

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

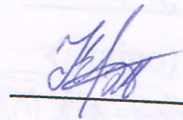
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

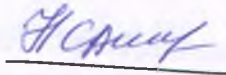
**на тему: ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОБОТУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Здобувач вищої освіти другого
(магістерського) рівня
групи ПСМз-23-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу»



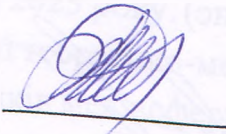
Кружиліна Наталія
Михайлівна

Науковий керівник



Нежинська Олена
Олександрівна,
кандидат
психологічних
наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми



Ткачук Таїсія
Анатоліївна,
доктор
психологічних
наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
протокол № 10 від « 3 » 02 2025р.

Завідувач кафедри



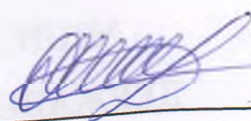
Петухова Ірина
Олексіївна,
кандидат
педагогічних
наук, доцент

Ірпінь - 2025

Реєстрація №

4

28.01.25



(дата)

(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

до захисту



(до захисту, на допрацювання)

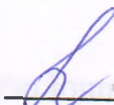
(дата)

(підпис)

Результат захисту

87

04.02.25

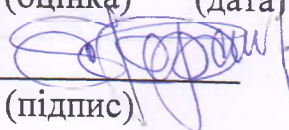


(оцінка)

(дата)

(підпис)

Голова комісії:

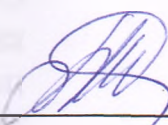


(підпис)

С.І. Корсун

(ініціали, ПБ)

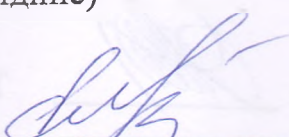
Члени комісії:



(підпис)

А.А. Гіногур

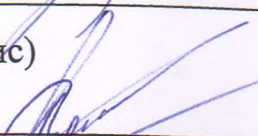
(ініціали, ПБ)



(підпис)

О.Т. Мовніна

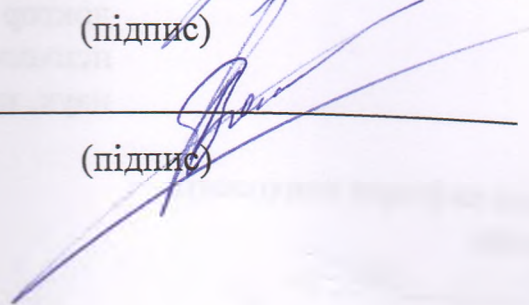
(ініціали, ПБ)



(підпис)

А.В. Романюк

(ініціали, ПБ)



Факультет
Кафедра
Спеціальності
Освітньо-професійна програма

1. Тема
під час
Затверд
2. Строк
3. Цільо
дослідж
огляд н
Зокрема
чільне м
актуаль
Мета р
медісфе
у праці
Об'єкт
Предме
стресу
База до
4. Вихі
тренінг
5. Пере

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:


завідувач кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
Петухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Кружиліної Наталії Михайлівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: Вплив стресу на роботу працівників медіасфери під час війни

Затверджена наказом ректора № 1649 від 7 грудня 2023 року.

2. Строк здачі закінченої роботи лютого 2025 року.

3. Цільова установка полягає у визначенні теоретико-методологічних підходів до дослідження проблеми стресу у працівників медіасфери. Здійснюється короткий огляд низки теоретико-практичних підходів присвячених проблемі стресу. Зокрема, розглянуто більше 60 друкованих джерел, що дозволяють виокремити чільне місце формуванню стресу у працівників медіа. У такому ключі особливої актуальності набуває вплив війни роботу журналістів.

Мета роботи полягає у з'ясуванні особливостей впливу стресу на працівників медіасфери під час війни та розробці тренінгової програми для подолання стресу у працівників медіасфери під час війни.

Об'єкт дослідження – стрес працівників.

Предмет дослідження – застосування тренінгових технологій для подолання стресу у працівників медіасфери під час війни.

База дослідження: компанія «Бавовна продакшн».

4. Вихідні дані до роботи: результати психодіагностичного дослідження, тренінгова програма.

5. Перелік графічного матеріалу: 10 рисунків, 4 таблиці та 5 додатків.

6. Зміст кваліфікаційної роботи: теоретичне обґрунтування - 26, емпіричне дослідження - 20, практична значущість - 10. Розділ 1: Теоретико-методологічні аспекти дослідження стресу та його впливу на роботу працівників медіа під час війни. Розділ 2: Емпіричне дослідження стресу та його впливу на роботу працівників медіа під час війни. Розділ 3: Шляхи зниження впливу стресу у роботі працівників медіа під час війни.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 01.12.2023	до 01.12.2023
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	20.12.2023-20.02.2024	20.12.2023-20.02.2024
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	20.02.2024-01.05.2024	20.02.2024-01.07.2024
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	15.10.2024-30.11.2024	15.10.2024-30.11.2024
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	29.10.2024-15.11.2024	29.10.2024-15.11.2024
6.	Отримання відгуку керівника роботи	до 18.01.2025	17.01.2025
7.	Попередній захист роботи	до 30.11.2024	До 30.11.2024
8.	Отримання відгуку з підприємства (зовнішня рецензія)	до 25.01.2025	до 25.01.2025
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	до 30.01.2025	до 30.01.2025
10.	Захист роботи	12-13.02.2024	04.02.2025

8. Дата видачі завдання «___» _____ 202_ р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи

10. Гарант освітньо-професійної програми

11. Завдання до виконання отримав

здобувач вищої освіти

Нежинська О.О.

Нежинська О.О.

Кружиліна Н.М.

АНОТАЦІЯ

Назва кваліфікаційної роботи: «Вплив стресу на роботу працівників медіасфери під час війни»

Мета роботи полягає у з'ясуванні особливостей впливу стресу на працівників медіасфери під час війни та розробці тренінгової програми для подолання стресу у працівників медіасфери під час війни.

Задання роботи провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми стресу та його запобігання у працівників медіасфери під час війни; визначити рівень психологічного стресу та стресостійкості у працівників медіасфери (журналістів та операторів); встановити зв'язок стресу і стресостійкості та застосуванням копінг-стратегій у працівників медіасфери (журналістів та операторів); розробити тренінгову програму зниження рівня стресу у працівників медіасфери (журналістів та операторів) під час війни та перевірити ефективність її впровадження.

Предметом дослідження є застосування тренінгових технологій для подолання стресу у працівників медіасфери під час війни.

Об'єктом дослідження виступає стрес працівників. Завдання - провести емпіричне дослідження та визначити рівень психологічної напруги та стресостійкості працівників ЗМІ (журналістів та операторів). Встановити взаємозв'язок між стресом і стресостійкістю з використанням копінг-стратегій у працівників ЗМІ (журналістів та операторів).

Базою дослідження виступає компанія «Бававона продакшн».

За результатами дослідження сформульовані теоретичні уявлення щодо стресу працівників медіа під час війни.

Практичним: основними джерелами стресу виявилися високе робоче навантаження, часті дедлайни, тиск з боку керівництва та війна. Стрес негативно впливає на продуктивність роботи працівників медіасфери, знижуючи їх здатність ефективно виконувати завдання та збільшуючи кількість помилок.

Високий рівень стресу призводить до фізичних та психологічних проблем, таких як головний біль, втома, тривожність та депресивні стани.

Одержані результати можуть бути використані у подальшій професійній діяльності та сприятимуть підвищенню ефективності роботи працівників медіасфери.

Кваліфікаційна робота містить 82 сторінки, 4 таблиці, 10 рисунків, список використаних джерел з 60 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: стрес, дистрес, тривожність, фрустрація, агресія, емоційне вигоряння, ПТСР, копінг-стратегії, стресостійкість.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2024.

Рік захисту роботи 2025.

ANNOTATION

The title of the qualification work: "The impact of stress on the work of media workers during the war".

The purpose of the work is to find out the specifics of the impact of stress on media workers during the war and to develop a training program to overcome stress among media workers during the war.

The thesis includes 82 pages, 10 figures, 4 tables, a bibliography with 60 titles, and 5 appendices.

The task of the work is to conduct a theoretical analysis of scientific literature on the problem of stress and its prevention among media workers during the war; to determine the level of psychological stress and stress resistance among media workers (journalists and operators); to establish the connection between stress and stress resistance and the use of coping strategies among media workers (journalists and operators); to develop a training program to reduce the level of stress among media workers (journalists and operators) during the war and check the effectiveness of its implementation.

The subject of the study is the application of training technologies to overcome stress among media workers during the war.

The object of the study is the stress of media workers.

Task - conduct an empirical study and determine the level of psychological stress and stress resistance among media workers (journalists and operators). To establish the relationship between stress and stress resistance with the use of coping strategies among media workers (journalists and operators).

The basis of the research is the company "Bavovna Production"

According to the results of the research, theoretical ideas about the stress of media workers during the war were formulated.

The object of the study is the stress of media workers during the war.

The basis of the research is the company "Bavovna Production"

According to the results of the research, theoretical ideas about the stress of media workers during the war were formulated.

According to the results of the research, theoretical ideas about the stress of media workers during the war were formulated.

Practical: the main sources of stress were high workload, frequent deadlines, pressure from management and war. Stress negatively affects the productivity of media workers, reducing their ability to perform tasks effectively and increasing the number of errors.

High levels of stress lead to physical and psychological problems such as headaches, fatigue, anxiety and depression.

The obtained results can be used in further professional activities and will contribute to increasing the efficiency of media workers.

Keywords: stress, distress, anxiety, frustration, aggression, emotional burnout, PTSD, coping strategies, stress resistance.

Thesis completion year: 2024

Defense year: 2025

Бланк оцінювання кваліфікаційної роботи

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, ПБ
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
4. Апробація	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО ШКАЛИ ЄКТС ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.Б.: голови, членів комісії, секретаря (підпис)

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	(добре)
70-79	C	
60-69	D	(задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	(незадовільно)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА РОБОТУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	14
1.1. Психологічні підходи до розуміння поняття «стрес»	14
1.2. Теоретичний аналіз причин виникнення стресу у працівників медіасфери	17
1.3. Стресові та екстремальні умови у професійній діяльності працівників медіасфери під час війни	19
1.4. Модель професійної діяльності працівників медіасфери в умовах стресу.....	23
Висновки до 1 розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА РОБОТУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	27
2.1. Методологія та організація дослідження	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	30
Висновки до 2 розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ У РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	47
3.1. Тренінгова програма на зниження рівня стресу у роботі працівників медіасфери під час війни	47
3.2. Апробація програми та перевірка ефективності її впровадження у працівників медіасфери	49
Висновки до 3 розділу.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Від початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну переважна більшість людей відчують емоційну нестабільність, підвищений стан тривоги, почуття невизначеності та стрес. Війна продовжує завдавати шкоду психічному здоров'ю та психологічному благополуччю людей, а багато українців вже пережили та надалі переживають травматичні події та жахіття. Так, за оцінками ВООЗ, кожна четверта людина в Україні перебуває під загрозою розвитку психічних розладів й дезадаптації.

Необхідно зазначити, що робота журналістів і до війни була пов'язана з великою кількістю стресів та емоційною напругою, що викликані специфікою роботи, а зараз до цього додається постійна загроза життю та здоров'ю. Дуже часто робота журналістів та операторів – фіксувати, спілкуватися з постраждалими, розповідати про страшні наслідки військових злочинів військових РФ. Фіксувати все, що відбувається навколо – означає постійно перебувати в стані стресу. Навіть, якщо людина вважає, що адаптувалася до цих умов і стала не вразливою для стресу, він все одно впливає на її психоемоційний стан. Нерідко журналісти відчують втому та безпорадність, а надмірний тиск і відповідальність за свою діяльність може призводити до виснаження та втрати мотивації.

Стрес на робочому місці є однією з найважливіших проблем сучасної медіасфери, де звичними є високі вимоги до оперативності та достовірності. Постійне напруження, дедлайни, обробка великої кількості інформації та тиск з боку керівництва можуть призводити до значного рівня стресу серед працівників. Вивчення впливу стресу на роботу працівників медіасфери є надзвичайно актуальним, оскільки цей фактор не тільки впливає на продуктивність, але й на психічне та фізичне здоров'я співробітників, їхні родини, а також на їхню задоволеність роботою та якість життя загалом.

Питання стресу роздивлялися багато зарубіжних (Дж. Гросс, Д. Канеман, К. Матсукас, М. Руттер, Ш. Тейлор, та ін.) та вітчизняних (А. Большакова

Т. Зайчікова, Л. Карамушка, О. Кравцова, В. Крайнюк, С. Максименко, А. Поплавська, С. Солдатов, В. Татенко, М. Ткалич, О. Чабан та ін. науковців. Питання стресу та його подолання у працівників медіасфери розглядали М. Матласевич, Д. Шевченко. М. Шульга. Тому питання розглянуто недостатньо, що і обумовило вибір теми даної кваліфікаційної роботи «Вплив стресу на роботу працівників медіасфери під час війни».

Об'єкт дослідження – стрес працівників.

Предмет дослідження – застосування тренінгових технологій для подолання стресу у працівників медіасфери під час війни.

Мета дослідження – висвітлити особливості впливу стресу та розробити тренінгову програму для подолання стресу у працівників медіасфери під час війни.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми стресу та його запобігання у працівників медіасфери під час війни;
- 2) визначити рівень психологічного стресу та стресостійкості у працівників медіасфери (журналістів та операторів);
- 3) встановити зв'язок стресу та стресостійкості зі застосуванням копінг-стратегій у працівників медіасфери під час війни;
- 4) розробити тренінгову програму зниження рівня стресу у працівників медіасфери (журналістів та операторів) під час війни та перевірити ефективність її впровадження.

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні *методи роботи*: теоретичний аналіз літератури, узагальнення, інтерпретація, психодіагностичні методики та методи математичної статистики.

Дослідження проводилося за допомогою психодіагностичних методик: Тест на виявлення виснаження від стресу (The Kessler Psychological Distress Scale (K10), тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла та анкетування за авторською розробкою «Вплив стресу на роботу працівників медіа під час

війни». У тому числі були використані методи анкетування, інтерв'ю та спостереження. Анкетування – використання структурованих анкет для збору даних про рівень стресу, його джерела та вплив на продуктивність і здоров'я працівників. Анкета включає питання щодо демографічних даних, робочого середовища, джерел стресу, фізичних та психологічних симптомів стресу, а також стратегій управління стресом. Інтерв'ю – проведення напівструктурованих інтерв'ю з працівниками для глибшого розуміння їхнього досвіду та думок щодо стресу на робочому місці. Інтерв'ю дозволяють отримати детальніші відповіді та виявити індивідуальні особливості впливу стресу. Спостереження – безпосереднє спостерігання за роботою працівників для виявлення поведінкових ознак стресу та аналізу робочого середовища. Спостереження допомагає отримати неупереджені дані про умови праці та взаємодію між працівниками.

Практична значущість. Одержані результати можуть бути використані у подальшій професійній діяльності та сприятимуть підвищенню ефективності роботи працівників медіасфери, оскільки відбулося впровадження даного дослідження через проведення тренінгу серед працівників компанії «Бавовна продакшн» на тему: «Подолання професійного стресу журналістів під час війни», який засвідчив свою ефективність.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі компанії «Бавовна продакшн» та онлайн серед інших працівників медіасфери, вибірку склали 60 співробітників серед яких 40 жінок та 20 чоловіків віком від 25-55 років і стажем роботи від 5 до 25 років.

Апробація результатів роботи. Участь у Міжнародній конференції та написання тез:

Кружиліна Н. М. Психологічні прояви та способи подолання стресу в роботі працівників медіасфери під час війни. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : зб. мат-лів IX Міжнародної практичної конференції,

м. Ірпінь, 25-29 квітня 2024 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024.
С. 445-448 (582 с.). URL : <http://surl.li/giacwe> [21, с. 258].

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань, з них 24 – іноземними мовами), 10 рисунків, 4 таблиць та 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 56 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 77 сторінок).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА РОБОТУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Основні психологічні підходи до розуміння поняття «стрес»

Робота працівника медіасфери під час війни пов'язана з постійним ризиком для життя та здоров'я. Так, за даними Інституту масової інформації, від початку повномасштабного вторгнення РФ, в Україні загинуло більше 90 медійників, 12 з яких під виконання своїх професійних обов'язків [1]. Що дає підстави вважати роботу працівників медіасфери вкрай небезпечною для життя і здоров'я та доволі стресовою.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає стрес як будь-яку зміну, яка викликає фізичне, емоційне та/або психологічне напруження людини [2].

Стрес впливає на фізичні та психічні функції нашого тіла. Слід зазначити, що невелика кількість стресу навіть корисна, оскільки стимулює нас до кращої роботи як у приватному, так і в професійному житті. Проте надмірний або частий стрес має протилежний ефект, оскільки, перебуваючи в постійному стані тривоги, організм виснажує адаптивні можливості людини, що призводить до фізичних симптомів і поступово до хронічних психосоматичних захворювань.

Розглянемо кілька основних теорій дослідження стресу.

Теорія стресу Ганса Сельє

У словниках і енциклопедіях часто наводять визначення, сформульовані Гансом Сельє у книжці «Стрес життя»: «Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги, що спрямоване на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів» [3, с. 22].

Вивченням впливу стресу на організм людини займалося багато зарубіжних науковців, у т.ч. і такі українські дослідники, як Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, О.К. Кравцова, В.М. Крайнюк, С.Д. Максименко, А.П. Поплавська, С.В. Солдатов, М.Г. Ткалич, В.О. Татенко та ін. Наприклад,

як визначає докторка психологічних наук, професорка А.М. Большакова «За своєю психологічною сутністю війна – пролонгована важка стресова ситуація. Важкий стрес – це будь-який тривожний досвід, який призводить до значного страху, безпорадності, дисоціації, плутанини та інших почуттів, які заважають нормальному життю і досить інтенсивний, щоб мати довгостроковий негативний вплив на установки, поведінку та інші аспекти функції людини» [2, с. 38].

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. «Навіть одиничний супер гострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті» [11, с. 16]. Варто зазначити, що *реакція на стрес* – це те, як наше тіло звикло поводитися у стресових ситуаціях. Зазвичай у цей момент ми не можемо повністю усвідомлювати свої дії.

«Провідна роль належить корі наднирників, які посилено синтезують стероїдні гормони – глюкокортикоїди, які і виконують адаптаційну функцію. Ділянка головного мозку – гіпоталамус (міститься в самому центрі) – виконує роль важливих функцій в організмі людини, які мають безпосереднє відношення до стресу. Він є вищим центром вегетативної нервової системи, та:

- відповідає за координацію нервової та гуморальної системи організму;
- управляє секрецією гормонів передньої долі гіпофізу, адренокортикотропного гормону, який стимулюють наднирники;
- формує емоційні реакції людини;
- регулює інтенсивність харчування, сну та енергетичного обміну» [6, с. 35].

Як доводить Л.Б. Наугольник «Стрес може бути як шкідливим, так і корисним. Характер його впливу на людину залежить від багатьох чинників, серед яких можна вирізнити *три найбільш важливі*:

- інтенсивність стресу;
- його тривалість;

- індивідуальна сприйнятливість конкретної людини до даного стресора» [23, с. 98].

Працеспроможність людини переважно залежить від рівня її емоційної активності. Максимальний рівень власної продуктивності людина розвиває при середньому рівні своїх емоційних проявів. Для будь-якої роботи потрібен певний рівень стресу: для розумової діяльності він менший, а для фізичної активності більший. Далеко не завжди є необхідність мінімізувати рівень стресу, в деяких ситуаціях, навпаки, необхідно посилити його інтенсивність для мобілізації всіх сил організму для досягнення поставленої мети [6, с. 116].

Найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоча і не такі сильні.

«Короткочасний сильний стрес активізує людину, як би «трясе» її, після чого всі показники організму, як правило, повертаються в норму, а слабкий, але тривалий стрес викликає виснаження захисних сил і в першу чергу її імунної системи. Тривалість стресу важливіша, ніж його сила» [6, с. 117].

Чим довше діє стресор на людину, тим сильніше дистресорний розлад. Щоденні дрібні конфлікти і повсякденні неприємності більш згубно впливають на здоров'я, ніж сильний, але однократний стрес, викликаний більш значущою причиною. Наша генетична програма «Боротьба або Втеча» розрахована на декілька хвилин, максимум – годин інтенсивної діяльності, але навіть при слабкому стресі антистресорних гормонів не вистачить на тижні чи місяці переживань. Не можна доводити стреси до хронічної стадії, – потрібно намагатися розв'язувати проблеми, нехай навіть з максимальним напруженням сил, після чого необхідно забезпечити повноцінний відпочинок і відновити захисні сили організму [6, с. 117].

Індивідуальна чутливість до стресу. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – той рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується (настає *еустрес*), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (наступає *дистрес*). Еустрес, що мобілізує людину, є рушійною силою у вирішенні щоденних

завдань, їхньому планування і необхідний у повноцінному житті здорового організму. Цей стан називається *«реакція пробудження»* [6, с. 117]. Еустрес може перетворитися в деструктивний – дистрес, при низькому індивідуальному опорі організму або спровокованій конкретній обставині.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Це впливи, що спричиняють стрес. *Фізіологічні стресори* безпосередньо впливають на тканини тіла. До них належать біль, перепади температура, надмірні фізичні вправи та ін. *Психологічні стресори* – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій: сигнали загрози, що насувається, необхідність вирішення важких завдань, відповідальність за що-небудь, переживання, конфлікти...

1.2. Теоретичний аналіз причин виникнення стресу у працівників медіасфери

Робота журналістів завжди була пов'язана з високим рівнем стресу через постійний тиск дедлайнів, необхідність швидко реагувати на зміни та працювати в умовах емоційної напруги. Проте війна додала ще більшої напруги, оскільки журналісти стикаються з безпосередньою загрозою для свого життя, стають свідками трагедій та руйнувань.

Робочий стрес – шкідлива фізична та емоційна відповідь на те, що відбувається під час виконання функціональних обов'язків, коли вимоги не співпадають з можливостями (причому важливу роль тут відіграють об'єктивні фактори як то відсутність світла, зв'язку) чи запитами. Різновидом стресу виступає вигорання як синдром емоційного виснаження, коли особистість витрачає багато ресурсів, проте не отримує належної компенсації.

Працівники медіасфери: журналісти, оператори, режисери, редактори, адміністратори та ін. працівники часто стикаються із складними емоційно напруженими ситуаціями. Журналісти та оператори, під час фіксування трагічної ситуації або несправедливості, стикаються із гострим стресом. Атмосфера негативних подій виснажує енергію та впливає на психічний стан

працівників медіа, що нерідко призводить до втоми або втрати інтересу до професії. Ситуацію ускладнює критика з боку керівництва та громадськості. Все це може поглибити дистрес та вплинути на психічний стан співробітників медіа.

«За даними ЮНЕСКО, журналістика вважається однією з найнедовготриваліших професій. Це справді одна з найнебезпечніших професій, головним чином з психологічної точки зору, тому що масова комунікація була, є і буде. серед найбільш стресогенних сфер людської діяльності» [19].

Вплив на психічне здоров'я: Постійний контакт з травматичними подіями та насильством може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних розладів. Фрустрація через нездатність допомогти або вплинути на ситуацію може ще більше погіршити цей стан.

Соціальна ізоляція та самотність: В умовах війни журналісти можуть почуватися ізольованими, особливо якщо вони перебувають у віддалених або небезпечних регіонах. Це може посилювати відчуття фрустрації та стресу, адже підтримка з боку колег та близьких стає менш доступною.

Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю. Стреси ослабляють нашу імунну систему, ми стаємо уразливими до інфекцій. Тривожність, депресія, інфаркт, інсульт, ревматоїдний артрит... Це далеко не повний перелік наслідків стресу на наш організм.

Пережитий травмуючий досвід працівників медіасфери може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це потужна реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися за кілька місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має

потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, в оточенні обстрілів та повітряних тривог), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

«Війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військові, так і мирні жителі), зростає вдвічі і сягає 15–20%» [2].

1.3. Стресові та екстремальні умови у професійній діяльності працівників медіасфери під час війни

Війна накладає суттєві обмеження та виклики на професійну діяльність медійників. Серед основних факторів, що визначають умови роботи можна зазначити:

1. Екстремальні умови:

- робота в небезпечних зонах бойових дій, ризик для життя та здоров'я.

«Що тільки не ставалося з журналістами цього року: вибухи, потерпілі, зруйновані телевежі, втрата майна, пошкоджені редакції, але попри всі зусилля російських окупантів заглушити голос м. Харкова медійники продовжують свою роботу 24/7 Вони не тільки знімають, документують, говорять та проводять події, але й допомагають героям своїх сюжетів, людям, яких зустрічають, і не стояти осторонь» [23].

Реакції працівників медіасфери на ті чи інші фактори середовища на 30–40% визначаються генами, отриманими від батьків, і на 60–70% залежать від виховання, життєвого досвіду, тренування, отриманих умінь, вироблених умовних рефлексів. Таким чином, одні з них спочатку більш схильні до стресу, а інші – стійкі до нього. Схильні до гніву, ворожості, цинізму, дратівливості медійники більше зазнають впливу стресу, а відкриті, доброзичливі працівники медіа, які володіють почуттям гумору, навпаки, більш стійкі до несподіванок долі.

В умовах воєнної загрози, як правило, з'являється емоційний стрес, причому його різні форми (імпульсивна, гальмова, генералізована) призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової або мовної поведінки. Як правило, стрес здійснює негативний вплив на діяльність, включаючи її повну дезорганізацію (дистрес – негативний, шкідливий, руйнівний для життя).

Доцільно додати, що психологічними проявами стресу також є:

- когнітивні викривлення (дисфункціональні уявлення про себе, оточення та навколишній світ);
- емоційні проблеми: депресія, тривога, безпорадність, безвихідь;
- відчай, дратівливість, відчуження, сором, нещирість;
- непередбачуваність, спалахи гніву та агресії;
- порушення сну;
- нав'язливі симптоми (нав'язливі думки і образи, флешбеки);
- труднощі зосередження...;
- постійна небезпека фізичних і психологічних травм.

2. Інформаційний потік:

- інтенсивність інформаційних запитів і тиск на швидкість виконання завдань.

- необхідність верифікації даних в умовах обмеженого доступу до джерел.

За даними звіту ОБСЄ, рівень стресу, який зараз відчувають 79,9% працівників медіасфери в Україні – від помірного до високого. Короткі терміни та велика кількість робочих завдань з одного боку, а низька оплата і фінансова невизначеність з іншого боку, становлять однакову частку (56,1%) відповідей. Вони випереджають зовнішній тиск і погрози (37,8%), які значно переважають тиск і погрози в редакції (7,9%) [24].

Основні стресори для журналістів, які спостерігаються під час війни:

- постійна загроза фізичній безпеці;
- спостереження за наслідками воєнних дій;
- тиск на професійну діяльність з боку керівництва;

- психоемоційне виснаження від постійного контакту з травматичними подіями.

Наслідком тривалого безперебійного стресу серед працівників медіасфери – професійне та емоційне вигоряння. Це стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, викликаний стресом або обтяжливою ситуацією на роботі. Ризик вигорання особливо великий у професіях, що передбачають роботу з іншими людьми.

Згідно визначенню ВООЗ «синдром вигорання (burnout syndrome) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки.

Найбільш піддані розвитку синдрому вигорання чотири групи ризику.

Перша група. Особливо швидко «вигоряють» співробітники, які є інтровертами, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю та сором'язливістю, схильні до замкнутості та концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт.

Друга група. Люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою.

Третя група. Це – жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками.

Четверта група. Працівники, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності та хронічного страху втрати робочого місця. Також працівники, що займають на ринку праці позицію зовнішніх консультантів, вимушених самотійно шукати собі клієнтів [39 ІМІ].

Більше половини респондентів (57,1%) стверджують, що відчувають постійне виснаження, яке не зникає навіть після вихідних або відпустки. Це чіткий індикатор вигоряння.

Більшість респондентів (65,5%) вважають, що їхня робота не дозволяє підтримувати баланс між роботою та особистим життям, що є ще одним фактором ризику вигорання.

Вигоряння – це серйозна проблема, яка має негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я працівників, їхню продуктивність та загальну якість життя. Високий рівень стресу, погане психічне здоров'я, низька мотивація, часті хвороби, відсутність балансу між роботою та особистим життям – все це ознаки вигорання, яке може призвести до серйозних наслідків, якщо його не лікувати. [17].

Один з факторів, що впливають на психоемоційний стан працівників медіа – етичні дилеми. До прикладу, між правом людини на особисте життя та оприлюднення злочину. Такі ситуації нерідко стають причиною внутрішніх суперечностей та сумнівів журналістів, що так само погіршує їхній психоемоційний стан. Історія про маленького Сашка Яхно, який загинув на початку повномасштабного вторгнення яскраво демонструє цю проблему етичної дилеми працівників медіа [15]. Інформація про його загибель стала об'єктом гострої уваги громадськості. Але батькам хлопчика було вкрай важко розповідати про це і журналісти перебували в стані жорсткого етичного вибору – або не турбувати рідних Сашка і не розповідати про цю трагедію, або втрутитися в їхнє приватне життя і розповісти громадськості про загибель хлопчика через повномасштабне вторгнення РФ...

Моральне виснаження:

- постійна робота без нормованого графіка;
- високий рівень вигорання через відсутність можливості для психологічного відновлення;
- зіштовхування з трагедіями, травматичними історіями;

- почуття відповідальності перед суспільством за правдиве висвітлення подій.

Цей пункт найбільш характерний для медійників, які працюють з людьми, що постраждали від війни.

Дослідник журналістики Кирило Роганов, зазначає: «Будь-яке втручання в переживання вцілілого можуть негативно впливати на його психоемоційний та фізичний стан, а також можливість повноцінного осмислення подій. В гонитві за сенсаціями, а також за бажанням допомогти потерпілим, медійники часто забувають про тактовність та складність емоційних переживань вцілілих, що часто може призводити до ускладнень гострого стресу та подальшого розвитку комплексної психологічної травми. Враховуючи військові злочини які до сьогоднішнього дня є реальністю кожного українця, важливо пам'ятати, що постійна інтрузія в спогади та переживання вцілілих, може значно впливати на їхню здатність чітко згадувати події та давати свідчення органам кримінальної юстиції, а також подальшого досягнення справедливості [45].

1.4. Модель професійної діяльності працівників медіасфери в умовах стресу

На основі теорій стресу нами розроблено модель професійної діяльності працівників медіасфери в умовах стресу (рис. 1.1). З рис. 1.1. бачимо, що модель включає чотири складові: когнітивну, емоційну, операційну та мотиваційну, які взаємодіють між собою: *когнітивна* – усвідомлення природи стресу, розуміння небезпек; *емоційні реакції* – страх, тривога, співчуття, емоційна регуляція; *мотиваційна* – патріотизм, суспільний обов'язок; *операційна* – тактики роботи в стресі, адаптивна поведінка [15, с. 16].

Модель професійної діяльності працівників медіасфери в умовах стресу під час війни

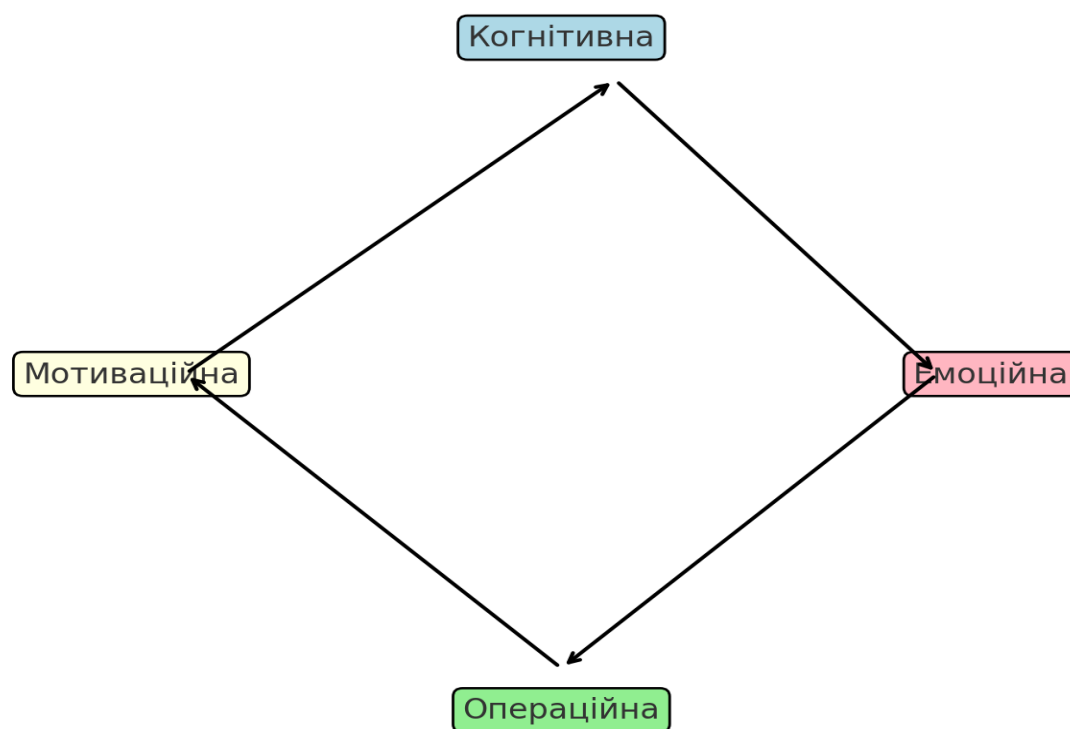


Рис. 1.1. Схематичне зображення моделі професійної діяльності

Запропонована модель діяльності журналіста під час стресу базується на чотирьох ключових складових:

1. Когнітивна складова:

- усвідомлення природи стресу, його причин і впливу;
- розуміння небезпек професії під час війни.

2. Емоційна складова:

- реакції на стресові події: страх, тривога, співчуття, виснаження;
- емоційна регуляція: здатність залишатися стійким у стресових умовах.

3. Операційна складова:

- використання тактик роботи в екстремальних умовах (підготовка до небезпеки, адаптивна поведінка);
- застосування ефективних стратегій вирішення проблем.

4. Мотиваційна складова:

- мотивація продовжувати працювати: патріотизм, професійна відповідальність;
- орієнтація на суспільний обов'язок і правдиве інформування.

Таким чином, висвітлено психологічні прояви та способи подолання стресу у роботі працівників медіасфери під час війни. Зазначено, що втома, безпорадність, надмірний тиск та відповідальність за свою діяльність може призвести до виникнення стресу, тому працівникам медіасфери необхідно спиратися на власні цінності та переконання, зміцнювати соціальні зв'язки, працювати над своїм емоційним станом і т.ін. у цих непростих умовах задля профілактики та подолання стресу.

Висновки до 1 розділу

Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі різних форм стресу та його впливу на роботу працівників медіасфери під час війни, вказав на існування різних наукових підходів та моделей феномену стресу, які позитивно чи негативно впливають на функціонування різних структур організму, впливають на характер, поведінку, інтелектуальний та емоційний розвиток особистості, а в затяжних випадках – зумовлюють незворотні погіршення здоров'я.

Слід зазначити, що робота працівників медіасфери – одна з психологічно вразливих та нестабільних професій. За статистикою ООН журналісти належать до працівників з короткою тривалістю життя, оскільки працюють у зонах підвищеної небезпеки, наражаючи себе на добровільний ризик і нехтуючи інстинктом самозбереження.

До того ж більшість журналістських матеріалів вимагають «постійного робочого напруження», тому що регулярний пошук життєвих історій, дослідження фактів призводить до збільшення вигорання. Такий ритм сприяє професійному вигорянню журналіста. Таким чином, збереження психічного здоров'я та високої працездатності у працівників засобів масової інформації (ЗМІ) є актуальним та потребує рішення.

Визначено, що ступінь реагування на стрес-фактори може бути від слабого до сильного, залежно, зокрема, від особистісно-типологічних якостей самої людини, доцільним є продовжити пошук ефективних шляхів профілактики та стратегій зменшення й успішного подолання стресових реакцій працівників медіасфери задля збереження їхнього психічного, психологічного й фізичного здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА РОБОТУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологія та організація дослідження

Для проведення емпіричного дослідження стресу та його впливу на роботу працівників медіасфери під час війни, нами була розроблена методологія дослідження.

Варто зауважити, що існує кілька основних методів дослідження, що дозволяють оцінити рівень стресу та його вплив на роботу працівників медіа під час війни.

Інтерв'ю. Інтерв'ю дозволяє отримати глибше розуміння досвіду працівників, їхні почуття та думки щодо стресу на роботі. Інтерв'ю можуть бути структурованими, напівструктурованими або неструктурованими. В даній роботі ми використовували напівструктуровані інтерв'ю. Цей підхід дозволяє інтерв'юєру вільно змінювати послідовність питань та додавати додаткові питання на основі відповідей респондента, що дозволяє отримати більш детальну інформацію.

Анкетування. Анкетування є одним із найпоширеніших методів дослідження стресу на робочому місці. Воно передбачає використання структурованих або напівструктурованих анкет, що містять питання щодо різних аспектів стресу та роботи. Ми досліджували психічні стани за допомогою тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Ця шкала призначена для діагностування таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Тривожність – це внутрішній стан напруження й нервовості, що може виникати в різних ситуаціях і визначається почуттям страху та душевного дискомфорту.

Фрустрація – це емоційний стан, викликаний неможливістю задовольнити потребу, або досягнути бажаної мети. Це відчуття розчарування,

або незадоволення, коли людина стикається з перешкодами на шляху до своєї цілі.

Агресивність – це ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту.

Ригідність – складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини.

Все це і обумовило мету та завдання дослідження стресу та його впливу на роботу працівників медіасфери під час війни.

Мета емпіричного дослідження – визначити рівень стресу серед працівників медіасфери під час війни й оцінити його вплив на їхню продуктивність та психоемоційний стан.

Завдання емпіричного дослідження:

1) виявлення основних джерел стресу на робочому місці та оцінка рівня стресу серед працівників;

2) аналіз впливу стресу на продуктивність і психологічний стан працівників та розробка рекомендацій для зниження рівня стресу.

У дослідженні взяли участь працівники різних медіаорганізацій, журналісти, редактори, оператори, режисери монтажу та інші спеціалісти. Кількість респондентів, що брали участь в дослідженні – 60 осіб. Досліджувані були розподілені у тому числі:

- за статтю: чоловіків – 24 (40%), жінок – 36 (50%);
- за віком: до 34 років – 8 (13,33%), 35-44 років – 22 (36,67%), 45-54 років – 24 (40%), більше 55 років – 6 (10%).

На першому етапі дослідження була поставлена мета глибоко проаналізувати та зрозуміти, яким чином стрес впливає на роботу працівників медіасфери під час війни. Для цього ми використовували методику The Kessler Psychological Distress Scale (K10) на виявлення виснаження від стресу (Додаток В). Анкета складається з 10 пунктів, призначена для отримання глобальної

оцінки дистресу, заснована на питаннях про тривогу і депресивних симптомах які людина пережила за останні чотири тижні.

Для дослідження моделей поведінки, що долають стрес, ми обрали методику «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолл). Тридцять років тому С. Хобфолл розробив шкалу SACS. В якій представив дев'ять моделей поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. На підставі зіставлення відповідей учасника дослідження по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній групі, робиться висновок про особливості поведінки тієї чи іншої особистості. Опитувальник містить дев'ять моделей поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Також була розроблена авторська анкета «виявлення стресу у працівників медіасфери під час війни» (Додаток А) на виявлення стресу у працівників медіа.

Методи збору даних. Для збору даних ми використовували комбінацію різних методів:

- анкетування: розробка анкети з питаннями про рівень стресу, джерела стресу та вплив стресу на роботу (ДОДАТОК А);
- інтерв'ю: проведення напівструктурованих інтерв'ю з працівниками для отримання глибших даних про їхній досвід та думки щодо стресу на робочому місці (ДОДАТОК Б);
- спостереження: безпосереднє спостереження за роботою працівників для виявлення поведінкових ознак стресу та аналізу робочого середовища (ДОДАТОК В).

Процедура збору даних:

- розсилка анкет електронною поштою або розповсюдження паперових анкет серед працівників: збір заповнених анкет протягом двох-трьох тижнів;
- проведення інтерв'ю за заздалегідь підготовленим графіком;

- спостереження: спостереження за роботою працівників протягом кількох днів для збору достатньої кількості даних.

Обробка та аналіз даних:

- кількісний аналіз: використання статистичних методів для аналізу даних анкетування, таких як кореляційний та регресійний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем стресу та продуктивністю працівників;

- якісний аналіз: аналіз відповідей на інтерв'ю для виявлення основних тем та патернів, що відображають вплив стресу на працівників.

Інтерпретація результатів та висновки.

Інтерпретація отриманих даних для визначення основних джерел стресу та їхнього впливу на роботу працівників, рекомендацій для зниження рівня стресу та підвищення продуктивності працівників медіасфери під час війни. Підготовка звіту з детальним аналізом результатів дослідження та рекомендаціями.

Етичні аспекти. Забезпечення конфіденційності респондентів та анонімність їхніх відповідей. Добровільність участі у дослідженні та отримання інформованої згоди від усіх учасників.

Цей підхід до проведення емпіричного дослідження дозволить отримати комплексну картину впливу стресу на роботу працівників медіа під час війни та розробити ефективні заходи для його зниження.

Математична статистична обробка даних здійснена в програмі Microsoft Excel

Дослідження було проведене протягом квітня-червня 2024 р., виходячи з актуальних умов професійної діяльності.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

1. Анкетування (авторська розробка).

На першому етапі дослідження за авторською розробкою «Анкета «Прояви стресу у професійній діяльності працівників медіа під час війни» було

проведено анкетування працівників медіасфери та отримано наступні результати: у дослідженні взяли участь: жінки – 60%, чоловіки – 40%.

Як бачимо з рис. 2.1., за посадами працівники медіа розподілилися на: журналістів (40%), редакторів (20%), операторів (15%), режисерів монтажу (15%) та інших: продюсери, адміністратори, звукорежисери (10%).

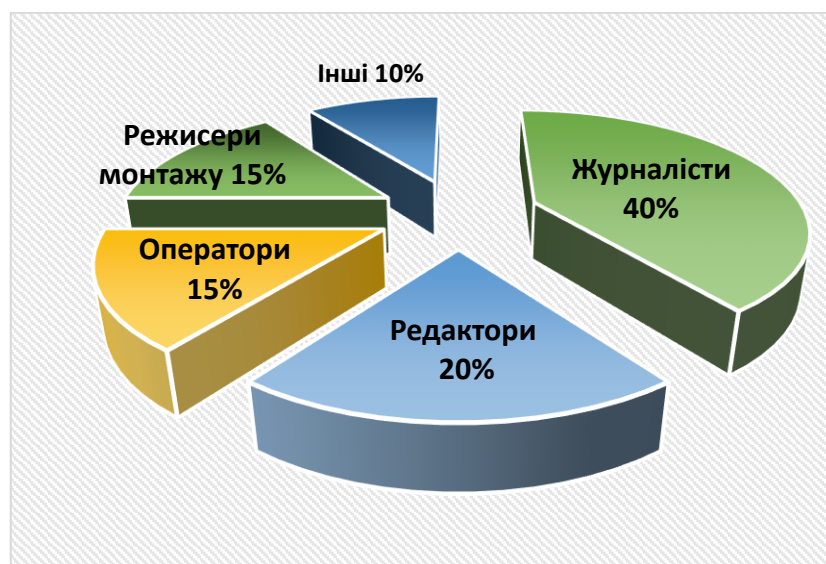


Рис. 2.1. Посади досліджуваних працівників медіасфери

Рис. 2.2. висвітлює, що більшість респондентів (понад 76%) мають вік від 35 до 54 років, що свідчить про значний професійний досвід та відповідальність, яку вони несуть у своїй роботі. Молодих журналістів (до 34 років) всього 13,33%. Переважна більшість фахівців (87%) мають вищу освіту, 13% – професійно-технічну.

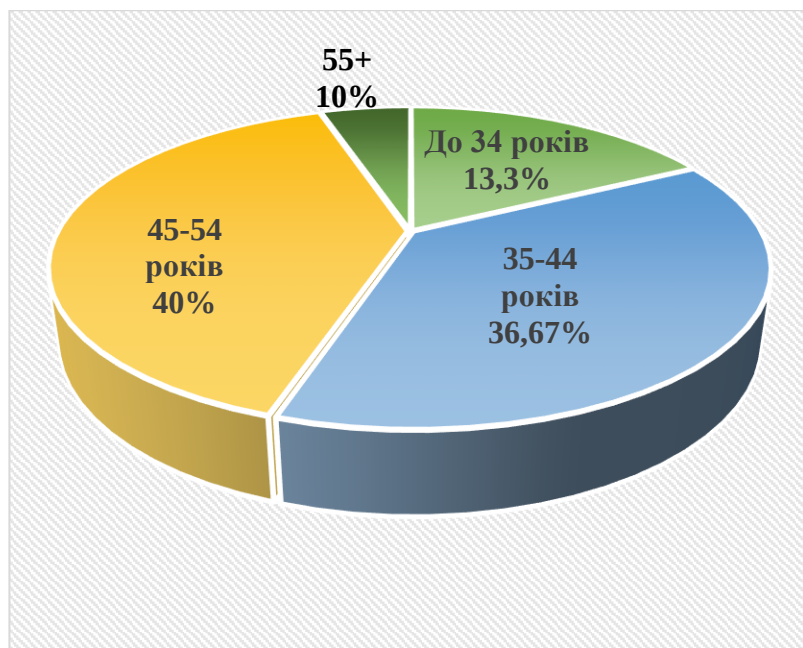


Рис. 2.2. Вік досліджуваних працівників медіасфери

Як бачимо з рис. 2.3., 50% працівників медіасфери мають більше 20 років досвіду, що вказує на стабільну кар'єру, але також може свідчити про втому від професії.

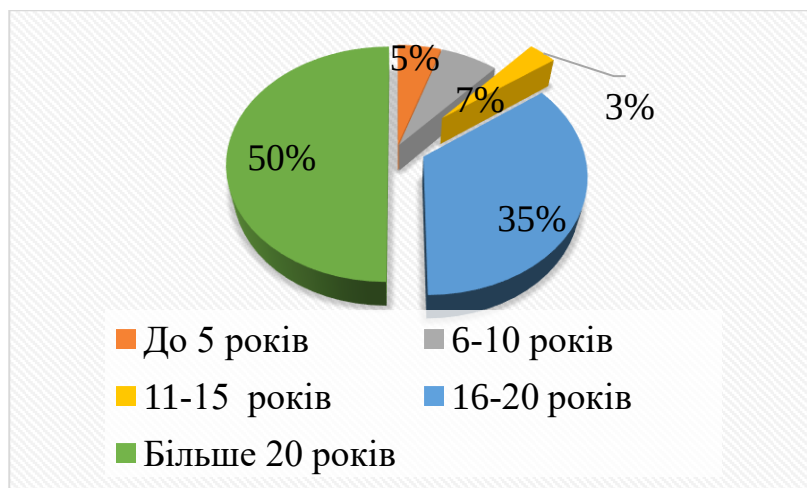


Рис. 2.3. Стаж досліджуваних працівників медіасфери

Як видно на рис. 2.4., 70% респондентів оцінили своє робоче навантаження як високе або дуже високе. Це свідчить про те, що більшість працівників медіасфери відчувають значне навантаження, що може бути

основним джерелом стресу. 50% працюють понад 50 годин на тиждень. 25% респондентів завжди працюють понаднормово. Це показує, що працівники часто вимушені працювати більше, ніж офіційний робочий час, що може спричиняти перевтому та впливати на баланс між роботою та особистим життям, підвищуючи рівень стресу. Більшість респондентів (близько 55%) оцінюють свій рівень стресу на 7-10 балів за шкалою, що свідчить про високий рівень стресу, характерний для виснажливої роботи. Отримані результати йдуть в розріз з даними дослідження Інституту Масової Інформації, які були проведені у 2023 р. За цими даними, у 2023 р. 98% українських медійників відчували значне зростання симптомів стресу, це на 20% більше ніж у грудні 2022 року [13].

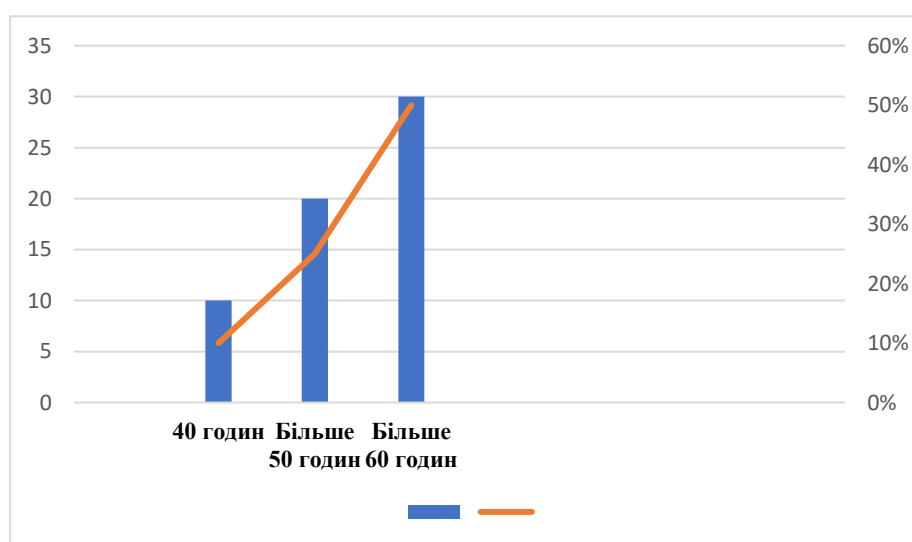


Рис. 2.4. Кількість робочих годин на тиждень

Як видно на рис. 2.5., 35% працівників медіасфери зазначають, що стрес підвищує їхню продуктивність, однак 41,67% вважають, що стрес знижує продуктивність праці. Це може свідчити про різні способи сприйняття стресу, а також про різні механізми адаптації до стресових ситуацій. 60% респондентів вказують на зниження продуктивності через стрес, що означає значний негативний вплив на ефективність роботи працівників.

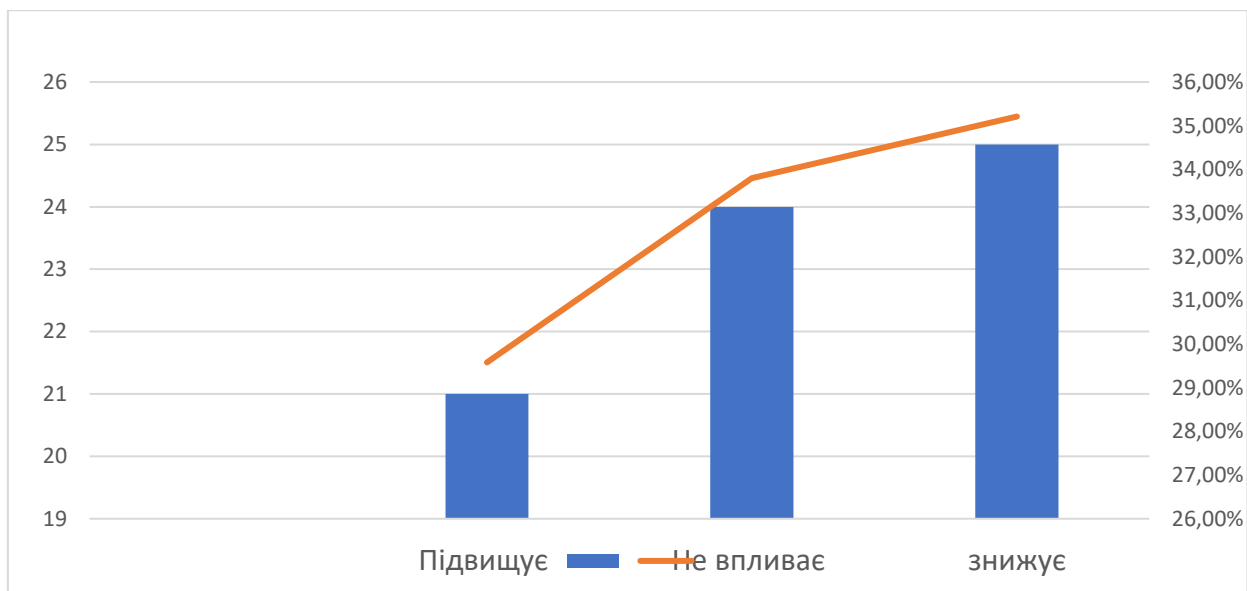


Рис. 2.5. Вплив стресу на продуктивність роботи

Як зрозуміло з рис. 2.6., основні причини стресу респондентів – тиск з боку керівництва (33,33%) і невизначеність у завданнях (23,33%).

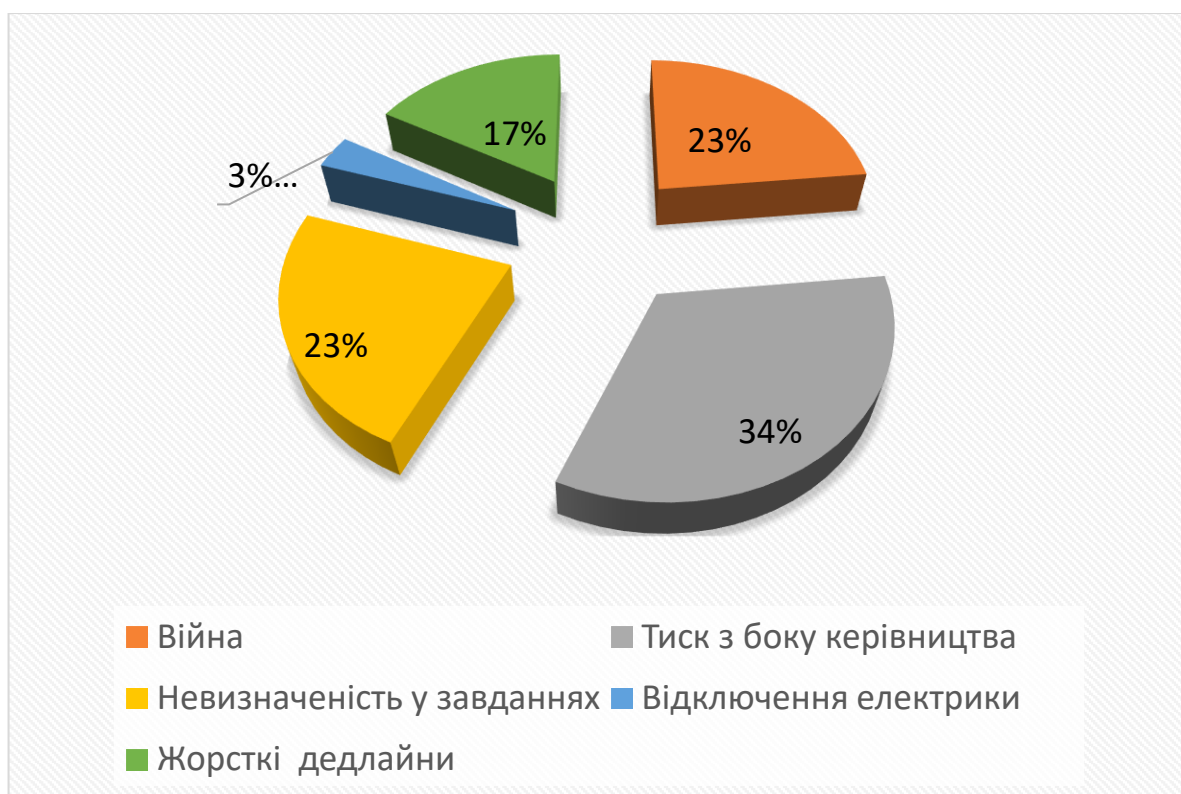


Рис. 2.6. Причини стресу

З рис. 2.6 спостерігається, що війна, хоч і є очевидним фактором стресу, Разом із цим була вказана лише 23,33% працівниками медіасфери. Це може свідчити про те, що на фоні війни інші професійні стресори мають більший вплив на повсякденне життя медійників. Натомість, наприкінці 2022 р. українська соціологічна компанія «Gradus» провела дослідження серед двох тисяч українців, за результатами якого, з'ясувалося, що 72% респондентів зазначають саме війну причиною стресу [12].

Як видно на рисунку 2.7., найпоширенішими проявами фізичного стресу серед респондентів є безсоння (36%) і головний біль (20%). Психологічні прояви, такі як тривожність (30%) і роздратованість (20%) свідчать про вразливий психологічний стан працівників медіасфери.

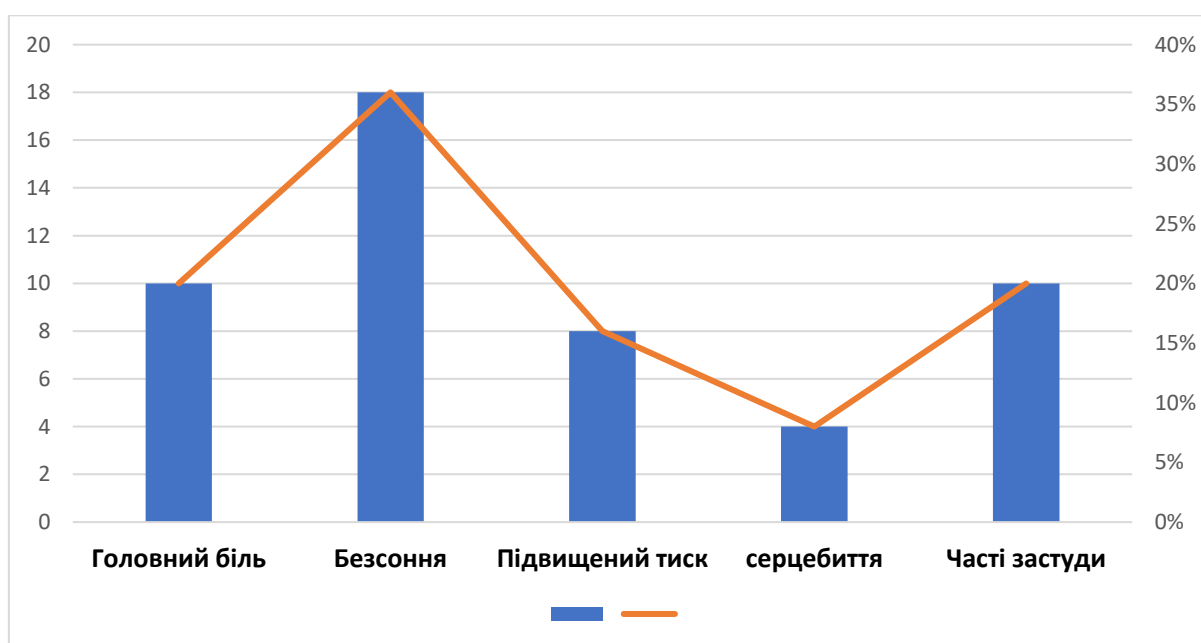


Рис. 2.7. Фізичні симптоми стресу

Як показано на рис. 2.8., популярними способами подолання стресу серед медійників є хобі (33,33%) і прогулянки (26,67%), що свідчить про важливість відволікання та релаксації. Спілкування з рідними та друзями теж відіграє значну роль (20%). Проте використання алкоголю як способу подолання стресу (15%) може бути тривожним сигналом про неефективні або шкідливі стратегії управління стресом.

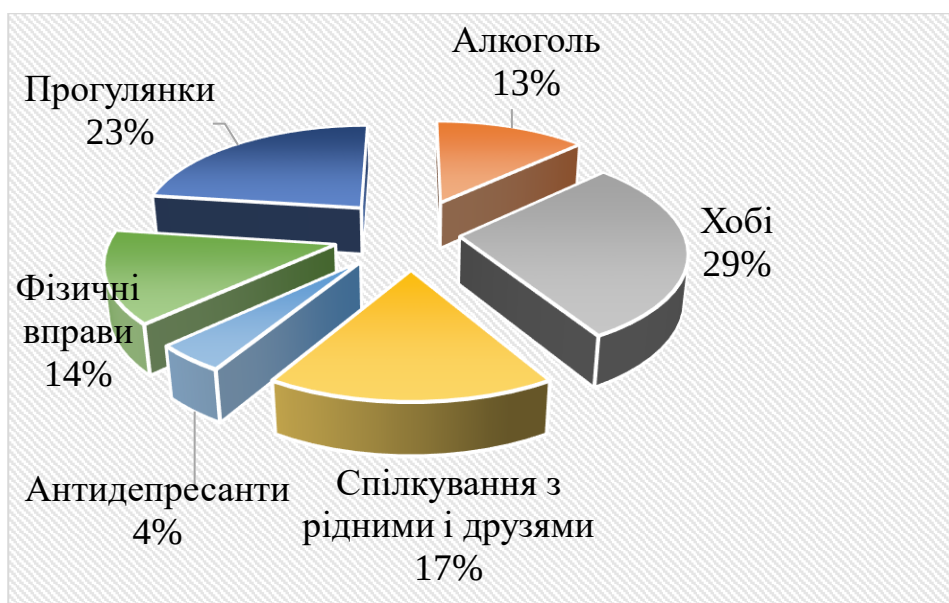


Рис. 2.8. Стратегії управління стресом

Якісний аналіз анкетування:

Робоче середовище. Працівники часто відзначають, що відчують тиск з боку керівництва щодо дотримання дедлайнів. Це спричиняє тривожність і страх перед невдачею.

Джерела стресу. Учасники інтерв'ю зазначають, що невизначеність завдань та часті зміни вимог є основними джерелами стресу. Це спричиняє почуття непевності та втрати контролю.

Дані отримані результати співзвучні з дослідженням, яке проводило українська дослідницька компанія «Gradus» у 2022 р. серед громадян України. Так, з'ясовано, що для подолання стресу 39% опитаних сидять в інтернеті, 31% – спілкуються з родиною чи друзями, а 29% – дивляться телебачення, кіно чи серіали. Також 20% заглиблюються у роботу, 16% вживають алкоголь, 15% читають книги, 13% вибираються на природу, 14% їдять солодке, а 10% займаються спортом [12].

Це можна порівняти з результатами анонімного онлайн-опитування журналістів, проведеного Інститутом масової інформації з 18 квітня по 27 травня 2024 р., які суттєво відрізняються. Так, за результатами дослідження,

75% відчують постійну втому, 67% – депресію чи безнадію, 62% відчують проблеми зі сном та дратівливість (35%) [14].

Вплив стресу. Деякі працівники медіасфери відзначають, що стрес негативно впливає на їхні взаємини з колегами та близькими, що призводить до соціальної ізоляції та зниження підтримки. Як результат – у багатьох респондентів з’являється тривожність, фрустрація та ригідність.

Наскільки вони виражені у працівників медіа, далі ми перевіримо за допомогою методики Айзенка.

На другому етапі дослідження було визначено рівень прояву психоемоційних характеристик працівників медіа за тестом Айзенка (табл. 2.1).

У результаті проведеного емпіричного дослідження рівня прояву психоемоційних характеристик були отримані кількісні показники, що відобразили рівневі прояви вимірюваних ознак у респондентів. Усі отримані показники за обраними методиками були систематизовані у спеціальній таблиці з індивідуальними даними. За результатами дослідження ми отримали наступні дані, які узагальнені нами та представлені у таблицях та рисунках.

Таблиця 2.1.

Результати тестування за тестом Айзенка, у %

Психологічні стани	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Тривожність	12	20%	22	36,67%	26	43,33%
Фрустрація	19	31,67%	32	53,33%	9	15%
Агресивність	13	21,67%	35	58,33%	12	20%
Ригідність	24	40%	26	43,33%	10	16,67%

За даними табл. 2.1. видно, що у працівників медіасфери показники психічних станів домінують в основному на середньому та високому рівнях. Значний відсоток респондентів (43,33%) демонструють високий рівень тривожності, що можна пояснити умовами роботи в зоні воєнних дій або в умовах постійної загрози. Підвищена тривожність є природною реакцією на небезпеку і нестабільність, що супроводжує журналістів у їхній професійній

діяльності під час війни. Високий рівень тривожності може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я і вимагає уваги з боку роботодавців та організацій, які підтримують медіапрацівників.

Середній рівень фрустрації у 53,33% журналістів може свідчити про часті зіткнення з обмеженнями, перешкодами, або моральними викликами під час виконання їхньої роботи. В умовах війни журналісти часто стикаються з важкими моральними та етичними дилемами, браком ресурсів і інформації, що може викликати почуття розчарування і безсилля.

Цікавий момент полягає в тому, що середній рівень агресивності є найбільш поширеним (58,33%). Це може свідчити про те, що деяка частка респондентів виявляє агресію, але не на високому рівні. Це може бути відображенням постійного тиску і напруження, які вони відчують під час виконання своїх обов'язків у воєнних умовах. Це може включати роздратування через неможливість змінити ситуацію або роздратування від постійного зіткнення з жахами війни. Однак високий рівень агресивності виявлений лише у 20% журналістів, що може свідчити про певну здатність контролювати свої емоції та залишатися професійними навіть у складних умовах.

Як бачимо з діаграми 2.9., більшість працівників медіасфери мають низький або середній рівень ригідності, що свідчить про їхню гнучкість і адаптивність в умовах, що постійно змінюються. В умовах війни це особливо важливо, оскільки працівники медіа змушені швидко адаптуватися до нових реалій, змінювати свої підходи до роботи, знаходити нестандартні рішення в кризових ситуаціях.

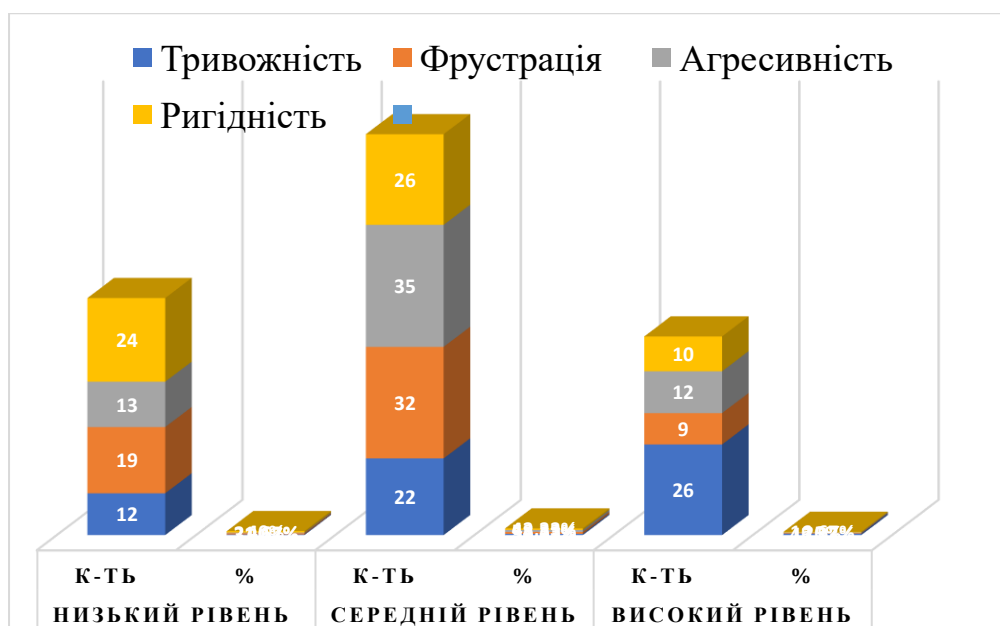


Рис. 2.9. Діаграма результатів тестування за тестом Айзенка

Агресивність і ригідність серед респондентів можуть бути відповіддю на вимоги професії, що включає стрес, необхідність швидко реагувати на події та працювати в складних умовах. Середній рівень агресивності у 58,33% опитаних може бути відображенням постійного тиску і напруження, які вони відчують під час виконання своїх обов'язків у воєнних умовах. Це може включати роздратування через неможливість змінити ситуацію або роздратування від постійного зіткнення з жахами війни. Однак високий рівень агресивності виявлений лише у 20% працівників медіасфери, що може свідчити про певну здатність контролювати свої емоції та залишатися професійними навіть у складних умовах.

Високий рівень агресивності (20%) серед працівників медіасфери, що працюють під час війни, може бути реакцією на постійний стрес, загрози життю та обмеженість ресурсів. В умовах, коли необхідно швидко реагувати на змінні ситуації, агресивність може слугувати як захисний механізм або спосіб забезпечення безпеки. Середній рівень агресивності (58,33) також може вказувати на підвищену напругу в колективах або в професійних взаєминах, що є типовим для роботи у стресових умовах. Це також може свідчити про труднощі в адаптації до швидких змін або нових завдань.

Отримані дані можуть свідчити про наявність стресу у переважній більшості працівників медіасфери. Чи відповідає це дійсності, ми спробуємо виявити за допомогою тесту на виснаження від стресу за методикою Kesslera.

На третьому етапі дослідження ми провели тест Кесслера на виявлення виснаження від стресу (The Kessler Psychological Distress Scale K10) (Додаток С). Аналізуючи результати дослідження по тесту на виявлення виснаження від стресу (the Kessler Psychological Distress Scale (K10) серед працівників медіасфери, ми дійшли висновку, що рівень психоемоційного виснаження серед працівників медіасфери вище середнього показника. Також спостерігаються депресивні стани, тривожні розлади. Більшість респондентів знаходяться на середньому рівні. 20 респондентів – в червоній зоні, і лише 15 з опитаних медійників – в зеленій зоні.

Як видно з табл. 2.2, чверть працівників медіасфери демонструють низький рівень психологічного дистресу, що є позитивним показником. Це може свідчити про наявність стійкості та здатності адаптуватися до екстремальних умов війни.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження, отримані за тестом Кесслера

Рівень дистресу	К-ть досліджених	%
Зелена зона	15	25%
Жовта зона	25	41,67%
Червона зона	20	33,33%

На підставі зіставлення відповідей учасника дослідження по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній групі, робиться висновок про особливості поведінки тієї чи іншої особистості.

На четвертому етапі дослідження було проведене тестування щодо виявлення стратегії подолання стресових ситуацій за Хобфоллом. Найбільша частка журналістів перебуває у середньому рівні стресу. Це може вказувати на постійне навантаження та вплив війни на їхню роботу та особисте життя. Тож,

тепер черга розібратися із моделями додання стресу. Тридцять років тому С. Хобфолл розробив шкалу SACS. В якій представив дев'ять моделей поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз копінг-стратегій працівників медіасфери, що працюють під час війни: дані про використання різних стратегій подолання стресу працівниками медіасфери, які працюють під час війни, надають важливу інформацію про їхні способи реагування на стресові ситуації (табл. 2.3). З огляду на небезпечні умови роботи, такі стратегії відіграють вирішальну роль у збереженні психічного здоров'я людини та здатності виконувати професійні обов'язки.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за визначенням стратегій подолання стресових ситуацій (за Хобфоллом)

№ з/п	Копінг-стратегії	Модель долаючої поведінки	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
			Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
1	Активна	Асертивні дії	30	50	25	41,67	5	8,33
2	Просоціальна	Вст в соц. контакт	28	46,67	21	35	11	18,33
3	Просоціальна	Пошук соцпідтр.	22	36,67	32	53,33	6	10
4	Пасивна	Обережні дії	28	46,67	22	36,67	10	16,67
5	Пряма	Імпульс. дії	12	20	28	46,67	20	33,33
6	Пасивна	Уникання	15	25	35	58,33	10	16,67
7	Непряма	Маніпуляція	17	28,33	17	28,33	26	43,33
8	Асоціальна	Жорстока	19	31,67	29	48,33	12	20
9	Асоціальна	Агресивна	14	23,33	24	40	22	36,67

З табл. 2.3 констатовано наступні особливості.

1. *Активна стратегія (Асертивні дії)*: 50% журналістів використовують асертивні дії на середньому рівні, що вказує на їхню здатність активно протидіяти стресовим ситуаціям. Це важливо для підтримання професійної ефективності в умовах війни 41,67% мають низький рівень цієї стратегії, що може свідчити про те, що не всі журналісти відчувають достатньо сил або ресурсів для активного вирішення проблем.

2. *Просоціальна стратегія (Вступ в соціальний контакт)*: 46,67% респондентів мають низький рівень використання цієї стратегії, що може свідчити про ізоляцію або обмежені можливості для соціальних контактів у зоні бойових дій. Лише 18.33% використовують цю стратегію на високому рівні, що може бути недостатнім для отримання необхідної соціальної підтримки.

3. *Просоціальна стратегія (Пошук соціальної підтримки)*: 53,33% працівників медіасфери використовують цю стратегію на середньому рівні, що свідчить про значну потребу в соціальній підтримці, але можливої недостатньої доступності таких ресурсів. Лише **10%** активно шукають соціальну підтримку, що може вказувати на недостатню ефективність цієї стратегії в умовах війни.

4. *Пасивна стратегія (Обережні дії)*: 46,67% медійників використовують обережні дії на низькому рівні, що може свідчити про певну небезпечність або відсутність можливості діяти обережно в умовах війни. 36.67% використовують цю стратегію на середньому рівні, що є ознакою помірного використання обережності під час виконання своїх обов'язків.

5. *Пряма стратегія (Імпульсивні дії)*: 46,67% опитаних демонструють середній рівень імпульсивності, що може бути наслідком високого рівня стресу та швидкої зміни ситуацій у зоні конфлікту. 33.33% використовують цю стратегію на високому рівні, що може бути ознакою ризикованої поведінки під впливом стресу.

6. *Пасивна стратегія (Уникання)*: 58,33% працівників медіасфери застосовують стратегію уникання на середньому рівні, що може бути способом тимчасово уникнути надмірного стресу, але не вирішує проблему в довгостроковій перспективі. 25% мають низький рівень уникання, що може

вказувати на те, що респонденти намагаються активно стикатися з викликами, а не уникати їх.

7. *Непряма стратегія (Маніпулятивні дії)*: 37,14% опитаних використовують маніпулятивні дії на високому рівні, що може бути наслідком складних обставин, коли медійники намагаються впливати на ситуацію не прямо, а через обхідні шляхи. Водночас 24,29% мають низький рівень цієї стратегії, що може свідчити про чесніші та більш відкриті підходи до вирішення проблем.

8. *Асоціальна стратегія (Жорстокість, цинічність)*: 48,33% працівників медіасфери демонструють середній рівень жорстокості та цинізму, що може бути захисною реакцією на постійний стрес та насилля, які вони спостерігають під час роботи. 20% використовують цю стратегію на високому рівні, що є тривожним сигналом про можливе загострення негативних психічних станів.

9. *Асоціальна стратегія (Агресивні дії)*: 45,71% респондентів демонструють високий рівень агресії, що може бути прямим наслідком постійного перебування в умовах небезпеки і тиску. Виявлено, що Лише 20% мають низький рівень агресивних дій, що свідчить про те, що більшість журналістів схильні до агресивної реакції під впливом стресу.

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження на виявлення стресу у працівників медіасфери під час війни отримано наступні результати.

Визначено, що за авторською анкетною працівники медіасфери, які працюють під час війни, відчують значний рівень стресу, що має як фізичні, так і психологічні наслідки. Важкі умови праці, тривала робота, тиск з боку керівництва та інші фактори призводять до зниження продуктивності та погіршення здоров'я.

Хоча для деяких журналістів стрес може бути стимулом, який мобілізує їхні ресурси та підвищує ефективність. Ці люди можуть сприймати стрес як виклик і використовувати його для покращення своєї роботи. Для інших стрес

є обтяжливим фактором, який призводить до виснаження, втрати концентрації та зниження продуктивності. У таких випадках стрес може негативно впливати на їхню здатність ефективно виконувати роботу. Великий відсоток респондентів знаходять ефективні способи справлятися зі стресом, такі як хобі та прогулянки, певна частина вдається до менш здорових методів, що може мати довготривалі негативні наслідки. Це дослідження підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя журналістів, особливо під час війни.

Констатовано, що результатами отриманих даних дослідження Айзенка, можна зробити наступні висновки: працівники медіасфери, що працюють під час війни, демонструють значну стійкість, зберігаючи відносно низькі рівні тривожності та фрустрації, незважаючи на складні умови. Агресивність і ригідність можуть бути реакцією на екстремальні умови роботи та необхідність швидко приймати рішення. Ці риси можуть допомагати працівникам медіасфери виживати та ефективно виконувати свої обов'язки в небезпечних ситуаціях.

Незважаючи на загальну стійкість, середній рівень тривожності та фрустрації свідчить про те, що медійники піддаються значному емоційному навантаженню, яке впливає на їхнє психічне здоров'я. Це допоможе краще зрозуміти, як журналісти справляються з роботою під час війни, що може бути корисним для підтримки їхнього психічного здоров'я та професійного розвитку.

Виявлено за результатами отриманих даних дослідження Кесслера, що хоча цей рівень стресу ще не є критичним, він може поступово призвести до виснаження, якщо не вжити заходів для підтримки їхнього психологічного здоров'я. Третина працівників медіасфери перебувають на високому рівні стресу, що є доволі тривожним показником. У контексті їхньої роботи під час війни цей високий рівень стресу може бути наслідком постійної загрози життю, свідчень жахливих подій та відсутності стабільності. Журналісти з високим рівнем стресу вже демонструють серйозні ознаки психологічного дистресу, що,

разом з високим рівнем тривожності та фрустрації, може значно погіршити їхнє психічне здоров'я.

Доведено за результатами дослідження стратегії подолання стресових ситуацій за Хобфоллом, можна зробити наступні висновки: працівники медіасфери, які працюють під час війни, використовують різні стратегії для подолання стресу, проте значний відсоток демонструє ризиковані, агресивні та асоціальні стратегії, що може вказувати на серйозні психологічні наслідки роботи в таких умовах. Більшість респондентів мають середній рівень (35%) використання просоціальних стратегій, але вони можуть бути недостатньо ефективними в умовах війни, де доступ до соціальної підтримки обмежений.

Імпульсивні та агресивні дії мають досить високий відсоток у категорії "високий рівень", що може свідчити про стресові або конфліктні ситуації в житті респондентів.

Просоціальні стратегії (вступ в соціальний контакт та пошук соціальної підтримки) не так часто використовуються на високому рівні, що може свідчити про низький рівень соціальної підтримки або бажання взаємодії.

Жорстокість та цинічність мають один з найвищих рівнів серед інших стратегій, що є тривожним аспектом.

Аналізуючи результати методик, можна скласти комплексний погляд на емоційний стан працівників медіасфери, що працюють під час війни. Високий рівень використання імпульсивних та агресивних стратегій вказує на те, що працівники медіасфери потребують спеціалізованої психологічної підтримки для зниження ризику вигорання та розвитку серйозних психічних розладів. Цей аналіз підкреслює важливість розробки та впровадження програм підтримки психічного здоров'я для журналістів, які працюють у зоні бойових дій.

Потрібно також зазначити, що проведене емпіричне дослідження психоемоційного стану працівників медіасфери показало, що медійники перебувають на високому рівні стресу, що є доволі тривожним показником. Це відповідно спонукало нас роздивитися шляхи зниження впливу стресу на

роботу працівників медіасфери під час війни, що представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ У РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Тренінгова програма на зниження рівня стресу у роботі працівників медіасфери під час війни

Потрібно зазначити, що війна створює надзвичайно складні умови для роботи працівників медіасфери, що відображається у високому рівні стресу серед значної частини опитаних. Хоча деякі з них демонструють стійкість, загальна ситуація свідчить про необхідність додаткової підтримки. Підтримка психічного здоров'я медійників, які працюють в умовах війни, є критично важливою. Редакції, медіаорганізації та суспільство загалом повинні створювати умови, які дозволять їм зберегти емоційну стійкість та забезпечити якісне виконання професійних обов'язків. Подальший моніторинг стану працівників медіа є необхідним, щоб вчасно виявляти та реагувати на випадки підвищеного стресу. Це може включати проведення регулярних психологічних оцінок, а також забезпечення доступу до спеціалізованої психологічної підтримки. Варто відмітити, що серед методів роботи зі стресом доволі ефективним, крім індивідуальної роботи з терапевтом, є групова терапія у вигляді тренінгової роботи.

На підставі результатів, отриманих завдяки проведеному емпіричному дослідженню, розроблено тренінгову програму, що спрямована на зниження рівня стресу у працівників медіасфери під час війни. Для участі в тренінгу було обрано 18 медійників, які мали середній та високий показники стресу.

Тренінгова програма розрахована на один день. Формат проведення: змішаний (теоретичні заняття, практичні вправи, обговорення в групах).

Мета тренінгової програми: роз'яснення суті стресу, його проявів та механізмів виникнення, аналіз переважаючих копінг-стратегій медійників; та навчання новим способам реагування на стресові ситуації.

Цілі тренінгу: знизити рівень стресу у працівників медіасфери та набутти адаптивні копінг-стратегії.

Завдання тренінгу:

1. Психоедукаційні:

- Ознайомити учасників із основними поняттями стресу, професійного вигорання та їхніми наслідками.
- Пояснити механізми стресу в умовах екстремальних ситуацій, зокрема під час війни.
- Надати інформацію про фізіологічні та психологічні реакції організму на хронічний стрес.
- Навчити розпізнавати ознаки професійного вигорання та вторинної травматизації.

2. Емоційно-регуляційні завдання:

- Навчити учасників ефективним технікам релаксації (дихальні практики, медитація, тілесно-орієнтовані техніки).
- Формування навичок емоційної саморегуляції для роботи в умовах постійного інформаційного тиску.
- Ознайомлення з методами управління тривогою та страхом у кризових ситуаціях.

3. Когнітивні завдання:

- Навчити учасників переключати увагу з негативних думок на конструктивні рішення.
- Ознайомити із методами когнітивної реструктуризації для зменшення впливу негативних автоматичних думок.
- Розвинути навички адаптивного мислення та управління інформаційним перевантаженням.

4. Поведінкові завдання:

- Відпрацювати ефективні комунікативні навички для роботи в стресових умовах.
- Навчити медійників ефективно встановлювати особисті кордони у взаємодії з глядачами, колегами, редакторами.
- Формування стратегії організації робочого процесу, яка мінімізує стрес.

- Розвиток навичок делегування завдань та тайм-менеджменту в умовах високого навантаження.

5. Соціально-психологічні завдання

- Розвиток підтримуючих соціальних зв'язків та взаємодопомоги у колективі.
- Формування культури психологічної безпеки в редакціях та медіаорганізаціях.
- Навчити методам ефективного отримання та надання психологічної підтримки колегам.

6. Підвищення стресостійкості та ресурсності.

- Формування навичок виявлення та використання особистісних ресурсів для підтримки психічного здоров'я.
- Розвиток стратегій адаптації до кризових ситуацій і невизначеності.
- Ознайомлення з принципами самодопомоги та створення персонального плану антистресових заходів.

Тренінгова програма представлена в Додатку Д.

3.2. Апробація програми та перевірка ефективності її впровадження у працівників медіасфери

Ефективність проведеного тренінгу з профілактики стресу у працівників медіа досліджено порівнянням результатів до і після тренінгу аналізом змін у різних аспектах.

Ефективність впровадження тренінгової програми відслідковувалася з використанням 10-бальної шкали, де 0 – це максимальний рівень стресу (мінімальний рівень тривожності), 10 – мінімальний (максимальний рівень тривожності). Учасникам тренінгу було запропоновано самостійно визначити рівень власної тривожності та стресу на початку тренінгу – і наприкінці, після виконання запропонованих вправ, результати якого викладено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз результатів досліджуваних до та після проведення тренінгу

Рівень стресу учасників на початку тренінгу										
Шк.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
К-ть	0	0	0	0	3 -	2 -	5 -	7 -	1	0
уч-в					16,67%	11,11%	22,78%	38,89%	5,56%	
Рівень стресу учасників в кінці тренінгу										
Шк.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
К-ть		2 -	6 -	7 -	3 -	0	0	0	0	0
уч-в		11,11%	33,33%	38,89%	16,67%					

З табл. 3.1. видно, що на початку тренінгу значний рівень стресу (середній бал 6,67) вказує на сильний вплив роботи у воєнний час: постійний доступ до травматичної інформації. Високий ризик вигорання через відсутність можливостей для відновлення. Емоційна перевтома, викликана високою відповідальністю за суспільну думку та власну безпеку. Це підтверджує, що медіапрацівники є групою високого ризику для хронічного стресу та психологічного вигорання.

Ефективність тренінгу: Після тренінгу середній рівень стресу значно знизився до 2,61, що свідчить про ефективність програми. Учасники перейшли із зони високого стресу до зони низького та помірного стресу, що є позитивним результатом.

Можливі чинники зниження стресу: Розвиток навичок саморегуляції (наприклад, технік релаксації або роботи з емоціями). Підвищення соціальної підтримки через групові активності. Зниження почуття самотності та ізольованості, яке часто притаманне медіапрацівникам. Формування кращого розуміння, як справлятися із травматичними подіями.

У результаті спостереження виявлено, що досліджувані активно включилися в роботу, виявляючи інтерес до теми та запропонованих методик. Більшість учасників із зацікавленням обговорювали свої власні стресові ситуації та ділилися досвідом їх подолання. Спостерігалася відкрита комунікація, готовність до взаємодії та обміну думками. Учасники зазначили

зменшення відчуття напруги та тривожності після виконання вправ на релаксацію та дихальні техніки. Деякі журналісти, які на початку тренінгу демонстрували скептичне ставлення до психологічних методик, згодом визнали їх ефективність та висловили бажання застосовувати їх у повсякденному житті. Виявлено підвищення рівня емоційної стабільності та готовності конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Більшість учасників успішно опанували методи саморегуляції, зокрема дихальні вправи, техніки перемикання уваги та м'язову релаксацію. Досліджувані виявили інтерес до когнітивних технік, спрямованих на зміну негативних установок і мислення в стресових ситуаціях. Учасники висловили готовність використовувати отримані навички у своїй професійній діяльності, зокрема під час роботи з травматичним контентом. Спостерігалось формування групової підтримки – учасники почали ділитися власними методами подолання стресу та пропонували одне одному допомогу. Обговорення кейсів із професійного досвіду сприяло усвідомленню важливості психологічної стійкості для роботи у воєнний час. Деякі учасники виявили ініціативу щодо поширення отриманих знань серед колег та адаптації технік у своїй редакції. А також навчилися створювати умови, та формувати адаптивні копінг-стратегії які дозволять їм зберегти емоційну стійкість та забезпечити якісне виконання професійних обов'язків.

Висновок: Виявлено зростання усвідомленості медійників щодо впливу стресу на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Учасники почали краще розпізнавати свої емоційні реакції та усвідомлювати важливість самодопомоги. Спостерігається формування позитивної мотивації до подальшого розвитку навичок стресостійкості та емоційної регуляції. Тренінг значно знизив рівень стресу медіапрацівників, що демонструє його важливість у професійній діяльності під час війни. Однак необхідність довгострокової підтримки залишається критично важливою, щоб уникнути хронічного стресу й зберегти психологічне здоров'я працівників медіа під час війни. Групові зустрічі або

супервізії допомагають створити безпечний простір для обговорення стресових ситуацій.

Висновки до розділу 3

Серед методів роботи зі стресом доволі ефективним є групова терапія у вигляді тренінгової роботи. Тому на підставі результатів досліджень була розроблена та апробована авторська тренінгова програма на зниження рівня стресу у роботі працівників медіасфери під час війни. Окрім того також розроблено рекомендації щодо відновлення та підтримки емоційного стану медійників:

1) Психологічна підтримка та терапія: Працівники медіа можуть отримати користь від регулярних консультацій з психологами або психотерапевтами. Групова терапія може забезпечити підтримку серед колег, які стикаються з подібними проблемами. Навчання технікам стрес-менеджменту: Це може включати релаксаційні техніки, такі як медитація, дихальні вправи та майндфулнес. Навчання управлінню емоціями допоможе журналістам зменшити рівень тривожності та стресу.

2) Робота над відновленням ресурсів (згідно з теорією Хобфолла): Відновлення соціальної підтримки: Працівникам медіа важливо мати можливість обговорювати свої емоційні переживання з близькими людьми, колегами або професіоналами. Підтримка соціального кола може зменшити відчуття ізолюваності та стресу.

3) Розвиток та збереження особистих ресурсів: Це можуть бути фізичні ресурси (фізичне здоров'я, відпочинок) або психологічні ресурси (самооцінка, мотивація). Роботодавці можуть сприяти цьому, пропонуючи гнучкий графік роботи, можливості для навчання та відпочинку.

4) Підтримка в робочому середовищі. Зменшення робочого навантаження: Оскільки високий рівень стресу часто пов'язаний з надмірним навантаженням, важливо забезпечити можливість ротації завдань або перерв у роботі для запобігання вигоранню. Створення умов для психологічної безпеки:

Працівники медіасфери повинні знати, що вони можуть відкрито говорити про свої проблеми без страху наслідків. Керівництво має забезпечити підтримуюче середовище, де проблеми ментального здоров'я розглядаються серйозно.

5) Фізична активність та здоровий спосіб життя: регулярна фізична активність: Вона може допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій і загальне самопочуття. Варто заохочувати журналістів до занять спортом, навіть якщо це короткі прогулянки або легкі вправи.

6) Здорове харчування та сон: Підтримка фізичного здоров'я через збалансоване харчування та достатній сон є важливими компонентами стійкості до стресу.

7) Особиста відповідальність та розвиток навичок самоусвідомлення: журналісти можуть навчитися розпізнавати ранні ознаки стресу і вживати відповідних заходів для його зменшення. Це може включати ведення щоденника емоцій, роботу над самооцінкою та розвиток навичок ефективного спілкування. Планування та тайм-менеджмент: вміння керувати своїм часом та планувати завдання може значно знизити рівень стресу, пов'язаного з дедлайнами та постійними змінами в робочих умовах працівників медіа під час війни необхідний комплексний підхід, що включає професійну психологічну допомогу, підтримку в робочому середовищі, фізичну активність, розвиток соціальних та особистих ресурсів.

Зазначені заходи допоможуть зменшити вплив стресу та підвищити стійкість працівників медіасфери під час війни, що демонструють результати впровадження тренінгової програми, яка довела свою ефективність.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі стресу та його впливу на роботу працівників медіасфери під час війни, вказав на існування різних наукових підходів та моделей феномену стресу, які позитивно чи негативно впливають на функціонування різних структур організму, впливають на характер, поведінку, інтелектуальний та емоційний розвиток особистості, а в затяжних випадках – зумовлюють незворотні погіршення здоров'я.

У процесі дослідження й аналізу наукової літератури щодо впливу стресу на організм працівників медіасфери, можна зробити висновок, що стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію, це також фізіологічна реакція, яка мобілізує резерви усього організму та готує його до фізичної та емоційної активності. Слід також зазначити, що у випадках, коли сила екстремальної події суттєво перевищує власні ресурси організму медійників, та коли подібні ситуації трапляються регулярно, це нерідко призводить до виснаження та розвитку депресивних станів у працівників медіа.

Визначено, що робота працівників медіасфери – одна з психологічно вразливих та нестабільних професій. За статистикою ООН журналісти належать до працівників з короткою тривалістю життя, оскільки працюють у зонах підвищеної небезпеки, наражаючи себе на добровільний ризик і нехтуючи інстинктом самозбереження.

До того ж, більшість журналістських матеріалів вимагають «постійного робочого напруження», тому що регулярний пошук життєвих історій, дослідження фактів призводить до збільшення вигорання. Такий ритм сприяє професійному вигорянню журналіста. Таким чином, збереження психічного здоров'я та високої працездатності у працівників засобів масової інформації (ЗМІ) є актуальним та потребує рішення.

Також визначено, що основним джерелом розвитку професійного стресу у працівників медіасфери під час війни можуть виступати чинники соціального

середовища, які в поєднанні з професійною діяльністю можуть призвести до емоційного вигорання. Робота з великим обсягом інформації та травмованими війною героями, передбачає величезну відповідальність і постійний стрес, тому нерідко професійна деформація виступає в ролі своєрідного захисного механізму, за допомогою якого працівники медіасфери порятовуються зі стресовими ситуаціями.

2. У результаті проведеного емпіричного дослідження на виявлення стресу у працівників медіасфери під час війни отримано наступні результати.

Визначено, що за авторською анкетною працівники медіасфери, які працюють під час війни, відчувають значний рівень стресу, що має як фізичні, так і психологічні наслідки. Важкі умови праці, тривала робота, тиск з боку керівництва та інші фактори призводять до зниження продуктивності та погіршення здоров'я. Також респонденти часто відчувають тиск з боку керівництва щодо дотримання дедлайнів. Це спричиняє тривожність і страх перед невдачею. Учасники інтерв'ю також зазначили, що невизначеність завданнях та часті зміни вимог є основними джерелами стресу. Це спричиняє почуття непевності та втрати контролю. Деякі працівники медіасфери відзначили, що стрес негативно впливає на їхні взаємини з колегами та близькими, що призводить до соціальної ізоляції та зниження підтримки.

Чимало респондентів знаходять ефективні способи справлятися зі стресом, такі як хобі та прогулянки, проте певна частина вдається до менш здорових методів, що може мати довготривалі негативні наслідки. Це дослідження підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя журналістів, особливо під час війни.

1. За результатами дослідження за методикою Айзенка можна зробити наступні висновки: працівники медіасфери, що працюють під час війни, демонструють значну стійкість, зберігаючи відносно низькі рівні тривожності та фрустрації, незважаючи на складні умови. Агресивність і ригідність можуть бути реакцією на екстремальні умови роботи та необхідність швидко приймати рішення. Ці риси можуть допомагати працівникам медіасфери виживати та

ефективно виконувати свої обов'язки в небезпечних ситуаціях. Незважаючи на загальну стійкість, середній рівень тривожності та фрустрації свідчить про те, що медійники піддаються значному емоційному навантаженню, яке впливає на їхнє психічне здоров'я. Це допоможе краще зрозуміти, як журналісти справляються з роботою під час війни, що може бути корисним для підтримки їхнього психічного здоров'я та професійного розвитку.

Виявлено за результатами отриманих даних дослідження Кесслера, що хоча цей рівень стресу ще не є критичним, він може поступово призвести до виснаження, якщо не вжити заходів для підтримки їхнього психологічного здоров'я. Третина працівників медіасфери перебувають на високому рівні стресу, що є доволі тривожним показником. У контексті їхньої роботи під час війни цей високий рівень стресу може бути наслідком постійної загрози життю, свідчень жахливих подій та відсутності стабільності. Журналісти з високим рівнем стресу вже демонструють серйозні ознаки психологічного дистресу, що, разом з високим рівнем тривожності та фрустрації, може значно погіршити їхнє психічне здоров'я.

Перспективними, на нашу думку, є дослідження стратегії подолання стресових ситуацій за Хобфоллом: працівники медіасфери, які працюють під час війни, використовують різні стратегії для подолання стресу, проте значний відсоток демонструє ризиковані, агресивні та асоціальні стратегії, що може вказувати на серйозні психологічні наслідки роботи в таких умовах. Більшість респондентів мають середній рівень (35%) використання просоціальних стратегій, але вони можуть бути недостатньо ефективними в умовах війни, де доступ до соціальної підтримки обмежений. *Імпульсивні та агресивні дії* мають досить високий відсоток у категорії "високий рівень", що може свідчити про стресові або конфліктні ситуації в житті респондентів. *Просоціальні стратегії* (вступ в соціальний контакт та пошук соціальної підтримки) не так часто використовуються на високому рівні, що може свідчити про низький рівень соціальної підтримки або бажання взаємодії. *Жорстокість та цинічність* мають один з найвищих рівнів серед інших стратегій, що є тривожним

аспектом. Аналізуючи результати методик, можна скласти комплексний погляд на емоційний стан працівників медіасфери, що працюють під час війни. Високий рівень використання імпульсивних та агресивних стратегій вказує на те, що працівники медіасфери потребують спеціалізованої психологічної підтримки для зниження ризику вигорання та розвитку серйозних психічних розладів. Цей аналіз підкреслює важливість розробки та впровадження програм підтримки психічного здоров'я для журналістів, які працюють у зоні бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арцимєєва Д. Психічне здоров'я для України. Київ : FCA, 2023. 64 с.
2. Арабаджієв Д.Ю., Постол О.Є., Сергієнко Т.І. Сучасні канали комунікації як детермінанта інформаційної стійкості в контексті повномасштабного вторгнення російської федерації, Одеса : Політикус. 2023. №6. с. 9-14.
3. Атаманчук В.Г. Стрес на робочому місці: психологічні аспекти та методи управління. Київ, Наукова думка. 2018.,с. 38-57.
4. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. Львів, 2020.,с.95.
5. Білинська М.М., Корольчук О.Л. Національна резильєнтність, Київ, НАДУ, 2018. С. 101.
6. Большакова А.М. Адаптація до вимушених змін: КППТ-модель подолання викликів війни. Особистість, суспільство, війна : збірка матеріалів доповідей учасн. міжнародного психологічного форуму нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. с. 38-41.
7. Власенко І.А. "Психологія управління стресом в організації". Харків: Видавництво Харківського національного університету, 2020, с. 44, с. 234.
8. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Київ, 2020,с.192
9. Горностай П. Поранені війною: Україна в епіцентрі колективної травми. Психологія українсько-російської війни, 2022, № 1, С. 9-13.
10. Джавадян О. Соціальна реклама та ментальне здоров'я. Соціальна робота та соціальна освіта, 2021, № 2, С. 24-34.
11. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях, дис., Національна академія внутрішніх справ, Київ, 2018., с. 227.

12. Задорожня Р.В., Фісун Н.О., Тимофєєв В.П. Вплив стресу на працівників поліції. Дніпро, 2023. С. 236.

13. Інжиєвська Л.А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні, електронний навчальний курс. Біла Церква, 2024. С. 31.

14. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2022, с. 22.

15. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ, Логос, 2018. 198 с.

16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації, Київ, Логос, 2020, с. 287.

17. Кісіль З. Р., Угрин О. Г. Психологія управління: посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. С.16

18. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 89. С. 28-32.

19. Кравченко Д.А. Особливості підготовки сучасного фахівця. 2018. №4. С. 409–414.

20. Красножон О.Д. Емоційне вигорання як професійний стрес. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2019. № 18.,с.49

21. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я, Київ, «Інкос», 2002, с 272.

22. Костєва Т. Вплив ментального здоров'я. Наукові праці. Педагогіка, 2018, № 229. С. 38-40.

23. Лівенцова Ю. Вплив стресу на психічне здоров'я цивільних осіб. Особистість, суспільство, війна: збірка матеріалів доповідей учасн. міжнародного психологічного форуму, нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. с. 137-139 (265 с.).

24. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів, Київ : Людмила, 2021, с.111

25. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. Проблеми клінічної педіатрії. 2015. № 3. С. 27–31.

26. Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. Міжнародний неврологічний журнал. 2019. №7, 109. С. 22–30.

27. Мельник І. Інформаційна стійкість України: вибір трендів масової культури та їх вплив на суспільну свідомість і стратегії державного управління. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2021. 32 (71). № 2, С. 69-74.

28. Наугольник Л. Психологія стресу. Львів. 2015, С. 98.

29. Назаренко, В. В. "Стратегії подолання стресу у працівників ЗМІ". Запоріжжя, ЗНУ, 2018, С. 125.

30. Овчаренко О. Ю. Навчальний посібник, Київ, ун-т Україна, 2023. С. 25-30.

31. Олійник Р. М. Психологічна підтримка в організаціях: методи та підходи, Дніпро, ДНУ. 2020, С. 67.

32. Петренко А. С. Фактори стресу на робочому місці: аналіз та управління, Чернівці, ЧНУ, 2019, С. 22.

33. Петухова І. Фактори зниження психоемоційної напруги учасників освітнього процесу в умовах війни: збірка матеріалів доповідей учасн. VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» 20.05.2023 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023., с. 195.

34. Помиткіна Л.В., Помиткін Е.О. Психологія праці і відпочинку, підручник, Київ, ТОВ Альфа-ПК», 2019.,с.324

35. Предко В. Особливості психічного стану українців під час війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом, № 3(56), 2022, с. 78-84.

36. Ткаченко Н. І. "Вплив стресу на ефективність роботи працівників: емпіричне дослідження". Полтава, ПНТУ, 2021. с. 44.

37. Ткачук Т. А. Стрес та когнітивна теорія його подолання, ст., жовтень, 2011. Київ, 2011., . 166-167.

38. Хрокало К. Тренінг «Психо-емоційне розвантаження та стресостійкість». Конотоп, 2023.,с. 58

39. Шаповалов Б.Б. Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях, Київ, Інститут обдарованої дитини, 2015, с.114.

40. Gradus

URL:https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research_Mental_Health_Report_short

41. Укрїнформ URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3850366-stres-vidcuvaut-98-ukrainskih-medijnikiv-imi.html>

42. IMI URL: <https://imi.org.ua/monitorings/58-ukrayinskyh-zhurnalistiv-zaznachayut-pro-pogirshennya-psyhologichnogo-stanu-opytuvannya-imi-i61799>

43. Суспільне URL: <https://suspilne.media/225617-4-ricnogo-hlopcika-saska-akogo-sukala-vsa-ukraina-znajsli-vbitim/>

44. Крок URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/880>

45. IMI URL: <https://imi.org.ua/monitorings/medijni-zlochyny-rosiyi-u-vijni-proty-ukrayiny-onovlyuyetsya-i44098>

46. IX Міжнародна практична конференції, м. Ірпінь, 25-29 квітня 2024 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. С. 445-448, С. 582, Електронне видання. URL :

https://dpu.edu.ua/images/Documents/UNIVERSITET/FAKULTETI%20INSTITUTU/Fakultet%20socialno-gumanitarnih%20tehnologij%20sportu%20ta%20reabilitacii/Kafedra%20psihologii%20pedagogiki%20ta%20suspilnih%20disciplin/Golovna%20storinka_Kafedra%20

[psihologii%20pedagogiki%20ta%20suspilnih%20disciplin/Naukova%20dialnist/Zbi
rnik tez Aktualni problemi psihologicnoi ta socialnoi adaptacii%202.pdf](https://op.edu.ua/sites/default/files/publicFiles/studolympconf/mizh_nauk_pra_k_konf_17.05.2024.pdf)

47. Одеська

політехніка

URL:[https://op.edu.ua/sites/default/files/publicFiles/studolympconf/mizh_nauk_pra
k_konf_17.05.2024.pdf](https://op.edu.ua/sites/default/files/publicFiles/studolympconf/mizh_nauk_pra_k_konf_17.05.2024.pdf)

48. 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).

49. IMI

URL:[https://imi.org.ua/blogs/istoriyi-harkivskyh-media-yak-
prychyny-dlya-optymizmu-u-2025-rotsi-i65590](https://imi.org.ua/blogs/istoriyi-harkivskyh-media-yak-prychyny-dlya-optymizmu-u-2025-rotsi-i65590)

50. Інститут масової інформації URL:[https://ingeniusua.org/articles/travma-
i-zhurnalistyka-porady-shchodo-intervyu](https://ingeniusua.org/articles/travma-i-zhurnalistyka-porady-shchodo-intervyu)

51. Міжнародна

організація

праці

URL:[https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@europe/@ro-
geneva/@sro-budapest/documents/presentation/wcms_868173.pdf](https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@europe/@ro-geneva/@sro-budapest/documents/presentation/wcms_868173.pdf)

52. Bakker, A. B., & Costa, P. L. Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1, 2014, P. 112-119.

53. Campbell D. BMJ findings reveal sleep problems, burnout and drink dependency due to heavy workloads. *The Guardian*. URL: [https://www.theguardian.com/society/2019/may/16/doctors-turn-to-alcohol-food-
and-drugs-to-cope-with-work-stress](https://www.theguardian.com/society/2019/may/16/doctors-turn-to-alcohol-food-and-drugs-to-cope-with-work-stress)

54. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 1992, p. 1–11.

55. Cherniss, C. *The Role of Emotional Intelligence in Occupational Stress and Well Being*. Emerald Group Publishing Limited, 2010, 39 p.

56. Deuze, M.). *What is journalism?: Professional identity and ideology of journalists reconsidered*. Sage Publications, 2005 44-48 p.

57. Grinberg Dzh. *Upravlenie stressom : Monografiia*. SPb.: Piter, 2004. 359 p.

- 58.** Burnout. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331-339 p.
- 59.** Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113, 1979. p. 246.
- 60.** Maslach C. Job burnout: How people cope. *Public Welfare*. 1978. No 34p.

ДОДАТКИ

АНКЕТА (авторська розробка)

Заповніть, будь ласка, анкету учасника дослідження **«Прояви стресу у професійній діяльності працівників медіа під час війни»**.

Ваша участь має велике значення для психологічного дослідження, тому просимо Вас поставитися до цієї справи уважно, щиро та відповідально. Анкета є анонімною, Вам не потрібно вказувати свої ім'я та прізвище.

Зверніть увагу, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей на поставлені в анкеті запитання, потрібне підкреслити або вказати свою відповідь. Усі відповіді є «хорошими», бо це є Ваші особисті переживання і Ваш погляд.

1) Стать: чоловік / жінка

2) Вік: 1) до 34 років; 2) 35–44; 3) 45–54; 4) 55 і більше

3) Освіта:

- загальна середня освіта;
- професійно-технічна освіта;
- вища.

4) Стаж роботи

- 1) до 5 років; 2) 6–10 років; 3) 11–15 років;
4) 16–20 років; 5) більше 20.

Прізвище, ім'я, по-батькові (**за бажанням**):

АНКЕТА

«Прояви стресу у професійній діяльності працівників медіа під час війни» (авторська розробка)

1. Як ви оцінюєте свій рівень навантаження на роботі?

- Дуже високе
- Високе
- Помірне
- Низьке
- Дуже низьке

2. Скільки годин на тиждень ви зазвичай працюєте?

- 40 годин
- Понад 50 годин
- Понад 60

4. Як часто ви працюєте понаднормово?

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

5. Які з наступних факторів викликають у вас стрес на роботі? (Виберіть усі, що підходять)

- Високе робоче навантаження
- Тиск з боку керівництва
- Війна і все, що з нею пов'язано
- Невизначеність у завданнях
- Невпевненість у майбутньому
- Технічні проблеми
- Недостатність ресурсів
- Інше (уточніть): _____

6. Оцініть ступінь стресу, який ви відчуваєте на роботі, за шкалою від 1 до 10, де 1 – це відсутність стресу, а 10 – дуже високий рівень стресу:

7. Як стрес впливає на вашу продуктивність?

- Знижує продуктивність

- Не впливає на продуктивність
- Підвищує продуктивність

8. Які фізичні симптоми стресу ви відчуваєте? (Виберіть усі, що підходять)

- Головний біль
- Підвищений тиск
- Безсоння
- Втома
- Інше (уточніть): _____

9. Які психологічні симптоми стресу ви відчуваєте? (Виберіть усі, що підходять)

- Тривожність
- Депресія
- Роздратованість
- Втрата концентрації
- Інше (уточніть): _____

10. Які стратегії управління стресом ви використовуєте? (Виберіть усі, що підходять)

- Фізичні вправи
- Медитація/йога
- Професійна допомога (психолог, терапевт)
- Хобі та дозвілля
- Спілкування з родиною та друзями
- Інше (уточніть): _____

11. Оцініть ефективність ваших стратегій управління стресом за шкалою від 1 до 10, де 1 – зовсім не ефективно, а 10 – дуже ефективно: _____

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

I. Шкала тривожності:

Опис станів

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

0 – 7 балів – низький рівень; 8 – 14 балів – середній рівень; 15 – 20 балів – високий рівень.

Інтерпретація результатів:

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труд-нощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

The Kessler Psychological Distress Scale (K10)

Шкала психологічного дистресу Кесслера

Вам буде представлено 10 питань. Ваша задача обрати відповідь, яка найбільше відповідає вашому самопочуттю за останній місяць.

За останні 30 днів як часто:

1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

2. Ви були знервованим (знервованою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

4. Ви відчували розпач/безнадію.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді

(4) Часто

(5) Завжди

5. Ви були неспокійним (неспокійною) або метушливим (метушливою).

(1) Ніколи

(2) Рідко

(3) Іноді

(4) Часто

(5) Завжди

6. Ви були настільки неспокійним (неспокійною), що не могли всидіти на місці.

(1) Ніколи

(2) Рідко

(3) іноді

(4) Часто

(5) Завжди

7. Ви відчували себе пригнічено.

(1) Ніколи

(2) Рідко

(3) Іноді

(4) Часто

(5) Завжди

8. Ви відчували, що все вимагає зусиль.

(1) Ніколи

(2) Рідко

(3) Іноді

(4) Часто

(5) Завжди

9. Ви були настільки сумним (сумною), що нічого не могло вам покращити настрій.

(1) Ніколи

(2) Рідко

(3) Іноді

(4) Часто

(5) Завжди

10. Ви відчували себе нікчемною людиною.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Обробка результатів:

10-19 балів: ймовірно, ви відчуваєтеся добре;

20–24: ймовірно, у вас легкий розлад, тому варто почати відновлення психологічного стану;

25 – 29: ймовірно, у вас помірний розлад, можливо почався розвиток депресії, ПТСР тощо;

30 – 50: існує велика ймовірність серйозного розладу, варто звернутися за допомогою до фахівця.

Стратегія подання стресових ситуацій (за Хобфолл)

Поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти» - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком вірно» - 5 балів.

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. Об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходите з себе і можете наламати чимало дров.
10. Коли хто-небудь з близьких до вас несправедливий, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчували, що ви засмучені або ображені.
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.
12. Не соромитися при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.
14. Ви часто дивуєтеся, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.
15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.
20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.
23. Ви часто програєте через те, що не покладаетесь на свої передчуття.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі якось вирішиться.
25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальною людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чій вимоги або прохання.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».
32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не варта і виїденого яйця.
34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути кота за хвіст.
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.
40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи змухлювати або проманіпулювати.
44. Шукайте слабкості інших людей і використовуйте їх зі своєю вигодою.
45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в люті (виводять вас із себе).
46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.
47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби.
54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Опитувальник містить дев'ять моделей поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Субшкала	Номери тверджень
1. асертивні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2. Набуття соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49
5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6. Уникнення	6, 15, 24, 33, 42,51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Програма тренінгу

1 етап – організаційно-знайомчий - 30 хв.

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, оголошення правил групової роботи, встановлення контакту.

2 етап – ознайомлення зі способами зниження рівня стресу – 2,5 годин.

Мета: роз'яснення суті стресу, його проявів та механізмів виникнення.

3 етап – формування адаптивних копінг-стратегій - 2,5 години.

Мета тренінгу: аналіз переважаючих копінг-стратегій медійників; навчання новим способам реагування на стресові ситуації.

Етап Перший. Знайомство та встановлення контакту.

Вправа «Давайте познайомимось з собою справжнім».

Мета: знайомство.

Учасники сідають по колу. Ведучий пропонує кожному по черзі назвати три свої якості, або стани, які найкраще його характеризують, обов'язкова умова - усі слова мають починатися з літери, на яку починається ім'я учасника. Наприклад: Наталія: незалежна, наполеглива, норовлива.

Вправа «Портретний нарис». В журналістиці є жанр, який передбачає цікаву розповідь про героя. Тож, зараз учасники мають зробити це в короткий термін.

Мета: навчитися фіксувати увагу на досягненнях та успіхах один одного, а не на негативних моментах.

Тривалість 15 хв: 10 хв на пару для інтерв'ю, 2,5 хвилини на презентацію кожної людини.

Умови:

1. Учасники розподіляються на пари.

2. Кожний в парі розпитує одне одного, намагаючись розкрити свого «героя» та події в його житті з максимально позитивного боку.

3. Після інтерв'ю потрібно скласти психологічний портрет людини та її досягнень. Кожен представляє учасникам свого партнера, фокусуючись саме на його досягненнях.

В кінці вправи кожен розповідає - що усвідомив про себе і як це в подальшому може допомогти йому в житті і роботі.

Етап 2: Розуміння стресу та його наслідків, способи його зниження та формування адаптивних копінг-стратегій.

Тривалість: 2,5 години.

Цілі: Розкрити природу стресу, його вплив на фізичний та емоційний стан, а також на роботу журналіста. Ознайомити учасників із техніками подолання стресу (глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація).

Вправа № 1: Шкала емоцій (спрямована на розуміння і усвідомлення власних емоцій).

Мета: навчитися розрізняти та аналізувати власні емоції.

Вправа № 2: Обговорення: «Я переживаю стрес, коли...» (10 хв.).

Мета: привернути увагу учасників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори в сфері їх роботи.

Опис: Учасники обговорюють приклади зі свого досвіду, коли стрес негативно впливав на роботу. Медійникам пропонується по колу продовжити речення «Я переживаю стрес коли...».

Рефлексія. Стреси, які час від часу з'являються в нашому житті, можемо уявити як певний шлях, яким потрібно пройти: швидше, повільніше, важко чи легко, але пройти так чи інакше доведеться.

Вправа № 3 «Знайди зелене» у просторі.

Мета: навчитися відволікати і перемикати увагу з неприємних думок та емоцій на щось нейтральне.

Опис: «проскануйте» приміщення на наявність об'єктів зеленого кольору: одяг, взуття, меблі, декор... Назвіть якомога більше таких предметів. Проговоріть їхню назву. Якщо не знаєте як називається ця чи інша річ, придумайте їй назву, роздивіться її властивості, порівняйте її з попереднім об'єктом. В чому відмінність?

Етап 3 – формування адаптивних копінг-стратегій

1. Вправа «МАК: метафора мого життя»

Мета: навчитися керувати власними емоціями під час стресу та формування адаптивних копінг-стратегій.

Інвентар: колода МАК «Джерело»

Опис: Перший гравець витягає карту, кладе її на стіл картинкою вгору та відповідає на такі питання:

- Під час виконання якого завдання це могло відбуватися?
- Що тут відбувається?
- Якби я вчинив на місці героя?
- Як це може бути пов'язано з моїм життям?

В фіналі кожний дає свій фітбек вправи.

2. Вправа: «Руки-нагайки». Вправа на релаксацію.

Опис: Учасники стоять – ноги на ширині плечей, нахилиються вперед та розслабляються. Голова, плечі, і руки вільно звисають до низу. Дихання спокійне. Мають сфокусувати це положення 1-2 хвилини. Зосередити увагу на руках, що вільно звисають. Уявіть що по них протікає вся негативна енергія та розчиняється в повітрі... Наприкінці повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний подих- повільний видих.

3. Вправа «Протистресове дихання». Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її». Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

4. *Вправа «Безпечне місце»* Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітуча галявина, берег моря... Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до приємної поверхні. Намагайтесь уявити це у найдрібніших деталях.

5. Вправа «Книга»

Опис: Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати усвідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

6. *Вправа «Внутрішній промінь»*. Вправа допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи в залежності від того, де вона буде виконуватися. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променю розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Підбиття підсумків тренінгу.

Час: 15 хвилин Процедура: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в собі.

Методом спостереження під час проведення тренінгового заняття виявлено, що учасники були вкрай зацікавлені у визначенні природи стресу, проявляли активну участь в іграх та запекло дискутували щодо наслідків стресу.