

3. Hobson N., Schroeder J., Risen J., Xygalatas D., Inzlicht M. The Psychology of Rituals: An Integrative Review and Process-Based Framework. *Personality and Social Psychology Review*. 2021. Vol. 25(4). P. 311–332. doi:10.1177/10888683211029764

4. Rad M. Ramadan Fasting as a Goal-Pursuit: Why People Fast, and How Motives Affect Their Experience // *Current Psychology*. — 2023. — Vol. 42. — P. 1–12. doi:10.1007/s12144-023-04456-7

5. Zlobina A., Dávila M. C. Preventive behaviours during the pandemic: The role of collective rituals, emotional synchrony, social norms and moral obligation. *British Journal of Social Psychology*. 2022. Vol. 61(4). P. 1240–1259. doi:10.1111/bjso.12539

Карпова І. Г.

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук
Національного університету імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів, Україна

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТІВ У РЕАЛІЯХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

В сучасному глобалізованому світі, надзвичайно динамічному і переповненому різноманітною за ступенем впливу на психіку людини інформацією, значно підвищується ризик виникнення багатоманітних порушень психічного здоров'я людини. Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, забезпечує їй в адекватних умовах дійсності регуляцію поведінки і діяльності [2, с. 235].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як «стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти». Нам імponує позиція Л. М. Карамушки [1, с. 15] у трактуванні визначення ВООЗ в тому, що «при аналізі сутності психічного здоров'я суттєвим є розуміння того, що психічне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних розладів».

Отже, психічне здоров'я людини, його позитивні аспекти – стабільний, спокійний, щасливий стан, стан достатку і добробуту; можливість творчо, плідно, з почуттям задоволення виконувати свої професійні та ін. обов'язки; бути корисним суспільству, робити посильний внесок в життя громади – можливі лише за умови наявності у людини навичок справлятися із різноманітними стресовими ситуаціями, бо їх в житті, зрозуміло, ні одна людина оминати не може (як відомо, жити в суспільстві й бути вільним від нього неможливо).

Тобто, навіть наявність цікавої роботи, всіляких гараздів, професійного успіху тощо ще не є запорукою психічного здоров'я, якщо людина не навчиться його оберігати й зберігати.

Збереження психічного здоров'я – це проблема, що в умовах сьогодення України стосується практично кожного громадянина держави, особливо людей, які працюють в професії людина-людина, до яких належить і професія працівника медіа, зокрема, журналіста.

В сучасних реаліях України значно зростає увага суспільства до ЗМІ, роботи журналістів, адже саме вони “опрацьовують” значний масив різноманітної інформації, серед якої більшість, на жаль, пов'язана із різноманітними конфліктогенними і стресовими ситуаціями (наприклад, конфлікти між законодавчою і виконавчою владою, різноманітними партіями і рухами, владою і населенням та ін.), ну, і звичайно, російсько-українською війною. На жаль, сьогодні конфлікт як прояв різноманітних цілей, інтересів, прагнень людей став нормою життя.

Самі журналісти постійно стикаються з різного роду конфліктами, що можуть виникати як у професійному середовищі, так і у стосунках із суспільством. Конфлікти можуть бути зовнішніми, тобто виникати на міжособистісному, особистісно-груповому, міжгруповому рівні, наприклад, із владою; респондентами, героями журналістських матеріалів; редакцією чи читацькою аудиторією. Не оминають журналістів і внутрішні (внутрішньоособистісні) конфлікти, пов'язані із етичними дилемами, стресами, професійним вигоранням.

Серед найбільш розповсюджених конфліктів у журналістському середовищі можна виділити такі як протистояння журналіста та представників влади чи бізнесу. Скажімо, коли журналіст розслідує корупційні схеми, він може зазнати тиску, погроз або навіть юридичних переслідувань. Або конфлікти між журналістами та їхніми спікерами, особливо якщо інтерв'ююваний не погоджується з поданою інформацією чи не бажає відповідати на незручні запитання.

Ще один вид конфлікту – напружені відносини в редакції. Часто журналісти стикаються з цензурою, конфліктами інтересів або незгодою з редакційною політикою, постійними дедлайнами у підготовці журналістських матеріалів, редакційними вимогами готувати їх у стислі терміни.

Також із розвитком соціальних мереж конфлікти між журналістами та аудиторією стали ще гострішими, оскільки читачі можуть агресивно реагувати на матеріали, критикувати журналістів або навіть погрожувати їм.

За результатами соціологічного дослідження [1, с. 33-35], проведеного групою фахівців у травні 2022 року (тобто вже в умовах розгортання повномасштабної війни в Україні) в Центральному регіоні України, із 344 респондентів різного віку, статі, професійних занять, рівня освіти та ін. лише кожний п'ятий – кожний шостий оцінив своє фізичне та психічне здоров'я однозначно позитивно (21,5% та 15,6% відповідно). Майже половина працівників організацій оцінюють своє фізичне і психічне здоров'я скоріше

позитивно, ніж негативно. Разом із тим практично кожний десятий відзначає негативну оцінку власному психічному здоров'ю.

Працівники різноманітних установ, організацій (і представники масмедіа, журналісти, з нашої точки зору, також не є виключенням) можуть, за дослідженнями психологів [1, с. 37], переживати наступні вияви стресу: вияви “гострого стресу”, вияви “віддаленого стресу”, вияви стресу щодо перспектив життя, стрес щодо переживання каліцтва та смерті близьких.

Особливо небезпечними для журналістів, насамперед тих, хто виконує свої професійні обов'язки в зоні бойових дій, є гострі стреси, проявом яких може бути страх, паніка, шок. Не менш небезпечними для психічного здоров'я журналістів є і так звані “віддалені стреси”, що можуть “наздоганяти” журналіста і проявлятися у вигляді тривожності, роздратованості, депресії та ін. станів, скажімо, після “скандальних” інтерв'ю з представниками бізнесу чи влади, репортажів із місця трагедій внаслідок ворожих обстрілів, адже героями журналістських матеріалів часто є люди, які втратили житло, близьких, самі отримали каліцтва, або інші категорії людей у складних життєвих обставинах. Стресові стани у журналістів можуть проявлятися і у вигляді апатії, супроводжуватись емоційним, професійним вигоранням.

Отже, важливим завданням збереження психічного здоров'я журналістів виступає протидія стресу та вміння їм управляти. Управління стресом в науковій літературі [1, с. 40] розглядається як “можливість встановлення людиною бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків”.

На основі наукових розробок [1, с. 40-44], власних міркувань можна висловити наступні поради журналістам в управлінні стресом:

1) формування адекватного ставлення до основного стресора, яким є російсько-українська війна, зокрема, сприйняття війни як об'єктивної реальності, оволодіння правилами регуляції власної поведінки; для журналістів, які працюють у зоні бойових дій – детальне вивчення необхідних правил для працівників мас-медіа, розроблених Міністерством оборони України ще у 2015 році;

2) важливим є визначення додаткових стресорів в журналістській діяльності, як-от конфлікти з редакторами, спілкування з “токсичними” колегами, спікерами, невміння чітко організувати роботу тощо. Для визначення стресорів можна завести щоденник спостереження, фіксувати туди свої реакції (роздратованість, апатія, агресія, зниження продуктивності, небажання працювати, емоційна виснаженість тощо), скажімо, протягом тижня, потім зробити необхідні висновки щодо зміни умов роботи, необхідності відпустки, спілкування з природою, заняття хобі та ін.

3) чітка організація власної життєдіяльності – чіткий розпорядок дня, забезпечення базових потреб, врахування своїх психологічних можливостей і обмежень, визначення професійних завдань за принципом “важливо-

терміново”, “важливо-не терміново”, “не важливо- не терміново”; вміння правильно розподіляти час на роботу і відпочинок та ін.

4) оволодіння навичками самодіагностики для визначення рівня стресу, тривожності, конфліктності, депресії тощо (з використання розроблених методик);

5) використання різних прийомів і технік для зняття емоційної напруги та зниження стресу (для прикладу, техніки дихання, правил “заземлення”, зняття м’язової напруженості тощо);

6) оволодіння навичками управління конфліктами як джерелами стресів, а також вміннями безконфліктного спілкування;

7) в разі необхідності – звернення до професіоналів-психологів для отримання необхідної консультації, а також участь у різноманітних тренінгах, реабілітаційних програмах та ін.

Отже, різноманітні стресонебезпечні аспекти журналістської діяльності потребують особливої уваги держави, суспільства, і, в першу чергу, самих журналістів, оскільки від їхнього вирішення залежить як ефективність роботи журналіста, так і його психологічний стан і психічне здоров’я.

Література:

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

2. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова/ За ред.. Н. А. Побірченко.

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf

Каховська Г.В.

магістрантка кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Пісоцький О.П.

ЧИННИКИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Інтелектуальний розвиток особистості є одним із провідних завдань початкової освіти та психологічного супроводу дітей молодшого шкільного віку. У цьому віковому періоді відбуваються важливі якісні зміни у когнітивній сфері: активізується процес формування логічного мислення,