-obovyazkiv/> (дата звернення: 09.05.2024).

16. Стрес: користь та шкідливість, причини, симптоми та лікування. URL: <https://www.konex.com.ua/blog/stres-korist-ta-shkidlivist-prichini-simptomi-ta-likuvannya/> (дата звернення: 09.03.2024).

17. Стрес: причини, види, вплив на організм і як з ним боротися. URL: <https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/stres-prichini-vidi-vpliv-na-organizm-i-yak-z-nim-borotisya-1857388.html> (дата звернення: 19.03.2024).

18. Цуканова О. В. Інформаційні війни: вплив на суспільство. Київ : Наука, 2014. 126 с.

19. Що ми робимо. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/what-we-do> (дата звернення: 10.03.2024).

20. Що таке стрес? URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress> (дата звернення: 10.03.2024).

21. Шевченко К. Стрес: причини, види, вплив на організм і як з ним боротися. URL: <https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/stres-prichini-vidi-vpliv-na-organizm-i-yak-z-nim-borotisya-1857388.html> (дата звернення: 10.04.2024).

22. Bradfield H. How To Deal With Feeling Overwhelmed In Journalism. URL: <https://www.journoresources.org.uk/journalists-overwhelmed-stressful-self-care/> (accessed: 19.03.2024).

23. Ellingwood S., Watson-Boles A. On Assignment: A Guide to Report in Dangerous Situations. Committee to Protect Journalists, New York, 2004. 126 p.

24. OSCE. Professional stress, mobbing and burnout from a journalist viewpoint. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/2/545761.pdf> (accessed: 10.03.2024).

25. Schmicle Sh. Reporting war. URL: <http://dartcenter.org/content/reporting-war-0#.VVtrBqlmyBQ> (accessed: 15.03.2024).

ДОДАТОК А

Серія інтерв'ю з теми стресу

Про ретельне планування журналістом поїздки на фронт

Добрий день. Мене зовуть Майкл Шульга і сьогодні у рамках нашого подкасту «Війна та її похідні», ми маємо гостю, журналістку одного зі столичних інтернет-видань, пані Марію. Темою нашої розмови є стрес.

М.Ш.: Доброго дня, Маріє. Дякую, що погодилися на інтерв'ю. Ви маєте багаторічний досвід роботи журналістом у гарячих точках. Розкажіть, будь ласка, як ви справляєтеся зі стресом і небезпекою в умовах війни?

Марія, журналістка-кореспондентка: Доброго дня. Дякую за запрошення. Працюючи журналістом в умовах війни, я зрозуміла, що стрес і небезпека є невід'ємною частиною цієї роботи. Але є кілька стратегій, які допомагають мені зберігати спокій і продуктивність.

М.Ш.: Які саме стратегії ви використовуєте для зменшення стресу?

Марія: Насамперед, це підготовка. Я проходжу регулярні тренінги з безпеки, що включають не лише фізичну безпеку, але й психологічну підготовку. Знання того, як діяти в екстремальних ситуаціях, значно зменшує рівень тривоги. Крім того, я практикую медитацію і дихальні вправи. Це допомагає мені зберігати ясність розуму і контроль над емоціями в стресових ситуаціях.

М.Ш.: Як ви справляєтеся з постійним відчуттям небезпеки?

Марія: Постійне відчуття небезпеки — це, безумовно, важке випробування. Я завжди ретельно планую свої поїздки і дотримуюся всіх заходів безпеки. Наприклад, ніколи не виходжу без бронезилета і каски, завжди маю при собі аптечку. Крім того, я завжди підтримую контакт з місцевими жителями і колегами, що допомагає отримувати актуальну інформацію про ситуацію на місці.

М.Ш.: Чи були випадки, коли ви відчували, що стрес стає надмірним? Як ви з цим справлялися?

Марія: Так, були такі моменти. Одного разу, коли мене захопили в заручники, я відчула, що стрес просто непосильний. В тій ситуації мені допомогла підтримка колег і організацій, які працюють з журналістами в зонах конфлікту. Після звільнення я взяла тривалий відпочинок і працювала з психологом, щоб відновити психічне здоров'я.

М.Ш.: Як важлива підтримка колег і сім'ї в таких умовах?

Марія: Підтримка колег і сім'ї є надзвичайно важливою. Відчуття, що ти не сам, що є люди, які тебе розуміють і підтримують, надає сил. Ми часто спілкуємося з іншими журналістами, ділимося досвідом і підтримуємо один одного. Родина ж допомагає знайти баланс між роботою і особистим життям, що дуже важливо для збереження психічного здоров'я.

М.Ш.: Які практичні поради ви можете дати журналістам, які тільки починають працювати в зонах конфлікту?

Марія: По-перше, завжди дотримуйтеся заходів безпеки і не ризикуйте без потреби. По-друге, знайдіть способи справлятися зі стресом — це можуть бути медитація, спорт або просто хобі, яке допомагає відволіктися. По-третє, не соромтеся звертатися за допомогою до психолога. І найголовніше — підтримуйте зв'язок з колегами і сім'єю. Ваша безпека і психічне здоров'я повинні бути на першому місці.

М.Ш.: Дякую, Маріє, за ваші поради і відвертість. Ваша робота є надзвичайно важливою, і ми бажаємо вам безпечної і успішної кар'єри.

Марія: Дякую вам. Сподіваюся, що ці поради допоможуть іншим журналістам справлятися зі стресом і небезпекою під час роботи в умовах війни.

Як подолати стрес на війні?

Добрий день шановні поціновувачі мого подкасту. З вами Майкл Шульга і сьогодні ми маємо у гостях пана Івана, котрий працює військовим кореспондентом.

М.Ш: Доброго дня, Іване. Дякую, що погодилися на інтерв'ю. Розкажіть, будь ласка, про ваш досвід роботи журналістом на війні.

Іван: Доброго дня. Я працюю журналістом вже десять років, і більшу частину цього часу висвітлюю конфлікти та війни в різних частинах світу. Почав свою кар'єру в Іраку, а потім працював у Сирії, Афганістані і тепер в Україні, документуючи події війни на сході країни. Кожен конфлікт має свої унікальні аспекти, але загрози і виклики завжди схожі.

М.Ш: Як ви справляєтеся зі стресом, що виникає під час роботи в таких небезпечних умовах?

Іван: Стрес — це невід'ємна частина цієї роботи. Важливо вміти контролювати свої емоції і залишатися зосередженим на завданні. Я регулярно практикую медитацію та дихальні вправи. Крім того, дуже допомагають фізичні тренування — біг або силові вправи. Також важлива підтримка колег, які розуміють усі труднощі цієї роботи, та родини, яка завжди поруч, навіть на відстані.

М.Ш: Чи були моменти, коли ви відчували, що стрес стає непосильним?

Іван: Так, звичайно. Найбільш складним моментом для мене була втрата колеги під час обстрілу в Сирії. Це було важке випробування, яке змусило мене взяти невелику паузу, щоб переосмислити свою роботу і зібратися з силами. Після цього я повернувся до роботи, відчувачи ще більшу відповідальність за донесення правди до світу.

М.Ш: Як війна впливає на ваше психічне здоров'я і які методи ви використовуєте для його підтримки?

Іван: Війна завжди залишає свій слід. Психічне здоров'я — це те, про що потрібно постійно дбати. Я регулярно спілкуюся з психологом, який спеціалізується на роботі з журналістами та військовими. Крім того, я стараюся знаходити час для відпочинку і відновлення, навіть у таких складних умовах. Часто слухаю музику, читаю книги або просто гуляю на свіжому повітрі, коли є можливість.

М.Ш: Як ви готуєтеся до поїздок у зони конфліктів? Що берете з собою?

Іван: Підготовка до поїздок у зони конфліктів дуже ретельна. Я проходжу спеціальні тренінги з безпеки та надання першої допомоги. Завжди беру з собою необхідне обладнання: камеру, диктофон, ноутбук, запасні батареї та захисне спорядження, включаючи бронезилет і каску. Крім того, обов'язково маю аптечку з усіма необхідними медикаментами та засобами першої допомоги.

М.Ш: Як ви підтримуєте зв'язок з родиною під час роботи в гарячих точках?

Іван: Зв'язок з родиною — це дуже важливо. Завжди намагаюся знайти можливість зателефонувати або написати повідомлення, коли є стабільний інтернет чи мобільний зв'язок. Це допомагає не лише мені, але й моїм близьким, які хвилюються за мене. Знаю, що їхня підтримка і розуміння — це те, що тримає мене в тонусі.

М.Ш: Що б ви порадили молодим журналістам, які тільки починають свою кар'єру в зонах конфлікту?

Іван: Насамперед, бути підготовленими і добре розуміти, що таке війна. Потрібно пройти спеціальні тренінги з безпеки та надання першої допомоги. Також важливо мати сильну підтримку від редакції та колег. І найголовніше — дбати про своє психічне та фізичне здоров'я, адже без цього неможливо виконувати свою роботу ефективно. Важливо пам'ятати про етичні стандарти журналістики та завжди ставити безпеку на перше місце.

М.Ш: Дякую, Іване, за вашу відвертість і корисні поради. Бережіть себе і удачі у вашій важливій роботі.

Іван: Дякую вам. Сподіваюся, що наші зусилля допоможуть привернути увагу до подій і сприятимуть встановленню миру.

Основні виклики війни: стресовий аспект

Добрий день. Мене все ще називають Майкл Шульга і з вами знову випуск програми «Війна та її похідні». Сьогодні до нашої студії завітала п. Оксана, котра працює професійним психологом. І в рамках відведеного нам ефіру поговоримо про психологічні моменти, котрі виникають під час війни.

М.Ш.: Доброго дня, Оксано. Дякую, що погодилися на інтерв'ю. Ви працюєте психологом, спеціалізуючись на роботі з військовими та журналістами в зонах конфлікту. Розкажіть, будь ласка, про основні виклики, з якими стикаються люди в умовах війни.

Оксана (психолог): Доброго дня. Війна – це надзвичайно стресова ситуація, яка впливає на всіх учасників. Основні виклики включають постійний страх за своє життя та життя близьких, відчуття безпорадності, хронічний стрес і фізичне виснаження. Це все може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем.

М.Ш.: Як можна справлятися з такими сильними стресовими ситуаціями?

Оксана: Важливо розуміти, що кожен реагує на стрес по-різному, і не існує універсального рецепту. Однак, є кілька стратегій, які можуть допомогти. По-перше, важливо підтримувати фізичне здоров'я: регулярний сон, правильне харчування і фізична активність. По-друге, емоційна підтримка від друзів, сім'ї та колег є надзвичайно важливою. По-третє, техніки релаксації, такі як медитація, глибоке дихання і прогресивна м'язова релаксація, можуть бути дуже корисними.

М.Ш.: Чи були випадки, коли ви відчували, що стрес стає надмірним? Як ви з цим справлялися?

Оксана: Так, були такі моменти. Одного разу, коли мене захопили в заручники, я відчула, що стрес просто непосильний. В тій ситуації мені допомогла підтримка колег і організацій, які працюють з журналістами в зонах конфлікту. Після звільнення я взяла тривалий відпочинок і працювала з психологом, щоб відновити психічне здоров'я.

М.Ш.: Як важлива підтримка колег і сім'ї в таких умовах?

Оксана: Підтримка колег і сім'ї є надзвичайно важливою. Відчуття, що ти не сам, що є люди, які тебе розуміють і підтримують, надає сил. Ми часто спілкуємося з іншими журналістами, ділимося досвідом і підтримуємо один одного. Родина ж допомагає знайти баланс між роботою і особистим життям, що дуже важливо для збереження психічного здоров'я.

М.Ш.: Які практичні поради ви можете дати журналістам, які тільки починають працювати в зонах конфлікту?

Оксана: По-перше, завжди дотримуйтесь заходів безпеки і не ризикуйте без потреби. По-друге, знайдіть способи справлятися зі стресом — це можуть бути медитація, спорт або просто хобі, яке допомагає відволіктися. По-третє, не соромтеся звертатися за допомогою до психолога. І найголовніше — підтримуйте зв'язок з колегами і сім'єю. Ваша безпека і психічне здоров'я повинні бути на першому місці.

М.Ш.: Чи є якісь специфічні методики, які ви рекомендуєте для справляння зі стресом у бойових умовах?

Оксана: Так, є кілька ефективних методик. Одна з них – техніка заземлення, яка допомагає знизити тривожність шляхом фокусування на теперішньому моменті. Наприклад, можна використовувати метод "5-4-3-2-1", де ви визначаєте 5 речей, які бачите, 4 речі, які можете доторкнутися, 3 речі, які чуєте, 2 речі, які можете понюхати, і 1 річ, яку можете скуштувати. Також добре працює ведення щоденника, де можна записувати свої думки та емоції.

М.Ш.: Що робити, якщо людина вже відчуває симптоми ПТСР або інших серйозних психічних проблем?

Оксана: Якщо ви або хтось із ваших знайомих відчуваєте симптоми ПТСР, такі як постійні нав'язливі спогади, кошмари, уникання місць чи ситуацій, пов'язаних із травмою,

сильну тривожність або депресію, важливо звернутися за професійною допомогою. Психотерапія, особливо когнітивно-поведінкова терапія, може бути дуже ефективною. У деяких випадках можуть знадобитися медикаменти, призначені лікарем.

М.Ш: Як журналістам, які працюють у зонах конфлікту, найкраще дбати про своє психічне здоров'я?

Оксана: Журналістам, які працюють у зонах конфлікту, необхідно навчитися розпізнавати ознаки стресу та вчасно реагувати на них. Підготовка до можливих стресових ситуацій, регулярні перерви для відпочинку і відновлення, а також використання методів самопомоги можуть значно покращити психічне здоров'я.

М.Ш: Дякую, пані Оксано за те, що сьогодні завітали та поділилися таким досвідом. Гарного Вам дня.

ABSTRACT

Topic title: "Journalist Work Standards under Stressful Conditions"

Volume of the main part of the work: 28 pages.

The number of sources used is 25.

The aim of the work is to create mock interviews with military personnel and psychologists on the topic of stress in journalistic work during war coverage, in particular.

To achieve this goal, we need to solve the following tasks:

- 1) to consider the theoretical foundations of the concept of "stress";
- 2) to analyze the specifics of its appearance in the environment and its causes;
- 3) to consider the main factors that influence the occurrence of stress in media workers;
- 4) to create our own information materials - three articles that can potentially be placed on one of the web publications in order to inform professionals and the public in particular.

The object of the study is stress in the lives of journalists who fulfill their professional duties.

The subject of the study is the peculiarities of the emergence and spread of stress among workers of various professions, including journalists.

Formal and substantive characteristics of the project. The creative project is the development of three interview scenarios where the author talks to those who cover the war and deal with stress. The project aims to emphasize to the media community the importance of identifying stressful cases and responding to them promptly.

Keywords: stress, journalistic work, war, resilience, factors of mental disorders, health, security.

**Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Шульга Михайло Олександрович, студент 4 курсу, форми навчання заочна, факультету журналістики, спеціальність «Журналістика», адреса електронної пошти

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Стандарти роботи журналіста в стресових умовах» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згоден на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

29.05.2024 р. Підпис _____ Шульга М.О.

29.05.2024 р. Підпис _____ Костюк Ю. В.