

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту  
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра на тему:  
«Емоційне вигорання журналістів під час професійної діяльності»

Виконала студентка II курсу, групи ЗМПс-21  
спеціальності 053 «Психологія»  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
Садовець Мирослава Юріївна

Керівник – доктор психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології та педагогіки НаУОА  
Матласевич Оксана Володимирівна

Рецензент – к.п.н., старший  
викладач Волошина-Нарожна  
Вікторія Олександрівна

Острог – 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП _____	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖУРНАЛІСТІВ _____	7
1.1. Поняття і проблематика синдрому емоційного вигорання. _____	7
1.2 Особливості професійної діяльності журналістів. _____	17
1.3 Причини та передумови виникнення синдрому емоційного вигорання у журналістів. _____	26
Висновки до розділу I _____	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАКТИКУЮЧИХ ЖУРНАЛІСТІВ ТА ЖУРНАЛІСТІВ-СТУДЕНТІВ _____	34
2.1 Методика та організація емпіричного дослідження. _____	34
2.2 Аналіз результатів дослідження синдрому емоційного вигорання у практикуючих журналістів та журналістів-студентів. _____	41
2.3 Рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання у журналістів. _____	55
Висновки до розділу 2 _____	66
ВИСНОВКИ _____	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ _____	72

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні не лише наукова спільнота говорить про синдром емоційного вигорання. Висвітлення даної теми можна часто зустріти в газетах, журналах у програмах про здоров'я на радіо і телебаченні. Економічні негаразди, війни, недовіра до влади, зростаюче безробіття, нескінченні робочі дні та стреси на роботі – все це впливає на наш фізичний та психічний стан, що призводить до стресів, хронічної втоми та розчарування.

Проблема емоційного вигорання працівників стає все більш актуальною, адже швидкими темпами змінюються соціальні, економічні та політичні сфери життя, з появою мережі Інтернет підвищився рівень інформаційного навантаження населення. Чим більше ми читаємо новини і вникаємо в них, тим більше енергії втрачаємо. Також з'являються нові робочі місця, нові професії, конкуренція між працівниками лише зростає.

Суспільство та держава вимагають більшої ефективності будь-якого працівника. Саме тому особливого значення набуває дослідження важливого у психології явища, як синдром «емоційного вигорання».

У першу чергу обговорюють комунікативні та соціальні професії, адже їхня специфіка роботи полягає в постійному спілкуванні та взаємодії з іншими людьми. А це може впливати на працівника як позитивно, так і негативно. Журналіст – одна з таких професій. Саме журналісту завжди доводиться працювати з людьми, які мають різні характери, погляди, думки тощо. Комунікація з людьми ускладнюється в сучасий час, адже в Україні досі триває військовий стан.

Професія журналіста вимагає креативності, оперативності та творчого потенціалу, адже щодня інформації стає все більше й більше. Робота вимагає підвищеного інтелектуального напруження, тому є велика ймовірність потрапити у період стресового стану, який може викликати все те ж «емоційне вигорання».

Журналісту потрібно весь час спілкуватися з великою кількістю людей. І часом з тими людьми, від яких отримати бажану і потрібну інформацію дуже важко. Це теж негативно впливає на психологічний стан працівників.

Більшість людей проводять значну частину свого життя на роботі. Якщо вони не люблять свою роботу і не отримують від неї ніякого задоволення, це може серйозно вплинути на життя та здоров'я працівників.

Вигорання є реакцією на тривалий або хронічний стрес на роботі чи навчанні і характеризується трьома основними вимірами: виснаженням, цинізмом, і відчуттям зниження професійних здібностей.

Поняття «синдром емоційного вигорання» першим ввів американський психолог Герберт Фрейденбергер. Також дану тему вивчали Н. Коновчук, Д. Джунг, Ч. Кім, С.Дж. Чанг, Дж. Вайсберг, М.Лі, та Л. Тенкі.

Дослідженням симптомів емоційного вигорання займалися: В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, Н. В. Гришина С. Джексон, К. Маслач, А.К. Маркова, Е. Махер, В. Е. Орел, Б. Пелман, О. С. Старченкова, Є. Хартман, Е Фрейденберг, та інші.

Сучасні українські психологи Н. М. Булатевич, Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, К. О. Малишева, В. І. Сіткар, Л. І. Тищук, Т.А.Колтунович свої роботи присвятили вивченню проявів емоційного вигорання у представників різних професій, що працюють в системі «людина – людина». Дане питання також вивчає та досліджує український психотерапевт В'ячеслав Халанський.

**Мета** дослідження: теоретично та емпірично з'ясувати особливості синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності журналістів та журналістів-студентів; запропонувати рекомендації щодо зниження ймовірності виникнення синдрому емоційного вигорання журналістів під час професійної діяльності.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що синдром емоційного вигорання у журналістів залежить від індивідуальних особливостей, ставлення до життя, роботи, віку, ситуації в країні, стажу роботи.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз синдрому емоційного вигорання як психологічної проблеми.
2. Охарактеризувати особливості роботи журналістів та визначити специфіку емоційного вигорання у даних працівників.
3. Провести емпіричне дослідження емоційного вигорання працюючих журналістів та майбутніх журналістів (студентів).
4. На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження обґрунтувати рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання журналістів.

**Об'єкт дослідження** – синдром емоційного вигорання.

**Предмет дослідження** – особливості емоційного вигорання журналістів.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези були використані такі методи:

- *теоретичні:* теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація основних положень з теми дослідження;
- *емпіричні:* анкетування, психологічне тестування, опитування за допомогою методики «Інвентаризація вигорання Маслач» (Maslach Burnout Inventory — MBI), методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, методики діагностики рівня рефлексії О. Карпова;
- *математико-статистичні методи обробки даних* – описові статистики; коефіцієнт кореляції Спірмена;

**Емпірична база дослідження.** Вибірку дослідження склали 32 практикуючих журналіста і журналісти-студенти, віком від 19 до 53 років, 21 жінка та 11 чоловіків. Серед них – журналістики, які працюють на телебаченні, редактори видань, головні редактори, кореспонденти, журналісти-студенти. Журналісти та студенти з Рівненської, Хмельницької, Черкаської, Полтавської, Київської, Житомирської областей.

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні вже наявних результатів щодо психологічних особливостей синдрому емоційного вигорання у практикуючих журналістів та журналістів-студентів. В роботі набуло подальшого розвитку уявлення про взаємозв'язок емоційного вигорання та індивідуальних особливостей, ставлення до життя, роботи, сімейного стану журналістів.

**Практичне та теоретичне значення дослідження** полягає у тому, що його результати можуть бути застосовані в процесі організації діяльності журналістів; бути використані у навчальному процесі при викладанні педагогічних, психологічних та журналістських дисциплін; також можуть бути використаними практичними журналістами та психологами в процесі підвищення кваліфікації фахівців.

**Апробація.** За відповідною тематикою було опубліковано дві наукові статті:

- Ягодка М.Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання у журналістів: теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Соціогуманітарні науки»*, 2022. № 1 (13). С. 144 – 153 [54].

- Ягодка М.Ю. Параметри особистості як предиктори емоційного вигорання журналістів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Соціогуманітарні науки»*, 2022. № 1 (13). С. 135 – 144 [55].

**Структура роботи та обсяг.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (65 джерел, з них 10 зарубіжних), та додатків. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок. Праця містить 3 таблиці та 10 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖУРНАЛІСТІВ

*У розділі описано результати опрацювання наукових праць присвячених проблемі синдрому емоційного вигорання. Розглядається вплив синдрому емоційного вигорання. Уточнено поняття «емоційне вигорання», «стрес». Здійснено аналіз причини виникнення емоційного вигорання. Здійснено узагальнення проблематики умов праці практикуючого журналіста, а так проаналізовані основні причини виникнення синдрому емоційного вигорання у журналістів.*

#### **1.1. Поняття і проблематика синдрому емоційного вигорання**

Останнім часом дедалі частіше говорять не тільки про професійний стрес, а й про синдром емоційного вигорання чи вигоряння працівників. Дослідження емоційного вигоряння вперше були представлені досить недавно, хоча ця проблема була актуальна завжди.

Проблема «емоційного вигорання» стає все більш поширеною в сучасний час. Вигорання є реакцією на тривалий або хронічний стрес на роботі. Більшість людей проводять велику частину свого життя на роботі. Якщо працівники не отримують від неї ніякого задоволення, то це може серйозно вплинути на їхнє життя та здоров'я.

Емоційне вигоряння – це вироблений людиною механізм захисту з метою економії ресурсів організму, що виявляється в нервовому виснаженні, втраті зацікавленості та відповідальності при виконанні професійної діяльності [51].

Термін «вигорання» вперше ввів Г. Б. Бредлі у 1969 році. Він займався дослідженням працівників, які надавали психологічну та терапевтичну допомогу неповнолітнім правопорушникам та злочинцям. У своїй праці Г. Б.

Бредлі зазначав, що інтенсивне робоче навантаження та високий рівень емоційної включеності в роботу негативно впливали на емоційний стан волонтерів. З часом у волонтерів спостерігалася втома, рівень бажання працювати знижувався, а настрої ставав гіршим. Це явище Г.Б. Бредлі назвав «вигорання» [57].

Однак основоположником даного терміну вважають Х.Дж. Фрейденберґера, який у 1974 році охарактеризував синдром «емоційного вигорання», як особливий психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [63].

Пізніше К. Маслач визначила синдром емоційного вигорання як *втрату інтересу та обережності в роботі*. А згодом, розвинувши своє вчення, вона представила це поняття як «синдром фізичного та емоційного вигорання, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрату розуміння та співчуття щодо клієнтів» [24].

Синдром вигорання вивчали багато зарубіжних вчених та дослідників, серед яких найбільш відомі вже вище вказані, а також С. Джексон, К. Чернісс, А. Пайнз, Е. Арансон, А. Ленґлі. У вітчизняній науці психологи почали вивчати феномен вигорання в останньому десятилітті ХХ століття. Серед вітчизняних дослідників, які займалися вивченням даного феномена слід зазначити В.В. Бойко, В.Е. Орла, Е. С. Страченкову, Н.Е. Водоп'янову, Н. В. Гришину, Т. І. Ронґінську та ін.

Наукове обґрунтування досліджень емоційного вигорання пов'язують з ім'ям американського психолога К. Маслач. Модель професійного вигорання розглядається з позиції трьох складових: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистісних досягнень.

К. Чернісс (С. Cherniss) у 1980 році визначив синдром емоційного вигорання як втрату мотивації у роботі у відповідь на надмірні зобов'язання,



незадоволеність, що відображається в психологічному вигляді та емоційне виснаження. «Синдром емоційного вигорання – синдром фізичних, емоційних та пізнавальних симптомів, які відчуває професіонал, нездатний впоратися ефективно зі стресом, спричиненим обмеженнями, що стосуються його мети та особистої кар'єри». Синдром емоційного вигорання визначається як почуття емоційного та фізичного виснаження разом із почуттям розладу та невдачі. Синдром емоційного вигорання – емоційне виснаження, неможливість співчувати [49].

Зрозуміло, що синдром емоційного вигорання виникає через дію стресових чинників на психіку людини. Однак характер стресу, який викликає синдром емоційного вигорання, є активним предметом дискусій серед науковців. Д.П. Дадау із колегами пропонує розглядати поняття професійного стресу, як *виникнення особистісного виснаження через негативний вплив чинників робочої сфери (ненормований графік, конфлікти із колегами, високий рівень відповідальності, тощо)*. Сукупність цих факторів, на думку вчених і викликає вигорання працівників [58].

Під емоційним виснаженням розуміється почуття емоційної спустошеності та втоми, викликане власною роботою. Психічне вигорання розуміється як професійна криза, пов'язане з роботою, а не лише з міжособистісними взаєминами під час неї.

Емоційне вигорання проявляється психічною втомою, емоційним спустошенням, симптомами депресії. Спочатку спостерігається емоційне перенасичення, що супроводжується емоційними зривами, агресивними реакціями, спалахами гніву. Потім розвивається емоційне виснаження, втрачається інтерес до навколишньої реальності [3].

Синдром емоційного вигорання на даний момент є достатньо поширеною реакцією організму у відповідь на тривалий вплив стресогенних чинників. Найчастіше людина з синдромом емоційного вигорання починає

вимикати власні емоції у відповідь на психотравмуючі впливи чи фактори, причому ці дії призводять до погіршення продуктивності власної професійної діяльності.

В.В. Бойко розглядає феномен «емоційного вигорання» як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Отже, синдром вигорання розглядається як динамічний процес, що виникає поетапно відповідно до розвитку механізму стресу [3].

Т.І. Ронгінська визначає, що «емоційне вигорання» - це психічний стан, що характеризується виникненням почуттів емоційної спустошеності і втоми, викликаних власною працею і поєднує у собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень. В.В. Бойко характеризує емоційне вигорання як напрацьований особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Т.С. Яценко та ін. вважають, що емоційне вигорання може перерости у професійне вигорання - глобальний деконструктивний феномен, що поширюється на всю професійну діяльність особи [45].

Досліджуючи синдром емоційного вигорання потрібно враховувати також і зовнішні обставини. На погляд С. А. Радмана Аль-Дубаї та колег, професійне середовище відіграє одну з найважливіших ролей в житті сучасної людини. Адже на роботі людина проводить більшу частину свого життя.

Під час професійної діяльності людина реалізовує себе та свої амбіції, стає все більш компетентною в певній сфері діяльності, стає корисною для суспільства. Однак проблеми на роботі виснажують і розчаровують її працівників. Це можуть бути непорозуміння, конфлікти із колегами, робота поза графіком, низька зарплатня. У результаті з'являється емоційна напруга. У комплексі ці чинники і призводять до емоційного вигорання [60].

Науковець В. Орел стверджує, що емоційне вигорання – це дисфункція, викликана впливом професійної діяльності на особистість, що чітко проявляється у сфері суб'єктних видів праці. Він вважає, що структура емоційного вигорання включає три основні компоненти: емоційний (психоемоційне навантаження), мотиваційний (цинізм) і оцінний (самооцінка професійної ефективності) [29].

Науковець Т.Неруш визначає професійне (емоційне) вигорання, як деструктивні зміни особистості, що мають стадіальний характер, які виникають, розвиваються і проявляються в процесі її професіоналізації як комплекс негативних симптомів, що виражаються в емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції професійних досягнень, що призводять до зниження ефективності професійної діяльності та порушення взаємодії з іншими учасниками даного процесу [27].

Найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини є стрес. Хтось говорить про нього, жаліючись на інциденти з прискіпливим керівництвом або нестерпними сусідами, ще хтось розуміє під стресом гострі фізіологічні реакції (тиснення у грудях, головний біль, печія тощо), спровоковані такими ситуаціями, а для когось стрес – це причина серйозних захворювань, зокрема виразки шлунку або інфаркту, викликаних багаторазовим повторенням стресових моментів.

Розмите, багатозначне тлумачення цього терміну з'явилося відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це канадський дослідник з угорськими коренями Ганс Сельє [47].

Ще студентом-медиком він помітив, що багато захворювань у людей починаються однаково: кволість, висока температура, втрата апетиту, ломота і болі в суглобах, головний біль... є вихідним початком різних інфекційних захворювань. Експерименти підтвердили правоту молодого вченого. За словами самого Сельє, пацієнти «мають хворий вигляд», нащо б вони не

хворіли. Продовживши свої пошуки вже в статусі дипломованого дослідника, Сельє переконався, що незалежно від природи шкідливого впливу, хай то жар, холод, отруєння чи інші тортури, яким учені піддають лабораторних тварин заради науки, в останніх виявляються ті самі фізіологічні реакції (зменшення тимусу, збільшення кори надниркових залоз і поява крововиливів і виразок у слизовій оболонці шлунково-кишкового тракту), які призводять зрештою до серйозних патологій [43].

«Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму та готує його до фізичної активності» [11].

У своїй праці К. Маслач із колегами запропонували використовувати трьохвимірну модель для опису синдрому професійного вигорання:

*емоційне вигорання* – втома, депресивний стан, емоції на «0». Спочатку відбувається перенасичення емоціями, яке провокує постійні емоційні зриви, агресію та спалахи гніву. Результат - людина переходить у стан емоційного вигорання, стає байдужою до навколишнього світу, зникає зацікавленість до соціальності.

*деперсоналізація* – зниження цінності стосунків між людьми, цинічні судження про колег, несерйозне сприйняття почуттів навколишніх. Негатив, формалізація спілкування. Різкі спалахи гніву, які призводять до конфліктів. Рівень емпатії знижується.

*редукція власних успіхів* – рівень ефективності працівника знижується. Втрачається відчуття важливості власних досягнень та успіхів. Зневіра у власних можливостях. Небажання впливати на певні процеси в професійній сфері. Працівник вважає себе не професіоналом у своїй діяльності.

*нестабільність вітальної сфери* – негативне і вороже відношення до колег, думки про те, що суспільство намагається принизити особистість, відсутність об'єктивної оцінки про себе [28].

До типових симптомів емоційного вигорання пов'язаного зі стресом належать [4]:

- *фізичні* (втома, втомлюваність, виснаження, безсоння, запаморочення, розлади травлення, біль у серці, нудота, тремтіння, артеріальна гіпертензія, утруднене дихання, коливання ваги, скарги на погане самопочуття загалом та інші);

- *емоційні* (нестача емоцій, не емоційність, песимізм, цинізм, черствість у роботі та особистому житті, байдужість, фрустрація, відчуття нікчемності, агресивність, дратівливість, тривога, безнадійність, посилення ірраціонального неспокою, нездатність зосередитись, депресія, почуття провини, втрата ідеалів, надій чи професійних перспектив, збільшення деперсоналізації своєї чи інших);

- *поведінкові* (постійне бажання зробити перерву, відпочити, запізнення, байдужість до їжі, відсутність фізичних навантажень);

- *інтелектуальні* (зниження інтересу до нових теорій, ідей, альтернативних підходів у роботі, байдужість до новинок, нововведень, відмова в участі в розвиваючих експериментах, формальне виконання роботи);

- *соціальні* (низька соціальна активність, зниження інтересу до захоплень, сфери дозвілля, обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції, недостатньої підтримки з боку сім'ї, друзів, колег, нерозуміння оточуючими).

Відомий психолог Дж. Грінберг виділив 5 етапів, які приводять до стресу, пов'язаного із професійною діяльністю. Він назвав їх як «стадії емоційного вигорання»:

1. Людині до вподоби її робота. Однак через постійні стреси, енергії працювати стає все менше.

2. З'являються перші ознаки синдрому емоційного вигорання: безсоння, рівень працездатності знижується, втрачається інтерес до своєї роботи.

3. Третій етап. Працівнику стає важко зосередитися на роботі, він відкладає справи «на потім». Спроби «наздогнати» перетворюються у вічне коло, людина починає працювати вечорами, ночами або у вихідні.

4. Хронічна втома активно впливає на фізичне здоров'я: знижується імунітет, тому в результаті легкі форми простудного захворювання перетворюються в хронічні. Працівники на цьому етапі постійно незадоволені собою й навколишнім світом, часто виникають суперечки із колегами.

5. Ознаки п'ятої, найважчої стадії синдрому емоційного вигорання – це емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань [40].

А от згідно з ВООЗ, існує три основні симптоми синдрому емоційного вигорання:

- втома і виснаження: у результаті порушується сон, погіршується стан здоров'я;
- відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, важко знаходитися в колективі, відсутність мотивації;
- зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, у результаті з'являються сумніви у власних професійних здібностях, втрата ініціативності і бажання працювати [15].

У червні 2021 року в Ісландії завершився наймасштабніший у світі експеримент з переходу на 4-денний робочий тиждень – Going Public: Iceland's Journey to a shorter working week. Він почався ще в 2015 році під впливом громадських організацій і з часом поширився на 2500 співробітників різних галузей і умов праці (це більше 1% зайнятого населення країни).

Експеримент показав, що зменшення кількості робочих годин не приводить до втрати продуктивності, ба більше, робить співробітників набагато щасливішими. Зменшується рівень стресу, зростає ефективність

праці й зміцнюється корпоративний дух на робочому місці, вивільняється більше часу на себе і сім'ю.

В результаті 86% працездатного населення Ісландії нині має контракти або переведене на коротший робочий день без зменшення зарплати, або ж людям надається право на це в майбутньому [41].

А що ж відбувається з студентами, у яких розвинувся синдром емоційного вигорання [19]?

- *Перша ознака:* студент повністю поринає у навчання, відмовляється від потреб. У результаті забуває про власні потреби, а потім зіткається з виснаженням. Воно визначається як почуття перенапруги й вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, що не проходить після нічного сну. Після відпочинку ці явища зменшуються, однак відновляються після повернення в колишній кругообіг подій.

- *Другою ознакою* синдрому емоційного вигорання є особистісна відстороненість. Особу майже ніщо не хвилює із навчальної діяльності, майже ніщо не викликає емоційного відгуку - ні позитивного, ні негативного.

- *Третьою ознакою* є відчуття втрати власної ефективності, або падіння самооцінки. Молода людина не бачить перспектив у своїй навчальній діяльності, не задоволена собою, втрачає віру у свої професійні можливості.

Емоційне вигорання у студентів під час навчальної діяльності може виникати через невідповідності між особистістю та запропонованими до неї вимогами. Високе навантаження студентів, низький рівень підтримки з боку викладачів, неможливість впливати на прийняття рішень, не цікава, монотонна учбова діяльність, відсутність відпочинку та інтересів поза навчанням. Не

менш важливо відзначити, що студенти зіткнулися з корупцією під час навчання, або ж з елементарною несправедливістю, яка відбиває бажання навчатися.

Синдром емоційного вигорання – це один із проявів стресу, з яким зіштовхується особа у професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи.

Людям важливо інколи зупинитися, дивитися навколо, приділяти час відпочинку, побути наодинці з самим собою і своїми думками. Проаналізувати своє життя і зрозуміти, звідки і куди вона іде, з якими почуттями, а найголовніше – для чого, з якою метою?

Синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає внаслідок тривалих професійних стресів. Люди, які повністю віддаються професії, працюють без перерв і вихідних, із постійними фізичними, психологічними навантаженнями, ведуть себе до життя, в якому завжди присутні стреси. Працівники, які готові працювати по 24 години на добу і готові повністю віддаватися роботі – перші кандидати, які можуть відчути синдром емоційного вигорання. А він призводить до негативного розвитку життєвих ситуацій.

Підступність емоційного вигорання полягає в тому, що людина не відразу починає відчувати проблему. Але якщо це повторюється, то з часом те, в чому людина була зацікавлена і робила якісно, стає їй нецікавим і не потрібним.

Людина, як лампочка, під сильною напругою від великого навантаження ненадовго «загоряється», а потім поступово «згасає». І лише емоційно зрілі працівники спроможні впоратися з описаними вище проблемами і продовжувати здійснювати свою професійну діяльність.



## 1.2 Особливості професійної діяльності журналістів

У сучасний час професія журналіста є досить популярною. З кожним роком все більше молоді хоче пов'язати своєю життя із журналістикою. Через те, що перші газети з'явилися лише на початку XVII століття, журналістика як професія з'явилася порівняно нещодавно. Особливо якщо порівнювати з медициною чи юриспруденцією, хоча форми інформаційного спілкування з'явилися дуже-дуже давно. Як вважає Є. П. Прохоров, величезну роль тут відіграли первинні форми праці, що викликали до життя необхідність обміну повідомленнями. «Інформаційне спілкування, в якому були задіяні зір і слух, було потужним фактором впливу на людей і, що особливо важливо, впливу у сфері громадської думки, яка тоді була чи не найголовнішою силою в організації людських спільнот [44].

Люди вчилися передавати інформацію ще в первісному суспільстві. Необхідно було переходити від первісного стада до людських стосунків. Велику роль у даному питанні відіграв розвиток праці, який згуртував суспільство. Саме через професійну діяльність виникла необхідність обмінюватися повідомленнями. Спочатку це були прості звуки, а вже пізніше виникла мова. Так, потреба в обміні інформацією призвела до розвитку форм знакового спілкування. Спілкування допомагало організувати роботу та регулювати поведінку людей у різних сферах діяльності. Обмін інформацією, в якому задіяні зір і слух, відіграв важливу роль у формуванні суспільної думки. Жести та міміка стали основою створення уявлень про світ. Саме в ті часи вже зароджувалася основа майбутніх масово-інформаційних процесів.

Журналістика як соціальний інститут з'явилася на межі XVI-XVII століть. Перш ніж говорити про соціальні, культурні, економічні чинники, які стали поштовхом до розвитку та становлення журналістики як професії, звернемося до розгляду таких понять, як професія, діяльність, професійна діяльність. Професія – це основний рід занять трудовою діяльністю. Як вважає

Є. А. Клімов, професія – це «необхідна для суспільства, соціально цінна та обмежена внаслідок поділу праці область застосування фізичних і духовних сил людини, що дає можливість отримувати замість витраченої праці необхідні засоби її існування та розвитку» [35].

На перший погляд журналістика здається максимально творчою професією. І так, часка правди в цьому є. Однак людина, яка працює журналістом, несе велику відповідальність перед суспільством, і на кар'єрному шляху журналіста чимало перешкод.

Часто можна почути, що журналістом може стати будь-хто. Однак це не правда. Справжнім журналістом стає той, хто має сталеві нерви, витримку і вміє розбиратися в собі. Бо якщо ні – бажання покинути даний фах з'явиться дуже швидко.

До прикладу, телевізійний репортер працює у складі команди, яка складається, як мінімум, із трьох осіб (журналіст, оператор та водій). У гарячих точках нерідко репортери працюють самостійно, поєднуючи в одній особі всі посади.

Основні обов'язки журналістів [5]:

- створення прес-релізів;
- дослідження статей;
- формування та підтримання контактів;
- інтерв'ю з джерелами;
- написання, редагування та відправлення матеріалів;
- відвідування заходів для того, щоб потім висвітлити їхнє суспільству;
- бути в курсі законів про конфіденційність та інших спеціалізованих законів України;
- підтримка зв'язку з редакторами, молодшими редакторами, дизайнерами та фотографами.

Автор статі на сайті The Lede Богдан Басій, поспілкувавшись з 30 журналістами та журналістками з різних областей, дійшов висновку, що вигорання для журналіста — це в першу чергу втома від характеру та об'ємі інформації, які треба опрацювати [30].

Професійна діяльність – це діяльність людини в межах її професії або у певній галузі, яка вимагає спеціальних знань, навичок, умінь. Завжди переслідує мету і передбачує виконання завдань.

Основну суть професійної діяльності розкриває термін «професія». Єдиного визначення цьому поняттю нема, бо воно багатозначне, і включає в себе різні сутності: соціальну, економічну, правову, психологічну і фізіологічну. Є кілька означень:

а) «... професія – спільно всіх людей, зайнятих даним видом діяльності» [20];

б) «професія – це довгостроковий комплекс трудових обов'язків» [12];

в) професія – «необхідна для суспільства і обмежена (внаслідок розподілу праці) область прикладання фізичних і духовних сил людини, яка дає йому можливість існувати та розвиватися» [20];

г) «професія – це об'єктивна і досить регламентована організація дій особистості» [12];

д) термін «професія» можна охарактеризувати, як «систему знань, умінь і навичок, які має певна особистість» [20].

Журналістика – це більше, ніж професія. Журналістика – це не тільки репортерство: піти, побачити й розповісти про те, що відбувається. Журналістика – це свого роду спосіб життя. Журналістика, на мою думку, не має бути суто інформуванням. Журналіст повинен подавати матеріал так, щоб допомагати людині розвиватися, спонукати її задуматися і над собою, і над усім, що відбувається навколо [52].

Журналістика – це:

1) форма громадської та літературної діяльності по збиранню, обробці та поширенню інформації через канали масової комунікації, під якими розуміються передусім преса, радіомовлення, телебачення, інформаційні агентства, електронні канали зв'язку;

2) періодичні видання в цілому, а останнім часом і всі засоби масової інформації, включаючи ефірні та електронні;

3) наукова дисципліна, що вивчає різноманітні проблеми даного фаху [22].

Журналіст — це людина, яка шукає та збирає інформацію, обробляє її, а тоді висвітлює в газетах, журналах, на телебаченні та радіо.

Проблема стресостійкості людини в різних професіях завжди привертала увагу психологів та психотерапевтів. Існує чимало професій, в яких людина досить швидко та очікувано відчуває почуття внутрішнього та емоційного морального безсилля, внаслідок необхідності постійних контактів з іншими людьми. Журналісту потрібно бути стресостійким, адже кожного дня він стикається з великою кількістю подій. Вони далеко не завжди приємні. Однак їх треба висвітлювати у засобах масової інформації, адже вони є важливими для суспільства. Саме тому журналісту важливо бути стійким до стресу.

Стресостійкість – це складна система характеристики особистості, яка відображає її здатність успішно здійснювати свою діяльність в складних, нетипових та екстремальних умовах. Згідно Б.Х. Варданяну, стресостійкість можна визначити як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне існування всіх компонентів психічної діяльності в емоційній ситуації, тим самим сприяючи успішному виконанню цієї діяльності» [2].

Специфіка вигорання у журналістів пов'язана з тим, що інформаційні приводи за природою своєю неконтрольовані: якщо трапилося щось важливе, я беру цю тему і працюю, я не можу обрати, працювати сьогодні чи ні,

втомлений я чи не дуже. Я йду брати інтерв'ю або шукати інформацію, не маючи права відмовлятися або відкласти все на завтра, я просто зобов'язаний реагувати. На вигорання журналістів дуже впливає цей ненормований графік й відсутність контролю.

У кожної сфери професійної діяльності журналістів є свої особливості. Наприклад, друкарські видання мають зрозумілу. Основний матеріал – це текст та світлини, залишені на папері. Газети, журнали, альманахи роками лежать і не руйнують, і якщо що, в потрібний момент можуть опинитися в руках читача. Однак друковані видання мають один великий мінус – значно нижчий рівень оперативності, аніж на радіо чи на телебаченні. Поки пресове видання «вийде у світ», новини, які там написані, можуть бути вже не актуальними .

Розвиток технологій масових комунікацій відкрив широкі двері перед світом телебачення. Мультимедіа, комп'ютерна анімація. Аналітики вважають, що через якийсь десяток років практично всі побутові електронні пристрої стануть повноправними членами цифрової мережі. І хоч технічний прогрес дав журналістиці багато можливостей, він одночасно висуває жорсткі вимоги: потрібно вміти використовувати дану техніку для роботи у прямому ефірі [13].

Тележурналіст працює з усним та письмовим словом, зображеннями, аудіо та відео файлами.

Телебачення дозволяє аудиторії на власні очі спостерігати подію, доповнювати зображення звуками (музикою, дикторським текстом тощо), прочитати текст, почути живий голос героя та реальний звуковий супровід події. Це передбачає наявність у журналіста здібностей режисера та оператора, навичок та умінь роботи з технікою. Особливі вимоги пред'являються телеведучому, який виконує складний комплекс функцій [13].

До речі, зазвичай на обласних\місцевих телеканалах один працівник виконує декілька функцій. Наприклад: ведуча не лише має прочитати текст на камеру, але й знайти інфопривід і сама зобов'язана написати підводку.

Радіо – ще один окремий вид діяльності журналістики. Коли люди зазвичай слухають радіо? Тоді, коли їдуть у автомобілі. Існує багато радіохвиль, тому журналістам потрібно зробити так, аби слухач залишився саме на їхній хвилі. Необхідно використовувати усне слово, шуми, музику та інші звукові ефекти, адже картинки тут немає, але незважаючи на це аудиторія має себе відчувати на місці подій. Звукові ефекти (аплодисменти тощо) на радіо використовуються дуже часто, особливо в розважальних програмах, вікторинах.

І ще одне: газета чи журнал навіть давніх випусків легко доступні читачам, тоді як радіопередача після виходу в ефір перестає існувати. Специфіка радіо полягає насамперед у гігантській та різноманітній за складом аудиторії слухачів і ще в тому, що передача сприймається лише на слух [13].

Журналіст глибоко залучається в проблему, але не вступає в діалог: журналіст не виражає себе, а тільки збирає, перетравлює, аналізує й відтворює. Навіть у психотерапії є діалог: психолог має право розповісти, що він думає і відчуває, коли чує історію життя клієнта. Журналіст більше налаштований на приймання: він споживає важку інформацію, всотує емоції інших, але зрідка висловлює свою реакцію одразу. Усе це вариться всередині.

У журналістиці є кореляція між складністю і цінністю матеріалу. Навіть тревел-журналісти зустрічаються зі складними соціальними темами, щоб зробити більш багатовимірний, гострий матеріал про країну. Не кажучи вже про соціальних, політичних чи військових журналістів. Нерідко журналісти стикаються з проблемами, які можуть бути актуальними особисто для них, – хворі люди, коли хтось хворіє в родині, діти, які потрапили в біду, коли у

самого є діти, – щось, що ранить особисто і пов'язане з власним важким досвідом. Це викликає складні емоції, які просто нема куди подіти.

Парадоксально, але журналісти, що пишуть, менше вигорають, ніж відео- або фотожурналісти: пишучи, люди хоч якось можуть висловити себе через тексти, вивести емоції назовні.

Готуючи матеріал, журналіст не може втрутитися, вплинути на ситуацію: він не може всім допомогти, дати грошей бідним, врятувати бездомних, усиновити знедолених дітей. І водночас журналіст часто отримує агресію у форматі "ви знімаєте замість того, щоб допомогти!". Можливо, це навіть складніша ситуація, ніж робота лікаря або психотерапевта: психотерапевт може вплинути на ситуацію, яку він бачить і яка його ранить, у лікаря є відчуття, що він контролює процес лікування. Журналіст бачить, фіксує, але не може активно втрутитися. Це збільшує внутрішнє напруження.

Додає масла у вогонь і реакція громадськості: булінг, тиск, агресія. Це забирає ресурси і збільшує "колонку витрат" у психологічному балансі, який ми згадували вище [36].

Основні функції журналістики, які допомагають відкрити зміст її професійної діяльності:

- *комунікативна* - контакт з аудиторією. Журналіст зобов'язаний отримати довіру своїх читачів\глядачів\слухачів. Журналістика дозволяє споживачу дізнатися новини про навколишній світ, зрозуміти, що відбувається навколо і навіть навчити критично мислити. Для журналіста найважливіше задовільнити запити своєї аудиторії.

- *ідеологічна*. Прагнення журналіста вплинути на погляди, цінності, самосвідомість, своєї аудиторії. Основа ідеологічної функції - це розвиток і формуванню масової свідомості.

- *культурно-освітня* функція полягає у пропаганді (в хорошому сенсі) та розповсюдженні в житті аудиторії культурних цінностей. Журналіст виховує

свою аудиторію на зразках загальносвітової культури, тим самим допомагає аудиторії розвиватися. Мета - збагатити внутрішній світ людини.

- *рекламно-довідкова* функція інформує, рекламує і консулює споживача з різних питань. Рекламі займає вагоме місце в нашому житті. Кожна людина щодня займається саморекламою і без неї нікуди. Реклама – джерело коштів для журналістики.

- *рекреативна* функція, відповідає за створення умов для відпочинку аудиторії, цікавого проведення дозвілля. Однак дана функція здатна не лише розважати аудиторію, але й сприяє розвитку інтелекту і розумової діяльності читачів\слухачів\глядачів [8].

Важливо згадати і про етичні проблеми професійної діяльності журналіста. Вони були у центрі уваги дослідників за всіх часів. Прикладом може служити знаменитий лист Михайла Ломоносова Л. Ейлеру, написаний ним 1754 року. Ломоносов створює для журналістів своєрідну прамодель етичного творчого професійного початку, у якій застерігає від зловживання свободою суджень. Істина та її пошуки - ось ті критерії, які потребують постійної опіки трудівників пера [61].

Насамперед важливо роз'яснити, що таке етика. Етика – наука про мораль, яка осмислює, узагальнює, систематизує історію становлення і розвитку етичних теорій, концепцій, які обґрунтовували природу, суть, специфіку, функції моралі, закономірності її розвитку і функціонування, взаємозв'язок з іншими формами духовного та матеріального життя людей [16].

Журналістська етика — одна з найважливіших тем серед науковців через свою актуальність та все більший розвиток журналістської сфери. У більшості підручників для студентів-журналістів можна знайти інформацію про етичні основи даної професії. Це один із різновидів прикладної етики медіа, яка досліджує питання того, як слід себе вести окремим журналістам в конкретних



ситуаціях, та питання, що стосуються засобів масової інформації в цілому та їх діяльності, а також те, як вони впливають на суспільство.

Професійна етика та мораль зводяться до конкретизації загальноприйнятих стандартів моральності стосовно репортерської роботи з урахуванням своєрідності соціальної ролі цієї професії та регулює поведінку журналіста.

Журналістське співтовариство за визначенням вважається носієм установки на суспільно корисну поведінку, тому професійне почуття обов'язку регулює поведінку працівника ЗМІ.

Існує 10 міжнародних принципів журналістської етики [35] :

1. Право людей на отримання правдивої інформації.
2. Вірність журналіста об'єктивній реальності.
3. Соціальна відповідальність журналіста.
4. Професійна чесність журналіста.
5. Загальнодоступність засобів масової інформації й участь громадськості в їх роботі.
6. Повага до приватного життя.
7. Повага до громадських інтересів.
8. Повага до загальнолюдських цінностей і різноманіття культур.
9. Усунення війн та іншого зла, що протистоїть людству.
10. Сприяння новому міжнародному порядку в галузі інформації.

Журналіст працює в сучасному світі в умовах просування до нових міжнародних відносин загалом та нового інформаційного порядку, зокрема. Як частина Нового Міжнародного Економічного Порядку, він націлений на деколонізацію та демократизацію в галузі інформації та комунікації як на національному, так і на міжнародному рівні. Базою для нового устрою покликане служити мирне співіснування між народами та повна повага до їхньої культурної самобутності.

Отже, синдром «емоційного вигоряння» вагомо впливає на журналістів, адже їхня робота тісно пов'язана із спілкуванням з різними людьми. Емоційне вигорання впливає на стан їхнього здоров'я, мотивацію, бажання якісно працювати.

Аби обійти стороною цю проблему, варто вчитися переключатися з однієї справи на іншу, простіше ставитися до конфліктів та непорозумінь на роботі, намагатися обдуманно розподіляти свої навантаження, не старатися бути кращим за всіх й у всьому. І, найважливіше, знаходити час для маленьких пауз та відпочинку.

Синдром «емоційного вигорання» є виліковним. Найкращий спосіб лікування – усунути стресор або стресову подію. Якщо емоційне виснаження викликане вашою роботою, можливо, настав час задуматися про зміну професійної діяльності.

### **1.3 Причини та передумови виникнення синдрому емоційного вигорання у журналістів**

Для роботи в даній сфері діяльності необхідно володіти навичками та здібностями, які забезпечать високий рівень продуктивності і дозволять швидше та легше виконувати роботу. Журналістика вимагає стресостійкості навіть у надважких ситуаціях. Робота напряму пов'язана з підвищеним емоційним та інтелектуальним напруженням.

Професійна діяльність журналіста вимагає комунікативних здібностей, йому завжди доводиться працювати з людьми. А кожна людина має свої психологічні особливості.

Журналістику можна відрізнити від інших видів діяльності та за певними характеристиками. Ці елементи не тільки відрізняють журналістику від інших форм комунікації, але й роблять її незамінною для демократичних

суспільств. Історія показує, що чим демократичніше суспільство, тим більше в ньому новин та інформації.

Людина яка хоче стати журналістом, обов'язково має бути творчою і вміти писати тексти. Саме тексти є основою усіх видів журналістики: електронних видань, телебачення, радіо, преси і навіть розважальної сфери. Потрібно багато читати не лише художні книги, а й матеріали журналістів, які вже досягли професійних висот. Це допоможе відшліфувати вашу майстерність написання тексту. Зазвичай певні професійні риси журналістичних початківців переймають від старших колег. А згодом напрацьовують уже власний авторський стиль. Але для цього треба багато практикуватися [21].

До речі, журналістика, як професійна діяльність, включена як засіб і у відносини між свідомістю та поведінкою людей і у відносини інститутів влади та народу. Однак реалізуючи свою функцію засобу, журналістика грає у цих відносинах далеко не однакову роль. Будучи включеною у відносини управління, вона посідає у суспільстві місце між владою у всіх її проявах та народом [3; 4].

Щоб стати професійним журналістом, необхідно вміти знаходити спільну мову з різними людьми, мати комунікативні навички, володіти здатністю розташувати людину до себе, а також вміти швидко звикати до різних ситуацій, вміти швидко адаптуватися у надзвичайних ситуаціях. Також працювати журналістом – це піддаватися вічному ненормативному графіку. У результаті важко запланувати будь-які справ поза професійною діяльністю.

Специфіка вигорання у журналістів пов'язана з тим, що інфоприводи за природою своєю неконтрольовані: якщо трапилося щось важливе, я беру цю тему і працюю, я не можу обрати, працювати сьогодні чи ні, втомлений я чи не дуже. Я йду брати інтерв'ю або шукати інформацію, не маючи права відмовлятися або відкласти все на завтра, я просто зобов'язаний реагувати. На

вигорання журналістів дуже впливає цей ненормований графік й відсутність контролю.

Журналіст глибоко залучається в проблему, але не вступає в діалог: журналіст не виражає себе, а тільки збирає, перетравлює, аналізує й відтворює. Навіть у психотерапії є діалог: психолог має право розповісти, що він думає і відчуває, коли чує історію життя клієнта. Журналіст більше налаштований на приймання: він споживає важку інформацію, всотує емоції інших, але зрідка висловлює свою реакцію одразу. Усе це вариться всередині [61].

Михайлин І.Л. зазначає, що «журналістика - це соціальний інститут, створений з метою забезпечення всебічного й об'єктивного інформування всіх суб'єктів суспільного життя про соціальну дійсність, що необхідне для оптимального функціонування всіх інших соціальних інститутів і суспільства в цілому як саморегульованої системи» .

Соціальна місія журналістики полягає у формуванні громадської думки та управлінні масовими емоціями. Функціонування журналістики забезпечується в сучасному світі через її інфраструктуру, яка складається з технічних, інформаційних, організаційно-управлінських та навчальних закладів та установ [22].

З багатьох професій журналістика - найбільш стресова спеціальність. Психологи з Манчестерського університету (Англія) на підставі своїх досліджень, що тривали протягом року, склали шкалу стресів для 150 професій. Ступінь стресу визначався за кількістю серцевих нападів та інших хвороб, розлучень, автотранспортних пригод, за поширеністю алкоголізму серед представників відповідних професій. Отримані наслідки оцінювалися за десятибальною шкалою. Журналісти зайняли у цій шкалі стресів третє місце із 7,5 балами, пропустивши вперед лише шахтарів (8,3 бала) і поліцейських (7,7 бала) [38].

У світі, а особливо в Україні, представники мас-медіа зазнають на собі моральний, психічний і навіть фізичний тиск. Є особи, які зацікавлені у тому, аби певна інформація була прихована від суспільства. Вони перешкоджають здійсненню журналістами їхньої професійної діяльності.

Журналістський стрес і, як наслідок, вигорання стосується всіх: і тих хто отримує інформацію «в полі», часто травмуючу, і тих, хто далі з нею працює в редакції. При цьому хтось сам був жертвою, когось залякували й переслідували через професійну діяльність, а хтось отримував стрес навіть не виходячи з редакції — просто читаючи або переглядаючи фото і відео про чергове вбивство, аварію, зґвалтування тощо.

Журналіст завжди відчуває тиск від суспільства і він стикається з таким поняттям, як «професійний борг». Борг журналіста — сприяти демократизації міжнародних відносин у сфері інформації, зокрема, захищати та розвивати мирні та дружні відносини між країнами та народами.

Професійний борг журналіста можна визначити так: це вироблене співдружністю журналістів уявлення про зобов'язання перед суспільством, які журналісти добровільно беруть на себе, узгоджуючи місце і роль своєї професії в суспільному житті. Зміст професійного обов'язку є результатом усвідомлення трудової групою журналістів соціального призначення та особливостей журналістської діяльності. Тому професійний обов'язок неминуче має дві сторони: *об'єктивну та суб'єктивну*.

*Об'єктивна* сторона професійного обов'язку журналіста визначається тими реально існуючими обов'язками, які випадають частку представників цієї професії у суспільстві, оскільки лише так журналістика може виконати своє призначення, відповісти на суспільні потреби, що викликали її до життя.

*Суб'єктивна* ж сторона пов'язана з особистісним початком професії, з тим, що готовність до виконання цих обов'язків виявляється членами

професійної спільноти добровільно і стає для кожного з них внутрішньою умовою існування в журналістиці. Так само добровільно, зрештою, здійснюється і вибір конкретного кола обов'язків, що утворюють їм поле внутрішньо-професійної спеціалізації.

Зрештою, обсяг завдань, вирішення яких бере на себе журналіст, відповідаючи на вимоги професійного боргу, теж у кожного свій, адже бачення обов'язків та можливості їх реалізації достатньо індивідуальні.

Відповідно до цього процес формування професійного боргу у кожного конкретного журналіста також має дві сторони. Одну з них утворює вивчення відповідних уявлень професійної свідомості, другу – інтеріоризація тих з них, які відносяться до суті журналістської роботи та безпосередньо до галузі спеціалізації, що обирається – бажаному «полю самореалізації». По суті, ця друга сторона є особистісним самовизначенням професійного обов'язку, що народжує переконання в необхідності особисто брати участь у виконанні прийнятих спільністю зобов'язань («Якщо не я, то хто?!»), а в результаті веде до виникнення системи внутрішніх спонукань, стійких професійних установок [48].

Категорія «професійний борг» відображає той аспект професійно-моральних відносин, який перегукується з сутністю журналістської справи і виявляє себе як спонукання до дій, необхідним здійснення професійних обов'язків. З ним тісно пов'язані аспекти професійно-моральних відносин, що позначаються категоріями *«професійна відповідальність»* і *«професійна совість»*.

Об'єктивну основу змісту категорії *«професійна відповідальність»* становить реально існуюча залежність між результатом професійної діяльності та тими наслідками, які може мати для суспільства, для конкретних людей. Будь-яка професійна діяльність орієнтована задоволення тих чи інших

суспільних потреб і, отже, прагне того, щоб її результат влаштував суспільство. Однак є обставини, здатні значною мірою звести це прагнення нанівець. Вчені говорять про них так: *«Статистичний характер суспільних явищ та ймовірність наших знань про майбутнє зумовлюють неможливість однозначного передбачення розвитку подій у багатьох сферах навколишньої людини дійсності, передбачення майбутнього стану у всіх деталях та тонкощах»* [34].

Водоп'янова Н. Є зазначає, що емоційне вигорання журналістів не є чимось унікальним. Вигорають всі працівники. Переважно у всіх них схожі фактори та симптоми.

В опрацьованих джерелах серед таких характерних факторів та симптомів вказуються: величезна кількість бажаних і небажаних контактів з людьми за умови необхідності постійного спілкування з ними, «це професія емоційних потрясінь та навантажень»; «криза смислу... загубленість в лабіринті цінностей і смислів, розриви в сенсотворячих переживаннях..., розчарування стосовно своєї соціальної ролі»; «втома від характеру та об'ємів інформації, які треба опрацювати», інтенсивний робочий ритм, який можна описати фразою «я в вогні, все в вогні і все треба було ще на позавчора» [10].

Аналізуючи доступну інформацію про синдром емоційного вигорання журналістів під час професійної діяльності, вдалося виявити, що у найбільшій зоні ризику знаходяться молоді жінки з невеликим робочим стажем, які працюють в газетах з невеликою платою. А ще емоційне вигорання зачасту мають редактори та репортери.

Іншими, пов'язаними з роботою чинниками, які найбільше впливають на вигорання, відповідно до дослідження, є: конфлікт «робота-сім'я», який постійно зростає, робоче навантаження, досягання цілей, фізичний комфорт на робочому місці. Також низькі рівні показників задоволеності роботою,

організаційна підтримка, дохід, залученість в організаційні процеси, згуртованість колективу, наставники, можливість підвищення – також асоціюються з високими рівнями вигорання [23].

Людина, яка розвивається і працює в даній сфері, отримує чималі ризики відчутти симптоми емоційного вигорання, адже професія журналіста вимагає креативності, оперативності, пристосування до ненормативного робочого графіку. Журналісту потрібно бути цікавим, товариським, бути гнучким, мати комунікативні навички, вміння швидко адаптуватися в нових умовах. Професіоналу, який працює журналістом, важливо вміти швидко знайти спільну мову зі співрозмовником. А найголовніше – журналісту потрібно вміти правильно і чітко висловлювати свої думки.

### **Висновки до розділу I**

У даному розділі ми проаналізували теоретичні основи формування синдрому емоційного вигорання у журналістів та журналістів-студентів.

Аналіз літератури за даною темою дозволяє нам сформувати теоретичну позицію, згідно якої синдром емоційного вигорання розвивається в процесі професійної діяльності журналістів в формі емоційної поведінки, яка проявляється в особливостях професійного спілкування.

Синдром емоційного вигорання є доволі складним, він складається з великої кількості негативних психологічних переживань, викликаних тривалими й інтенсивними міжособистісними комунікаціями, емоційно насиченими чи когнітивно складними. Це очікувана реакція організму на тривалі стреси, виникаючі у найчастіше у представників професій «людина–людина» (у даному випадку – журналістів).

Емоційне вигорання – це динамічний процес, який проявляється етапами, разом із проявленням стресу.



Даний синдром вагомо впливає на робітників, зокрема журналістів, адже їхня робота тісно пов'язана із спілкуванням з різними людьми. Емоційне вигорання впливає стан їхнього здоров'я, мотивацію і бажання якісно працювати.

Щоб обійти стороною цю проблему, варто вчитися переключатися з однієї справи на іншу, простіше ставитися до конфліктів та непорозумінь на роботі, намагатися обдуманно розподіляти свої навантаження, не старатися бути кращим за всіх й у всьому. І, найважливіше, знаходити час для маленьких пауз та відпочинку.

Важливо відзначити, що автори статей та робіт з питань емоційного вигорання, говорять про нього неоднозначно. У одному випадку як про професійної деформації, яка негативно відбивається на професійної діяльності працівників, а в іншому – як про механізм психологічного захисту, який дозволяє регулювати психіку та захищати її від негативних емоційних впливів. Емоційне вигорання ініціюється комплексом факторів, що включають індивідуально-психологічні особливості педагога та специфічні особливості професійної діяльності емоційного характеру.

У сучасний час проблеми емоційного вигорання працівників стають все більш актуальними, швидкими темпами змінюються соціальні, економічні та політичні сфери життя, з появою мережі Інтернет збільшується інформаційне навантаження населення, з'являються нові робочі місця, конкуренція між працівниками не зникає.

Журналіст пропускає через себе величезні масиви інформації та повсякчас контактує з людьми, які мають різні типи характеру, погляди. Однак журналісту потрібно знайти спільну мову з кожною людиною. Якщо емоційні процеси незавершені, то в результаті вони руйнують нас. Варто шукати шляхи для їх завершення, прожиття, вивільнення.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАКТИКУЮЧИХ ЖУРНАЛІСТІВ ТА ЖУРНАЛІСТІВ-СТУДЕНТІВ

*У даному розділі описані методика та етапи організації емпіричного дослідження. Аналіз отриманих даних емпіричного дослідження за допомогою математичних методів. На основі отриманої інформації зроблені висновки щодо емоційного вигорання, деперсоналізації, редукації особистих досягнень журналістів, що працюють у студентів, які навчаються на спеціальності Журналістика.*

#### **2.1 Методика та організація емпіричного дослідження.**

У сучасний час увага наукової спільноти все більш звертає увагу саме на психологічне здоров'я працівників. Велика кількість негативних емоцій, конфлікти з колегами під час професійної діяльності, отримання великої кількості стресів у результаті утворюють емоційне вигорання.

Емоційне вигорання – це втрата ресурсів, знецінення власних сил, конфлікти або відсутність підтримки на роботі чи вдома, значно нижчий рівень здатності піклуватися про себе і про інших.

Ф. Зенасні та колеги вважають, що емоційне вигорання – це неадекватне відношення до колег та людей, з якими потрібно співпрацювати, значно нижчий рівень емоційної включеності та відчуття втоми. Це негативно впливає на рівень ефективності працівника [62].

Науковиця Ф. Сторлі, провів дослідження синдрому емоційного вигорання на медсестрах, які працюють у кардіології. Вона зробила висновок, що емоційне вигорання є результатом конфлікту з реальністю. Коли людина виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. У результаті розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання на творчу форму, при цьому відсутній [61].

За даними Міжнародного Центру журналістики і травми ДАРТ (The Dart Center for Journalism and Trauma) при Колумбійському університеті 80% представників журналістської професії були в ситуаціях, які їх травмували. А згідно з опитуванням ІМІ і Rory Peck Trust у 2018 році, 97% українських журналістів-фрилансерів відчували депресивні симптоми. Інші дослідження підтверджують характерні дані М. Löfgren Nilsson та Н. Örnebring, А. Barton та Н. Storm [23].

Дослідження В.Е. Орел [57] показали, що у 58% представників професії журналіста переважає високий рівень професійного стресу. Психічне вигорання найбільш виразно представлено показниками деперсоналізації та емоційного виснаження. При вищому рівні стресу є вищим показники емоційного виснаження і деперсоналізації. Появу високого рівня стресу у представників професії журналіста можуть зумовлювати такі детермінанти як зміна типу професії; переважання емоційних переживань самоствердження та комунікативних; переважання серед інструментальних цінностей відповідальності; наявність установки на владу, домінування в особистісних характеристиках показників нейротизму, відкритості досвіду. Не сприяють високому рівню професійного стресу переважання гностичних та праксичних переживань, інструментальні цінності життєрадісності та чуйності, переважання в особистісних характеристиках показника екстраверсії [30].

На думку фахівців у галузі стрес-менеджменту, вигорання може бути «заразним» спостерігалися цілі «вигоряючі» відділи та організації (Водоп'янова Н. Є.). Фахівці, схильні до процесу вигорання, демонструють такі прояви як цинізм, негативізм, песимізм. Усе перелічені прояви неприпустимі у роботі фахівців «допомагають» професій, особливо у взаємодії з дітьми [9].

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. На першому етапі емпіричного дослідження був проведений пошук, підбір та аналіз теоретичного матеріалу щодо проблематики даної теми, були

проаналізовані наукові дослідження щодо виявлення та синдрому емоційного вигорання у працівників, зокрема журналістів та журналістів-студентів.

2. На другому етапі були підібрані методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези були використані такі методи:

- *теоретичні*: теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація основних положень з теми дослідження;

- *емпіричні*: анкетування, психологічне тестування, опитування за допомогою методики «Інвентаризація вигорання Маслач» (Maslach Burnout Inventory — MBI), методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, методики діагностики рівня рефлексії О. Карпова;

- *математико-статистичні методи обробки даних* – описові статистики; коефіцієнт кореляції Спірмена;-

3. На третьому етапі була виконана практична частина дослідження, у якій відбувалася детальна організація майбутнього дослідження та його проведення на вибірці респондентів журналістів та журналістів-студентів.

Для респондентів дали зрозуміти, що це за опитування і яка головна ціль дослідника. Кожному з респондентів особисто надсилався лист з покликанням на гугл-форму (опитування). Опитування проходили конфіденційно.

4. На четвертому етапі дослідження була проведена первинна обробка сирих даних за даною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів. Далі проводились обрахунки для знаходження кореляційних зв'язків між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних, отримані результати заносились до таблиць.

5. На п'ятому, заключному етапі, були проінтерпретовані дані за обраною методикою.

Вибірку дослідження склали 32 практикуючих журналістів і журналістів-студентів, віком від 18 до 53 років, 21 жінка та 11 чоловіків.

Посади: журналісти місцевого видання, журналісти на телебаченні, заступник головного редактора, головна редакторка місцевої газети, редакторка новинного відділу, кореспондент. А також студенти, які навчаються на спеціальності 053 Журналістика.

- Опитування «Інвентаризація вигорання Маслач» (Maslach Burnout Inventory — MBI) [59].

Інвентаризація вигорання Маслач – це інтроспективне психологічне опитування, що складається з 22 запитань, які відносяться до емоційного вигорання. Початкова форма MBI була розроблена Крістіною Маслах та Сьюзен Е. Джексон з метою оцінити індивідуальний досвід емоційного вигорання. MBI вимірює три виміри вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація та особисті досягнення. Виконання MBI займає від 10 до 15 хвилин і його можна застосовувати для окремих осіб або груп.

Емоційне вигорання торкається з кожним днем все більше людей, особливо тих, чия діяльність пов'язана безпосередньо з людьми. Це проявляється в зниженні ефективності праці, ослабленні комунікативних якостей, підвищеної емоційної напруженості, що викликає стрес і депресію. Тест професійного вигорання Маслач відноситься до цього явища, як до процесу і здатний виявити наступні його складові:

*Емоційне виснаження* проявляється психічною втомою, емоційним спустошенням, симптомами депресії. Спочатку спостерігається емоційне перенасичення, що супроводжується емоційними зривами, агресивними реакціями, спалахами гніву. Потім розвивається емоційне виснаження, втрачається інтерес до навколишньої реальності.

*Деперсоналізація* – знецінення (дегуманізація) міжособистісних стосунків, негативізм, цинічне ставлення до почуттів та переживань інших людей. Починають проявлятися негативні установки, зростає знеособленість та формальність контактів, виникають спалахи роздратування та конфліктні ситуації. Для всіх характеристик деперсоналізації важлива втрата емоційного

компонента психічних процесів (втрата почуттів до близьких людей, зниження емпатії – чуйності, співпереживання).

*Редукція особистісних досягнень* характеризується зниженням професійної ефективності працівника, що може проявлятися в негативізмі щодо службових можливостей, в обмеженні обов'язків до соціального оточення, у зниженні відчуття значущості діяльності, що виконується. Яскраво виражене почуття власної неспроможності і некомпетентності [3].

Методика містить 22 запитання, що стосуються поведінки людини в різних ситуаціях. Досліджуваний повинен їх оцінити за шкалою від 0 до 6, як описано в таблиці 2.1 [56].

Тест розроблено для наукових цілей, а також для супроводу терапевтичного процесу. З його допомогою можна встановити вихідний стан пацієнта, області порушень та перебіг терапії. Також є широке поле застосування тесту в психології, педагогіці, менеджменті, соціології – скрізь, де важливо враховувати особистісне ставлення людини до професії та власного життя, там, де важливі базові людські здібності справлятися з життям, вносити до неї сенс. Тест добре підходить для порівняння ефективності різних терапевтичних методів [24].

Опитувальник К. Маслач дає можливість визначити ступінь вигорання за трьома шкалами: емоційне вигорання, деперсоналізація, редукція особистих досягнень.

- *Для визначення оцінки стресостійкості та соціальної адаптації ми визначити методу Холмса та Раге* [26].

Дана методика була розроблена американськими вченими-психологами, Холмсом та Раге [26]. Вони проаналізували вплив стресу на людину, а в результаті виникнення різного типу захворювань.

У ході експерименту вчені проаналізували історії життя та хвороб 5 тисяч осіб і встановили, що перед захворюванням більшість людей переживали серйозні події, причому як радісні, так і дуже сумні.

Вчені проаналізували результати свого дослідження і дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників. Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності [25].

Сама методика – це перелік подій, кожна з яких вчені оцінили в певну кількість балів (таблиця 2.2.). Респонденту пропонується позначити ті події, які відбулися в його житті протягом останнього року. Якщо подія відбувалася два рази, потрібно її рахувати теж два рази. Підраховується сума балів за всі події.

- 150 балів – це вказує на досить високу стресостійкість;
- 150-199 – середню;
- 200-299 – погранична;
- 300 та більше – низька, яка вказує на високу вірогідність соматичних та психічних захворювань.

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного [25].

- Для діагности рівня рефлексії респондентів ми використали методику О. Карнова [18].

Ця методика спрямовано на розкриття ступеня рефлексії особистості, здатність людини діяти поза рамок власного «Я», аналізувати, порівнювати свій образ «Я» під час різного роду подій та у різних колах особистостей.

Рефлексія - повна протилежність імпульсивності. Ця властивість визначає внутрішній стан людей перед прийняттям рішення. Рефлексивна людина завжди осмислена, вона ретельно перевіряє безліч гіпотез, зважить всі «за» і «проти», врахує різні варіанти вирішення проблеми перш, ніж почне діяти.

Респондентам потрібно було дати відповіді на 27 запитань, можна було обрати 7 варіантів відповідей. 15 тверджень є прямими (№: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25), сумуються цифри, що відповідають відповідям досліджуваних, а за зворотніми твердженнями (№: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23) – значення, замінені на ті, що отримуються при інверсії шкали відповідей. Необхідно враховувати при обробці результатів, що для отримання підсумкового балу підсумовуються у прямих питаннях цифри, відповідні відповідям піддослідних, а у зворотних – використовується інверсія шкали відповідей. Тобто.  $1 = 7, 2 = 6, 3 = 5, 4 = 4, 5 = 3, 6 = 2, 7 = 1$ .

За опитувальником формується одне значення, що характеризує загальну міру розвитку рефлексії особистості. Результати методики, рівні чи більші, аніж 7 стенів, свідчать про високо розвинену рефлексію. Результати від 4 до 7 стенів – індикатори середнього рівня рефлексії. Показники менші за 4 стени свідчать про низький рівень розвитку рефлексії.

*Високий рівень* рефлексії характеризується усвідомленням себе, своїх особливостей, думок, вміння критично мислити і оцінювати себе, вміння аналізувати свої професійні дії. Особа з високим рівнем рефлексії вміє поважати і розуміти себе, їй не сумно, коли вона залишається наодинці з собою, завжди себе приймає і вміє керувати собою. Розуміє не лише себе, але й оточуючих.

*Середній рівень* рефлексії характеризується так: людина себе усвідомлює, але посередньо, поверхнево і розуміє свої внутрішні особливості не критично. Здатність аналізувати свої особистісні настрої не дуже



розвинена. Особа приблизно розуміє позицію, поведінку і мотиви інших людей, однак аналізує лише ті ознаки, що одразу падають у очі.

*Низький рівень* рефлексії характеризується нечітким усвідомленням та поганим розумінням себе, міркувань, поведінки й діяльності, своїх професійних дій, настрою, людині важко їх аналізувати. Особа не дуже розуміє позицію, поведінку та мотиви інших людей, їй важко аналізувати їх. Низький рівень розуміння себе і оточуючих; поверхові знання щодо окремих аспектів рефлексії.

За даними автора методики, ступінь надійності розробленого ним тесту-опитувальника, який відображає точність та стійкість його результатів, відповідав психодіагностичним вимогам. Результати перевірки методики на валідність також підтверджують її необхідну з погляду вимог психометрики ступінь.

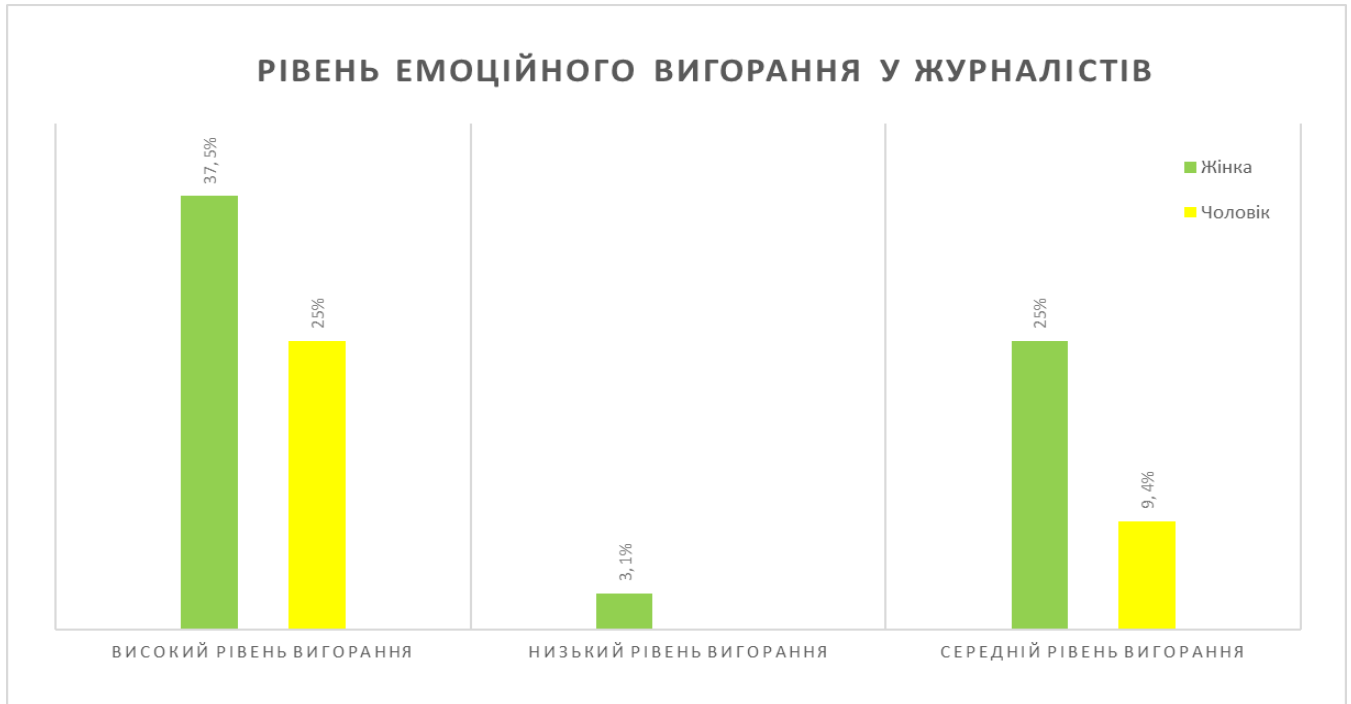
Отже, обравши дані методики, нам вдалося з'ясувати, який рівень емоційного вигорання, деперсоналізації, редукції особистих досягнень у респондентів. Також з'ясували рівень стресостійкості і рівень рефлексії осіб, які взяли участь в дослідженні.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження синдрому емоційного вигорання у практикуючих журналістів та журналістів-студентів.**

Методика «Інвентаризація вигорання Маслач» (Maslach Burnout Inventory — MBI) дозволила нам визначити рівень емоційного вигорання, рівень деперсоналізації та рівень редукції особистих досягнень в практикуючих журналістів та журналістів-студентів.

Респонденти дали відповідь на 22 питання, які дали можливість визначити їхній рівень:

- 1) емоційного вигорання (відчуття емоційної напруженості та виснаженості роботою);
- 2) деперсоналізації (знеособлена реакція на людей, небажання мати справу з людьми);
- 3) редукція особистих досягнень (втрата відчуття власної значущості та успішності досягнень у своїй роботі)



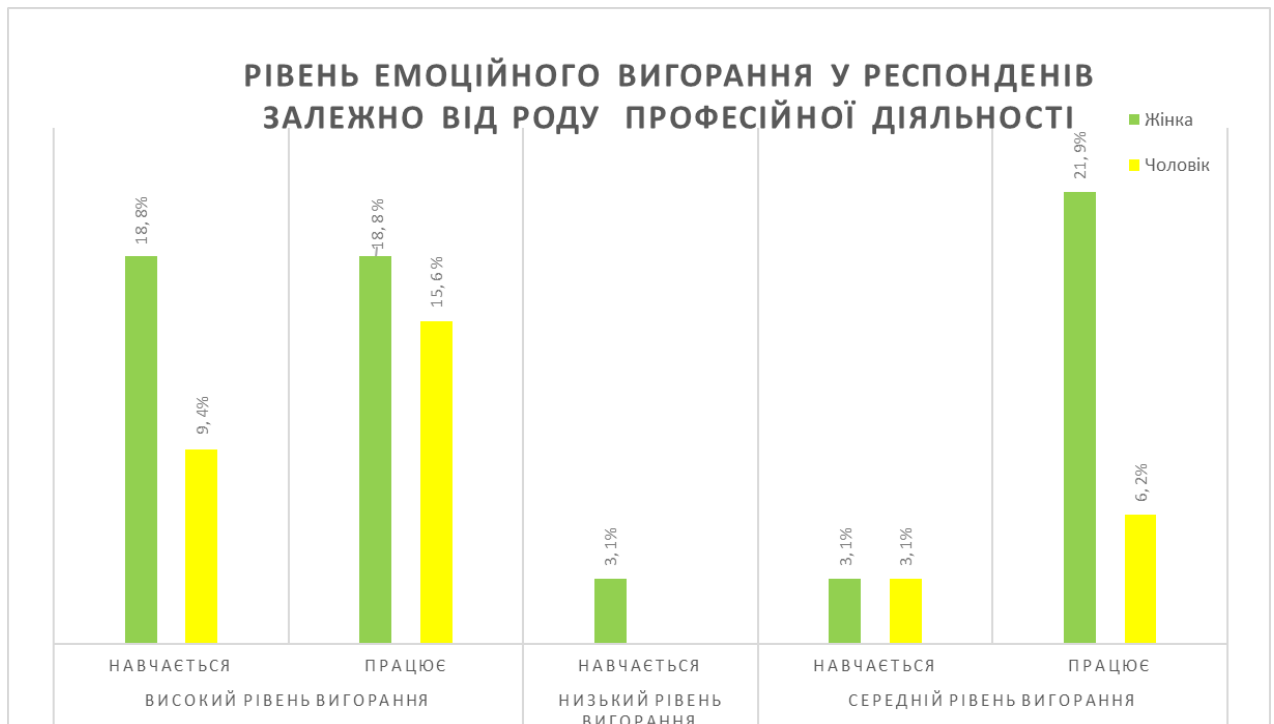
*Рис.2.1.* Рівень емоційного вигорання у журналістів

У нашому дослідженні участь взяло 32 респондента. З них 65,6 % жінки, частка чоловіків-респондентів 34, 4%. Участь взяли журналісти, редактори, кореспонденти, журналісти, який працюють на телебаченні, а також журналісти-студенти. З них 37,5% – це студенти. 25% – жінки, 12,5% - чоловіки. 62,5% – практикуючі журналісти. 40, 6% – жінки, 21, 9% – чоловіки. Особи від 19 до 53 років. Середній вік респондентів 25, 4 роки.

Проаналізувавши дані у програмі Microsoft Excel ми для початку вияснили, який рівень емоційного вигорання у чоловіків, а який у жінок. Важливо зазначити, що лише в однієї особи, яка пройшла опитування, низький рівень вигорання, це жінка.

У 37,5% жінок і 25% чоловіків – високий рівень емоційного виснаження. 25% жінок і 9,4% чоловіків мають середній рівень. У 3,1% жінок – низький рівень емоційного вигорання.

Далі ми порівняли рівень вигорання респондентів за їх професійною діяльністю. Тобто який рівень емоційного виснаження у практикуючих журналістів, а який у студентів (див. Рисунок 2.2).

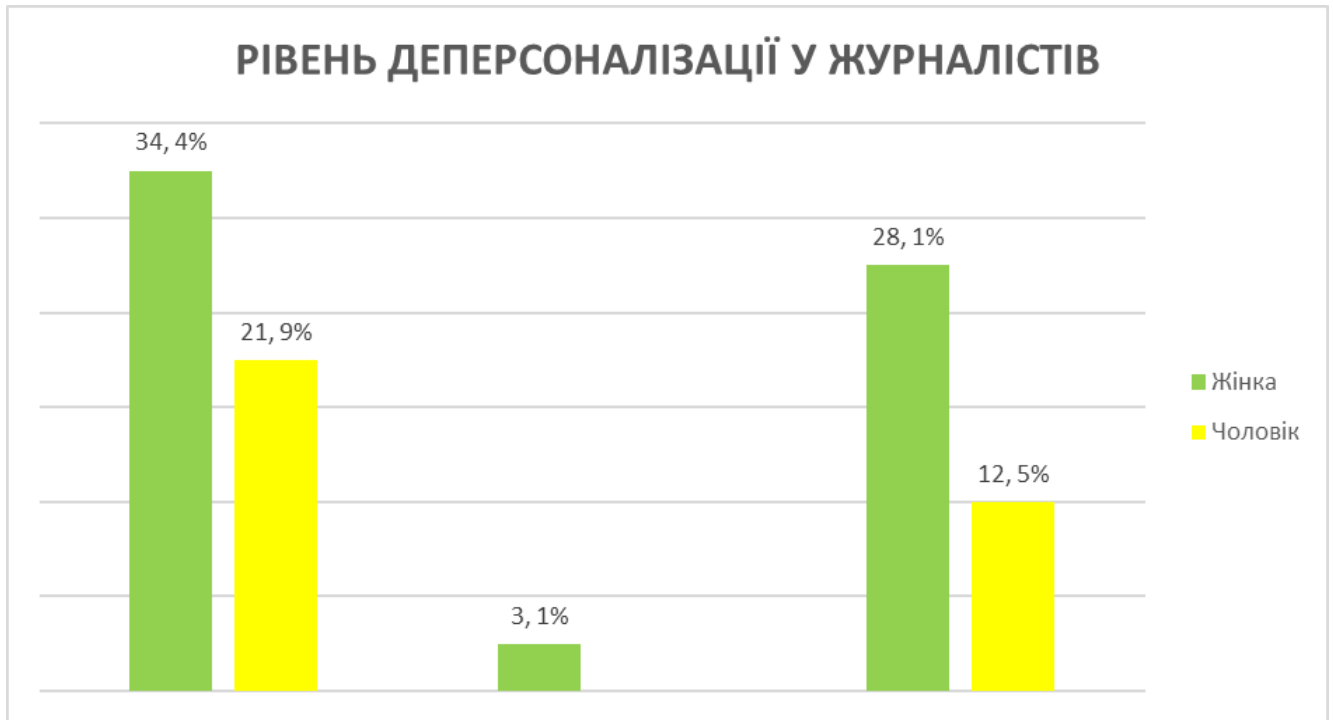


*Рис.2.2.* Рівень емоційного вигорання у респондентів, залежно від роду професійної діяльності

18,8% осіб жіночої статі, які є студентами, мають високий рівень вигорання. Також високий рівень вигорання мають 9,4% осіб чоловічої статі, які навчаються. 18,8% осіб жіночої статі, що працюють мають високий рівень вигорання, чоловіків – 15,6%.

Середній рівень емоційного вигорання у 3,1% особи жіночої статі, яка навчається і у 3,1% чоловіка-студента, який навчається. Кількість жінок, що працюють і які мають середній рівень вигорання – 21,9% осіб. Чоловіків – 6,2%.

Низький рівень вигорання має лише 3,1% – жінка, яка навчається.

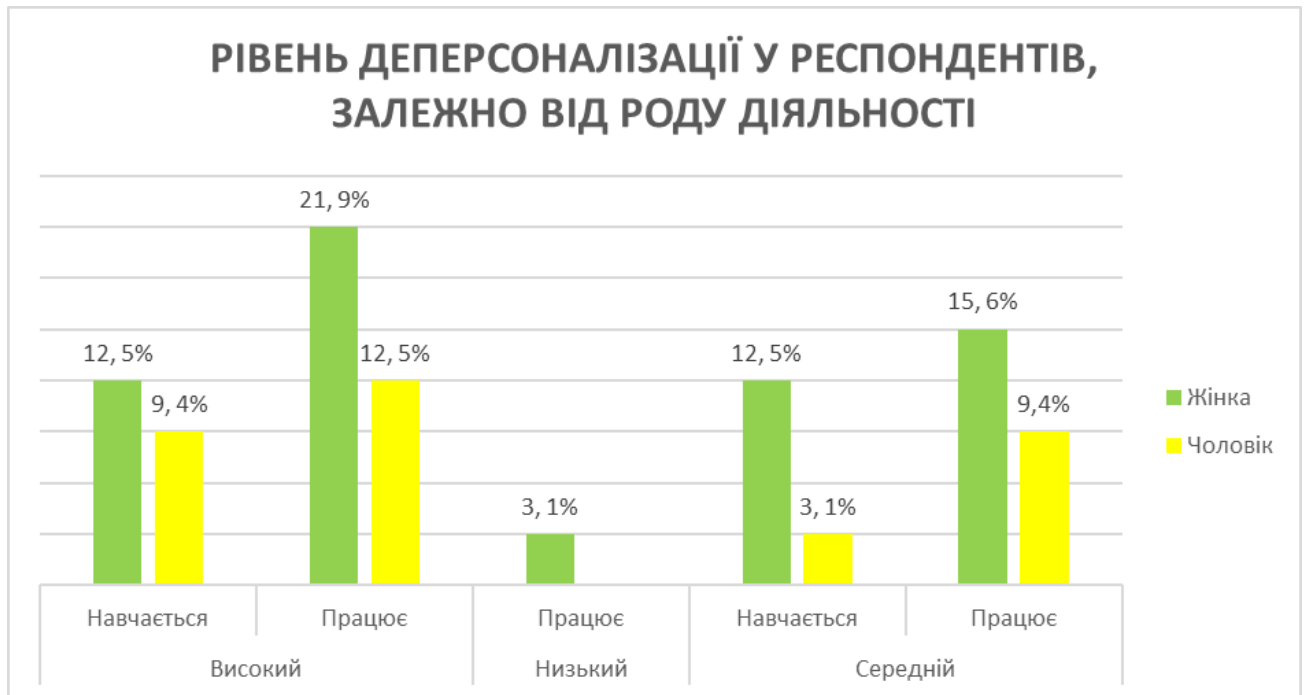


*Рис.2.3. Рівень деперсоналізації у журналістів*

Проаналізувавши відповіді респондентів, нам вдалося визначити їхній рівень деперсоналізації. У 34,4% жінок і 21,9% чоловіків – високий рівень. Середній в 28,1% жінок і 12,5% чоловіків. Низький – у 3,1% жінок. У жодного чоловіка, який пройшов опитування немає низького рівня деперсоналізації.

Коли людина схильна негативно оцінювати свої професійні досягнення, недооцінює себе, свої навички, власні успіхи – це деперсоналізація. Деперсоналізація – симптом низки психічних розладів (депресії, розладів тривожного спектру, шизофренії). Однак даний симптом може виявлятися і при сильному стресі, недосипанні, епілепсії та через прийом деяких. Незважаючи на дивовижні та нетипові відчуття, деперсоналізація у людей зустрічається часто – за різними оцінками, воно зустрічається у 1–2,5% населення.

Далі ми порівняли рівень деперсоналізації респондентів за їх професійною діяльністю. Тобто який рівень деперсоналізації у практикуючих журналістів, а який у студентів



*Рис.2.4.* Рівень деперсоналізації у респондентів, залежно від роду діяльності

Високий рівень деперсоналізації у 12,5% студенток і 9,4% студентів. 21,9% жінок і 12,5% чоловіків, що працюють, мають високий рівень деперсоналізації.

Середній рівень деперсоналізації мають 12,5% жінок, які навчаються і 3,1% чоловіків, які навчаються. 15,6% жінок і 9,4% чоловіків, які вже є практикуючими журналістами, мають середній рівень деперсоналізацію.

3,1% жінок, які працюють, мають низький рівень деперсоналізації.

Проаналізувавши дані, можна зробити висновок, що найвищий рівень деперсоналізації мають жінки, що працюють (21,9%). Найнижчий – студенти-хлопці (9,4%).

Проаналізувавши анкети респондентів, нам вдалося в'яснити, що 62,5% жінок і 31,3% чоловіків мають високий рівень редукації особистих досягнень. Середній лише 3,1% жінок і 3,1% чоловіків. Респонденти, які б мали низький рівень редукації особистих досягнень відсутні.

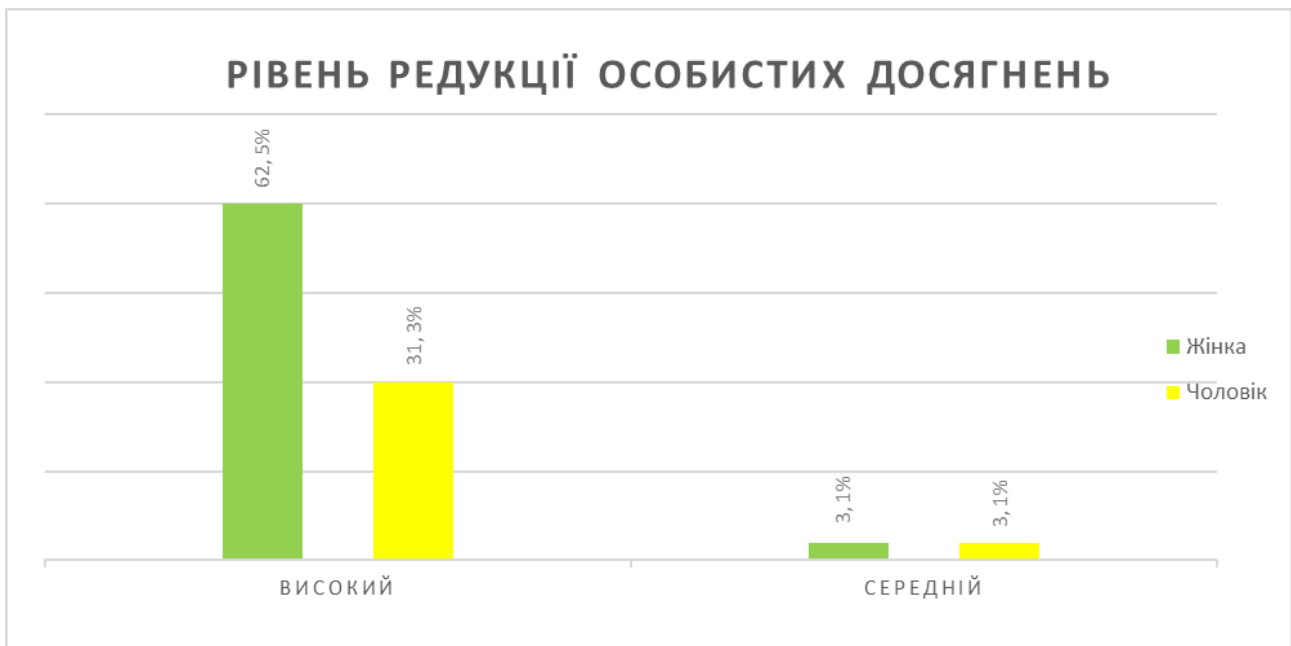


Рис.2.5. Графік «Рівень редукції особистих досягнень у журналістів»

Ми також проаналізували рівень редукції особистих досягнень респондентів залежно від їхньої професійної діяльності (студенти і практикуючі журналісти). 21,9% осіб жіночої статі і 9,4% осіб чоловічої статі, які навчаються, мають високий рівень редукції особистих досягнень. 40,6% жінок і 21,9% чоловіків, які працюють мають високий рівень. Середній рівень має 3,1% студенток і 3,1% студентів. Низький рівень відсутній.

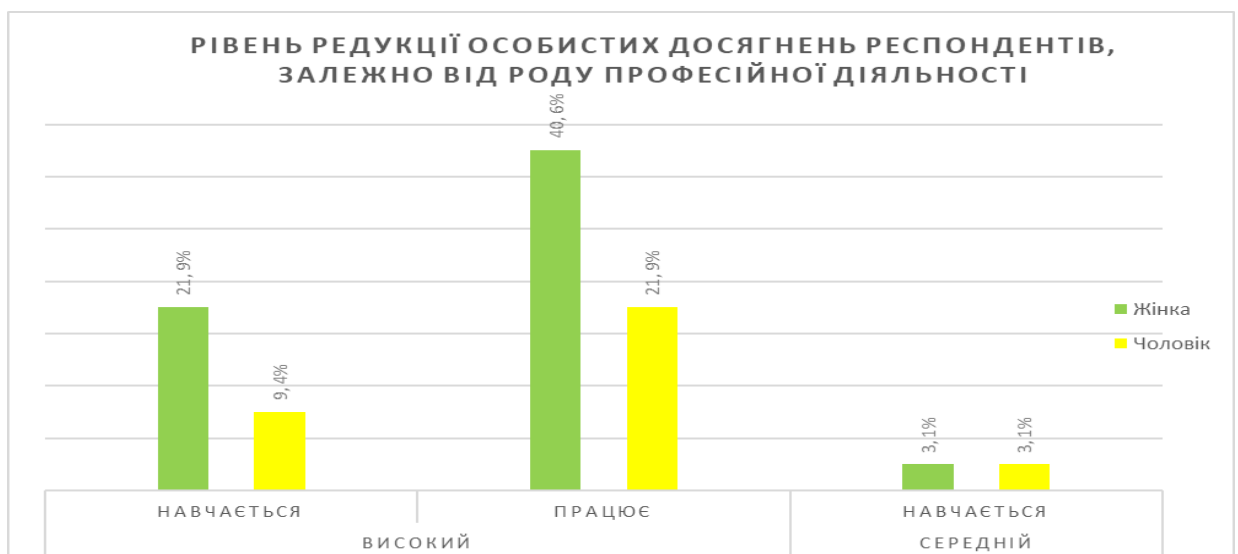


Рис.2.6. Графік «Рівень редукції особистих досягнень у респондентів, залежно від роду професійної діяльності»

Використавши методику К. Маслач, ми з'ясували, що найбільш вираженою ознакою для респондентів є «редукція особистих досягнень». 93,7% осіб, які пройшли опитування, мають високий рівень редукції особистих досягнень. І лише 6,3% мають середній рівень.

Низький рівень взагалі відсутній. Це означає, що опитані на даний момент надто критично відносяться до себе, негативно оцінюють себе і свої навички, зневажають свої професійні досягнення та успіхи. На даний момент люди обмежені в своїх можливостях.

Рівень емоційного вигорання в журналістів та студентів теж здебільшого високий. Виявлено такі результати: 62,5% – високі результати, 34,3% - середні результати, 3,2% - низькі результати. Найбільша частка тих, у кого найвищий рівень вигорання. Для таких людей є характерним негатив, байдужість, незадовільність собою і роботою, емоційне перенавантаження.

Проаналізувавши рівень деперсоналізації в респондентів було виявлено, що 56,3% мають високий рівень. 40,6% мають середній рівень деперсоналізації. 3,1% всіх опитуваних має низький рівень деперсоналізації.

Ми проаналізували рівні емоційного вигорання, деперсоналізації та редукції особистих досягнень кожного респондента і вдалося виявити, що високий рівень по всіх факторах мають 40,6% всіх опитуваних. Два високих рівня і один середній у 31,2% опитуваних. Два середніх рівня і один високий у 21,9%. І лише у 6,2% опитуваних в результатах є низький, середній і високий рівень.

У респондентів переважає високий рівень емоційного вигорання, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Лідирує високий рівень редукції особистих досягнень. У результаті особа невдоволена собою, у неї зменшується цінність власної діяльності, виникає почуття провини за власні негативні прояви або почуття, знижується рівень професіоналізму, вічні сумніви, рівень самооцінки падає. Рівень байдужості і неспроможності наростає.

Ми вважаємо, що на професійну діяльність працівників також впливає військовий стан в Україні. Працівник будь-якої сфери на даний час є обмежений у своїх діях. Як журналістам, що навчаються, так і журналістам, які працюють потрібно завжди комунікувати з великою кількістю людей. А кожна особа, яка на даний момент проживає на території України, має підвищену чутливість, значно більшу кількість проблем, які вагомо впливають на психічне здоров'я.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге дала можливість визначити рівень стресостійкості респондентів.

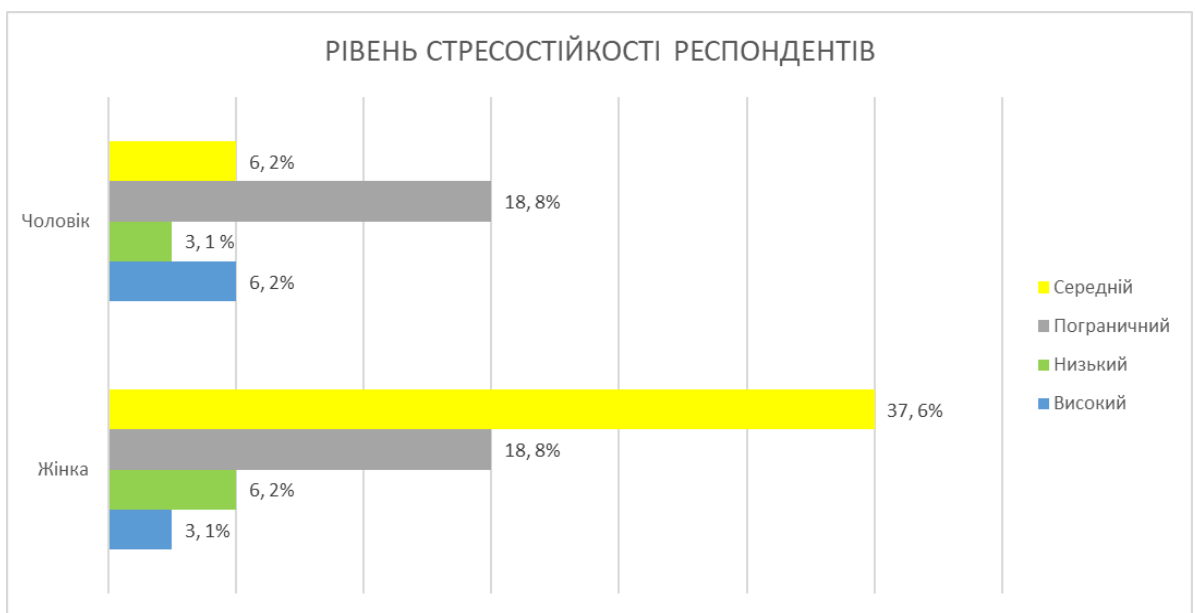
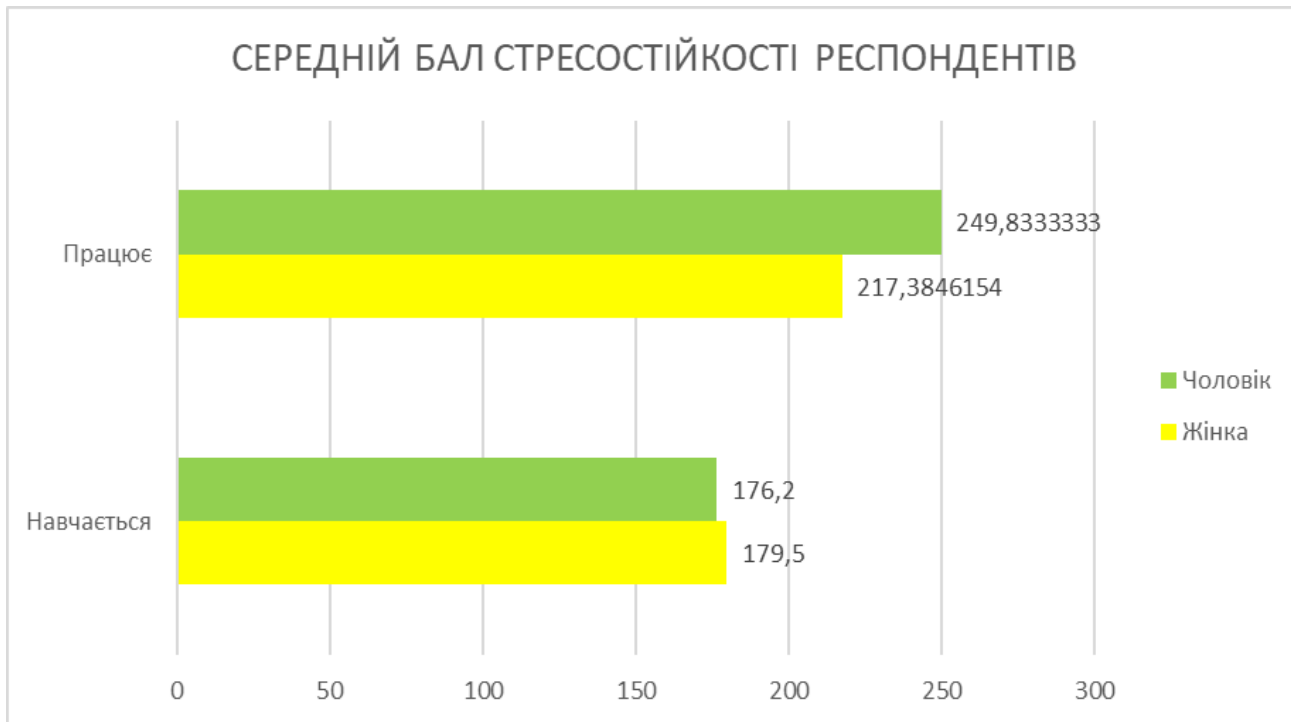


Рис.2.7. Графік «Рівень стресостійкості респондентів»

Ми визначили рівень стресостійкості респондентів. Отже, з 34, 4% чоловіків, лише 3, 1% має низький рівень стресостійкості. 6, 2% чоловіків мають середній рівень. 18, 8% – пограничний. Високий рівень стресостійкості мають 6, 2% осіб чоловічої статі. Чоловіки схильні до пограничного рівня стресостійкості.

Із 65, 5% осіб жіночої статі, які пройшли опитування, 6, 2% осіб мають низький рівень стресостійкості. 37, 6% жінок мають середній рівень. Пограничний – 18, 8%. А високий рівень має 3, 1% осіб жіночої статі. Жінки схильні до середнього рівня стресостійкості.





*Рис.2.8.* Графік «Середній бал стресостійкості респондентів»

У чоловіків, які працюють, найвищий середній бал стресостійкості – 249,8. У жінок, які працюють – 217, 4. У чоловіків і жінок, які працюють пограничний рівень стресостійкості. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Необхідно терміново зайнятися своїм психологічним здоров'ям.

Проаналізувавши дані студентів, нам вдалося в'яснити, що у них середній рівень стресостійкості. У студентів середній бал – 176, 2. А у студенток – 179, 5.

Якщо у першому випадку, вищий середній бал стресостійкості у чоловіків, то у другому випадку, де ми аналізували дані студентів, вищий показник у жінок.

Отже, зважаючи на рівні стресостійкості у респондентів, ми можемо припустити, що у студентів рівень стресостійкості нижчий, аніж в журналістів, які працюють, адже студенти молодші за віком і у них ще немає такого досвіду у професійній діяльності.

Використавши методику діагностики рівня рефлексії О. Карпова, нам вдалося з'ясувати рівень рефлексії респондентів ( табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

«Результати дослідження за методикою діагностики рівня рефлексії

О. Карпова»

Рівень рефлексії	Кількість досліджуваних, % (n=32)
Низький	31%
Середній	38%
Високий	31%

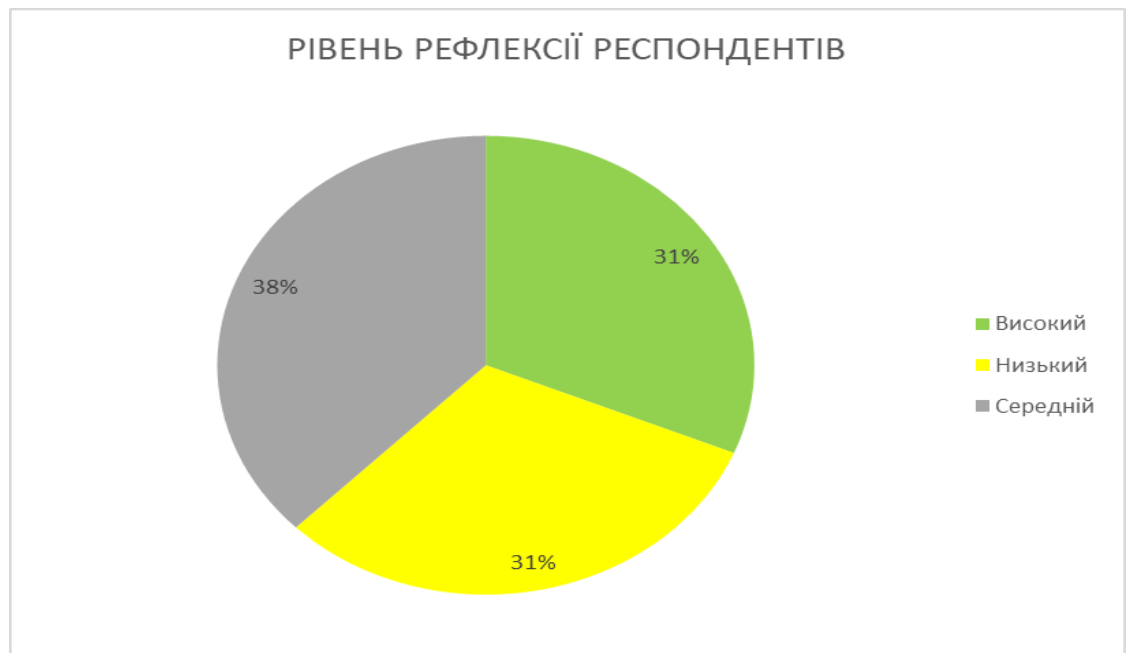
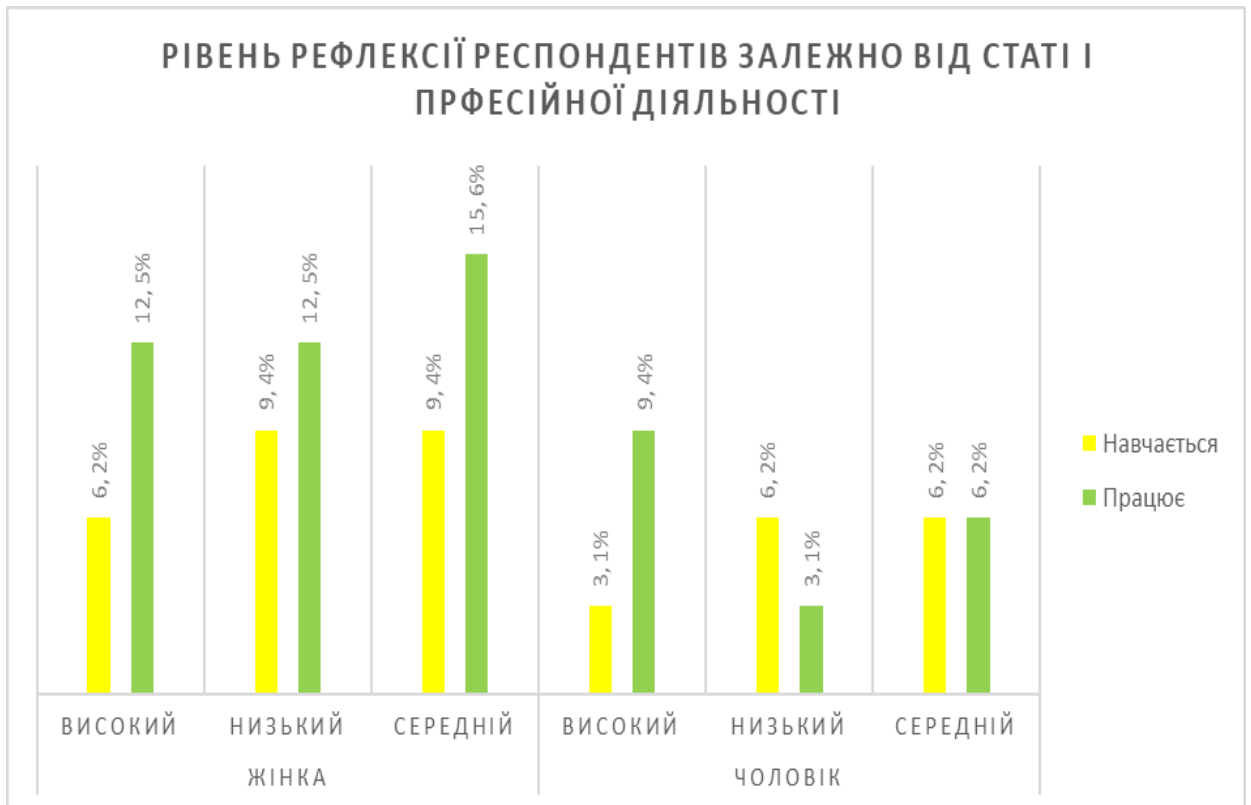


Рис.2.9. Результати дослідження за методикою діагностики рівня рефлексії

О. Карпова

38% всіх опитаних мають середній рівень рефлексії, а низький рівень – 31%, високий рівень теж 31% опитуваних. Тобто більша частина опитуваних має середній рівень рефлексії.



*Рис.2.10.* Графік «Результати дослідження рівня рефлексії респондентів залежно від статі і професійної діяльності за допомогою методики О.

Карпова»

Проаналізувавши дані, нам вдалося з'ясувати, що 6, 2% жіночі, які навчаються і 3, 1% чоловіків, які навчаються, мають високий рівень рефлексії. 9, 4% жінок, які навчаються і 6, 2% чоловіків, які навчаються, мають низький рівень рефлексії. 9, 4% жінок, що є студентками і 6, 2 % чоловіків, що є студентами мають середній рівень рефлексії.

12, 5% жінок і 9, 4% чоловіків, які працюють, мають високий рівень рефлексії. 12, 5% осіб жіночої статі і 3, 1% осіб чоловічої статі, які уже працюють за фахом мають низький рівень рефлексії. 15, 6% жінок, що працюють і 6, 2% чоловіків, що працюють мають середній рівень рефлексії.

Найвищі показники рефлексії помітні у жінок, які уже працюють за фахом.

Середній показник рефлексії за вибіркою становить 5, 37 стевів, що відповідає середньому рівню рефлексії. У чоловіків, що працюють середній

бал становить 6, 3 стенив. У жінок, які працюють – 5, 5. У чоловіків, які навчаються середній бал – 4,8. У жінок, які навчаються – 4,9 стенив. Найвищий рівень рефлексії у чоловіків, що працюють. Найнижчий у чоловіків, які навчаються.

Таким чином, за методикою діагностики рівня рефлексії О. Карпова, у наших досліджуваних журналістів та студентів журналістів виявлено середній з однаковою тенденцією до високого і низького рівня рефлексії.

Нас зацікавило те, чи існує вплив стресостійкості та рефлексії на емоційне вигорання. За коефіцієнтом кореляції Спірмена (R) кореляційних зав'язків не виявлено (див. Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Результати застосування кореляції між стресостійкістю та рефлексією

Кореляції			Стресостійкість	Рефлексія
Коефіцієнт кореляції			,199	-,082
ро Спірмена	Емоційне_вигорання	Знч. (2-сторон)	,274	,657
N			32	32

Таблиця 2.3.

Результати застосування кореляції для визначення рівня емоційного вигорання у практикуючих журналістів та студентів

Таблиця сопряженности Емоційне_вигорання * Проф_діяльність					
			Проф_діяльність		Итого
			працюючі	студент и	
Емоційне_вигорання	середній рівень	Частота	9	3	12
		% в Емоційне_вигорання	75,0%	25,0%	100,0%
		% в Проф_діяльність	45,0%	25,0%	37,5%
		% по таблице (слою)	28,1%	9,4%	37,5%
	високий рівень	Частота	11	9	20
		% в Емоційне_вигорання	55,0%	45,0%	100,0%
		% в Проф_діяльність	55,0%	75,0%	62,5%
		% по таблице (слою)	34,4%	28,1%	62,5%
Итого	Частота	20	12	32	
	% в Емоційне_вигорання	62,5%	37,5%	100,0%	
	% в Проф_діяльність	100,0%	100,0%	100,0%	
	% по таблице (слою)	62,5%	37,5%	100,0%	

Середній рівень емоційного вигорання проявляється у 45% працюючих та 25% студентів. А високий рівень – у 55% працюючих та 75% студентів. Тобто у студентів високий рівень емоційного вигорання проявляється більшою мірою (див. Таблиця 2.3).

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, стає зрозуміло, що як практикуючі журналісти, так і студенти, які навчаються на даній спеціальності схильні до емоційного вигорання, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. У ході дослідження виявлено, що незалежно від стажу та посади людина може мати високий рівень емоційного вигорання.

У чоловіків, які працюють, найвищий середній бал стресостійкості – 249,8. У жінок, які працюють – 217, 4. У чоловіків і жінок, які працюють пограничний рівень стресостійкості. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Необхідно терміново зайнятися своїм психологічним здоров'ям.

Проаналізувавши дані студентів, нам вдалося виявити, що у них середній рівень стресостійкості. У студентів середній бал – 176, 2. А у студенток – 179, 5.

Якщо у першому випадку, вищий середній бал стресостійкості у чоловіків, то у другому випадку, де ми аналізували дані студентів, вищий показник у жінок.

Отже, зважаючи на рівні стресостійкості у респондентів, ми можемо припустити, що у студентів рівень стресостійкості нижчий, аніж в журналістів, які працюють, адже студенти молодші за віком і у зв'язку з цим у них менший досвід життя.

Середній рівень рефлексії усіх респондентів – 5, 37 стенив (середній рівень). У чоловіків, що працюють середній бал становить 6,3 стенив. У жінок, які працюють – 5,5. У чоловіків, які навчаються середній бал – 4,8. У жінок,

які навчаються – 4,9 стенив. У досліджуваних журналістів та студентів, що навчаються на даній спеціальності виявлено середній рівень рефлексії.

Провівши кореляційний аналіз, нам вдалося з'ясувати, що стресостійкість та рефлексія ніяк не впливають на емоційне вигорання респондентів. Також з'ясували, що середній рівень емоційного вигорання проявляється у 45% працюючих журналістів та у 25% студентів. А високий рівень – у 55% працюючих та 75% студентів. Тобто у студентів високий рівень емоційного вигорання проявляється більшою мірою.

Зважаючи на результати, ми можемо припустити, що на людей впливає військовий стан в Україні. Журналісти, що працюють за фахом, зіткнулися з величезним напливом інформації, яку потрібно оперативно аналізувати і подавати в маси. Студентам не менш важко, адже їхнє навчання в більшій мірі проходить онлайн, а журналісту найважливіше – вчитися спілкуватися з людьми в живу.

### **2.3 Рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання у журналістів**

Люди проходять через багато етапів життя. Одні з них хаотичні, стресові, а інші радісні. Багато ситуацій люди відпускають з часом, однак деякі з них залишають слід у психіці.

У результаті такі люди нерідко емоційно вигорають. Вигорання може виснажувати, особливо якщо воно накопичується протягом певного періоду часу. Наслідки варіюються від легких до катастрофічних. Незважаючи на наявність попереджувальних знаків, багато людей не одразу помічають їх.

Саме професійна діяльність часто підвищує ризики емоційно вигоріти. Працюючи, люди не помічають втоми, пропускають її і стараються віддатися повністю своїй роботі, аби досягти найкращих результатів. у працю дуже велика.

Романтизація професії журналіста, категоричність і перфекціонізм теж збільшують ризик вигорання через думки «моя аудиторія має зрозуміти, наскільки я ідеальний журналіст...». Якщо не виходить робити ідеально, працівник розчаровується і зіткається з апатією. Проблем додає і зовнішній тиск: очікування аудиторії (читачів, глядачів, слухачів), а також внутрішній – тиск керівництва.

Щоб синдром емоційного вигорання не з'явився у нашому житті, психологи рекомендують навчитися миритися з втратами, неосяжними цілями. Набагато легше боротися з даним синдромом, коли дивишся своїм страхам «в очі». Якщо ви втратили сенс життя, у вас зникла життєва енергія, варто визнати це, розпочати спочатку і знову шукати новий стимул, життєву енергію. [30].

Саморегуляція – один із найважливіших і найефективніших засобів профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання. Без активного і свідомого включення самої особистості неможливо успішно здолати дану проблему.

Саморегуляція – це вміння керувати своїм психоемоційним станом, який утворюється шляхом впливу особи самої на себе за допомогою слів, уявних образів, дій, управління м'язовим тонусом і диханням.

Прийоми саморегуляції можна застосовувати у різних життєвих ситуаціях. Навіть найміцніший організм можуть зруйнувати тривалі психологічні навантаження. Саме тому дуже важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, а тоді мерщій «розрядити» психічну напругу, зняти негативний емоційний стан, знизити больові відчуття.

Також важливо вміти миттєво здійснювати вольову мобілізацію. Досягти цього можна за допомогою методів психічної саморегуляції.

У результаті саморегуляції можуть виникнути три основні ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення



(ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності) [33].

Психологиня К.О. Абульханова–Славська визначила самрегуляцію, як основний методологічний принцип дослідження діяльності людини. Науковиця вважає, що саморегуляція – це принцип зв'язку різних психічних функцій. Термін «саморегуляція» розглядається в співвіднесенні з поняттям «самоврядування». У даному випадку термін «самоврядування» розуміється як здатність особистості прогнозувати майбутні результати, ставити перед собою цілі, самостійно планувати свої вчинки і дії, висувати критерії оцінки якості, отримувати необхідну інформацію про процес управління і вносити в нього зміни [1].

*Американська психологиня Ізабель Гайлорд на сайті Code of living (Код життя) [43] поділилася 5 методами, як уникнути синдрому емоційного вигорання:*

### *1. Ведіть здоровий спосіб життя*

Здоров'я є дуже важливим фактором, якщо ви збираєтеся вести емоційно збалансований спосіб життя. Вам потрібні вітаміни та поживні речовини, які можна отримати лише тоді, коли ви правильно харчуєтеся. Однак здоров'я залежить не лише від того, що ви їсте. Здоров'я також передбачає час, коли ви проводите на свіжому повітрі. Необхідно знаходити час для прогулянок, адже часто люди відчують себе придушеними буденними справами. Не кажучи вже про думки, які можуть дуже сильно давити на мозок.

Також важливо пам'ятати про фізичні. Щоб уникнути емоційного вигорання, вам знадобиться здоровий дух і тіло. Заняття спортом сприяє вивільненню ендорфіну, який є гормоном щастя. Це підніме настрій, додасть бадьорості.

### *2. Межі важливі*

Легко потрапити в різні ситуації та сюжети. Важливо навчитися говорити людям «НІ!», коли для вас є складно допомогти або ж ви елементарно цього не хочете. Кордони — це обмеження, які ви не повинні масштабувати, якщо тільки це не стосується чогось абсолютно важливого.

Бувають моменти, коли оточуючі постійно шукають вашої допомоги, щоб впоратися зі своїми емоційними проблемами. Вони забувають, що вам також потрібна допомога та час, щоб оцінити власне життя. Вам слід перестати бути емоційною підтримкою для всіх. Намалюйте межу та беріть лише те, з чим можете впоратися. Крім того, дайте зрозуміти, що ви не можете допомогти всім і в кожній ситуації. Таким чином у вас буде менше хвилювань щодо емоційного стану та ви уникнете виснаження.

### *3. Поговоріть з тим, кому довіряєте*

Вам потрібне вухо, яке слухає; хтось, хто хоче слухати вас. Незалежно від того, чи це ваш друг, чи хтось, навчений для таких цілей, важливо, щоб у вас був той, кому ви можете висловити свої думки та почуття. Це дає вам уявлення про те, що ваш тягар розділений. Прислів'я «спільна проблема – наполовину вирішена» стає реальністю.

Час від часу може статися психічне та фізичне виснаження. Але ви не повинні страждати наодинці. Іноді вам потрібно почути оптимістичні слова, потрібно, аби хтось підштовхував вас до вищих рівнів. Сама присутність людини, яка слухає, дає вам нове життя.

### *4. Перерва може творити чудеса*

Якщо ви коли-небудь так багато думали про те, чому діяльність навколо вас ніколи не закінчується, то вам, ймовірно, потрібно піти на перерву. Це так просто. Коли ви не можете спати, мислити здорово, зосередитися, коли все навколо дратує, тоді настав час кинути все це і вирушати у подорож або хоча б просто відпочити.

Замість того, щоб йти на роботу чи робити щось таке ж складне, вирушайте в тихе місце, щоб провести час. У цей час ви можете відчутися щось абсолютно нове, поспілкуватися з надійними друзями або «зустрітися» з мистецтвом. Все, що дає вам внутрішній спокій, оновлену зосередженість і мотивацію, допоможе вам уникнути емоційного вигорання.

Стрес є однією з ознак, що передують емоційному вигоранню, і перерва допоможе вам розібратися в ситуації. Це відволіче ваш розум від стресової діяльності, думок і токсичної атмосфери. Крім того, ви отримуєте шанс набратися енергії перед новим етапом у житті.

### *5. Медитація*

Кожен заслуговує бути щасливим. Але іноді легко загубитися в минулому з думками про те, що могло бути, або думками про майбутнє та про те, що воно готує. Ви дозволяєте своїм почуттям і думкам блукати, що зрештою призводить до емоційного вигорання. Завдяки медитації ви можете зосередитися на сьогоднішньому.

Існує багато методів усвідомленості, які допоможуть вам уникнути емоційного вигорання. Вони включають дихальні вправи, йогу, медитацію і навіть ходьбу на короткі відстані. У результаті ваш рівень стресу знижується, і ви менше хвилюєтесь про минуле та майбутнє. Залишайтеся залученими в сьогоднішнє та зосередьте свої думки на оптимістичних стосунках і подіях. Таким чином не відбувається емоційного вигорання [63].

*Щоб не вигоріти, слід [22]:*

- Стежити за режимом сну, фізичними навантаженнями та регулярністю харчування.
- Більше спілкуватися з близькими. Розповідати родичам або друзям про свої складнощі та проблеми, не носити все всередині.
- Встановити хоча б мінімальні правила, щоб сформувати відчуття контролю над ситуацією. Наприклад, фільтрувати тематику: "Ось такі

матеріали я не беру, завжди відмовляюся від такої теми!" Це не завжди можливо реалізувати, але це дійсно допомагає.

- Важливо відокремити себе від професії. Взяти аркуш і виписати всі свої ролі: "Я син, друг, спортсмен, чоловік, батько, любитель бургерів, читач детективних романів, марафонець, колекціонер... Я – це не тільки моя професія".

- Допомагає хобі або спорт, де людина може підтримувати іншу ідентичність і отримувати задоволення та здобувати перемоги. Наприклад, бути гравцем аматорської футбольної команди.

- Тренуватися казати "ні", не намагатися врятувати інших, не працювати в стані "я вже не можу, але ж я зобов'язаний допомогти колегам!".

Варто пам'ятати, що ВООЗ визнала професійне вигорання захворюванням. Це не просто втома, а досить серйозний стан. Тому перший крок – визнати: «Я вигорів, і це важливо, це не жарти, цього не слід ігнорувати» [22].

#### Як запобігти вигоранню [56]?

*Висловлюйтеся.* Якщо інші, особливо ваш керівник, не знають, що ви відчуваєте, нічого не зміниться.

*Майте реалістичні очікування.* Ви можете зробити лише найкраще, що можете за цих обставин.

*Вийдіть за рамки лише негативного сприйняття.* Спробуйте зосередитися на позитивних моментах та поглянути на ситуацію під іншим кутом.

*Визначте обмеження.* Наприклад, щодо виконання додаткових завдань або участі в непродуктивних розмовах.

*Приділяйте час собі.* Подумайте над тим, що вам подобається, може покращити ваш фізичний та емоційний стан. Займайтеся тими видами

діяльності, які вам здаються цікавими чи дають можливість відпочити (наприклад читання, прогулянки тощо).

*Турбуйтеся про своє тіло.* Наприклад, регулярно займайтеся спортом, дотримуйтеся здорового харчування та добре відсипайтеся [56].

Загальні рекомендації із запобігання розвитку синдрому емоційного вигоряння:

- *перший* крок до подолання вигоряння – розібратися з собою, зрозуміти свої цілі та уявити образ свого майбутнього, зрозуміти сенс того, чим саме людина займається;

- *другий* (інший спосіб) – перехід у сферу, яка лежить поруч. Тоді попередні знання, уміння та навички знаходять застосування. Людина робить так звану горизонтальну кар'єру;

- *третій* – не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей;

- *четвертий* – людина, залишаючись у тій же ситуації, починає робити акценти не на тому, що вона вже добре знає, уміє та засвоїла, а на тому, що являється для неї проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигоряння [49].

Український психолог В'ячеслава Халанський ділиться 5 порадами, як уникнути емоційного вигорання [50]:

1. Дбайте про психічне здоров'я співробітників.
2. Змінюйте корпоративну культуру, якщо вона викликає стрес .
3. Гарантуйте базову психологічну та фінансову безпеку.
4. Формуйте атмосферу довіри.
5. Зверніть увагу на концепцію чотириденного робочого тижня [50].

Що варто зробити керівнику, аби колектив не зіткнувся з емоційним вигоранням:

- Корисні різноманітні тренінги для всього персоналу, присвячені управлінню часом;
- Вирішення конфліктів та групове прийняття рішень;
- Бесіди з колегами, аби зрозуміти, що у їхній роботі викликає у них гнів, почуття провини чи фрустрацію.

Рекомендації журналістам та журналістам-студентам з корекції емоційного вигоряння:

1. Визначте собі головні життєві цілі і зосередьте усі зусилля на їхнє досягнення.
2. Думайте про щось хороше, відкидайте погані думки. Позитивне мислення та оптимізм – це запорука здоров'я та благополуччя.
3. Відмовтеся від перфекціонізму. Не всі речі, які варто робити, варто робити добре. Зовсім не завжди можна досягти, а якщо навіть досягнути, то воно не завжди цього варте.
4. Щоранку, піднімаючись з ліжка, думайте про щось хороше, посміхніться, нагадайте собі, що все буде добре, а ви чарівні і прекрасні, у вас чудовий настрій.
5. Плануйте не лише свій робочий час, а й свій відпочинок. Встановлюйте пріоритети.
6. Особливе місце відводьте відпочинку та сну. Сон має бути спокійним, не менше 7-8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну аромомааслами.
7. Використовуйте протягом дня короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення. Щовечора обов'язково стаєте під душ і промовляючи події минулого дня, "змивайте" їх, тому що вода здавна є потужним енергетичним провідником.
8. Не згущуйте хмари! Не робіть із мухи слона!

9. Керуйте своїми емоціями! Закрийте очі. Уявіть берег моря. Підніміть руки вгору і розведіть убік. Відчуйте силу енергії.

10. Не нехуйте спілкуванням! Обговорюйте із близькими вам людьми свої проблеми.

11. Відпочивайте разом із сім'єю, близькими друзями, колегами.

12. Знайдіть місце для гумору та сміху у вашому житті. Коли у вас погане настрої, перегляньте кінокомедію, відвідайте цирк, почитайте анекдоти.

13. Не забувайте хвалити себе!

14. Усміхайтесь! Навіть якщо не хочеться (1-1,5 хв.).

15. Знаходьте час для себе: прийміть розслаблюючу ванну, почитайте улюблену книгу, зробіть косметичні процедури тощо! Влаштовуйте для себе невеликі свята! Якщо Ви виглядатимете краще, то це може змусити Вас і почувати себе краще.

16. Станьте ентузіастом свого життя!

17. Зробіть кроки для усунення причин напруги.

18. Проблеми не потрібно переживати, їх треба вирішувати!

19. Вмійте відмовляти ввічливо, але переконливо!

20. Якщо негативні емоції захопили вас під час спілкування, зробіть паузу, помовчіть кілька хвилин, порахуйте до 10, вийдіть із приміщення, займіться іншим видом діяльності: переберіть папери на столі, поговоріть зі своїми колегами на нейтральні теми, підійдіть до вікна і подивіться в нього, розгляньте вуличний рух, небо, дерева, порадійте погоді, сонцю.

21. Робіть дні «інформаційного відпочинку» від ТБ та комп'ютера. Краще щось почитайте щось.

22. Відвідуйте виставки, театр, концерти. Якщо у вас є порушення сну, намагайтеся читати на ніч вірші, а не прозу. За даними досліджень вчених, вірші та проза розрізняються за енергетиці, вірші ближче до ритму людського організму та діють заспокійливо.

23. Найкращим засобом для зняття нервової напруги є фізичні навантаження – фізична культура та фізична праця. Дуже корисним також є розслаблюючий масаж. Чудовим засобом досягнення внутрішньої рівноваги є йога, дихальна гімнастика, релаксація.

24. Музика – це також психотерапія.

25. Подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, яке вас оточує (колірна гама). Добре заспокоюють нервову систему зелений, жовто-зелений та зелено-блакитний кольори. Добре, коли будинки стіни пофарбовані в ці кольори, або досить просто подивитися на будь-яку річ, якогось з цих квітів, і нервова напруга поступово зменшиться.

26. Відпочивайте на природі, адже такий відпочинок чудово заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.

27. Позитивний вплив на нервову систему та настрій має і спілкування з тварин.

28. Зняти напругу також допоможе зміна діяльності, коли позитивні емоції від приємного заняття витісняють смуток.

29. Приділяйте належну увагу здоров'ю! Прощайте та забувайте. Прийміть той факт, що люди навколо нас і світ недосконалі.

30. Починайте відновлюватися вже зараз, не відкладайте на потім! І пам'ятайте: робота - лише частина життя!

Хочеться відзначити: небезпека емоційного вигорання полягає в тому, що йому властиво день у день прогресувати! Загальмувати цей процес буває дуже складно. На його фоні можуть загострюватись різні хронічні захворювання, розвиватися нові хвороби та навіть змінюватися склад крові. У цей момент спроби подбати про себе, як правило, не дають бажаного результату. І навіть професійна допомога лікаря не приносить швидкого полегшення. Тому найрозумніше – запобігти появі даного синдрому, «задушити його на корені».



У теперішній час існує багато методів, які допомагають людині досягти гармонії. Наприклад: імітаційні ігри, метод аналізу майбутньої події, метод вибіркової позитивної ретроспекції, вміння переоцінювати те, чого не вдалося досягнути, вчитися розслаблятися, самонавіювання, спорт, читання книг, гумор, медитація, слухання музики, прогулянки на природи, здоровий сон, гештальт-терапія, робота з психологом чи психотерапевтом.

Світ – це дуже активний осередок. Він швидко змінюється, і в ньому досить легко заблукати. З цієї причини важливо звертати увагу на те, як ми себе відчуваємо. Таким чином емоції стримуються, а значить про емоційне вигорання не може бути й мови. І не забувайте, що відпочивати – це дуже важливо. Відсипайтесь та відпочивайте, щоб мати змогу перезавантажитися.

Немає універсального рецепту від вигорання, але дану проблему можна вирішити, якщо нею цілеспрямовано займатись. Необхідно розділяти роботу та сім'ю. Не працювати вдома вечорами, ночами, старатися не затримуватися на роботі. Не забувайте про фізичне навантаження та прогулянки на свіжому повітрі. Важливо мати хобі, яке буде відволікати від головної роботи. Старайтеся брати короткі перерви, аби відпочити, якщо розумієте, що відчуваєте себе напружено.

Важливо розвиватися і розвивати свої професійні навички: відвідуйте тренінги та семінари. Під час того, як особа отримує знання в оточенні таких самих професіоналів, вона має можливість обговорити з ними професійні проблемами і, можливо, отримати слушну пораду. Старайтеся мати добрі та дружні відносини з колегами по роботі. Оточуйте себе людьми, які вміють підтримувати. Елементарні умови психологічної підтримки можуть бути безпосередньо на робочому місці: підтримка та розуміння колеги.

Загальні для всіх рекомендації – це активні фізичні вправи, якісний сон, правильне харчування.

А найкраще – звернутися до професійного психолога, який точно допоможе вирішити дану проблему. Не забувайте турбуватися про себе.

## **Висновки до розділу 2**

Для досягнення мети магістерської роботи було проведене емпіричне дослідження, яке дозволило визначити рівень емоційного вигорання, рівень деперсоналізації, рівень редукції особистих досягнень, рівень стресостійкості і рівень здатності до рефлексії журналістів, що навчаються і журналістів, які працюють за даним фахом.

Емпіричне дослідження проводилося онлайн та офлайн, вибірку склали 32 особи, з них 21 жінка та 11 чоловіків, віком від 19 до 53 років.

Результати дослідження свідчать про те, що практикуючі журналісти і журналісти, що навчаються, справді схильні до емоційного вигорання. Вони знецінюють себе і свою професійну діяльність. Провівши кореляційний аналіз, нам вдалося з'ясувати, що стресостійкість та рефлексія ніяк не впливають на емоційне вигорання респондентів. Також з'ясували, що середній рівень емоційного вигорання проявляється у 45% працюючих журналістів та у 25% студентів. А високий рівень – у 55% працюючих та 75% студентів. Тобто у студентів високий рівень емоційного вигорання проявляється більшою мірою.

Середній рівень рефлексії усіх респондентів – 5,37 стенов (середній рівень). У чоловіків, що працюють середній бал становить 6,3 стенов. У жінок, які працюють – 5,5. У чоловіків, які навчаються середній бал – 4,8. У жінок, які навчаються – 4,9 стенов. У досліджуваних журналістів та студентів, що навчаються на даній спеціальності виявлено середній рівень рефлексії.

Нам вдалося виявити, що чоловіки схильні до пограничного рівня стресостійкості, в той час як жінки до середнього рівня. Це говорить про те, що на даний момент більш стійкішими до стресу є жінки.

У сучасний час більшості респондентам важко працювати та навчатися, вони відчують обмеження (війна дає свої корективи).

Якщо людина починає відчувати апатію до свого роду діяльності, її дратують колеги та й взагалі люди, їй одразу потрібно взяти себе в руки і почати діяти, аби рівень емоційного вигорання не став надто критичним. Адже високий рівень вигорання = депресії. А депресію лікувати значно складніше і довше.

Варто вчитися приділяти час хоча б для найпростішого роду відпочинку: прогулянки на свіжому повітрі, спорт, медитація, читання книг, розваги. Дуже важливо звертати увагу на те, як ми себе почуваємо.

Якщо не можна змінити ситуацію, то можна змінити ставлення до неї. Варто намагатися знайти у своїй роботі цінність чи корисність для інших. Зосередитися на тих аспектах, які приносять вам задоволення. Навіть якщо це звичайне спілкування із колегами під час обіду. Однак іноді найкраще рішення – змінити роботу. Не треба боятися, що ви більше не зможете займатися улюбленою справою або не знайдете потрібну вакансію. Зважитися на зміни складно, але це краще, ніж щодня з жахом думати про майбутню поїздку в офіс та виконання завдань, які давно перестали вас цікавити.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний огляд та аналіз джерел дозволив розкрити актуальність проблеми синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності практикуючих журналістів і журналістів, що навчаються. У контексті даного дослідження ми розглядаємо емоційне вигорання як синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом. Емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил.

Аналіз літератури за даною темою дозволяє нам сформулювати теоретичну позицію, згідно якої синдром емоційного вигорання розвивається в процесі професійної діяльності журналістів в формі емоційної поведінки, яка проявляється в особливостях професійного спілкування.

Синдром емоційного вигорання є доволі складним, він складається з великої кількості негативних психологічних переживань, викликаних тривалими й інтенсивними міжособистісними комунікаціями, емоційно насиченими чи когнітивно складними. Це очікувана реакція організму на тривалі стреси, виникаючі у найчастіше у представників професій «людина–людина» (у даному випадку – журналістів).

Емоційне вигорання – це динамічний процес, який проявляється етапами, разом із проявленням стресу.

Даний синдром вагомо впливає на робітників, зокрема журналістів, адже їхня робота тісно пов'язана із спілкуванням з різними людьми. Емоційне вигорання впливає стан їхнього здоров'я, мотивацію і бажання якісно працювати.

У сучасний час проблеми емоційного вигорання працівників стають все більш актуальними, швидкими темпами змінюються соціальні, економічні та

політичні сфери життя, з появою мережі Інтернет збільшується інформаційне навантаження населення, з'являються нові робочі місця, конкуренція між працівниками не зникає.

Журналіст пропускає через себе величезні масиви інформації та повсякчас контактує з людьми, які мають різні типи характеру, погляди. Однак журналісту потрібно знайти спільну мову з кожною людиною. Якщо емоційні процеси незавершені, то в результаті вони руйнують нас. Варто шукати шляхи для їх завершення, прожиття, вивільнення.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що практикуючі журналісти і журналісти, що навчаються, справді схильні до емоційного вигорання. Вони знецінюють себе і свою професійну діяльність, на даний момент більшості респондентам важко працювати та навчатися, адже вони відчують обмеження, у них зменшилася взаємодія з колегами, з'явилося бажання побути наодинці.

Провівши кореляційний аналіз, нам вдалося з'ясувати, що стресостійкість та рефлексія ніяк не впливають на емоційне вигорання респондентів. Також з'ясували, що середній рівень емоційного вигорання проявляється у 45% працюючих журналістів та у 25% студентів. А високий рівень – у 55% працюючих та 75% студентів. Тобто у студентів високий рівень емоційного вигорання проявляється більшою мірою

Використавши методику К. Маслач, ми з'ясували, що найбільш вираженою ознакою для респондентів є «редукція особистих досягнень». 93,7% осіб, які пройшли опитування, мають високий рівень редукції особистих досягнень. І лише 6,3% мають середній рівень.

Низький рівень взагалі відсутній. Це означає, що опитані на даний момент надто критично відносяться до себе, негативно оцінюють себе і свої навички,

зневажають свої професійні досягнення та успіхи. На даний момент люди обмежені в своїх можливостях.

Рівень емоційного вигорання в журналістів та студентів теж здебільшого високий. Найбільша частка тих, у кого найвищий рівень вигорання. Для таких людей є характерним негатив, байдужість, незадовільність собою і роботою, емоційне перенавантаження.

Проаналізувавши рівень деперсоналізації в респондентів було виявлено, що більша половина респондентів має високий рівень деперсоналізації.

Щоб обійти стороною цю проблему, варто вчитися переключатися з однієї справи на іншу, простіше ставитися до конфліктів та непорозумінь на роботі, намагатися обдуманно розподіляти свої навантаження, не старатися бути кращим за всіх й у всьому. І, найважливіше, знаходити час для маленьких пауз та відпочинку.

У професійній діяльності практикуючих журналістів та журналістів, що навчаються спостерігається високий рівень емоційного вигорання.

Найсерйозніша стадія емоційного вигорання має всі ознаки депресії: апатія, байдужість, відсутність сил і бажань, відчуття беззмістовності, темноти й порожнечі.

До речі, стовідсоткова ознака вигорання – потреба в алкоголі, коли щовечора людині хочеться випити хоча б келих вина, бо без цього просто не виходить розслабитися, заспокоїтися і заснути.

Синдром емоційного вигорання – це не позитивна реакція спеціаліста та робоче навантаження, включаючи в себе психологічні, психофізіологічні і поведінкові компоненти.

Емоційне вигорання відноситься до числа феноменів професійної деформації і розвивається, як првил, у спеціалістів, яким потрібно спілкуватися з іншими людьми.

Отже, в результаті узагальнення емпіричного дослідження було виявлено, який рівень емоційного вигорання, редукції особистих досягнень, деперсоналізації, стресостійкості та рефлексії у практикуючих журналістів та журналістів-студентів. Підтверджено, що на даний момент у респондентів під час професійній діяльності здебільшого спостерігається високий рівень емоційного вигорання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славська К. А. Стратегія життя. Москва: Думка, 1991. 299 с.
2. Бібріх Р.Р. Особливості мотивації та цілеутворення у навчальній діяльності студентів молодших курсів/Р.Р. Бібріх, І.А. Васильєв // Вісник МДУ. Серія 14. Психологія. - 1987. - № 2.
3. Бойко, В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та на інших / В. В. Бойко. - К.: Промінь, 2017. - С. 86.
4. Бочковський О., Сірополко С. Українська журналістика на тлі доби (історія, демократичний досвід, нові завдання). Мюнхен, 2013. 195 с.
5. Важливість сфери журналістики у сучасному світі. *Сила правди*: веб-сайт. URL: <https://sylapravdy.com/vazhlyvist-sfery-zhurnalistyky-u-suchasnomu-sviti/> (дата публікації: 9.12.2021).
6. Вайшенберг З. Новинна журналістика. Київ : Академія Української преси, 2004. 262 с.
7. Вальтер Фон Ла Рош. Вступ до практичної журналістики. Київ: Академія Української преси, 2005. –348 с.
8. Великий психологічний словник. Ред. Б. Г. Мещерякова, В. п. Зінченко. –2003.
9. Водоп'янова Н.Є., Старченкова О.С. Синдром вигорання: діагностика та профілактика. - СПб.: Пітер, 2005. - 336 с
10. Водоп'янова, Н. Є. Психодіагностика стресу / Н. Є. Водоп'янова. - СПб.: Дніпро, 2019.
11. Грищенко О. М. До питання щодо механізму реалізації функцій Поліції з охорони та захисту права і свободи громадян // Сучасне право. - 2017. - № 9.
12. Гуревич К. М. Професійна придатність і основні властивості нервової системи. Ми .: Наука, 1970.



13. Дудка Д. В. Психологічні проблеми у професійній діяльності регіонального журналіста. Синдром емоційного вигорання. Молодий учений. 2020. № 47 (337). С. 212-215.
14. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogostolittya>
15. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. *Суспільне Новини*: веб-сайт. URL: <https://susplne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti8sposobivvporatisa-z-sindromom> (дата публікації: 13.10.2021).
16. Етика: предмет і значення. *Підручники*: веб-сайт. URL: [https://pidru4niki.com/81023/etika\\_ta\\_estetika/etika\\_predmet\\_znachennya](https://pidru4niki.com/81023/etika_ta_estetika/etika_predmet_znachennya)
17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016.
18. Карпов А.В. Психологія рефлексії/А.В. Карпов, І.М. Скитяєва. Ярославль: Аверс-Прес, 2002.
19. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. Посібник. - К.: Либідь, 2007. - 256 с.
20. Клімов Є. А. Психологія професійного самовизначення: навчальний посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів/Є. А. Клімов. - М.: Видавничий центр «Академія», 2004. - 304 с.
21. Кафедра журналістики. Інститут міжнародних відносин. веб-сайт. URL: <http://kgimv.nau.edu.ua/index.php?title=%D0%96%D0%A3%D0%A0%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%90> (дата публікації: 28.05.2015)
22. Ложкін Г.В. Психічне «вигорання» лідера/Г.В. Ложкін, А.М. Видай. - *Персонал*. - 1999. - № 6.
23. Малець Л. Увага: вигорання/Л. Малець// *Персонал*. - 2020. - № 5.
24. Маслач К. Професійне вигорання: як справляються. Стаття 1978р.

- 25.Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
- 26.Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. *Studfiles*: веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/> (дата публікації: 20.11.2019).
- 27.Неруш Т. Р., Поваренко Ю. П. Професійне вигорання як деструктивна тенденція професійного розвитку особистості. Саратов, 2012. 224 с.
- 28.Опис психологічних методів. *Studfiles*: веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/9405884/> (дата публікації: 19.09.2019).
- 29.Орел У. Є. Синдром психічного вигорання особистості / У. Є. Орел. - М.: Видавництва Ін-та психологи РАН, 2005. - 329 с. ДПІ 49 37. 64.
- 30.Орел В.Є. Феномен «вигорання» у зарубіжній психології: емпіричні дослідження та перспективи // Психологічний журнал. - 2001. - Том 22. - № 1. - С. 90 - 101.
31. Основи журналістики – Михайлин І. Л. – Розділ 2. Основи журналістики як наукова дисципліна про теоретико-методологічні проблеми фаху. структура науки про журналістику.
- 32.Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. Психолог. 2011. № 14-15. С. 49-54.
- 33.Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. *Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни. веб-сайт.* URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii-sposobysamorehuliatcii/>
- 34.Право та етика у роботі журналіста. - Єкатеринбург, 1996. С. 198-201.
- 35.Професійна етика журналіста. Зasadничі принципи . *Важливо.* веб-сайт. URL:<http://mediaunion.eu/ua/journalism-ethics/>
- 36.Працювати не можна вигоріти: що таке професійне вигорання у журналістів. *Жтата.* веб-сайт. URL: <https://j>

- mama.imi.org.ua/article/vygority-ne-mozhna-pratsyuvaty-shho-take-profesijne-vygorannya-u-zhurnalistiv-i16
- 37.Професійне вигорання в журналістиці — чому медійники «згорають» на роботі. веб-сайт. URL:: <https://www.thelede.media/istorii/2020/07/20/1923/>
- 38.Професія журналіста: переваги та недоліки. *Osvitaua*. веб-сайт. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/journalism/25738/sered-zhurnalistiv-2/>
- 39.Психологічні засоби профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» у фахівців ЗМІ. веб-сайт. URL: URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/496/526>
- 40.Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL : <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>
41. Психолог назвав ефективний спосіб уникнути емоційного вигорання на роботі. URL: <https://lifestyle.segodnya.ua/ua/lifestyle/psychology/psiholog-nazval-effektivnyu-sposob-izbezhat-emocionalnogo-vygoraniya-na-rabote-1563561.html>
- 42.Психологічні особливості саморегуляції працівників ДСНС України. URL: <https://ns-plus.com.ua/2019/05/05/psychologichni-osoblyvosti-samoregulyatsiyi-pratsivnykiv-dsns-ukrayiny/>
- 43.Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.
- 44.Прохоров, Є. П. Журналістика та демократія
- 45.Ронгінська Т.І. Синдром вигорання у соціальних професіях. //Психол. Журнал. – 2002. – «23. - С.67-78.
- 46.Самоспостереження та самоконтроль у профілактиці емоційного вигорання для здійснення ефективної професійної діяльності. URL: [http://nowpal.at.ua/index/profilaktika\\_profesijnogo\\_emocijnogo\\_vigorannja/0-91](http://nowpal.at.ua/index/profilaktika_profesijnogo_emocijnogo_vigorannja/0-91)

47. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє [Електронний ресурс]. URL: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
48. Тертичний А.А. Аналітична журналістика: пізнавально-психологічний підхід. - М., 1998.
49. Форманюк Т.В. Синдром «емоційного вигорання» як показник професійної дезадаптації вчителя// Питання психології 1994. №6.
50. Халанський В'ячеслав: Поради психолога. URL: <https://1news.com.ua/ukraine/po-vsij-ukrayini-posylytsya-speka.html>
51. Х.Дж. Фрейденбергер Вигорання персоналу (англ.) // Journal of Social Issues – 1974. – В.30. – С. 159-165.61.
52. Що таке журналістика? Хто такий журналіст? URL : <https://www.pum-lutsk.org/?p=6581>
53. Юрьєва Л.М. Професійне вигорання у медичних працівників: формування, профілактика та корекція: монографія. Київ: Сфера, 2004. 272 с
54. Ягодка М.Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання у журналістів: теоретичний аналіз. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Соціогуманітарні науки», 2022. № 1 (13). С. 144 – 153.
55. Ягодка М.Ю. Параметри особистості як предиктори емоційного вигорання журналістів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Соціогуманітарні науки», 2022. № 1 (13). С. 135 – 144.
56. Як не згоріти на роботі: поради фармацевтам. Аптека. URL: <https://www.apteka.ua/article/649157> (дата публікації: 7.11.2022)
57. Bradley H.B. (1969) Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*, v (15), p. 359-370.
58. Dadau P.D., et al (2015) Professional Stress in Relation to Anxiety, Depression and Irrational Beliefs Among Dental and Psychotherapy Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. (187), p.158 – 162.

59. Maslach Burnout Inventory™ (MBI) URL:  
<https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory-mbi#horizontalTab3>
60. Radman Al-Dubai S. A., Ganasegeran K., Perianayagam W., Gopal Rampal K. (2013) Emotional Burnout, Perceived Sources of Job Stress, Professional Fulfillment, and Engagement among Medical Residents in Malaysia. *TheScientific World Journal*, vol. 2013.
61. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. *Am J Nurs.* 1974. December. P. 2108–2111.
62. Zenasni F., Boujut E., Sultan S., (2012) Burnout and empathy in primary care: Three hypotheses. *British Journal of General Practice*, vol. 62.
63. 5 Ways to Avoid Emotional Burnout. URL:  
<https://www.codeofliving.com/blog/5-ways-to-avoid-emotional-burnout/>
64. Weisberg J.& Saige A. (2010) Teachers' Physical, Mental, and Emotional Burnout: Impact on Intention to Quit. *The Journal of Psychology*, vol.113, p.333-339.
65. Welp A., Meier I., Manser T. (2015) Emotional exhaustion and workload predict clinician-rated and objective patient safety. *Frontiers in Psychology*. vol. 5. p. 1-13.

## ДОДАТКИ

*Шкала визначення рівня емоційного вигорання, деперсоналізацію, редукацію особистих досягнень. Тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory)*

(0) Ніколи
(1) Декілька разів на рік
(2) Один раз на місяць
(3) Декілька разів на місяць
(4) Раз на тиждень
(5) Декілька разів на тиждень
(6) Щодня

*Тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory)*

1 блок 1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим/-ою через роботу.
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають люди, з якими я працюю.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими людьми по роботі як із знеособленим предметом.
6. Працювати з людьми весь день — велике напруження для мене.
7. Я дуже ефективно справляюся зі своєю роботою.
8. Я відчуваю вигорання від роботи.
9. Я відчуваю, що позитивно впливаю на життя інших людей своєю роботою.
2 блок 10. Я став/-ла більш черствим/-ою до людей, відколи почав/-ла працювати.

11. Я непокоюся, що ця робота робить мене менш співчутливим/-ою".
12. Я відчуваю себе дуже енергійним/-ою.
13. Я відчуваю розчарування через роботу.
14. Я відчуваю, що надто важко працюю.
3 блок15. Буває, що мені байдуже, що відбувається з деякими людьми, у яких беру інтерв'ю.
16. Пряма робота з людьми створює занадто багато стресу для мене.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості із людьми, з якими потрібно працювати.
18. Я відчуваю себе жваво після роботи з людьми.
19. Завдяки своїй роботі я зробив/-ла багато цінного .
20. Я відчуваю, що більше не витримую.
21. На роботі я спокійно справляюся з емоційними проблемами.
22. Я відчуваю, що аудиторія звинувачує мене у своїх проблемах.

*Тест «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Праге»*

№	Життєві події	Бали	Так\Ні
1	Смерть одного з подружжя	100	
2	Розлучення	73	
3	Розрив з партнером	65	
4	Тюремне ув'язнення	63	
5	Смерть близького члена родини	63	
6	Травма або хвороба	53	
7	Одруження, весілля	50	
8	Звільнення з роботи	47	
9	Примирення з партнером	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12	Вагітність дружини (подруги)	40	
13	Сексуальні проблеми	39	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15	Реорганізація на роботі	39	
16	Зміна фінансового становища	38	
17	Смерть близького друга	37	
18	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20	Кредит на значну покупку	31	
21	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22	Зміна по службі	29	
23	Син або донька залишають дім	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30	Проблеми з керівником	23	
31	Зміни умов або часу роботи	20	
32	Зміна місяця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38	Порушення сну, зміна режиму сну	16	
39	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	