

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ**

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології

Кафедра журналістики

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра

ТЕМА «Стресостійкість та емпатія в журналістській діяльності»

Освітньо-професійна програма

Соціальна та культурна журналістика

галузь знань **06 Журналістика**

спеціальність **061 Журналістика**

Здобувач: Корж Ю. Ю.

Керівник: ст. викладач Церковна М. В.

Рецензент: Іванова І. Б.

Допущена до захисту на засіданні кафедри

журналістики « » _____ 2021 р.,

Протокол №

Харків 2021

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Стресостійкість і емпатія у системі журналістських компетенцій.....	7
1.1. Професійні компетенції як основа журналістської діяльності.....	7
1.2 Поняття «стресостійкість»: особливості, характеристика, види та фази.....	11
1.2.1 Роль стресостійкості в журналістській діяльності.....	15
1.3 Поняття «емпатія»: особливості та структура.....	19
1.3.1 Роль емпатії в журналістській діяльності.....	23
Розділ 2. Дослідження місця «стресостійкості» та «емпатії» у журналістській діяльності.....	26
2.1 Аналіз результатів дослідження.....	26
2.2 Опис проектного продукту.....	39
Висновки.....	55
Список використаної літератури.....	58
Додатки.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. В даний час існують чіткі вимоги до особистості медійного працівника. Журналіст повинен володіти досить розвиненими індивідуально-психологічними компетенціями, які допомагають успішній і ефективній журналістській діяльності.

Професійний обов'язок журналіста вимагає підвищених і дуже особливих вимог до виконання поставлених завдань. Безсумнівно, існує невідповідність між якістю університетської підготовки та потребою у висококваліфікованих фахівцях в галузі засобів масової інформації. Відсутні професійні і психологічні компетенції журналіста, що найбільш яскраво проявляється в період його професійної діяльності [7]. Це робить актуальною проблему саморозвитку майбутніх фахівців на етапі підготовки у вищому навчальному закладі.

Журналістика – це професія, повна емоційних потрясінь. В процесі роботи фахівець стикається з безліччю психологічних проблем. Це необхідність переносити інформацію, емоційне перевантаження і здатність протистояти надмірного, іноді небажаного спілкування в професійних цілях і ненормований робочий день, підвищення відповідальності за прийняття швидких рішень і брак часу, яке має бути у сучасного журналіста. Робота в ЗМІ можуть призводити до емоційного стресу, який може негативно позначитися на психічному стані, творчих здібностях і рівні професіоналізму працівників ЗМІ. Тому журналісти повинні розвивати свої професійні та психологічні якості і вміти знаходити між ними баланс.

Ідея проєкту: виявлення протиріччя місця та ролі стресостійкості й емпатії у журналістській діяльності, шляхом теоретичного та емпіричного досліджень.

Мета роботи: створення платформи для працівників ЗМІ та потенційних героїв журналістського матеріалу для оприлюднення і обговорення результатів дослідження ролі стресостійкості та емпатії у журналістській діяльності; створення на основі результатів дослідження мультиплікаційного відеоролику «Стресостійкість VS Емпатія в журналістиці».

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:

1. Описати основні професійні та психологічні компетенції у журналістській діяльності;
2. Проаналізувати літературні джерела для визначення понять «стресостійкість» і «емпатія»;
3. Провести емпіричне дослідження щодо місця і ролі стресостійкості та емпатії в журналістській діяльності;
4. За результатами досліджень, створити платформу на сайті LiveJournal та мультиплікаційний відеоролик «Стресостійкість VS Емпатія в журналістиці».

У роботі були використані наступні методи:

- методи теоретичного дослідження – систематизація, теоретичний аналіз літератури, складання бібліографії, цитування.
- емпіричні методи – тестування, опитування, анкетування;

Практична значущість проєкту: дані, отримані в результаті дослідження, можуть бути використані в діяльності освітніх організацій, які навчають журналістів. Для підвищення стресостійких і емпатичних здібностей працівників ЗМІ.

Джерела проєкту: складаються з робіт українських та зарубіжних психологів (Балашов Е. М., Вірна Ж.П., Галецька І., Сосновський Т., Журавльова Л.П., Кайріс О.Д., Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. і т.д.); українських журналістів (Бочковський О. І., Сірополко С., Земляна І., Іванов В. Ф. , Сердюк В. Є., Карпенко, В. О., Кривопишина О. А., Локарева Г.В. і т.д.).

Також джерелами проєкту стали: роботодавці медіасфери, практикуючі журналісти у сфері новин та інтерв'ю, студенти-журналісти ХДАК, які навчаються за спеціальністю «Журналістика», герої журналістських матеріалів (новинного репортажу та інтерв'ю), потенційні герої журналістських матеріалів, користувачі платформи LiveJournal.

Робота над проєктом: для початку роботи над проєктом, було проаналізовано літературні джерела, які розкривають поняття «стресостійкість» та «емпатія»; виявлено їх місце серед інших психологічних та професійних компетенцій, а також їх роль у журналістській діяльності. Виявлено, що особливо від стресу страждають журналісти-початківці, які ще не навчилися справлятися зі специфікою журналістської професії.

Наступним етапом роботи над проєктом було проведення опитування роботодавців медіасфери та героїв журналістських матеріалів, щодо місця і ролі стресостійкості та емпатії у робітників медіа. Виявлено, що роботодавці впершу чергу звертають увагу на стресостійкість і тільки через певний час роботи на емпатію. Однак, через деякий час, помічають недостатність у журналістів другої компетенції. Через що страждають журналістські матеріали. В той же час, герої журналістських матеріалів більше цінують емпатичні здібності журналістів.

Далі було проведено тестування студентів-журналістів ХДАК, які працюють і не працюють у медіасфері, діагностику рівня стресостійкості та емпатії. Виявлено, що працюючі студенти мають високий рівень зазначених компетенцій, ніж не працюючі.

На наступному етапі проєкту, було створено платформу на сайті LiveJournal для обговорення журналістської діяльності працівниками ЗМІ та потенційними героями матеріалів. Також, створено мультиплікаційний відеоролик, який висвітлює протиріччя між стресостійкістю та емпатією у журналістській діяльності.

Потенційна аудиторія проєкту. Аудиторію умовно можна розділити на декілька категорій:

1. Роботодавці у медіасфері;
2. Практикуючі журналісти у будь-якій сфері діяльності;
3. Студенти, які навчаються за спеціальністю «Журналістика»;
4. Потенційні герої журналістських матеріалів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів: теоретичний та проектний, висновків, 64 найменувань списку використаних джерел та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1. СТРЕСОСТІЙКІТЬ І ЕМПАТІЯ У СИСТЕМІ ЖУРНАЛІСТСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ

1.1. Психологічні якості як основа журналістської діяльності

Згідно ст. 1 Закону України «Про державну підтримку засобів масової інформації та соціальний захист журналістів», «журналіст — це творчий працівник, який професійно збирає, одержує, створює і займається підготовкою інформації для ЗМІ, виконує редакційно-посадові службові обов'язки в ЗМІ (в штаті або на позаштатних засадах) відповідно до професійних назв посад (роботи) журналіста, які зазначаються в державному класифікаторі професій України» [39].

Однак, в незалежності від загального поняття «журналіст» та сфери його праці, журналіст являє собою суб'єкт міжособистісних відносин і свідомої діяльності. Журналіст сьогодні, з одного боку, намагається увійти в довіру аудиторії і при цьому не може не враховувати авторитетність власної думки в суспільстві. З іншого боку, він повинен постійно пам'ятати про відповідальність за достовірність, можливі наслідки, викликані появою внаслідок його діяльності.

Як зазначає Р. Радчик, журналістам притаманні творчість та креативність, ніж іншим обслуговуючим професіям. Тому психологічні якості представників цієї професії проявляються на трьох рівнях розвитку [41]:

- біопсихічний. Характеризується сприйнятливою нервовою системою, вразливістю та гіперболізованою емоційністю;
- рівень психічних процесів і досвіду. Характеризується простеженням особливих відчуттів до подій або людей (емпатія);
- системоутворюючий рівень. Характеризується формуванням ціннісних орієнтацій, світогляду особистості. Так, журналіст

розпізнає гуманізм, дотримується духовних, естетичних і релігійних принципів в творчості, житті, спілкуванні з іншими людьми.

Отже, варто зазначити які характеристики на думку науковців важливі для майбутніх журналістів. У своїх роботах О. В. Лаврик зазначає, що в журналістиці необхідно враховувати навіть гендерні характеристики особистості [25].

Різні психологи, виділяють різноманітні психологічні характеристики журналістів. Однак, єдиної думки щодо набору якостей журналістів не існує. Наприклад, за думкою психологині О. Петрик головними характеристиками у діяльності журналістів є «усвідомлення естетики як знаряддя захисту істини та усвідомлення своїх принципів» [36, с.201].

Думку О. Петрик підтримав та доповнив психолог В. Лизанчук. Він зазначає, що професійний журналіст має володіти: творчими здібностями, можливістю пристосуватися до динамічної роботи та швидкого темпу, оперативністю, гарною пам'яттю, стрессостійкістю та об'єктивністю [37; 29].

У той же час, психологиня О. А. Кривопишина поділяє журналістські якості на три сегменти [23]:

- базисні характеристики (інтелект, емоційність, воля);
- соціальні (здатність до праці, творчості, особового розвитку);
- професійні (пізнавальні, проектні й комунікативні).

Вона також говорить про те, що сучасний успішний працівник ЗМІ, в незалежності від сфери діяльності, повинен самостійно розвивати у собі дослідницькі, акторські, режисерські, комунікативні, організаторські та комерційні навички.

У своїх роботах Н.В. Шидей на перше місце в ряду особистісних якостей ставить комунікабельність. Адже, мета журналіста, насамперед, отримати інформацію від свого співрозмовника, встановлення контакту та порозуміння. Дослідниця зазначає, що журналіст повинен любити людей та розуміти їх емоційний і психологічний стан, що, зважаючи на специфіку роботи, буває досить проблематично без емпатичного нахилу характеру.

Також працівник ЗМІ повинен завжди бути в оточенні людей. Однак, іноді таке постійне оточення может завдавати стресу журналісту-інтровенту без розвинених, тих самих, навичок комунікабельності та стресостійкості [18].

На нашу думку, винахідливість вправі стояти на першому місці поруч з комунікабельністю. Якщо вірити Глумачному словнику, то це «вміння швидко знаходити вихід зі скрутного становища; кмітливість» [49]. Як зазначає журналіст В. О. Карпенко важливо володіти цією характеристикою для отримання інформації, швидкої орієнтації та парирування в суперечках. Зважаючи на специфіку журналістської професії, завдяки винахідливості та стресостійкості працівники ЗМІ завжди вміють виплутатися з проблемних ситуацій і вийти з них переможцем [17].

А. Лісневська та Т. Коженівська у своїй спільній роботі роблять акцент на такій якості як допитливість, бо прагнення до знань — двигун журналістської діяльності. Цікавість, мабуть, саме той фактор, що дозволяє мислити журналісту більш широко і відкрито. У свою чергу, ця якість робить журналіста ближче до народу, змушує дізнаватися нових людей, нові точки зору, дізнаватися щось, чого раніше не помічав. Допитливість впливає на всебічну розвиненість журналіста та людини, в цілому [50].

Професор Іванов В. вважає, що одними з головних характеристик журналістів є достовірність. Так, у професійних стандартах журналістської діяльності, а також журналістські етиці, достовірність стоять на третьому місці. Також, не варто забувати, що підміна фактів та неперевірена інформація, які були опубліковані і донесені до аудиторії, караються законом, ч.2 ст. 302 Про право на інформацію ЦК України. Тому працівникам ЗМІ потрібно завжди перевіряти інформацію і факти [14].

Разом із достовірністю, професор виділяє неупередженність. Так, працівникам ЗМІ необхідно обережно та ретельно висвітлювати і аналізувати проблеми, які стосуються груп людей або окремої особи за ознаками раси, національністю, статі (або статевих уподобань), мови, релігійних переконань

тощо. Журналіст не має право стереотипізувати героїв сюжету або статті аби не викликати бурю емоцій у своєї аудиторії та не наразити на небезпеку героя.

За думкою В. Іванова, журналіст повинен орієнтуватися на своїх героїв, а передусім на їх настрої з приводу тієї чи іншої тематики. Професіонал повинен завжди пам'ятати, що словом можна миттєво зруйнувати репутацію або образити людину, заплямувати чесне ім'я, що у кожного його персонажа є родина, друзі, а особливо у кожного героя є свої почуття. Усвідомлення цього допоможе журналістові збалансувати інтереси суспільства та окремої людини [14].

Варто також погодитися з журналістом В. Карпенко, що журналіст повинен мати емпатичні здібності [17]. За Девідом Майєрсом емпатія — це вміння розуміти почуття та досвід іншої людини. Так, Карпенко зазначає, що емпатія допоможе журналісту, наприклад, на інтерв'ю, заспокоїти героя, показати своє відношення до нього та його ситуації. Герой зможе відчутти підтримку і розуміння з боку журналіста, відкритися та налаштуватися на «необхідний» лад [49].

Але не варто забувати, що неконтрольована емпатія призводить до емоційного та професійного вигорання у журналістів. Це обумовлено також і специфікою умовами праці у ЗМІ: нестабільний графік, висока інтенсивність роботи, термінові виклики, складність роботи з джерелами інформації, високий рівень психологічної напруги, стресовість, робота в екстремальних умовах, ситуаціях підвищеного ризику, небезпеки для життя і здоров'я і т.д. Тому для працівників ЗМІ важливою є така компетенція як стресостійкість.

Були згадані основні та додаткові компетенції. Звичайно, це далеко не весь список якостей, якими має володіти журналіст, тому що стандарти і вимоги до працівників ЗМІ змінюються. І навіть те, що, здається, заважає тільки діяльності журналіста, може стати його головним плюсом в роботі. Так, журналіст може володіти не всіма переліченими якостями. Цієї думки також притримується журналіст С. Шевчук, який зазначає, що журналісти можуть

володіти як неповним спектром головних ознак, так і цілим рядом негативних рис характеру [59].

Виходячи з цього, вищі навчальні заклади повинні закладати та розвивати у майбутніх журналістах головні професійні та психологічні компетенції: допитливість, комунікативність, креативність та творчість, інтерес до людей та розуміння їх стану і настрою, професійну готовності до стресових та надзвичайних ситуацій, вміння та бажання.

1.2 Поняття «стрес» та «стресостійкість»: особливості, характеристика, види та фази

Поняття «стрес» вважається базовим поняттям у багатьох науках: біологія, медицина, фізіологія, психологія, менеджмент, демографія, юриспруденція і т.д. Основному розумінні стрес – це реакція живого організму на подразник (стресор) в навколишньому середовищі. Вперше поняття було використану 30-х рр. ХХ ст. у фіхіології, однак, доволі швидко розвивалося та досліджувалося у інших, вищезгаданих, науках.

Поняття «стрес» відображає три основних аспекти, які знаходяться в центрі уваги сучасних дослідників [51]:

- 1) стрес як ситуація або фактори, що вимагають подальшої мобілізації та зміни поведінки людини;
- 2) стрес як стан, що включає безліч специфічних фізіологічних і психологічних проявів;
- 3) стрес як відкладені негативні наслідки гострих переживань, які погіршують людські здібності і здоров'я.

Є два основних поняття стресу. Перший стверджує, що стрес — це певна ситуація, об'єктивна среда, зовнішні фактори, які можуть змінити поведінку людини, а його особиста реакція обумовлена впливом цих обставин. Згідно другої концепції, стрес — це внутрішній стан людини, яке виживає і може

трансформуватися і стати хронічним. У людини стан стресу еквівалентно станом негативних емоцій, що виникають на тлі підвищеної фізіологічної активності.

За визначенням І. В. Ващенко, стрес – це природня реакція організму людини в екстримальних ситуаціях. Стрес виконує такі функції: самозбереження, концентрація на небезпеці, мобілізація та підготовка до подальших дій [4].

Часто у психології термін «стрес» ідентифікують з терміном «тривога», яка виникає в результаті впливу негативних зовнішніх факторів (стрес-факторів або стресорів) на людину. Так, Ч.Д. Спілбергер розуміє ці ототожненні поняття як процес, який сприймається особистістю в якості загрози для особистості. В результаті такого впливу у організму виникає емоційна реакція (стан тривоги) різної інтенсивності. Тобто під стресом розуміються умови навколишнього середовища, які представляють справжню або уявну психологічну або фізичну небезпеку для живого організму [51].

Багатьма дослідниками зазначалося, що специфічність реагування в стресі обумовлюється не тільки характером зовнішньої стимуляції, але і психологічними особливостями суб'єкта. Р. Лазарус визначає психологічний стрес як значимі для благополуччя особистості взаємини з середовищем, які випробовують наявні в розпорядженні ресурси організму і в ряді випадків можуть їх перевищувати [26].

В свою чергу, К. І. Погодаєв пояснює термін «стрес» в якості стану напруги або перенапруги, який виникає у головному мозгу в процесі метаболічної адаптації. В результаті, центральна нервова система, а також єдині нейрогуморальні і внутрішньоклітинні механізми, проводять операції щодо захисту або пошкодження організму на різних рівнях його організації [38].

Д. А. Кашкальда з емоційним стресом пов'язує напругу психічної адаптації, а патологічні наслідки емоційного стресу – з його проривом [23]. Лебець І. С. визначає стресовий стан як максимальне напруження нервових і

гуморальних регуляторних механізмів і розрізняють дві форми стресу: перша пов'язана з напругою коркових нервових процесів при виконанні «важкої діяльності», друга — з вегетативною сферою (урівноваження з незвичайною зовнішнім середовищем) [27].

Таким чином, стрес розглядається як тривалий процес, що вбирає в себе різного роду оцінки, дії по подоланню стресора, зворотний зв'язок і, якщо це необхідно, вироблення нових стратегій поведінки в стресовій ситуації.

Як можна стверджувати з робіт Р. Лазаруса і Г. Сельє, при переживанні стресу у людини може проявлятися один або декілька психічних станів: напруга, агресія, фрустрація, ступор тощо [26, 48]. Так, реакція осіб на один і той самий стресор може бути різною, а рівень стресу может бути як низьким так і високим. Це залежить від фізичної та психологічної складової та ряду інших факторів: попередній досвід організму у період стресу, рівень розвиненості саморегуляції та стресостійкості, професійні та психологічні навички, вік, фізична підготовка та інші.

Ознаками стресу є такі показники [52]:

- фізичні (безсоння, болі в грудях, в животі, в спині, високий кров'яний тиск, діарея, головний біль, запаморочення, тики, хронічна втома, нудота, часті застуди і т.д.);
- емоційні (надмірна агресивність, підвищена збудливість, депресія, імпульсивна поведінка, порушення пам'яті і концентрації уваги, істерики, нічні кошмари, паніка, дратівливість, часта сльозливість і т.д.);
- поведінкові (зловживання алкоголем, постійний пошук у себе різних захворювань, втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду, звичка кусати і гризти нігті, прітопівання ногою або постукування пальцем, посилене куріння і т.д.);

Як уже було згадано, разом з поняттям «стрес» існує термін-противага «стресостійкість». Це поняття виникло в результаті зіткнення живих організмів зі стресовими факторами. Тим сами, стресостійкість є процесом саморегуляції

людини під час надзвичайних ситуацій, а також являє собою результатом психологічного розвитку особистості. Однак, на практиці стресостійкість не завжди розглядається як єдиний елемент. Це сукупність окремих якостей (активність, копінг-стратегії і копінг-ресурси), які розвиваються людиною упродовж її життя. Також увага приділяється формуванню рекомендацій для осіб, зазнавших стрес або тривожність. Тобто мова, в основному, йде про dokonані факти і про реабілітацію.

Тому, на нашу думку, проблема стресостійкості, як загальний елемент різних наук (психологія, менеджмент, управління) так і складова журналістської діяльності, має свою актуальність дослідження.

Стресостійкість – це здатність людини у період психологічних або фізичних та реальних або уявних загрозах залишатися емоційно стабільним, тобто не піддаватися стресорам. Результатом позитивної діяльності у період стресу є незначні зрушення в величинах, що характеризують емоційні реакції в різних умовах діяльності [63].

Якщо говорити загальним визначенням, то стресостійкість – це здатність особистості залишатися спокійним, не показувати свою агресію, та виявляти стриманість під час стресових ситуацій. Як зазначалося раніше, стресостійкість це сукупність багатьох елементів особистості, які допомагають впоратися з емоціями у загрозовому середовищі (психологічному, фізичному, соціальному, уявному та інших). Також завдяки цим елементам індивід может переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, які виникають в процесі професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і свого здоров'я.

Разом з тим, людина повинна пам'ятати, що уснує лише суб'єктивна оцінка рівня стресостійкості, яка ґрунтується на загальних відчуттях організму і інтуїції. Як зазначає Я. Рейковський, деякі люди мають високий рівень стресостійкості через низьку емоційну чутливість. Тобто емоційна стійкість, в його розумінні, це здатність емоційно збудженої людини зберігати

певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій. [42].

Польський психолог, говорячи про емоційну стійкість як гіпотетичну особливість людини, говорить про два її значення [42]:

- 1) якщо емоційне збудження людини, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничної величини;
- 2) незважаючи на сильне емоційне збудження, в поведінці людини не спостерігається порушень. Важливий фактор емоційної стійкості — зміст і рівень емоцій, почуттів, переживань в екстремальній обстановці.

Отже, емоційна стійкість або стресостійкість можна віднести до загального поняття сукупності елементів психіки особистості. Завдяки цим елементам, людина здатна контролювати свої емоції під час будь-якої загрози та розробити план подальших дій. Також, при високому рівні стресостійкості, особистість сприймає виникаючі стресори не як загрозу для себе, а як психологічних розвиток.

1.2.1 Роль стресостійкості в журналістській діяльності

Безсумнівно, у своїй професійній діяльності журналісти стикаються з багатьма подразниками (стресорами), які й призводять до напруги: конфлікти, велике навантаження, ненормований та інтенсивний робочий день, страхи, багатозадачність, тривожність, небезпечні ситуації, цькування та інше. Усі ці подразники негативно впливають на роботу та психологічне здоров'я працівників ЗМІ. Тому, як зазначає National Union of Journalists (NUJ Великої Британії), професійний стрес у журналістській діяльності є найбільшою проблемою охорони здоров'я.

За результатами ряду досліджень «Business in the Community (2017). Mental Health report: National employee mental wellbeing survey findings» кожен третій журналіст має прояви професійного стресу.

Дослідники відзначають, що згідно зі статистикою ЮНЕСКО, журналістика давно вважається однією з професій з найкоротшою тривалістю життя. Це дійсно одна з найнебезпечніших професій, особливо з психологічної точки зору, тому що масові комунікації були, є і будуть однією з найбільш стресових сфер людського життя [60].

Усі це призводить не тільки до погіршення психологічного здоров'я працівників ЗМІ, а й звільнення. Так, журналіста, який регулярно піддає стресу та не може з ним вортися, звільняють. В результаті, медіа втрачають 30,9 робочих днів на рік (WHO, 2019, facts about mental health).

На думку Земляної І. особливо страждають журналісти-початківці у ввіділі новин. Це обумовлено двома факторами [12]:

1. Цікавість. Найчастіше, початківці хочуть розповідати у своєму матеріалі гострі та інтригуючі теми, а також відвідати усі «славетні» місця у медіапросторі: морг, місця позбавлення волі, аварії, надзвичайні ситуації та події і т.д.
2. Різке навантаження. Працівники, які нещодавно випустилися, не звикли до такого інтенсивного і ненормованого графіку як у досвічених журналістів. Однак, роботодавці незавжди хочуть багато часу витратити на моральну підготовку стажерів і вимагають від них миттєвого включення у роботу.

Також, не варто забувати що існує декілька видів стресу у медіадіяльності, які виділяє Вірна Ж.П. [5]:

1. Емоційний стрес. Може виникати при реальній чи гаданій небезпеці, почутті приниження або провини, гніві чи обуренні, в разі розриву ділових відносин з колегами по роботі, розбіжностях чи конфліктах з керівництвом. Призводить до психологічної розлади, зникнення мотивації, порушень рухової та мовної поведінки

2. Інформаційний стрес. Може виникати при дедлайнах, великого напливу інформації, зобов'язаності швидко прийняти важливе рішення та нести за це відповідальність.
3. Комунікативний стрес. Може виникати при спілкування з героями матеріалу або джерелом інформації, наприклад, на інтерв'ю, спостереженні за ситуацією в процесі знайомства з об'єктом своєї уваги. Призводить до підвищеної дратівливості, нездатності логічно будувати речення, піддавання маніпуляціям, занадто швидкої або повільної вимови, замкнутості.

Усі ці види та фактори стресу, як зазначає Тур'ян О.В., мають небезпечний характер для працівників медіа. Тому необхідно вміти регулювати стресову напругу та стан, а також навчитися не піддаватися стресорам. Це можна досягти розвиваючи у журналістів стресостійкість. Цієї ж думки притримується Дьяченко М. І. з співавторами, які зазначають, що готовність журналіста до виконання своїх професійних обов'язків визначається саме розвиненою стресостійкістю. Це обумовлено тим, що журналіст буде заздалегіть підготовлений до стресових ситуацій, а у випадку стикання з ними, правильно застосує свої знання, досвід, особистісні якості, які допоможуть впоратися зі стресовою напругою [55].

Ці вчені також визначили на ряд зовнішніх і внутрішніх умов, що визначають готовність до роботи: зміст поставлених завдань, їх складність, новизна; середовище діяльності, мотивація, оцінка ймовірності досягнення мети, самооцінка, нейропсихологічний стан і, крім того, емоційна стійкість до стресових ситуацій.

Дослідники пов'язують негативні наслідки робочого стресу із захворюваннями і фізіологічними наслідками; зниження стійкості персоналу; зниження продуктивності діяльності; зниження трудової мотивації, пристрасті до роботи, лояльності і привабливості роботи в організації; психологічні наслідки (порушення вольового контролю, посилення конфлікту в колективі,

почуття пригніченості і перевтоми, почуття самотності, незадоволеності життям, різні складні переживання, звані синдромами стресу).

Очевидним є високий стрес-потенціал журналістської професії. Він сповнений безлічі видимих і прихованих небезпек і ризиків. Інтенсивна професійна діяльність, її когнітивна і емоційна складність, різноманітність завдань і трудомісткість, хронічна втома і підвищена відповідальність за виконувани завдання створюють передумови для виникнення стресу у журналістів. Поглиблене вивчення професійних питань не тільки вплине на якість і ефективність медіатексту, але і допоможе захистити життя і здоров'я професійного журналіста [55].

Тому, на наш погляд, стресостійкість – надзвичайно важлива компетенція, якою повинен володіти журналіст незалежно від сфери його діяльності. Де б він не працював, йому буде потрібно фізична і психологічна витривалість, щоб впоратися з перевантаженням, стресом, пов'язаним з роботою в екстремальних ситуаціях. Таким чином, журналіст з низьким рівнем стресостійкості зазвичай схильний до негативного впливу цих стресорів. Все це призводить до проблем зі здоров'ям, до розвитку негативних проявів у професійній діяльності, таких як емоційне вигорання і професійна деформація особистості. Однією з умов подолання такого негативного впливу стресових факторів на здоров'я і професійну діяльність є формування у майбутніх журналістів стресостійкості.

Розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців в системі спеціальної освіти повинно бути одним із ключових завдань на рівні професійної компетентності, оскільки в подальшій професійній діяльності стресостійкість особистості фахівця даного рівня є визначальною.

Для майбутніх працівників в цій сфері важлива здатність адекватно реагувати на фактори стресу, управляти рефлексією, вміти вирішувати суб'єктивні проблеми, володіти всіма сферами професійної діяльності і контролювати методи управління і регулювання рівня стресу. Звичайно, бути

напоготові і завжди тримати все під контролем - непросте завдання, але є способи поліпшити цю навичку, а якщо немає, навчити і тренувати їх [47].

1.3 Поняття «емпатія»: особливості та структура

Феномен «емпатії» на сьогоднішній день у має різноманітні визначення та трактування. Емпатію вивчали такі авторитетні дослідники, як К.Роджерс, К.Рудестам, Є.Мелибруда та ін. Однак, не вдалося сформувати єдиного визначення цього поняття, але усі говорять, що емпатичні здібності проявляються під час комунікації людей [36].

Існує декілька припущень хто перший використав термін «емпатія». Так, деякі говорять про Е. Тітченера та його роботу «Експериментальна психологія процесів мислення». Інші – про Т. Ліппса і його термін «вчувствование». Але обидва говорять про те, що емпатія – це здатність відчувати себе на місці іншої людини або предмету. Таке трактування було найбільш вдалим у роботі Е. Тітченера та обґрунтовувало тему його досліджень [54].

Далі, В. Дільтей дав своє бачення поняття. Він ототожнив поняття «емпатія» та «співпереживання», які охоплюють більш широкий спектр життєдіяльності особистості. Пізніше В. Дільте додав ще одне поняття «повторне переживання» (співпереживання), яке означає процес переживання інших життів та можливість фантазувати. Таким чином, можна сказати, що здатність переживання є важливим елементом людського спілкування, бо допомагає встановити взаємозв'язок, порозуміння та самопорозуміння [8].

Також, доволі часто, люди плучають поняття «емпатія» та «симпатія». Однак, симпатія формує у журналіста співчуття, переживання та суб'єктивне ставлення. В той же час, емпатія передбачає тиж самі почуття, але формує об'єктивні погляди. У журналіста ж не виникають романтичні почуття по

відношенню до кожного свого героя. Але він переживає його життя та почуття як свої.

За концепцією З. Фрейда, емпатія виникає у процесі соціалізації та імітаційний характер. Емпатія, на його думку, виникає в якості ідентифікації наслідувального процесу під час комунікації. Тому емпатія є одним із елементів саморозвитку та становлення у суспільстві. Щодо факторів, які обумовлюють прояв емпатії, їх виділив М. Аграйл. Так, на його думку, факторами емпатіє є вміння прийняття ролей, міжособистісна мотивація і вміння запам'ятовувати емпатичний процес [56].

Так, виникнення емпатії під час комунікації може виникати у кількох граней, за К. Роджерсом. Мається на увазі, що людина, зокрема журналіст, може розуміти почуття іншого як свої особистісні, відчувати мінливість настрою свого співрозмовника та швидко реагувати на них. Однак, при такому переживанні, не має місця суб'єктивних судженням та оцінюванням. Тобто, співрозмовник може тільки відчувати та співпереживати, але не может критикувати. Разом з цим, це може призвести до неспроможності розкрити почуття та емоції свого співрозмовника або, навпаки, стати травмуючим елементом для емпатуючого [29].

Також, емпатія може залежити від додаткових якостей та компетенцій особи, які мають схожість з оцінюванням та емоційністю. Такими додатковими якостями можуть бути: розуміння і прийняття думки та почуття іншого, вміння проектувати емоції в залежності від почуттів свого співрозмовника, запам'ятовування попереднього емпатичного досвіду та застосування його [44].

На думку українських науковців-психологів О. Орищенко та О. Саннікова емпатія – один із багатьох елементів саморозвитку та ідентифікації особистості, які мають три рівні [35, 46].

1. Формально-динамічний. Характеризується такими властивостями емпатії: якісні (модальні) та динамічні (характеристика розвитку та протікання емпатії);

2. Змістовно-особистісний. Характеризується вибором просторової структури для емпатичного процесу та морально-естетичними складовими.
3. Соціально-індивідуальний. Характеризується розумінням соціокультурних норм емпатії.

У роботах української психологині Л. Журавльової йдеться про те, що процес емпатії може перерватися в будь-який момент. У її баченні розвиток емпатійного процесу залежить від багатьох факторів – це можуть бути соціальні, вікові, статеві, індивідуально-психологічні відмінності та багато інших чинників. Дослідження Л.Журавльової показують, що серед юнаків низький рівень емпатії зумовлений їх егоїстичною спрямованістю, потребою у визнанні та орієнтації на гроші. Це обумовлює формування конкретних принципів та цілей, наприклад «матеріальна забезпеченість життя», цінності «самоствердження» та професійного самовизначення («обізнаність та освіченість», «ефективність у справах»). А серед дівчат з низьким рівнем емпатії прослідковується егоїстична спрямованість, орієнтація на гроші та розваги.

В систему детермінуючих факторів зародження емпатії психологиня відносить психофізичні (чутливість, емоційна лабільність нервової системи, розвиток першої сигнальної системи, невротизація) , індивідуально-психологічні (чутливість, депресивність, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість , самотність, ставлення до себе , самооцінка, цінності, потреби , «Я-концепція»), типологічні фактори (соціальний тип, акцентуації характеру – емотивність, педантичність, тривожність, циклотимність, демонстративність, екзальтованість, спрямованість особистості) та соціокультурні (умови соціалізації, тип батьківського виховання) чинники.

Беручи до уваги власне пережиття об'єкта емпатії емпатійні переживання поділяються на адекватні та неадекватні: тобто одні люди щиро співпереживають чужому горю, інші радіють. З огляду на особливості вияву в

психології емпатія поділяється на наступні види : емоційна емпатія – реакція афективного типу, проявляється у наслідуванні моторних та афективних реакцій та механізмах проєкції іншої людини; вміння дати зворотній відгук на душевні переживання та почуття людини; когнітивна емпатія – заснована на розумових процесах: вмінню якісно аналізувати інформацію про співрозмовника, готовність зрозуміти та прийняти його пропозицію, вміння заздалегідь прогнозувати його психологічні реакції у певних ситуаціях; поведінкова емпатія – притаманна вольовому типу, втілюється у мотивації до альтруїстичної поведінки, котра має покращити її емоційний стан; естетична емпатія – емоційне розуміння художнього об'єкта, що виступає у якості джерела естетичного задоволення. [9]

Іноземні дослідники емпатії виявили дві найважливіші функції: емпатія виступає у ролі детермінанти поведінки та пов'язана з альтруїзмом (М. Дауголл, Є. Лібхарт, Т. Ліппс, Ф. Олпорта, Т. Рібо); емпатія виступає у ролі специфічної форми пізнання, об'єктом якої є людина (У. Мак, С. Маркус, К. Роджерс). Проведений нами аналіз наукової літератури дозволив виділити основні функції емпатії: синхронізація взаємовідносин між людьми а в подальшому підвищення стану довірливості та покращення психологічної атмосфери; пізнавальна функція – власне відчуття емоційного стану та розумінням іншої людини саме в емоційному плані; психотерапевтичний вплив, котрий допомагає знизити емоційну напругу.

Емпатія виступає комплексною якістю особистості. Прослідковується зв'язок емпатії з індивідуально-типологічними особливостями (чутливістю нервової системи, розвитком її сигнальної системи, емоційною лабільністю, невротичністю депресивністю, реактивною агресивністю, фемінінністю-маскулінністю, жорсткістю-чутливістю, соціальним типом особистості), самосвідомістю (самооцінкою, Я-концепцією, самовизначенням) та спонукальною сферою (потребами, цінностями, спрямованістю). Саме емпатія виступає у якості засобу соціалізації та адаптації суб'єкта до навколишнього середовища, та є невід'ємною умовою гармонійного розвитку особистості.

Визначення поняттю «емпатія» можна сформулювати шляхом теоретичного аналізу. Отже, емпатія – це комплексний, складний феномен, що представляє собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості. Існує достатньо велика кількість різних гіпотез, думок та підходів до вирішення проблеми емпатії. В свою чергу це свідчить про відсутність єдиної, переконливої теорії формування та розвитку феномену емпатії. Зробивши короткий огляд наукових праць щодо встановлення поняття емпатії можна говорити про перспективність подальших досліджень у цій галузі.

1.3.1 Роль емпатії в журналістській діяльності

Роль такої компетенції як емпатія в журналістській діяльності протіворечева. З одного боку, журналісту необхідно розуміти і співчувати свого героя для отримання більш детальної інформації. З іншого – необхідно триматися відстороненим, що б не зануритися в стан іншої людини. Однак, на думку багатьох журналістів, емпатія є важливою складовою для працівників медіа.

Так, наприклад, в роботі Турьянова О. В. описується, що журналіст, проявляючи спеціально чи ні емпатію до героя, може отримати від нього більшу кількість інформації. Бачачи розуміння і підтримку з боку журналіста, герою легше розслабитися і дати необхідну інформацію. Особливо це стосується замкнутих і неуверених в собі людей. Такого ж думку і Креденчев В.В. Він каже про те, що в процесі роботи у журналіста виробляється внутрішнє розуміння психологічного стану інших. Також, автор говорить про емпатичну компетенцію як про елемент професійного зростання і розвитку журналіста [55].

Однак, не завжди достатньо тільки внутрішньо розуміти стан іншої людини. Для встановлення повного і міцного контакту, у журналістів є своя

система спілкування, яка є важливим елементом журналістської діяльності. Сюди належать: інтонація, акцент, стиль вираження думки вербальними і невербальними засобами (поза, зовнішність, організація простору, погляд). Успіх спілкування залежить від усіх зазначених елементів.

Розуміння психології людей, що належать до певного типу, полегшує процес спілкування. Адекватність сприйняття іншого залежить від багатьох психологічних якостей журналіста. Це пов'язано з його чутливістю, яка може проявлятися в щирій цікавості, уваги до оточуючих, умінні аналітично аналізувати ситуації і відносини [36].

Уразливість, непідробний інтерес до інших і здатність співпереживати часто роблять журналіста успішним. Крім того, необхідна щоденна психологічна підготовка при спілкуванні з різними людьми.

Як бачите, ця професія вимагає вдосконалення всієї системи якостей, необхідних для ефективного спілкування. Таким чином, професійна психологічна культура передбачає знання психологічних закономірностей, що визначають динаміку психічних процесів. При роботі з людьми важливо систематично збирати достовірні знання про проблеми спілкування, використовувати нові продуктивні методи соціального спілкування, зберігати і зміцнювати традиційні форми.

Завдяки вмінню вибудовувати вербальне або невербальне спілкування за законами людської взаємодії, процес розмови стає більш продуктивним. Контакт між журналістом і джерелом інформації особливо утруднений, коли журналіст працює в режимі розслідування, тому що журналістика в першу чергу стикається з проблемами, шукає протиріччя і людей, з якими ми найчастіше говоримо про ці протиріччя. Тому герої, зазвичай, ховаються, особливо політики. Людина може неохоче надавати інформацію або перейматися за все сказане [32].

З вищесказаного видно, що журналісти – непрофесійні психотерапевти. Їх непрофесіоналізм полягає в неповному знанні законів функціонування власної психіки і психіки іншої людини, нездатності контролювати свої емоції

і не заражати інших, низькою рефлексії, нездатності розпізнати і виправити реакції передачі і контрпередачі і невміння контролювати емпатію. Через що у журналістів виникають психологічні порушення.

Журналіст може навіть не знати про механізм емпатії, але все ж використовує його. Журналіст сам відчуває негативні емоції своїх героїв, він їх переживає, до того ж у нього є свої негативні емоції. Результат – перевантаження нервової системи і емоційне вигорання. У зв'язку з поширенням такої ситуації журналіст мимоволі відчуває, що «все погано». Можливі такі наслідки [43]: безсоння, підвищена дратівливість, невміння спілкуватися з людьми, ізоляція.

Наслідки неконтрольованої емпатії виявляються і на соматичному рівні [43]: напруга на рівні шиї, сором і утруднення в грудях, нудота.

Отже, навіть професіонали ЗМІ, яким не вистачає навичок для зняття емоційного стресу і контролю механізмів емпатії, повністю відмовляться від емоційної емпатії. Але така відмова теж малоефективна. Співчуття та розуміння — найважливіша професійна властивість журналістів. Без використання цього механізму неможливе повноцінне журналістське творчість. Без співпереживання журналіст не може відчути, що переживає його герой, передати емоції в статті, виграти і отримати необхідну інформацію.

Професійний характер журналіста – це не стільки вміння співчуття, скільки його некерованість. Коли емпатія стає неконтрольованим, творчість виявляється на межі неврозу.

На наш погляд, в даному випадку це необхідно навчити студентів-журналістів розуміти роботу і механізми емпатії, а також опанувати цим механізмом (емоційним стресом в цілому). Коли молодий журналіст набуде хоча б базові знання і базові психологічні навички, він зможе взяти під контроль емпатію.

РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІСЦЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМПАТІЇ У ЖУРНАЛІСТСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для виявлення місця стресостійкості та емпатії в журналістській діяльності було проведено емпіричне дослідження, яке складалося з декількох етапів:

На першому етапі дослідження було розроблено анкету для журналістів та осіб, які пов'язані з цією професією (редактор, менеджер по роботі з журналістами, координатори і т.д.), про важливість професійних та психологічних компетенцій у журналістів, зокрема стресостійкості та емпатії (Додаток 1). У анкетуванні взяло участь 25 осіб із досвідом роботи до 10 років. Більш детальний аналіз представлений на рис. 4 та 5.

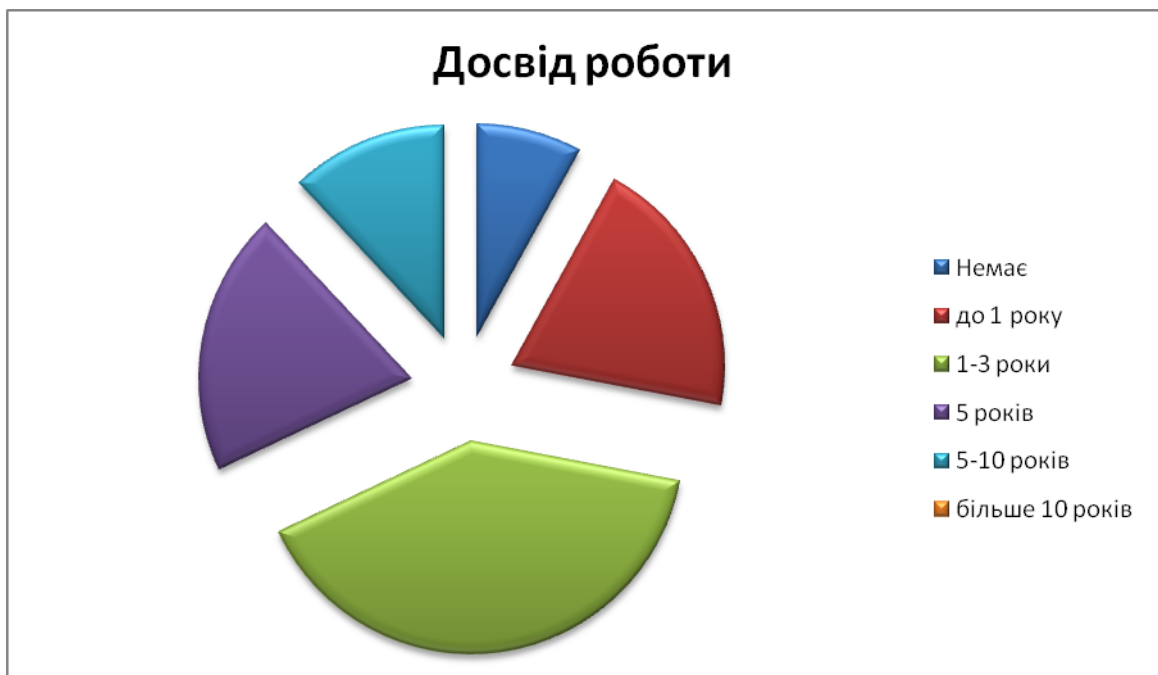


Рис. 2.1. Досвід роботи досліджуваних



Рис. 2.2. Посада досліджуваних осіб

Також було розроблено анкету для героїв, які брали участь у журналістських матеріалах, (Додаток 2) щодо їх бачення спілкування з працівниками ЗМІ. Так, було опитано 13 героїв новинного репортажу та 8 – інтерв'ю.

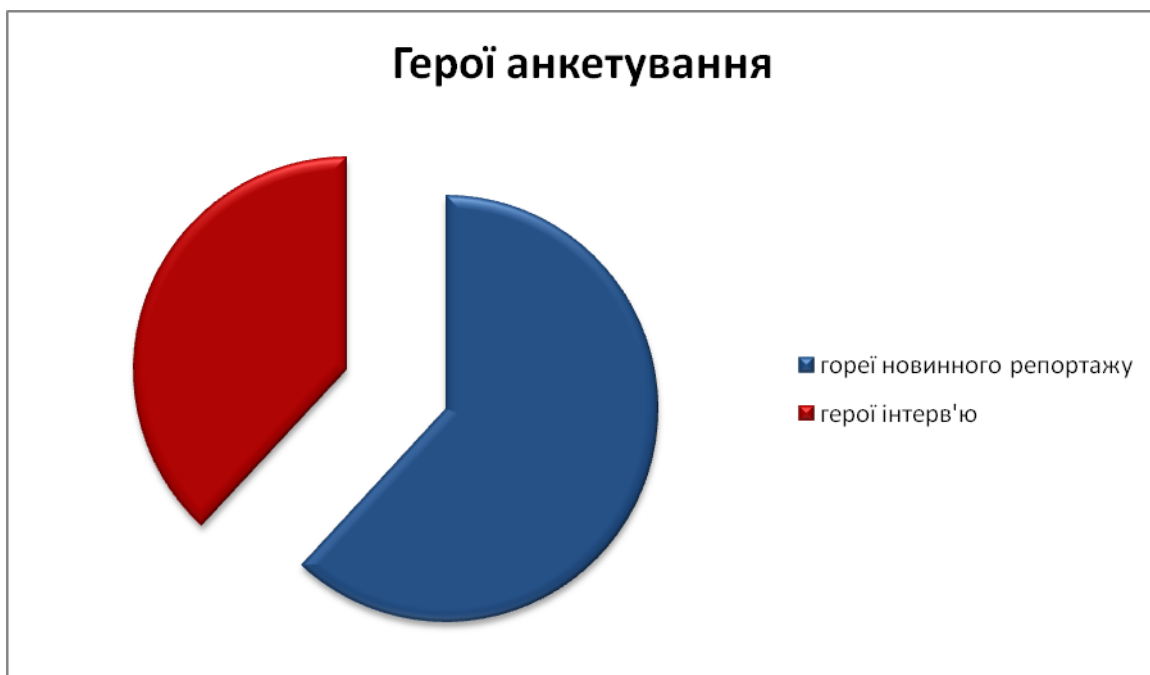


Рис. 2.3. Герої анкетування за жанром матеріалу

На цьому ж етапі було створено сторінку на платформі LiveJournal, де були розміщені результати дослідження протягом усього дослідження для масового обговорення серед працівників ЗМІ та потенційних героїв журналістських матеріалів. У обговоренні взяли участь близько 10 користувачів різного віку та статі, які брали участь у журналістських матеріалах (інтерв'ю та новини), а також потенційні герої.

На другому етапі дослідження було проведено тестування студентів ХДАК спеціальності «Журналістика» на рівень сформованості емпатії та стресостійкості за такими методиками:

1. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. (Додаток 3);
2. Діагностика емпатії по А. Меграбяну і Н. Епштейна в адаптації Ю. М. Орлова і Ю. Н. Ємельянова. (Додаток 4).

У дослідженні брало участь 28 студентів академії віков від 18 до 25 років. За статтю: 15 жіночої статі (із них 7 працюючих у журналістській сфері та 8 не працюючі) та 13 чоловічої (із них 7 працюючих та 6 не працюючі).



Рис. 2.4. Стать досліджуваних

На третьому етапі була проведена обробка отриманих даних та створення мультиплікаційного відеоролику «Стресостійкість та емпатія в журналістській діяльності».

На останньому, четвертому, етапі були проаналізовані відповіді з платформи LiveJournal, результати усіх досліджень та складені рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості та емпатії у студентів-журналістів.

Для початку варто розглянути перше анкетування журналістів та осіб, які пов'язані з журналістською діяльністю, на аналіз важливості професійних та психологічних якостей у журналістів.

Ціль даного опитування: проаналізувати «запит» роботодавців на професійні та психологічні компетенції журналістів, а також оцінити місце стресостійкості та емпатії серед інших якостей.

Так, досліджуваним було запропоновано оцінити 11 якостей журналістів (від 1 до 100) по їх важливості у кар'єрі журналіста. В результаті, компетенції були розставлені від найбільш до найменш важливого.

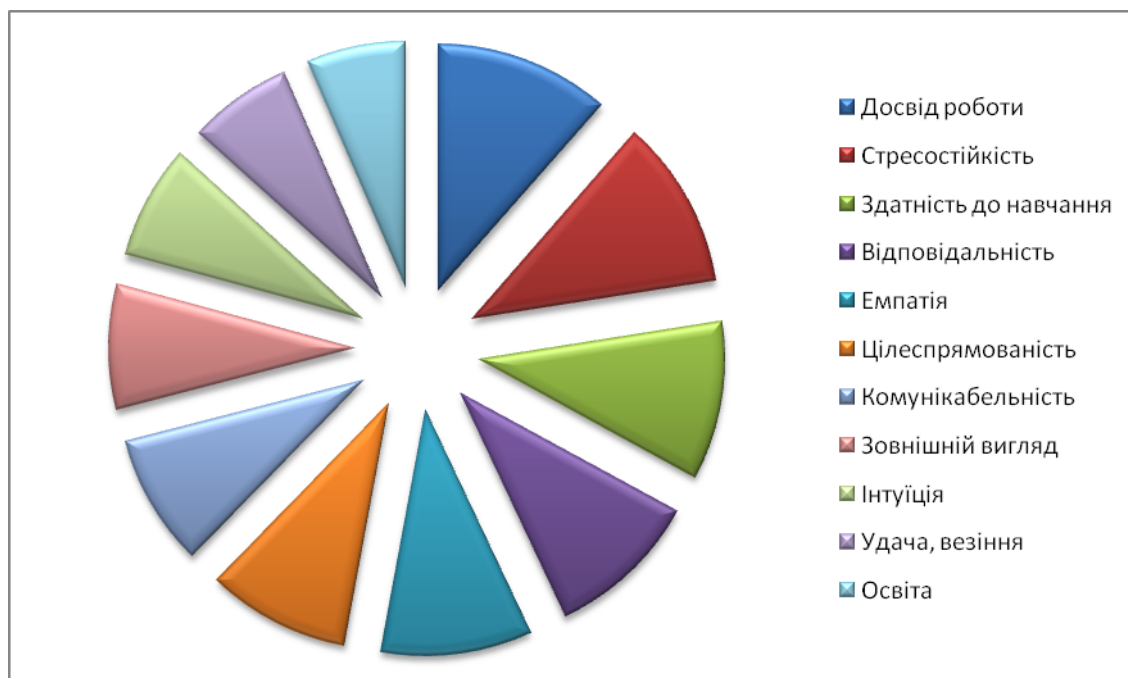


Рис. 2.5. Якості журналістів від найбільш до найменш важливого на думку роботодавців

Як ми бачимо, опитуванні поставили стресостійкість (у середньому 67 балів) на друге місце за важливістю, а емпатію (у середньому 58 балів) – на п'яте. Такі показники вказують на те, що досліджувані якості є важливими та затребуваними у журналістській діяльності. Це підтверджується наступними відповідями на запитання «Наскільки важлива стресостійкість/емпатія для журналістів» (від 1 до 10). Так, важливість стресостійкості оцінили наступним чином:

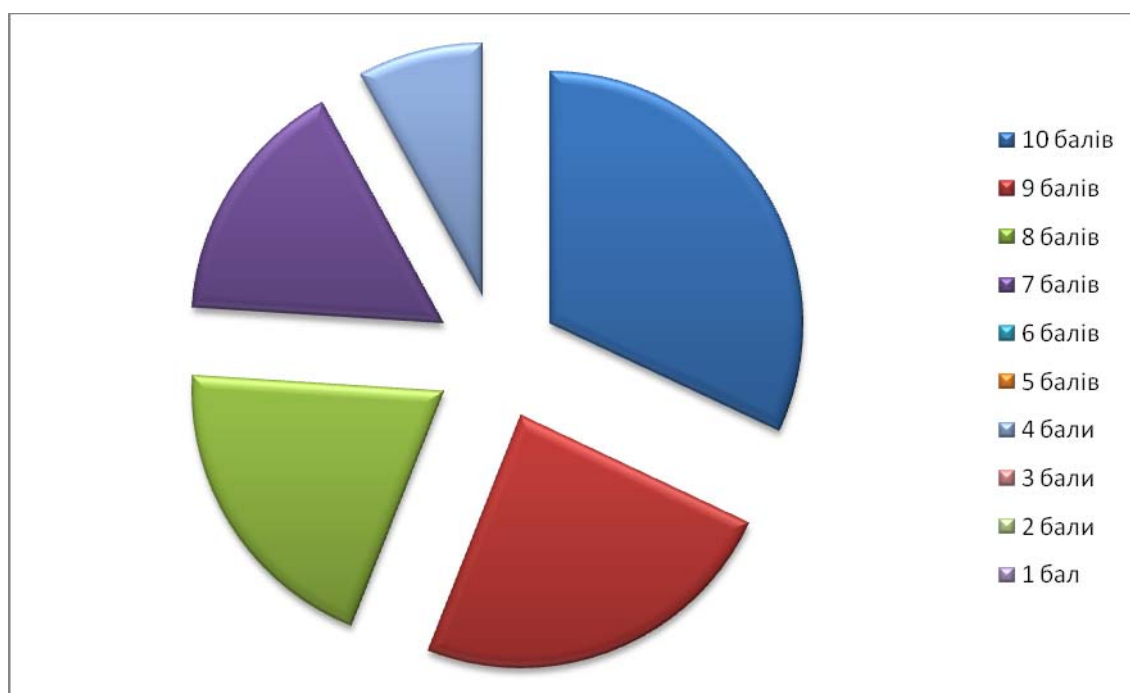


Рис. 2.6. Оцінка важливості стресостійкості за 10-бальною шкалою

Що стосується емпатії, то тут можна побачити наступні показники:



Рис. 2.7. Оцінка важливості емпатії за 10-бальною шкалою

Однак, як зазначили роботодавці, при прийомі на роботу, більша увага приділяється саме стресостійкості, а не емпатії або увага не звертається на дані компетенції взагалі. Це обумовлено тим, що оцінити рівень стресотійкості та емпатії достовірно на співбесіді неможливо. Так, один з редакторів зазначив: «Ми можемо оцінити стресостійкість на співбесіді, бо це сам по собі стрес. Але впевнитися в цьому можна лише в процесі роботи. Часто, морально слабкі журналісти «відсіюються»».

Щодо героїв журналістських матеріалів, а також користувачів LiveJournal, які ділилися своїми коментарями, їм було запропоновано оцінити, на що вони звертають увагу при спілкуванні з журналістами. Було зазначено наступне: комунікабельність, настрій, оперативність, досвід роботи, вміння слухати та розуміти (тобто емпатичні здібності) та інше. Також ці показники були розставленні від найважливішого до менш важливого (від 1 до 100 за середнім значенням).

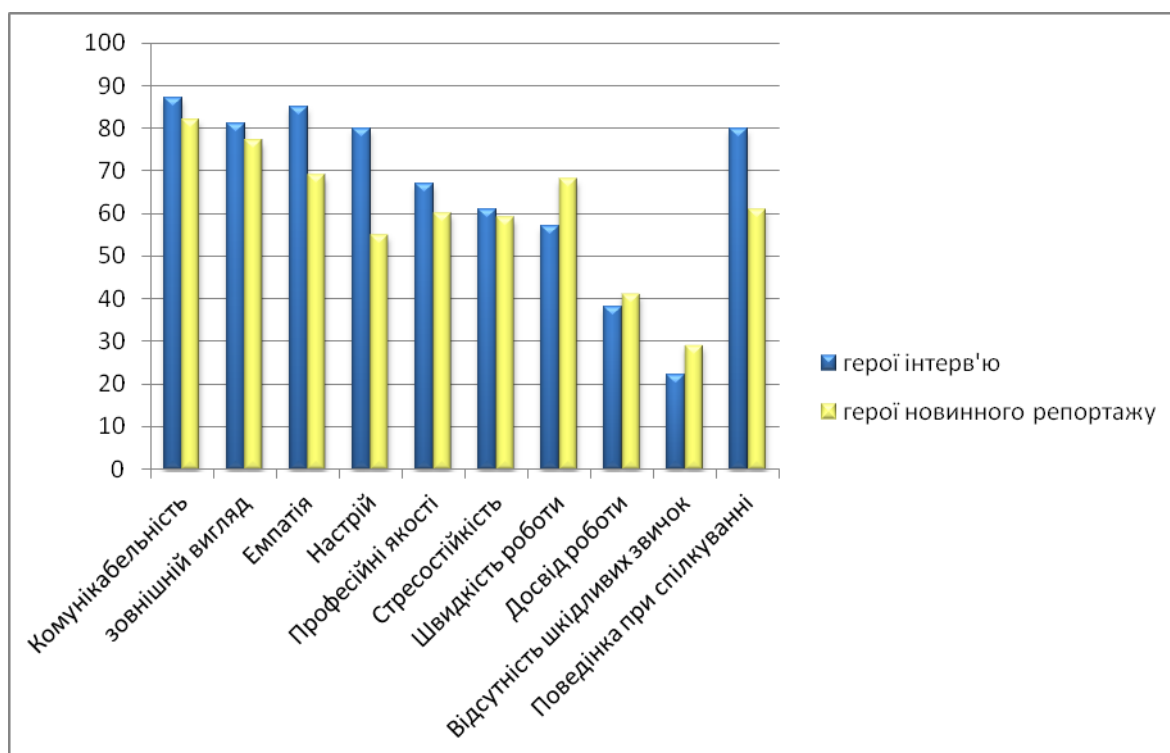


Рис. 2.8. Журналістські компетенції від найбільш до найменш важливого на думку героїв журналістських матеріалів

Як ми бачимо, на перше місце дві групи поставили комунікабельність, а ось досліджуванні якості, емпатія та стресостійкість, герої інтерв'ю поставили емпатію на 2 місце (у середньому 85 балів), а стресостійкість – на 7 місце (61 бал); герої новинних репортажів поставили емпатію на 3 місце (69 балів), а стресостійкість – на 7 місце (59 балів).

Опитуваним було запропоновано скласти ідеальний портрет журналіста при роботі з героями. Так, було вказано, що журналіст повинен: «бути креативним та допитливим», «бути легким у спілкуванні та роботі», «бути швидким», «бути багатофункціональним», «вміти знаходити мову з будь-ким», «мати гарну дикцію та вимовляти складні слова», «володіти багатьма навиками: відео- та фотозйомки, монтаж, фотошоп», «не піддаватися стресу», «відчувати людей» та інше.

Також герої поділилися своїми думками щодо «очікувань від спілкування з журналістами». Так, майже всі опитуванні зазначили, що

найважливіше це «отримання нового досвіду», «поділитися своїми знаннями та навиками», «поділитися своїми спостереженнями події, свідком якої стали» та інше.

Герої журналістських матеріалів також оцінили важливість у працівників ЗМІ стресостійкості та емпатії (за 10-бальною шкалою). Герої інтерв'ю оцінили стресостійкість у середньому на 3 бали, а емпатію – на 9 балів. Щодо героїв новинного репортажу, то вони оцінили важливість стресостійкості на 6 балів, а емпатію – на 8 балів.

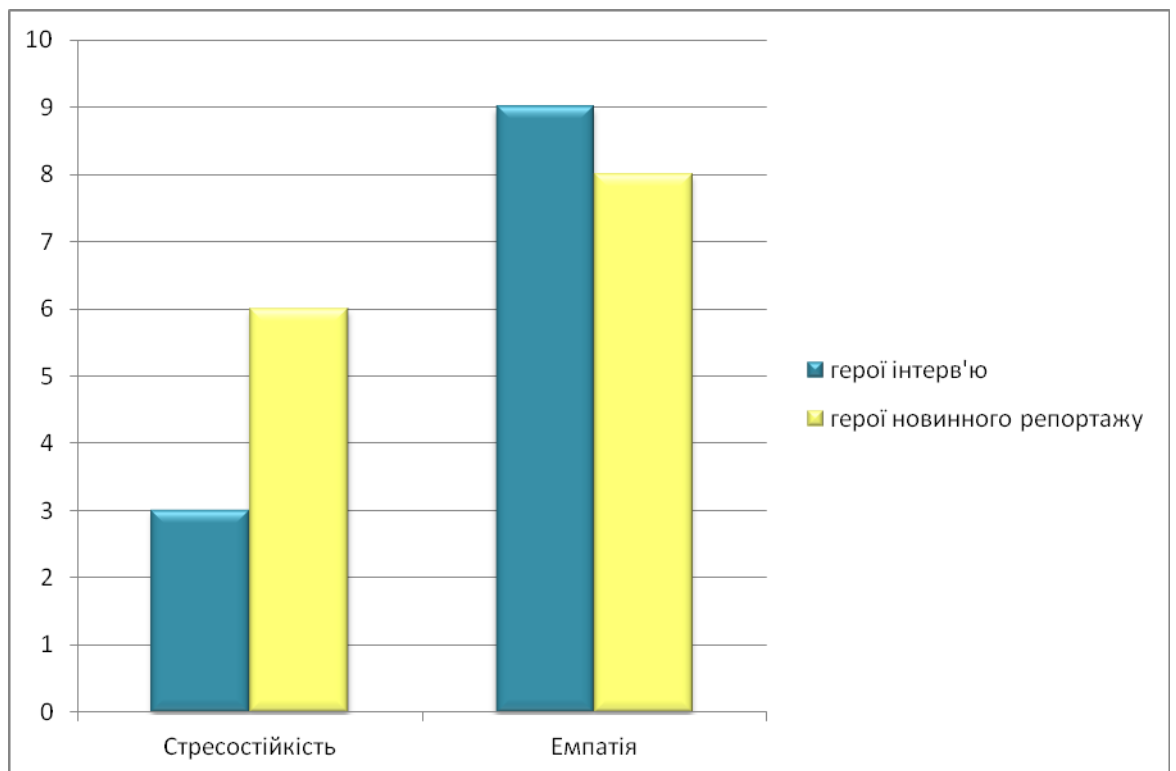


Рис. 2.9. Оцінки героїв журналістських матеріалів

Таким чином, ми бачимо, що стресостійкість та емпатії є важливими якостями у журналістській діяльності. Однак, роботодавці більше звертають увагу на рівень стресостійкості, а герої журналістських матеріалів, за жанрами інтерв'ю та новинного репортажу, більше звертають увагу на емпатичні здібності.

Як ми бачимо з результатів дослідження, роботодавці не завжди звертають початкове увагу на такі компетенції у студентів-журналістів як стресостійкість і емпатія. Пояснюючи це тим, що «неможливо їх оцінити на співбесіді. Вони проявляються в процесі роботи». Однак, для роботодавців важливіше саме стресостійкість, так як це якість допомагає журналістам не піддаватися зовнішнім факторам, продовжувати виконувати свої професійні обов'язки і спокійно реагувати на проблеми і гострі сюжети. Це підтверджується результатами дослідження: опитані працедавці поставили стресостійкість на друге місце серед інших компетенцій.

Так, спочатку стійкість до стресу допомагає журналістам-початківцям «влитися» в роботу, особливо якщо ми говоримо про роботу в новинах. Проте, навіть в даній сфері журналіст працює з людьми: від отримання коротких коментарів до повного розкриття питання або проблеми. Також багато журналістів працюють з таким жанрів як інтерв'ю, в якому вся робота полягає в спілкуванні з героєм.

У свою чергу, герої журналістських матеріалів (новинного сюжету та інтерв'ю) спочатку звертають увагу на взаємодію і розуміння їх журналістом, тобто на емпатичну компетенцію. Це підтверджується результатами дослідження, які описані раніше. Так, завдяки зануренню в стан і повне розуміння проблеми і слів героя, журналістський матеріал виходить більш «живим». В результаті, читач або глядач сприймає і запонімає матеріал краще.

Таким чином, приступаючи до роботи в медіа, від журналіста-студента очікується спокій і здатність справлятися з зовнішніми негативними факторами. Це одна з початкових задач від роботодавців. Однак, через деякий час роботи, журналіст з добре розвиненою стресостійкістю, але не розвиненою емпатією, випускає матеріали «за стандартними шаблонами». Такий продукт не є унікальним і не збере великі відгомони у аудиторії. В результаті, ЗМІ втратить значну кількість читачів або глядачів, а у роботодавців виникне ряд питання «чому?». Це обумовлюється тим, що

журналіст, спілкуючись з героєм, машинально записує його слова, але не розуміє про що він говорить.

З іншого боку, журналіст з низьким рівнем стресостійкості і високим рівнем емпатії більш привабливий для героїв, але здається «слабким» для роботодавця. Такий працівник зможе заручитися підтримкою людей, заспокоїти і зрозуміти їх в повному обсязі. В результаті, журналіст отримає більше потрібної та корисної інформації, а матеріал вийде «живим» і насиченим. Однак, не вміючи контролювати емпатію, журналіст ризикує повністю зануритися в проблеми свого героя. Особливо новачок, ризикує піддатися неконтрольованій емпатії, яка призведе до: емоційного вигорання, втрати мотивації і припинення професійної діяльності.

Отже, як ми бачимо, наскільки б не були суперечливі стресостійкість і емпатія, вони одні з важливих компетенції в журналістській діяльності. Перша допомагає не піддаватися стресорам, друга - знайти спільну мову з героєм і отримати від нього більше інформації. Однак, невміння «управляти» цими якостями, може привести до негативних наслідків, одне з яких емоційне вигорання. В результаті, звільнення і нездатність продовжувати свою професійну діяльність. На нашу думку, необхідно не тільки розвивати ці дві компетенції, а й вміти ними керувати.

На другому етапі дослідження, було проведено тестування на виявлення рівня стресостійкості та емпатії у студентів ХДАК.

Як було зазначено, для цього були задіяні 28 студентів академії віков від 18 до 25 років. За статтю: 15 жіночої статі (із них 7 працюючих у журналістській сфері та 8 не працюючі) та 13 чоловічої (із них 7 працюючих та 6 не працюючі).

Для початку розглянемо результати тестування самооцінки стресостійкості, які представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня стресостійкості у студентів ХДАК

	Відмінно	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
Чоловіки (працюючі)	2 (29%)	3 (43%)	1 (14%)	1 (14%)	0 (0%)
Чоловіки (непрацюючі)	0 (0%)	1 (17%)	2 (33%)	2 (33%)	1 (17%)
Жінки (працюючі)	1 (14%)	2 (29%)	3 (43%)	1 (14%)	0 (0%)
Жінки (непрацюючі)	0 (0%)	1 (12%)	2 (25%)	3 (38%)	2 (25%)

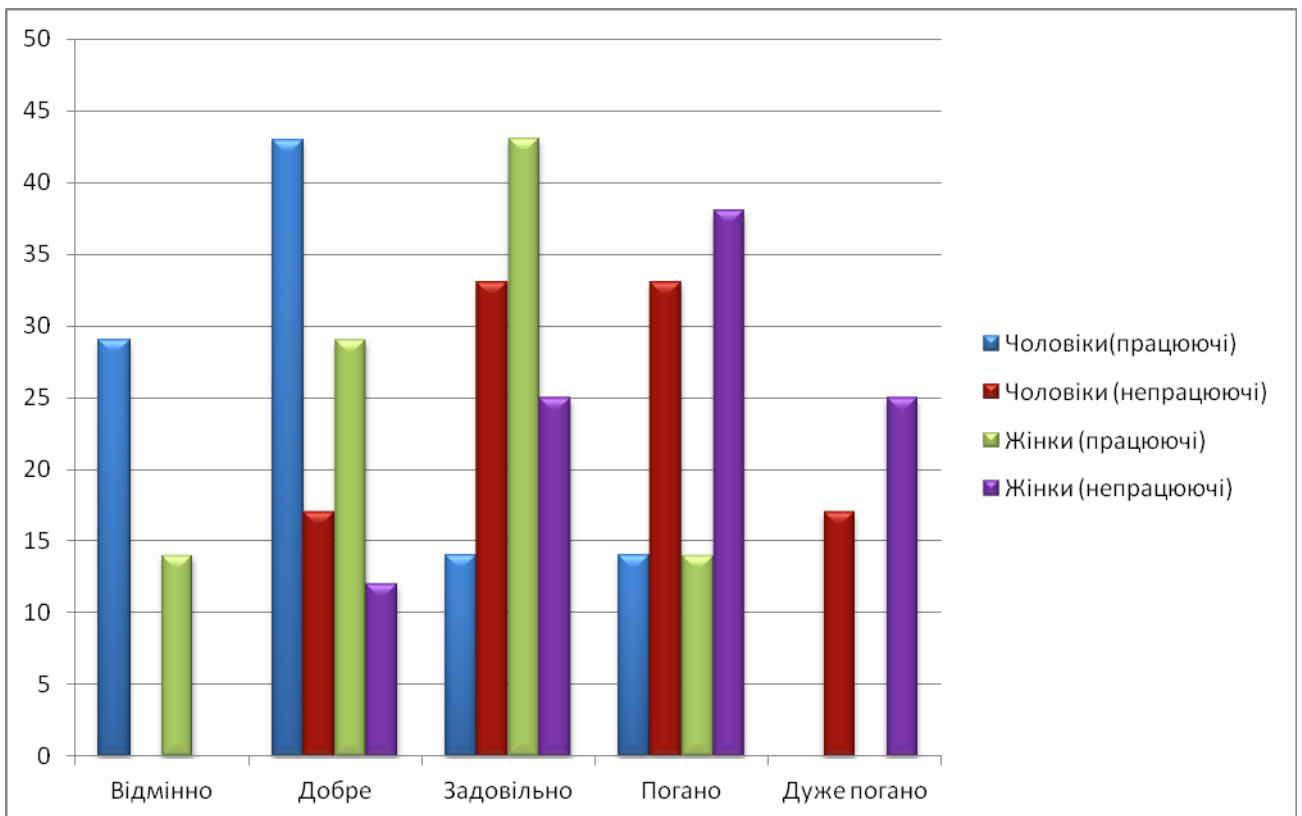


Рис. 2.12. Результати дослідження рівня стресостійкості у працюючих і непрацюючих студентів ХДАК

Хочеться відразу відзначити, що чим вище значення стресостійкості, тим рівень стресостійкості нижче.

Як ми бачимо, у чоловіків, які працюють у сфері ЗМІ, привелюють показники добре (43%), далі йде показник відмінно (29%), показники задовільно та погано знаходяться на одному рівні (14%), а ось показник дуже погано не виявлено в жодного досліджуваного даної групи. У чоловіків, які не працюють у сфері ЗМІ, привілюють показники задовільно (33%) та погано (33%), показник відмінно не виявлено у жодного досліджуваного, у той час як показники добре та дуже погано знаходяться на одному рівні (17%).

Щодо жінок, які працюють у сфері ЗМІ, то тут привілює показник задовільно (43%), показник добре (29%), показники відмінно та погано знаходяться на однаковому рівні (14%). У жінок, які не працюють у сфері ЗМІ, просліджуються наступні результати: погано (38%), дуже погано та задовільно (25%), добре (12%), показник відмінно не було виявлено у жодного досліджуваного.

Далі розглянемо результати тестування на рівень емпатії у студентів ХДАК, які представленні у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня емпатії у студентів ХДАК

	Високий	Середній	Низький
Чоловіки (працюючі)	2 (29%)	4 (57%)	1 (14%)
Чоловіки (непрацюючі)	1(17%)	2(33%)	3 (50%)
Жінки (працюючі)	3 (43%)	3 (43%)	1 (14%)
Жінки (непрацюючі)	1(13%)	3(37%)	4(50%)

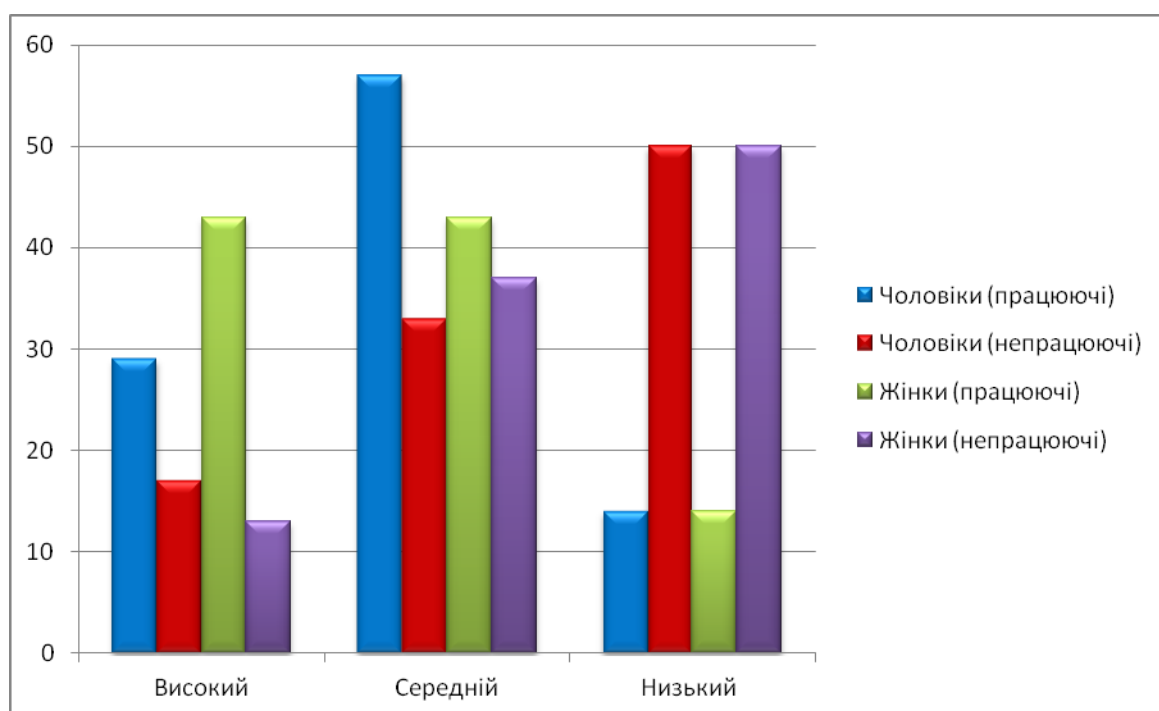


Рис. 2.13. Результати дослідження рівня емпатії у студентів ХДАК

Як ми бачимо, за результатами дослідження у чоловіків, які працюють у сфері ЗМІ, привілює середній показник (57%), високий (29%) та низький (14%). У чоловіків, які не працюють у сфері ЗМІ, привілює низький показник (50%), далі йде середній показник (33%) та низький (17%).

Щодо жінок, які працюють у сфері ЗМІ, то показники високий та середній знаходяться на одному рівні (43%). Жінки, які не працюють у сфері ЗМІ, мають у більшості низький рівень емпатії (50%), далі йде середній (37%) та високий (13%).

Середній рівень емпатії у журналістів, в незалежності працюють вони по спеціальності чи ні, говорить про те, що вони розвинули достатній рівень стресостійкості та емпатії, а також вміють правильно считувати емоції та почуття інших людей або використовувати це вміння у повній мірі. Журналісти вміють не допускати виникнення конфліктних ситуацій.

Студенти із заниженим рівнем емпатії відчують труднощі в встановлення контакту з людьми. Оточуючих вони цінують не за чуйність, а в більшості за ділові якості. Їм важко знайти сенс і зрозуміти емоційні прояви у вчинках оточуючих.

Варто звернути увагу на те, що рівень емпатійних тенденцій в середньому вище у представниць жіночої статі, у той час як у чоловіків цей показник низчий. Ймовірно, це пов'язано з впливом культурних особливостей, очікувань і стереотипів, що проявляються в заохоченні більшої чуйності у жінок і більшої стриманості й незворушності в чоловіків.

В цілому ж необхідно пам'ятати про можливість розвитку здатності до емпатії в міру особистісного росту і прагнення до самоактуалізації.

Такі результати дослідження говорять про те, що ВНЗ варто сконцентрувати більше уваги для формування та розвитку психологічних якостей, зокрема стресостійкості та емпатії. Адже ці якості журналістської діяльності допомагають молодим, і вже професійним, журналістам виконувати в повній мірі свої професійні обов'язки.

2.2 Опис проектного продукту

Як зазначалося у попередньому підрозділі, в результаті дослідження було створено платформу на сайті LiveJournal.

Таблиця 3.1

Бриф сторінки на сайті LiveJournal

Найменування	kj_journalist
Діяльність	Сторінка kj_journalist – це платформа, на якій висвітлюються результати дослідження, висвітлюються проблеми та обговорюються питання журналістської

	діяльності. Кожен користувач сайту LiveJournal може приєднатися до опитувань та анкетувань
Контакти	<i>Сайт:</i> https://kj-juliia.livejournal.com/
Рік створення	2021 рік
Позиціонування	Сторінка kj_journalist позиціонує себе як посередник доступної, цікавої та корисної інформації щодо журналістської професії
Цілі	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведення емпіричних досліджень щодо журналістської діяльності; 2. Отримання фідбеку щодо результатів досліджень; 3. Виявлення проблем журналістів та журналістської діяльності; 4. Складання рекомендацій для вирішення проблем журналістів.
Переваги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Емпіричні дослідження журналістів; 2. Можливість підключитися до обговорення результатів досліджень, а також відкрито поділитися своїми думками.; 3. Кожен може взяти участь у опитуваннях та анкетуваннях; 4. Висвітлення нюансів журналістської діяльності.
Конкуренти	На сайті LiveJournal не було знайдено акаунтів з подібною діяльністю
Цільова аудиторія	
Стать, вік, сфера діяльності	<p><i>Стать:</i> не має значення</p> <p><i>Вік:</i> можна поділити на декілька категорій:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14-17 років (20%); • 17-30 років (40%); • Від 30 років (40%)

	<p><i>Сфера діяльності:</i> можна поділити на декілька категорій:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Студенти, які навчаються за спеціальністю «журналістика», а також суміжні спеціальності; • Працюючі журналісти, а також працівники суміжним професій; • Роботодавці медіа; • Потенційні герої журналістських матеріалів.
Додаткові параметри	<i>Проживання:</i> громадяни України та країн СНД, які розуміють українську мову

Таблиця 3.2

Графік розміщення матеріалів (по днях)

Назва матеріалу	Опис матеріалу	Дата та приблизний час публікації
«Професійні та психологічні компетенції журналістській діяльності»	Введення у тему дослідження. Оприлюднення силки на анкетування та результатів опитування роботодавців та журналістів, щодо важливих компетенцій у журналістській діяльності	Дата: 13.05.2021 Час: 10:00-11:00
«Журналіст + герої матеріалу»	Висвітлення 5-и стандартів журналістського спілкування з героями матеріалу	Дата: 13.05.2021 Час: 22:00-23:00

«Журналіст + герої матеріалу (Ваші відповіді)»	Оприлюднення результатів опитування героїв журналістських матеріалів, а також відвідувачів сторінки kj_journalist	Дата: 16.05.2021 Час: 10:30-11:30
«Стресостійкість VS Емпатія (частина 1)»	Оприлюднення результатів дослідження роботодавців про важливість стресостійкості та емпатії у журналістській діяльності	Дата: 21.05.2021 Час: 19:00-20:00
«Стресостійкість VS Емпатія» (частина 2)	Стаття про протиріччя емпатії та стресостійкості у журналістській діяльності	Дата: 22.05.2021 Час: 10:00-11:00
«Стресостійкість VS Емпатія (частина 3)»	Оприлюднення результатів дослідження студентів на рівень стресостійкості та емпатії	Дата: 22.05 Час: 20:00-21:00
«Стресостійкість VS Емпатія» (частина 4)	Надання рекомендацій для виявлення стресу та розвитку стресостійкості	Дата: 23.05.2021 Час: 10:00-11:00
«Стресостійкість VS Емпатія» (частина 5)»	Надання рекомендацій для розвитку емпатії	Дата: 23.05.2021 Час: 17:00-18:00

<p>«Мультфільм: «Стресостійкість VS Емпатія в журналістиці»</p>	<p>Оприлюднення мультиплікаційного ролику про стресостійкість та емпатію в журналістській діяльності</p>	<p>Дата: 06.06.2021 Час: 20:00-21:00</p>
---	--	--

Для детального ознайомлення з оприлюдненими матеріалами можна перейти на сторінку <https://kj-juliia.livejournal.com/>.

У ході роботи було також створенно мультиплікаційний відеоролик «Стресостійкість VS Емпатія у журналістиці», який було оприлюднено на сторінці kj_journalist на платформі LiveJournal та на платформі YouTube.

Літературний опис роботи

Журналістика – одна з складних та стресових професій суспільства. Для реалізації своїх професійних обов’язків, журналістам необхідний спектр компетенцій, до яких входять стресостійкість та емпатія. Так, стресостійкість більш цінується роботодавцями, у той час як емпатія – героями метаріалу (новинного репортажу чи інтер’ю). Тому працівникам ЗМІ необхідно віднайти внутрішній баланс для регулювання цих двох якостей.

В роботі представлено розуміння понять «стресостійкість» та «емпатія», їх роль та протиріччя у журналістській діяльності та результати дослідження, яке було описано у підрозділі 2.1.

Сценарний план роботи

Дата та час малювання: 10.05.2021, 10:00-20:00.

Дата та час монтування: 13.05.2021, 10:00-22:00.

Етапи проведення роботи:

1. План матеріалу та зйомки. Цей етап забезпечив майбутній відеороботі бути інформативною та послідовною. Було

сформульовано тематику, проблематику та шляхи розв'язання внутрішнього конфлікту. Зйомка повинна була складатися із 3-х етапів: малювання, фотографування та запис коментарів.

2. Написання тексту закадрового голосу та аналіз наданої третіми особами інформації. На цьому етапі журналістка написала текст закадрового голосу, перевірила надану інформацію та проаналізували результати дослідження.
3. Запис закадрового голосу та монтаж. Цей етап передбачав запис та технічну обробку закадрового голосу, монтаж сюжету. Було відібрано та обрізано фотоматеріали, розставлено їх у певному порядку. Розділено аудіо-доріжку відповідно до кадрів відео.

Журналістський хід

Відеоробота представлена у вигляді мультфільму, для кращого сприйняття інформації. Використовувалися також жарти по типу «розбив моє сердшко», супергерой «СС», «оаоао!» і т.д.

Монтажний аркуш

Зміст кадру	Хронометраж	Масштаб зображення	Звуковий супровід кадру	Титри	Текст
Заставка	00-07 сек.	Загальний	Музика	Стресостійкість VS Емпатія в журналістиці	-
Зображення головної героїні	07-11 сек.	Загальний	Закадровий голос		Журналіст. Яке у вас виникає уявлення при слові журналіст?
Поступове появлення компетенціями журналістів	15-30 сек.	Загальний	Закадровий голос	комунікація, оперативність, освіта, досвід, здатність до	Напевно це людина, яка володіє багатьма якостями. Серед них варто виділити дві суперечливі

				навчання, навички фото- і відеозйомки, поставлена дикція	компетенції: стресостійкість і емпатія. Наскільки вони важливі для журналістів? Давайте розбиратися.
Перебивка	30-34с.	Загальний		Стресостійкість	
Зображення головної героїні	34-46 сек.	Загальний	Закадровий голос	Стресостійкість – здатність не піддаватися стресорам	Стресостійкість – це здатність людини у період загроз залишатися емоційно стабільним, тобто не піддаватися стресорам. А стресових ситуацій у журналістів багато:
Зображення головної героїні + блоки	46 сек. - 1:02 хв.	Загальний	Закадровий голос	інтенсивна професійна діяльність, когнітивна і емоційна складність, різноманітність завдань і трудомісткість, хронічна втома і підвищена відповідальність.	інтенсивна професійна діяльність, когнітивна і емоційна складність, різноманітність завдань і трудомісткість, хронічна втома і підвищена відповідальність. Усі ці фактори впливають на журналіста не найкращим чином:
Зображення втомленої головної героїні	1:02-1:12 хв.	Крупний	Закадровий голос		безсоння, втрата працездатність, депресія і т.д. тому журналістам важливо навчитися протистояти стресу
Голова	1:12-1:29	Загальний	Закадровий	Хииниия!	

героїня розбиває блоки «стресорів»	хв.		голос, звук удару		
Перебивка	1:29-1:33 хв.	Загальний		Емпатія	
Зображення головної героїні	1:34-1:46 хв.	Загальний	Закадровий голос	Емпатія – здатність співпереживати іншим.	Емпатія – це здатність людини розуміти та співпереживати почуття іншого. Для журналістів важливо володіти емпатією для порозуміння з героєм матеріалу аби отримати необхідну інформацію
Зображення співбесіди; роботодавець	1:46 -1:59 хв.	Загальний	Закадровий голос		За результатами нашого дослідження, при прийомі на роботу, роботодавці звертають більшу увагу на стресостійкість, а емпатію ставлять на задній план. Але через деякий час роботодавці такі
Зображення обличчя роботодавця	1:59-2:02 хв.	Крупний	Звук «оаоа!»		
Зображення ображеного героя	2:02-2:15 хв.	Загальний	Закадровий голос	Ти мене не розумієш	тому що у журналіста починаються проблеми з героями, а матеріали виходять

					нудними і без емоційними, переглядів стає менше. Що не подобається роботодавця. Журналіст
Зображення обличчя головної героїні	2:15-2:17 хв.	Крупний	Звук «непонял»		
Зображення головної героїні	2:17-2:20 хв.	Загальний	Закадровий голос		я ж спокійний в будь-якій ситуації що не так.
Зображення роботодавця і головної героїні	2:20-2:25 хв.	Крупний	Звук втрати сигналу	...	
Зображення головної героїні і людини	2:25-2:34 хв.	Загальний	Закадровий голос	Я розумію тебе	У той же час, героям журналістських матеріалів важливіше від журналіста розуміння і співчуття. Однак, не вміючи контролювати емпатію
Зображення головної героїні, яка тоне	2:34-2:40 хв.	Загальний	Закадровий голос		журналіст ризикує повністю зануритися в проблеми свого героя. І тут на допомогу прийде
Зображення супергероя «СС»	2:40-2:50 хв.	Загальний	Звук «супергерой»	«СС»; Стресостійкість	Замкнуте коло, чи не так?
Зображення	2:50-3:05 хв.		Закадровий голос		Отже, наскільки б не були

стресостійкості і емпатії					суперечливі стресостійкість і емпатія, вони одні з важливих компетенцій в журналістській діяльності. Перша допомагає не піддаватися стресорам, друга - знайти спільну мову з героєм.
Зображення студента, заповнюючого бланк	3:05-3:13 хв	Загальний	Закадровий голос		Також було проведено дослідження на виявлення рівня стресостійкості та емпатії у студентів-журналістів ХДАК.
Зображення студентів ХДАК	3:13-3:33 хв.	Загальний	Закадровий голос		Так, у непрацюючих студентів-журналістів рівень стресостійкості та емпатії знаходиться переважно на низькому рівні. А у працюючих – на середньому.
					Це обумовлено тим, що працюючі студенти більше стикаються з професійними ситуаціями, в ході яких формуються і розвиваються стресостійкість та емпатія.
Зображення	3:33-3:47	Загальний	Закадровий		Але, в

я головної героїні	хв.		ГОЛОС		незалежності практикуючий ви журналіст чи новачок, необхідно розвивати ці компетенції аби навчитися володіти ними. Ми зібрали декілька порад, які допоможуть вам це зробити
Перебивка	3:47-3:51 хв	Загальний		Як розвинути стресостійкість?	
Перебивка	3:51-3:55 хв.	Загальний		1 Випускайте накопичений пар	
Зображення боротьби зі стресом (бій подушками, рок-концерт, спорт)	3:55-4:07	Загальний			знайдіть спосіб випустити свої переживання назовні: побоксує подушку, сходите на концерт рок-групи або відвідайте спортивне змагання, де емоційно підтримайте улюблену команду
Перебивка	4:07-4:11 хв.	Загальний		2 Навчіться говорити «ні»	
Зображення героя на дивані	4:11-4:36 хв.	Загальний	Закадровий голос		Якщо напружений робочий тиждень залишилася позаду, і ви хочете повноцінно відпочити в тиші і

					<p>спокої, а вас запрошують на гучну вечірку або нудьгуюча сусідка вирішила присвятити вас в свої проблеми, то навчіться сміливо відмовлятися від того, що вважаєте непотрібним. Ви маєте право робити те, що хочеться саме вам, щоб допомогти своєму організму успішно справлятися з психологічними навантаженнями</p>
Перебивка	4:36-4:40 хв.	Загальний	Закадровий голос	3 Розвивайте творче мислення	
Зображення творчих хобі	4:40-4:53	Загальний	Закадровий голос		<p>Послухайте приємну музику, включите запис з шумом хвиль або з шелестом дощу в літній листі. Присвятіть час улюбленому хобі, яке розкриває ваш творчий потенціал і допомагає протистояти навіть складній стресовій ситуації.</p>
Перебивка	4:53-4:57хв.	Загальний		4 Розставте пріоритети	
Зображення поставлених завдань	4:57-5:12 хв.	Загальний	Закадровий голос		<p>Цей феномен відомий як спрямоване мислення. Уявіть результат, якого ви</p>

					хочете добитися, а потім думайте, відчувайте і дійте заради його досягнення. Однак не варто робити всі завдання відразу і на самоті.
Перебивка	5:12-5:17 хв.	Загальний		Як розвинути емпатію?	
Перебивка	5:17-5:21 хв.	Загальний		1 Вчіться слухати	
Зображення героя з людиною	5:21-5:33 хв.	Загальний	Закадровий голос		Це, мабуть, одна з головних вимог - не просто проявляти співучасть, а чути партнера. Слова, як відомо, мають силу, і часто сприяють не тільки кращому розумінню суті інформації, але і можуть розбудити емоції.
Перебивка	5:33-5:37 хв. хв.	Загальний		2 Спостерігайте за людьми навколо	
Зображення автобусної зупинки	5:37-5:57 хв.	Загальний	Закадровий голос		Чекаючи автобус, стоячи в пробці, не діставайте мобільний або планшет, а подивіться на людей навколо вас, уявіть собі, ким би вони могли бути,

					що вони відчують і думають в даний момент, живуть у вашому місті або звідкись приїхали, був у них хороший день або не дуже.
Перебивка	5:57-6:01 хв.	Загальний		3 Спілкуйтеся з незнайомцями	
Зображення	6:01-6:15 хв.	Загальний	Закадровий голос		це сприяє розвитку емпатії, адже ми ведемо діалог з людьми, які знаходяться поза нашого звичного соціального кола і, з високою часткою ймовірності, мають інші погляди і інтереси.
Перебивка	6:15-6:19 хв.	Загальний		4 Ставте себе на місце іншого	
Зображення героя перед телевізором	6:19-6:31	Загальний	Закадровий голос		Візьміть для перегляду психологічний фільм, де перед головним героєм стоїть складний вибір, або де він змушений діяти швидко в мінливих умовах, і уявіть, як би ви вчинили уситуації, що склалася.
Перебивка	6:31-6:35 хв.	Загальний		5 Визначайте	

				власні емоції	
Зображення героя та його відчуттів	6:35-6:52 хв.	Загальний	Закадровий голос		Складно зрозуміти те, чого сам ніколи не відчував, і ніякі рекомендації і вправи тут не замінять досвід реальних відчуттів. Тому розвивайте свою емоційну пам'ять, запам'ятовуйте стан і почуття - це допоможе краще зрозуміти інших.
Зображення головної героїні	6:52-7:00 хв.	Загальний	Закадровий голос	Менше стресів, більше взаємодій	Щож, сподіваюся вам сподобався цей відеоролик. Менше стресів, більше взаємодій
Титри	7:00-7:06	Загальний		Автор: Корж Юлія Юрїївна ХДАК 2021	

Анонс роботи

Сучасний журналіст повинен володіти спектром компетенцій, які іноді важко поєднати між собою. Одними з таких якостей є стресостійкість, яка цінується роботодавцями, та емпатія, яка є важливою для героїв журналістського матеріалу. Що ж важливі? Як віднайти внутрішній баланс? Та чи володіють цими компетенціями студенти-журналісти ХДАК? Усе це представлено у мультиплікаційному відеоролику.

Естетична якість твору

Відеоролик досить легкий для сприйняття респондентами, ніякого тиску чи негативу у роботі не представлено, а, отже сюжет досягнув свої цілі

– проінформувати, показати та вмотивувати. Серед переваг можна зазначити гумористичні ноти, які розбавляють великий обсяг інформації.

Співвідношення результату та задуму

Естетична оцінка роботи твору залишається в межах класичного сприйняття. Але є плюси, які було зазначено раніше – насамперед, це зображення у вигляді намальованого мультфільму. Така картинка допомагає легше сприйняти та запам'ятати інформацію. Тобто, робота в цілому високої якості, не дивлячись на деякі перешкоди.

Мету роботи досягнуто в повній мірі, адже у сюжеті представлено і порівняння такі журналістські компетенції як стресостійкість та емпатія. Також, було висвітлено результати дослідження та отримано зворотній зв'язок.

ВИСНОВКИ

Після проведеної роботи, можна зробити наступні висновки. Журналіст – це особа, яка володіє багатьма компетенціями: комунікабельність, зацікавленість, достовірність, об'єктивність та інші. Серед цих компетенцій є дві доволі суперечливі: стресостійкість та емпатія.

За визначенням багатьох психологів, стресостійкість – це здатність організму залишатися у спокійному стані під час виникнення стресових ситуацій (стресорів). Для журналістів стресостійкість залишається однією із найважливіших, бо стресових ситуацій у професії багато: інтенсивність та швидкий темп, гострі сюжети, складності порозуміння, дедлайни та інші. Тому необхідно вміти регулювати стресову напругу та стан, а також навчитися не піддаватися стресорам. Це можна досягти розвиваючи у журналістів саме стресостійкість.

Емпатія – це здатність розуміти та «проживати» чужі емоції й стан. Для журналістів дана компетенція важлива для встановлення контакту з героєм матеріалу та отримання від нього потрібної і унікальної інформації. Адже, якщо герой матеріалу не побачить (відчує) підтримку та порозуміння від журналіста, він не зможе довіряти йому повністю.

Також, кожен журналіст має свою систему та манеру спілкування з героями, для встановлення повного і міцного контакту. Такими засобами можуть бути: інтонація, акцент, стиль вираження думки вербальними і невербальними засобами (поза, зовнішність, організація простору, погляд). Успіх спілкування залежить від усіх зазначених елементів.

Так, було визначено, що стресостійкість та емпатія є одними із важливих елементів журналістської діяльності. Журналістам варто володіти і розвивати ці якості для подальшої професійної роботи. Але, не варто

забувати, що мало тільки мати ці якості, ними потрібно ще й вміти керувати. Адже, неконтрольована емпатія і повне занурення журналіста у стан та проблеми свого героя, а також тотальна стресостійкість можуть призвести до емоційного вигорання. В результаті, журналіст не зможе виконувати свої професійні обов'язки у повній мірі.

Для перевірки про важливості стресостійкості та емпатії у журналістів, було проведено дослідження. В ході якого, було опитано 25 осіб із досвідом роботи до 10 років про важливість професійних та психологічних компетенцій у журналістів, зокрема стресостійкості та емпатії. Опитуваними стали журналісти та особи, які пов'язані з цією професією (редактор, менеджер по роботі з журналістами, координатори і т.д.). Також, було розроблено анкету для героїв, які брали участь у журналістських матеріалах, щодо їх бачення спілкування з працівниками ЗМІ. Так, було опитано 13 героїв новинного репортажу та 8 – інтерв'ю.

Паралельно, було створено сторінку на платформі LiveJournal, для розміщення результатів дослідження протягом усього експерименту для масового обговорення серед працівників ЗМІ та потенційних героїв журналістських матеріалів. У обговоренні взяли участь близько 10 користувачів різного віку та статі, які брали участь у журналістських матеріалах (інтерв'ю та новини), а також потенційні герої.

Були отримані наступні результати:

1. При прийомі на роботу, роботодавці не звертають належної уваги на стресостійкість та емпатію. Через неможливість на одній зустрічі перевірити їх рівень. Однак, серед інших журналістських компетенцій поставили стресостійкість на 2 місце, а емпатію на 5. Тому для роботодавців більш важливою залишається стресостійкість.

2. При спілкуванні з журналістами, герої матеріалу звертають більше уваги саме на спілкування і розуміння, тобто на емпатичні здібності. Для них важивіше розуміння з боку працівника ЗМІ, ніж його витримка. Так, герої інтерв'ю поставили емпатію на 2 місце, а стресостійкість – на 7 місце; герої новинних репортажів поставили емпатію на 3 місце, а стресостійкість – на 7 місце.

Отже, як ми бачимо, наскільки б не були суперечливі стресостійкість і емпатія, вони одні з важливих компетенції в журналістській діяльності. Перша допомагає не піддаватися стресорам, друга - знайти спільну мову з героєм і отримати від нього більше інформації.

Також, було проведено тестування серед працюючих і непрацюючих студентів ХДАК. Можемо зробити висновок, що у працюючих студентів (чоловічої і жіночої статі) більш розвинені стресостійкість та емпатія, ніж у непрацюючих. Це обумовлено тим, що у роботі студенти стикаються з різними ситуаціями, які допомагають оволодіти та розвивати ці якості. Що не можна сказати про непрацюючих студентів, бо створити реальні умови праці у аудиторії неможливо.

У результаті проведеного дослідження, було створено проєктні продукти, які представлені у вигляді сторінки `kj_journalist` на платформі LiveJournal та мультиплікаційного відеоролику «Стресостійкість VS емпатія у журналістиці». Сторінка була створена для подальшого проведення досліджень у журналістиці та масового обговорення серед працівників ЗМІ та потенційних героїв матеріалів. Також, були опубліковані рекомендації для підвищення рівня стресостійкості та емпатії.

Можна зробити висновок, що заплановані завдання були виконані. Результати дослідження та проєктного продукту можуть бути використані для подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засопу самореалізації [Електронний ресурс]//Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 28. С. 28-37. URL: <https://psj.oa.edu.ua/articles/2014/n28-ua/Balashov.pdf> (дата звернення 30.03.2021)
2. Боришевський М. Й., Алексеєва М. І., Антоненко В. В. та ін. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: у 2-х т. / заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ, 2001. т. 2. с. 120-139.
3. Бочковський О. І., Сірополко С. Українська журналістика на тлі доби (історія, демократичний досвід, нові завдання)/ред. К. Костева й Г. Кошаринського. Мюнхен: Український техніко-господарський інститут, 1993. 204 с.
4. Ващенко І.В., Антонова О.Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ: Знання, 1998. 289 с.
5. Вірна Ж.П. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол.моногр. / Ж.П. Вірна, Х. Хворост, та ін .; ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
6. Вербицкая Ю.А. Неконтролируемая эмпатия – творчество на грани невроза. Культура народов Причерноморья. 2004. С. 241–245
7. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

8. Дільтей В. Виникнення герменевтики//Пер. з нім. Я. Стратія, С. Кошарного / Сучасна зарубіжна філософія. Течії і напрями. Хрестоматія. — К.: Ваклер, 1996. — С. 31-60.
9. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація / Л.П. Журавльова // Соціальна психологія. 2008. № 5 (31). С. 39–46.
10. Журавльова Л.П. Методологічні засади дослідження емпатії людини / Л.П. Журавльова // Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. Спец. випуск. 2008. С. 152–155
11. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту [Електронний ресурс] // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(25), Issue: 49, 2015. URL: https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/zhuravlova_l.p._shpak_m.m._empathy_as_a_psychological_mechanism_of_the_development_of_interpersonal_emotional_intelligence.pdf (дата звернення 02.03.2021)
12. Земляна І. Журналіст і (НЕ) безпека. Посібник для журналістів, які працюють в небезпечних умовах. Київ: 2016. 191 с.
13. Екстремальна психологія. Підручник / За заг. Ред.. проф.. О.В.Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/Articles/extrpsy.pdf> (дата звернення: 02.02.2021)
14. Іванов В. Ф. , Сердюк В. Є. Журналістська етика. Київ : Вища школа, 2007. 231 с.
15. Кайріс О.Д. Емпатійна взаємодія як необхідний фактор розвитку самостійної особистості // Метода: Збірник наукових праць за матеріалами міжвузівської конференції "Сучасність і проблеми самосвідомості учнівської молоді" / За ред. Бойко М.Ф. Київ: 1998. С.11–14

16. Кайріс О.Д. Психологічні аспекти взаєморозуміння в процесі ділового спілкування // Гуманітарна освіта: Зб.наук.пр. АПН України і Гуманітарного інституту за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Гуманітарна освіта у контексті регіональних проблем: досвіт і перспективи». Вип.1. Серія: Психологія і педагогіка. Київ: Херсон, 2000. С.35–40.
17. Карпенко В. О. Журналістика: основи професійної комунікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., що навч. за спец. "Журналістика" / В. О. Карпенко ; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Інститут журналістики. Київ : Нора-прінт, 2002. 348 с.
18. Комунікативна компетентність як складова журналістської майстерності/ ред. Н.В.Шидей/ Молодий вчений. 2018. №4.1(56.1). С.94-98
19. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Ельга; Ніка-Центр, 2003. 400 с.
20. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ —Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 316 с.
21. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості. Київ: Ніка-центр, 2009. 406 с.
22. Креденцев В.В. Емпатія як здатність суб'єкта спілкування. [Електронний ресурс] //Актуальні проблеми психології. Том V. 2012. Випуск 12. С. 107-114 URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i12/16.pdf> (дата звернення 15.12.2020)
23. Кривопишина О. А. Психологія журналістської творчості: конспект лекцій для студ. напряму 0302 «Журналістика та інформація» спец.

- 6.030201«Журналістика» денної форми навчання / О. А. Кривопишина. Суми : СумДУ, 2010. 129 с.
- 24.Кримінальний кодекс України: Закон України від 5 квітня 2001 р. № 2341-III. Відомості Верховної Ради України. 2001 р. № 25-26. Ст 131
- 25.Лаврик О. В. Основи журналістики: Навчально-методичний посібник для студентів зі спеціальності "Журналістика". Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2008. 73 с.
- 26.Лазарус, Р. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження / ред. Л. Леві. Львів: Медицина, 1970. С. 400.
- 27.Лебець І. С. Особливості дебюту та перебігу реактивних артритів у дітей. 2013. № 6. С. 37-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zd_2013_6_9 (дата звернення 10.12.2020)
- 28.Лісневська А. Мистецтво телевізійного репортажу: навч.-метод. посіб. для студ. з напрямку підготовки „Кіно-, телемистецтво та „Тележурналістика/А. Лісневська, Т. Коженівська; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. 190 с.
- 29.Лизанчук Василь Психологія мас-медіа [Електронний ресурс] // Львівська школа журналістики. 2015. С. 412. URL: <https://journ.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/11/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%BC%D0%B0%D1%81-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%B0.pdf> (дата звернення 21.12.2020)
- 30.Липпе Т. Эстетика. Философия в систематическом изложении /пер.: И. В. Постман, И. В. Яшунский, С. Ильин. М.:Территория будущего, 2006. С. 438

31. Ложкин Г. В., Носкова О. В., Толкунова И. В. Психология здоровья человека / ред. В. И. Носкова. Севастополь: Вебер, 2003. 257 с.
32. Локарева Г.В. Проблема формування у майбутніх журналістів культури професійного спілкування як ознаки комунікативної компетентності. [Електронний ресурс] // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2013. Вип. 30 (83). С. 221-228. URL: file:///D:/Pfto_2013_30_36.pdf (дата звернення: 21.01.2021)
33. Мак-Дуголл В. Основные проблемы социальной психологии / Пер. с 4-го англ. изд. М.Н. Смирновой, ред. Н.Д. Виноградова. М.: Космос, 1916. XIV, 282 с.
34. МакКуэйл Д. Журналистика и общество. Учебник для журналистов / Пер. с англ. М.: 2013. С. 17.
35. Орищенко О.А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія»/О.А. Орищенко. Одеса: 2004. 21 с.
36. Петрик О. В. Особливості соціального інтелекту журналістів у системі конвергентних ньюзрумів / Психологічні перспективи. 2017. Вип. 29. С. 198-208. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_29_19 (дата звернення: 12.01.2021)
37. Петрик О. В. Психологічні особливості професійної діяльності журналістів. [Електронний ресурс] // Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (053 - психологія). Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. . URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Petryk-O.V.-dysertatsiya.pdf> (дата звернення: 21.12.2021)

- 38.Погодаев, К. І. До біологічним основам «стресу» і «адаптаційного синдрому»/ К. І. Погодаев // Актуальні проблеми стресу. Кишинів: Штиинца, 1976
- 39.Про державну підтримку засобів масової інформації та соціальний захист журналістів; Закону України за станом від 03.07.2020 р. / Верхов. Рада України. Офіц. вид. Київ : Парлам. вид-во.
- 40.Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) 2003 року : автореф. дис.. д-ра психол. наук: 19.00.06 / О. В. Тімченко; Нац. ун-т внутр. справ. Харків: 2003.
- 41.Радчик Р. В. Про вміння слухати, розмовляти і ставити запитання (Техніка ділового спілкування журналіста). Інститут журналістики, 2006. С. 162-175
- 42.Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
- 43.Рекомендація НМР №8. Як журналісту/Редакції дбати про ментальне здоров'я та корпоративні комунікації [Електронний ресурс] //Центр демократії та верховенства права, 2020 URL: <https://cedem.org.ua/library/mentalne-zdorovya/> (дата звернення: 05.01.2021)
- 44.Роджерс К. Р. Групповая психотерапия: научно-популярное издание – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018.
- 45.Рудестам К. Групповая психотерапия СПб.: Питер Ком, 1999. 384 с.
- 46.Саннікова О. Личностные факторы принятия решений / А.И. Санников // Наука і освіта. Спецвипуск «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». 2012 №6/CVVII. С. 162–166.
- 47.Сікорська Л.Б., Вовк Л.П., Волотовська Я.В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної роботи

- [Електронний ресурс] // Молодий вчений. 2017. № 5. С. 223-226.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_5_54 (дата звернення: 09.03.2021)
48. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960.
49. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970—1980). URL: <http://sum.in.ua/> (дата звернення: 19.04.2021)
50. Соколова К. «Журналістська емпатія» як головний сугестивний механізм журналістики співучасті [Електронний ресурс] // Український науковий журнал. 2015. №3-4. С. 75. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1341> (дата звернення 12.03.2021)
51. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: хрестоматия: [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. М.: Пер Сэ, 2008. С. 85-99.
52. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. д-ра психологич. наук: 19.00.06. Х.: Нац. ун-т внутріш. справ, 2003. 427 с.
53. Тітаренко С. А. Психолго-педагогічні умови розвитку емпатії в майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти [Електронний ресурс] // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. 2018. Вип. 38.с. 65-71. URL: file:///D:/vgnpu_2018_3_11.pdf (дата звернення: 23.01.2021)
54. Тітченер Е. Експериментальна психологія/Experimental psychology (1901-05, 4 томи)
55. Тур'ян О.В. Психологія творчої діяльності журналіста [Електронний ресурс] // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. Вип. 7. С. 294-311. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2015_7_22 (дата звернення: 03.12.2020)

56. Фрейд З. Основні категорії психоаналізу (з пер. А. Березінська) // Всесвіт. 1991. № 5 (749). С. 164-170.
57. Цивільний кодекс України від 16.01.2003 № 435-IV // Відомості Верховної Ради України. 2003. № 40-44. Ст. 356.
58. Чаплак Я. В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога [Електронний ресурс] // Psychological journal. 2018. № 5 (15) URL: https://www.researchgate.net/publication/326259996_PROBLEMA_EMPATII_V_PSIHOLOGII_TA_II_VAZLIVIST_U_PROFESIYNOMU_STANOVLENNI_PSIHOLOGA (дата звернення: 20.12.2020)
59. Шевчук С.В. Умови формування професійних компетенцій майбутніх журналістів у галузі електронних медіа // Актуальні проблеми теорії соціальних комунікацій: матеріали науково-звітної конференції викладачів кафедри журналістики Інституту української філології та літературної творчості ім. А. Малишка НПУ ім. М. П. Драгоманова: збірник наукових доповідей / Інститут української філології НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : Ореол-сервіс, 2013. Вип. III. С. 18-21.
60. ЮНЕСКО. Всемирный день свободы печати в 2013 года. Концепция. URL: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/ERI/pdf/Concept_note_RU_WPFD_2013.pdf (дата звернення: 15.12.2020)
61. Business in the Community (2017). Mental Health report: National employee mental wellbeing survey findings. <https://www.activehw.co.uk/uploads/bitcmental-health-at-work-report-2017.pdf>

62. David Robson 1st October 2019 «The sexist myths that won't die»
<https://www.bbc.com/future/article/20190930-the-sexist-myths-about-gender-stereotypes-that-wont-die>
63. David G. Myers «Social Psychology», 7th ed., 2002
64. Löfgren Nilsson & Örnebring, 2016, Sweden.
https://www.researchgate.net/publication/301330181_Journalism_Under_Threat_Intimidation_and_harassment_of_Swedish_journalists
65. The Dart Center for Journalism and Trauma.
<https://dartcenter.org/programs/fellowships>

Додатки

*Додаток 1**Анкета про важливі професійні та психологічні якості журналістів*

1. Вкажіть свій досвід роботи
 - Немає
 - До 1 року
 - 1-3 роки
 - 5 років
 - 5-10 років
 - Більше 10 років
2. Вкажіть свою посаду
 - Журналіст
 - Кореспондент
 - Менеджер по роботі з журналістами
 - Редактор
 - Заступник редактора
 - Студент-журналіст
 - Інше _____
3. Без чого, на ваш погляд, неможливо стати журналістом у наш час?
4. Оцініть, як, на вашу думку, впливають на кар'єру дані якості журналістів (де 0 - зовсім не впливають, 100 - максимально впливають); Ви можете також вписати додаткові якості.
 - Відповідальність
 - Комунікабельність
 - Стресостійкість
 - Здатність до навчання
 - Цілеспрямованість
 - Емпатія
 - Досвід роботи
 - Освіта
 - Інтуїція
 - Зовнішній вигляд
 - Удача, везіння
 - Інше _____
5. Чи звертається увага, при прийомі на роботу, на рівень стресостійкості і емпатії, з Вашого досвіду?
 - Так
 - Ні
 - Іноді

(продовження попереднього питання) Чому так?

6. Оцініть наскільки важлива стресостійкість

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Оцініть рівень стресостійкості у ваших співробітників, в цілому

Плохой	Средний	Хороший	Очень хороший	Отличный

8. Як Ви вважаєте, від чого залежить рівень стресостійкості у журналістів?

- Досвід роботи: чим більше досвіду, тим вище рівень стресостійкості
- Тренування особистісних якостей
- Самоконтроль
- Навички спілкування і вирішення проблем
- Здатність управляти сильними почуттями і імпульсами
- Позитивний погляд на себе та впевненість в своїх силах і здібностях
- Здатність будувати реалістичні плани і робити кроки для їх виконання
- Інше _____

9. З якими стресовими ситуаціями зустрічаються журналісти?

10. Чи часто ви помічаєте емоційне вигорання у себе? *

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

(продовження попереднього питання) Чим це обумовлено?

11. Як Ви боретеся зі стресом?

- Хобі
- Беру вихідний для відпочинку
- Візити до психолога
- Гарний настрій в колективі
- Медикаментозні заспокійливі
- Фізичні вправи

- Інше:

12. Чи допомагає роботодавець / редактор співробітникам подолати стрес?

- Так
- Іноді
- Ні

(продовження попереднього питання) Яким чином?

- Зсуваються дедлайни
- Влаштовується додаткова перерва
- Раз на тиждень влаштовується корпоратив
- Більше говориться приємних слів журналісту зі стресом
- Підняття загального духу
- Інше:

13. Чи розвивали Ви стресостійкість самостійно?

- Так
- Ні

(продовження попереднього питання, якщо Ви відповіли "Так") Яким чином?

(продовження попереднього питання) Чому?

14. Чи часто у журналістів (у Вас) бувають проблеми з героями сюжету/статті?

- Так
- Ні
- Іноді
- Не бувають

15. Як Ви думаєте, чи залежить це від рівня емпатії у журналістів?

- Так
- Ні
- Іноді
- Не знаю

16. Оцініть, наскільки важлива емпатія для журналістів

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17. Як Ви вважаєте, від чого залежить рівень емпатії у журналістів?

- Рівень сприйнятливості
- Ситуації

- Особистісних якостей журналіста
- Досвід роботи: чим менше досвід роботи, тим вище рівень емпатії
- Інше:

18. Як часто Ви відчуваєте емпатію у професійній діяльності?

- Часто
- Іноді
- Рідко
- Не відчуваю

19. Чи розвивали Ви емпатію самостійно?

- Так
- Ні

(продовження попереднього питання, якщо Ви відповіли "Так") Яким чином?

(продовження попереднього питання) Чому?

20. Чи важливо в навчальних закладах розвивати емпатію у студентів-журналістів? Чому?

21. Чи задоволені Ви якістю психологічної підготовки випускників-студентів?

- Так
- Ні
- Частково

(продовження попереднього питання) Що не так / чого не вистачає?

22. Як Ви вважаєте, які компетенції, в недостатній мірі сформовані в процесі навчання?

- Недостатнє розуміння специфіки професії
- Не розвинені навички усного / писемного мовлення
- Погано розвинена комунікація
- Низький рівень психологічних якостей
- Невміння саморегуляції
- Інше:

23. На Вашу думку, чи є необхідність додаткового профнавчання або перенавчання випускників вищої та середньої освіти після прийому на роботу?

- Так
- Іноді
- Ні

24. Опишіть ідеальний портрет журналіста, на Вашу думку

Додаток 2

Анкета для героїв журналістських матеріалів щодо їх спілкування

1. У якому журналістському матеріалі Ви брали участь?
 - Новинний репортаж
 - Інтерв'ю
2. Без чого, на ваш погляд, неможливо стати журналістом у наш час?
3. Оцініть, як, на вашу думку, впливають на кар'єру дані якості журналістів (де 0 - зовсім не впливають, 100 - максимально впливають).
4. Складіть ідеальний портрет журналіста, на Ваш погляд.
5. Які Ваші очікування від спілкування з журналістом.
6. Оцініть важливість стресостійкості та емпатії у журналістській діяльності за 10-бальною шкалою.

Додаток 3

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

1. Вкажіть Ваш вік

- 18-29
- 30-44
- 45-54
- 55-64

2. Наскільки часто несподівані неприємності виводять Вас з рівноваги?

0	1	2	3	4

3. Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять з під Вашого контролю?

0	1	2	3	4

4. Як часто Ви відчуваєте себе «нервовим», пригніченим?

0	1	2	3	4

5. Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

0	1	2	3	4

6. Наскільки часто Вам здається, що все йде саме так, як Ви хочете?

0	1	2	3	4

7. Як часто Ви в силах контролювати роздратування?

0	1	2	3	4

8. Наскільки часто у Вас виникає почуття, що Вам не впоратися з тим, що від Вас вимагають?

0	1	2	3	4

9. Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?

0	1	2	3	4

10. Як часто Ви сердитесь з приводу речей, які Ви не можете контролювати?

0	1	2	3	4

11. Чи часто Ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

0	1	2	3	4

Додаток 4

Діагностика емпатії по А. Меграбяну і Н. Епштейна в адаптації Ю. М. Орлова і Ю. Н. Ємельянова

Вкажіть Вашу стать

- Жіноча
- Чоловіча

Вкажіть Ваш вік

- 18-29
- 30-44
- 45-54
- 55-64

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо.
 - +
 - -
2. Люди перебільшують здатність тварин відчувати і переживати.
 - +
 - -
1. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
 - +
 - -
2. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.
 - +
 - -
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
 - +
 - -
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
 - +
 - -
5. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів.
 - +
 - -
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
 - +
 - -

7. Я сильно хвилююся, коли повинен (повинна) повідомити людям неприємну для них звістку.
- +
 - -
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
- +
 - -
9. Я вважаю іноземців холодними і байдужими.
- +
 - -
10. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми.
- +
 - -
11. Я не дуже засмучуюсь, коли мої друзі роблять нерозважно.
- +
 - -
12. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
- +
 - -
13. По-моєму, самотні люди частіше бувають недобррозичливими.
- +
 - -
14. Коли я бачу людину, що ридає, то я сам (сама) засмучуюсь.
- +
 - -
15. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливим (щасливою).
- +
 - -
16. Коли я читаю книгу (роман, повість і т.п.), то так переживаю, начебто все, про що читаю, відбувається насправді.
- +
 - -
17. Коли я бачу, що з кимось погано поведуться, то завжди серджуся.
- +
 - -
18. Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо все навколо хвилюються.
- +
 - -
19. Якщо мій друг або подруга починають обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

- +
 - -
20. Мені неприємно, коли люди, дивлячись кіно, зітхають і плачуть.
- +
 - -
21. Чужий сміх мене не заряджає.
- +
 - -
22. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає.
- +
 - -
23. Я втрачаю душевний спокій, якщо навколишні чимось пригнічені.
- +
 - -
24. Я переживаю, якщо бачу людей, що легко розчулюються через дрібниці.
- +
 - -
25. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
- +
 - -
26. Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш у книзі.
- +
 - -
27. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.
- +
 - -
28. Чужі сльози викликають у мене роздратування.
- +
 - -
29. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.
- +
 - -
30. Я можу залишатися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо.
- +
 - -
31. Маленькі діти плачуть без причини.
- +
 - -

