
Висновки. Підсумовуючи вищесказане та спираючись на аналіз психолого-педагогічної літератури, викристалізовується висновок про те, що:

по-перше: професійний стрес і професійне вигорання взаємопов'язані і взаємообумовлені поняття. Синдром професійного вигорання є результатом хронічного професійного стресу у людини (Н.Самолук, 2016);

по-друге: найбільш вразливою до професійного вигорання є особистість педагога-викладача;

по-третє: існує чимало організаційних, індивідуальних та професійних чинників для попередження професійного вигорання педагога-викладача. Одним із найважливіших – попередження професійного вигорання педагогів шляхом навчання способом самоорганізації та організації професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Васильєва В. (2025, березень). Нові професійні ролі і завдання сучасного вчителя в контексті концепції Нової української школи. 1-11. <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdannja-sucasnogo-vcitela-vkonteksti-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html>

Ляц О. П., Яцюк М. В., Кашараба І. О., & Шимон К. О. (2020) Теоретична модель професійного вигорання педагогів закладу інтернатного типу. Габітус. 2020. (20), 245-250. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_20_46.

Самолук Н. М. (2016) Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини: теорія та практика (1), 165–175.

Ольга ГОРДЮК

*здобувач вищої освіти ОС «Магістр»
ДУ «Київський авіаційний інститут», м. Київ*

Наталія ДЕМЧЕНКО

*к. пед. н., доцент,
ДУ «Київський авіаційний інститут», м. Київ*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна в Україні, яка триває вже четвертий рік, стала суцільним випробуванням як для журналістики в цілому, так і для працівників цієї

сфери, зокрема, журналістів. Особливості їхньої професійної діяльності в сучасних реаліях полягають в тому, що виконання своїх обов'язків пов'язано з постійною небезпекою, яка супроводжує їх роботу і на передовій і в тилу. Враховуючи екстремальні умови роботи, які характеризуються цілим комплексом труднощів, починаючи від безпосередньої фізичної загрози їхньому життю (коли вони працюють в зоні бойових дій або деокупованих територіях, під час обстрілу в мирних містах), стає зрозумілим ступень їхнього психологічного та емоційного напруження.

Перш за все, це підвищений рівень стресу, коли журналісти стають свідками бойових дій, руйнувань, поранень та смерті. Існування постійної загрози власному життю та здоров'ю, спостереження трагічних подій та людських страждань, призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів та депресії. Дослідження Інституту масової інформації (ІМІ) показують суттєве погіршення психологічного стану українських журналістів після початку повномасштабного вторгнення, що проявляється у постійній втомі, проблемах зі сном та підвищеній дратівливості (І. Земляна, 2024).

Також важливим аспектом є емоційне вигорання, яке полягає у фізичному, емоційному виснаженні та призводить до втрати внутрішніх ресурсів. Журналісти змушені балансувати між професійним обов'язком об'єктивного інформування та природним людським співчуттям. Це призводить до появи цинізму, втрати емпатії як захисної реакції, що негативно позначається як на особистості журналіста, так і на якості його роботи (Савиченко О.М., Рубан О.В., Шунович Є.М., 2024).

Професійна діяльність журналістів в умовах воєнного стану дуже часто пов'язана з виникненням, так званої, вторинної травматизації. Прослуховування травматичних історій людей, перегляд шокуючих фото та відео матеріалів можуть викликати схожі з ПТСР симптоми, навіть якщо сам журналіст не був безпосередньо в небезпеці. Але, це виникає не в результаті прийняття участі в самих подіях, а через емпатичне співпереживання іншим.

Наступною проблемою, як психологічним наслідком професійної діяльності журналістів в умовах воєнного стану, стає уникання важких переживань шляхом вживання різних психоактивних речовин. В процесі подолання важких негативних переживань, так званого «зняття» стресу, деякі журналісти вживають алкоголь, наркотики або інші речовини, що призводить до залежності та погіршення здоров'я.

Не можливо залишити поза увагою серед вищеперерахованих психологічних наслідків професійної діяльності журналістів в умовах воєнного стану, одну з найсуттєвіших проблем – це проблеми у

стосунках. Відбувається деформація міжособистісних стосунків на особистісному та професійному рівнях, що в свою чергу, призводить до дратівливості, відчуження, викликає складнощі у спілкуванні.

Таким чином, стає зрозумілим важливість психологічної підтримки у професійній діяльності журналістів, що включає як особисті стратегії, так і підтримку з боку редакції та суспільства. До індивідуальних стратегій належать техніки саморегуляції, дотримання режиму праці та відпочинку, фізична активність, а також обмеження споживання травмуючого контенту у вільний час. Важливим є розвиток навичок емоційної грамотності та звернення за професійною психологічною допомогою у разі потреби. З боку медіаорганізацій ефективними є впровадження програм навчання з питань психологічної травми та стресостійкості, забезпечення доступу до кваліфікованих психологів та психотерапевтів, знайомих зі специфікою журналістської роботи, створення культури взаємопідтримки в колективі, а також проведення регулярних дебрифінгів після роботи над складними темами чи відряджень у небезпечні зони (К. МакМаан, К. Лайєл, Г. Різ, К. Іванова, 2024).

Узагальнюючи результати професійної діяльності українських журналістів в умовах воєнного стану, можемо виділити комплекс психологічних наслідків, серед яких домінують високий рівень стресу, ризик прямої та вторинної травматизації, емоційне вигорання, когнітивні перевантаження та складні етичні дилеми. Потужним механізмом подолання цих труднощів буде застосування практичних методик самопомоги та отримання організаційної підтримки на рівні медіаорганізацій. Тому що забезпечення психічного здоров'я журналістів є не лише питанням їхнього особистого благополуччя, а й запорукою ефективного функціонування медіа та інформаційної безпеки держави в кризовий період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Земляна І. (2024). Як психологічне виснаження та постійний стрес впливають на журналістів і що з цим робити. Інститут масової інформації. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/yak-psyhologichne-vysnazhennya-ta-postijnyj-stres-vplyvaye-na-zhurnalistiv-ta-shho-z-tsym-robyty-i62612>

Савиченко О.М., Рубан О.В., Шуневич Є.М. (2024). Медіа та психологічне здоров'я журналістів в умовах війни. Габітус (64). С. 171-176.

К. МакМаан, К. Лайєл, Г. Різ, К. Іванова (2024). Як керуватися стійкістю. Посібник для редакторів та менеджерів, які працюють із

Юлія КОСЕНЧУК

PhD, Державний університет

«Київський авіаційний інститут», м.Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Актуальність. У контексті інтенсивної глобалізації, цифровізації та зростанні міжкультурної мобільності, ключовими викликами для сучасної системи вищої освіти постають не лише академічна успішність здобувачів освіти, а й формування їхніх соціально-комунікативних, емоційно-вольових та міжкультурних компетентностей. Особливо актуальності набуває розвиток емоційного інтелекту (EI) як провідного ресурсу психологічної адаптації, емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії у мультикультурному середовищі.

Мета: проаналізувати психологічні стратегії розвитку EI у здобувачів освіти та їх вплив на ефективність міжкультурної комунікації, а також визначити можливі шляхи інтеграції цих стратегій в освітній процес

У процесі міжособистісної взаємодії важливою умовою ефективної комунікації є здатність індивіда до точного розпізнавання та інтерпретації емоційних сигналів партнера, а також до регуляції власного афективного стану. Це включає контроль як внутрішнього емоційного досвіду, так і зовнішніх його проявів у вербальних і невербальних формах, що забезпечує адекватність емоційного реагування та сприяє взаєморозумінню.

За даними останніх досліджень (Goleman, 2021; Cho & Ulwiyah, 2023), високий рівень EI корелюється з кращими результатами у сфері міжособистісної комунікації, толерантності, зниженням рівня конфліктності, а також підвищенням академічної та професійної успішності. У системі вищої освіти це означає здатність здобувачів освіти не лише успішно навчатися, а й продуктивно співпрацювати з представниками різних культур, зберігаючи психологічну стійкість і відкритість до іншості.