

УДК 000 : 304 : 070

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ЖУРНАЛІСТІВ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ПРОФЕСІЇ

ЄВТУШЕНКО Олена¹,

канд. наук із соц. комунік., доц., e-mail: olena.yevtushenko@netcracker.com;

КОВАЛЬОВА Тетяна²,

канд. наук із соц. комунік., доц., e-mail: t.kovalova@journ.sumdu.edu.ua.

¹ NetCracker Technology Corporation, Київ, Україна.

² Сумський державний університет, Суми, Україна.

Вступ. У своїй роботі медіафахівці стикаються з багатьма стресовими та потенційно психотравмувальними подіями. Навіть журналісти, які не працюють у зонах бойових дій, ризикують отримати посттравматичний стресовий розлад або інші проблеми з психічним здоров'ям. В умовах повномасштабної війни постає питання, як підготувати майбутніх медійників до такої психологічно складної роботи.

Актуальність дослідження. Розвиток навичок резильєнтності (психологічної стійкості) може бути відповіддю на виклики професії медійника. Останніми роками дослідники та журналісти-практики все частіше обговорюють резильєнтність. Проте в українських навчальних закладах цьому вміню ще не приділено належної уваги. Актуальність нашого дослідження полягає у зверненні до теми, яка недостатньо розроблена як у науці, так і на практиці. Мета статті – окреслити роль психологічної стійкості як необхідної навички при підготовці майбутніх журналістів.

Методологія. Для досягнення мети статті використано комплекс наукових методів. Для формулювання теоретичних основ дослідження використано методи аналізу, узагальнення та порівняння. Емпіричне дослідження проводилось методом опитування із використанням таких психодіагностичних опитувальників: шкала стійкості Коннора-Девідсона-10 (CD RISC-10), коротка шкала стійкості (BRS), шкала стійкості С. Мадді.

Результати. Резильєнтність – це здатність ефективно адаптуватися до складного життєвого досвіду, витримувати негаразди в такий спосіб, що сприяє відновленню або підсиленню себе. Професійні організації та медіа для журналістів підкреслюють важливість цієї навички. Однак лише деякі навчальні заклади за кордоном пропонують спеціалізовані курси для її розвитку. Про актуальність розвитку психологічної стійкості в українських студентів-журналістів свідчать дані пілотного дослідження, яке показало, що близько 40 % респондентів мали низький рівень стійкості.

Висновки. Пілотне дослідження вказує на те, що значна частина опитаних студентів-журналістів може бути неготовою до психологічних викликів майбутньої професії. Тому вкрай важливою є розробка рекомендацій для навчальних закладів, які готують майбутніх журналістів, щодо розвитку стійкості студентів.

Ключові слова: *стійкість, журналістська майстерність, підготовка студентів, журналістська етика.*

Вступ. Одне з питань, яке постало перед журналістською освітою в Україні з початком повномасштабної війни, – чи потрібно навчати студентів додатковим навичкам, які б допомагали їм справлятися із зовнішніми обставинами й бути більш успішними в професії. Очевидно, що змінилися не лише умови роботи журналістів,

© Євтушенко О., Ковальова Т., 2023

частково трансформувалася професійна сфера загалом. Відповідно, можливо, навчання теж слід адаптувати під ті завдання, які стоять перед журналістською спільнотою сьогодні й стоятимуть у найближчі роки?

Однією з важливих навичок, яка може бути в нагоді журналістам в умовах постійних стресів професії, а особливо ж – в умовах воєнного часу, є резильєнтність (психологічна стійкість). Про неї дедалі частіше говорять у фахових колах медіаспільноти й академічному середовищі, але в українській науці розвідки на цю тему залишаються обмеженими. Саме тому звернення до теми психологічної стійкості журналістів є *актуальним* не лише з практичної, але й з дослідницької точки зору.

Резильєнтність як навичка є предметом наукового інтересу багатьох зарубіжних (Дж. Бонанно, Р. Єгуда, Е. Мاستен, М. Циммерман, Д. Чікетті) й українських дослідників (Н. Бельська та М. Мельник, Е. Грішин, З. Кіреєва, О. Кокур, Т. Кетлер-Митницька, Г. Лазос, О. Морозова). Однак резильєнтність журналістів вітчизняними науковцями не досліджувалася, тоді як серед закордонних вчених можемо відзначити тих, хто займається проблемами адаптації журналістів до стресогенних умов роботи, подолання наслідків травматичних подій (Г. Анатан, М. Буханан і П. Кітс, Г. Дворжник та ін.) та безпосередньо психологічної стійкості журналістів (С. Гантері і Ф. Пауліно, М. Пірсон, П. Ремі, Дж. Реллі й С. Вейсборд, М. Шимуляк та ін.). Обмежене коло розвідок присвячене проблемі розвитку резильєнтності майбутніх журналістів у закладах вищої освіти (роботи М. Маркович і Е. Серафимовської, О. Огуньємі та Дж. Акануве).

Новизна нашої роботи полягає у зверненні до недостатньо розробленої в українській науці теми, а також проведенні за нею пілотного дослідження.

Мета статті – окреслити роль психологічної стійкості як необхідної навички при підготовці майбутніх журналістів.

Завдання, які необхідно реалізувати для досягнення мети:

визначити стресогенні й психотравмувальні фактори в роботі журналіста;

з'ясувати роль навички резильєнтності для медіафахівців і способи її розвитку під час навчання майбутніх професіоналів;

провести пілотне дослідження рівня розвитку резильєнтності студентів-журналістів Сумського державного університету, щоб визначити актуальність подальшого формування навички.

Об'єкт дослідження – навички майбутніх журналістів в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – психологічна стійкість майбутніх журналістів як навичка, що допомагає долати виклики професії в сучасних обставинах.

Методи дослідження. Для досягнення мети розвідки використано комплекс наукових методів. Для формулювання теоретичних засад дослідження використано методи аналізу наукових джерел, узагальнення й порівняння. Емпіричне дослідження здійснено методом опитування із застосуванням таких психодіагностичних методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CDRISC10), Коротка шкала резильєнтності (BRS), Тест життєстійкості С. Мадді.

Пілотне дослідження проведено онлайн. Студентам кафедри журналістики та філології Сумського державного університету було запропоновано, згідно з методикою проведення, дати відповіді на блоки запитань, відповідно: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CDRISC10) – 10 запитань, Коротка шкала резильєнтності (BRS) – 6 запитань, Тест життєстійкості С. Мадді (коротка версія) – 12 запитань. У пілотному дослідженні участь взяли здобувачі журналістського фаху 1–4-го курсів. Результати обраховані відповідно до методики, запропонованої авторами кожного з опитувальників.

Результати й обговорення. Під час підготовки майбутніх журналістів викладачам варто враховувати виклики професії й готувати здобувачів до них. Одним із них є обставини роботи медіафахівців, які призводять до постійних стресів і навіть можуть завдавати психологічних травм.

Журналісти під час виконання професійних обов'язків зіштовхуються з численними потенційно небезпечними для ментального здоров'я подіями. Ідеться не лише про тих професіоналів, хто працює в зонах бойових дій (загроза для їх фізичного й психологічного здоров'я видається очевидною). М. Пірсон і співавтори цитують статистику, за якою від 80% до 100% журналістів, які висвітлюють внутрішні новини й не працюють у зонах воєнних дій, стикаються з подіями, що можуть викликати психологічну травму й навіть спричинити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [12].

До щоденних стресогенних факторів журналістської діяльності, на думку дослідників М. Маркович і Е. Серафимовської [9], М. Пірсон і співавторів [12], М. Шимуняк [15], серед інших належать такі: постійний тиск дедлайнів; емоційні навантаження від прямих включень; цифрова трансформація, яка вимагає постійного вдосконалення навичок і викликає переживання через можливе звільнення; потреба адаптувати стиль спілкування до різних співрозмовників; тривога через складнощі з пошуком джерел інформації й доступом до них; необхідність публікувати контент у соціальних мережах, які можуть бути досить ворожим середовищем. Окрім того, журналісти можуть стикатися з сильними емоційними реакціями свідків надзвичайних подій, повідомляти про сімейне насильство, дорожньо-транспортні пригоди, природні лиха, злочини та інші ситуації, які здатні емоційно травмувати. Особливо емоційно складним для медіафахівців може бути висвітлення локальних негативних подій [9]. Усі перераховані фактори роблять журналістику складною й «емоційно витратною» [15] професією.

Захистити від впливу негативних факторів середовища журналістів може навичка резильєнтності (від англ. *resilience* – стійкість, пружність), або психологічної стійкості. У словнику Американської психологічної асоціації (APA) резильєнтність визначено як «процес і результат адаптації до складного життєвого досвіду, зокрема завдяки ментальній, емоційній і поведінковій гнучкості та пристосуванню до зовнішніх і внутрішніх вимог» [14]. Український дослідник резильєнтності, професор О. Кокун та співавтори так визначають це явище: «Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач» [цит. за 2, с. 7].

Резильєнтність передбачає здатність до позитивної адаптації, тобто можливість жити повноцінним життям після перенесеної травми, повернутися в попередній стан або навіть зміцнити себе, вийти зі складного досвіду ще сильнішим психологічно [6].

М. Шимуняк зазначає, що резильєнтність є важливою навичкою для професіонала будь-якого фаху, зокрема й журналіста, адже вона є «одним із особистісних ресурсів працівника – поряд з особистою ефективністю, оптимізмом і надією, – який дозволяє добре почувати себе й добре виконувати робочі обов'язки» [15].

Американська психологічна асоціація вказує, що резильєнтність складається з чотирьох компонентів, розвиток кожного з яких окремо зміцнює навичку загалом [5]. До цих компонентів належать:

соціальні зв'язки (спілкування з емпатійними й дбайливими людьми, приєднання до спільноти – клубу, групи за інтересами тощо);

фізичне здоров'я (турбота про тіло – повноцінний сон, збалансоване харчування тощо; практики усвідомленості (*mindfulness*), уникнення шкідливих речовин);

осмисленість (наявність мети) (допомога іншим, пошук значущості власної роботи, рух до цілей);

здорове мислення (прийняття змін, здатність дивитися в майбутнє з надією, винесення уроків із минулого).

У нашому контексті ці компоненти резильєнтності є значущими, бо дають розуміння, які саме дії, думки, реакції повинна засвоїти людина, щоб розвинути навичку (оскільки резильєнтність є саме навичкою, а не рисою характеру чи особистісною якістю людини, її розвиток під силу кожному, хто докладася для цього зусиль).

Про важливість навички резильєнтності для медіафахівців протягом останніх років дедалі активніше говорять і в академічних, і в професійних колах.

Серед науковців, попри інтерес до теми, «поки є обмежене розуміння її [резильєнтності] рівнів і розвитку» [15] серед журналістів. В окремих проведених дослідженнях досвідчені журналісти показували високий рівень психологічної стійкості навіть у потенційно травматичних ситуаціях [6].

Одним із можливих пояснень високої резильєнтності журналістів є те, що люди з недостатньою резильєнтністю не залишаються в професії, подекуди навіть вимушено обираючи інші, емоційно менш виснажливі заняття. Однак, як пише М. Шимуняк, сьогодні принаймні в європейських медіаспільнотах поступово відбувається зміна парадигми: якщо раніше вважалося, що гарний журналіст – «товстошкірий журналіст», то сьогодні приходиться розуміння, що придушення емоцій веде до виснаження, хронічного стресу й вигорання [15]. Дедалі частіше мова йде про важливість соціальної підтримки, відкритого обговорення складнощів професії, що допомагає робити журналістику більше психологічно здоровим фахом.

Також дослідники, наприклад Дж. Реллі й С. Вейсборд [13], говорять про важливість колективної резильєнтності медіаспільноти, необхідність зробити цю навичку пріоритетним компонентом глобальних програм із підтримки медіадемократії й журналістики.

В експертних колах медіаспільноти про резильєнтність також говорять як про невід'ємну професійну компетенцію. Так, у провідному світовому медіа для журналістів і про журналістику Nieman Reports (засновано Nieman Foundation for Journalism Гарвардського університету, США) оглядачка Р. Моррель зазначає, що «резильєнтність є ключем до психологічного благополуччя [well-being], і вона виникає з відчуття, що діяльність має мету. Зараз лідери галузі стикаються з проблемою створення редакцій, де стратегії охорони психічного здоров'я є загальноприйнятою частиною інструментарію журналіста, як-от записник, диктофон, мікрофон чи камера» [10].

Модуль «Розвиток психологічної стійкості до травм завдяки зосередженню на власних цінностях» є частиною ресурсу для підтримання ментального здоров'я журналістів, розміщеному на сайті організації «Репортерів без кордонів» [4]. У навчальному матеріалі наголошено на складності роботи журналіста з точки зору психологічного здоров'я й запропоновано для підвищення резильєнтності практикувати усвідомленість (mindfulness), дотримуватися власних цінностей, зберігати позитивний погляд на життя, практикувати самоспівчуття й просити про допомогу за потреби.

Поради для журналістів, як розвивати власну резильєнтність, яка є однією з ключових навичок професії, дає й фахівчиня неурядової організації зі сприяння довірі до журналістики National Press Club Journalism Institute (США) Г. Грант. Серед порад – вести щоденні записи, особливо щодо складних подій, щоб мати змогу згодом відрефлексувати їх, побачити загальні тенденції, які в щоденній метушні можна пропустити; підтримувати зв'язки з колегами; ділитися з іншими історіями своїх спроб (а не тільки успіхів) [7].

Подібні поради дає в матеріалі для сайту організації The Center for International Media Assistance (заснований Національним фондом підтримки демократії, США) медіатренерка Е. Джавахішвілі. Вона вказує, що стійкість дозволяє журналістам «продовжувати свою важливу роботу, пом'якшувати ризики й загрози, з якими вони стикаються у своєму професійному житті, та керувати ними» [8].

Попри те, що першими про навичку резильєнтності почали говорити психологи, сьогодні вона є міждисциплінарною. І видається, що як у самих журналістів є способи посилення своєї стійкості, так й у викладачів департаментів журналістики теж є досить багато можливостей, щоб розвивати резильєнтність майбутніх професіоналів. Утім, попри зростаючу увагу академічної й професійної спільноти до теми резильєнтності журналістів, виглядає, що освітні програми поки звертають на неї незначну увагу.

Наприклад, у США й Великій Британії лише окремі навчальні заклади пропонують курси про те, що таке психологічна травма, як журналіст може із нею впоратися. Майбутні журналісти також не мають достатніх знань про те, що таке вторинна травма (непряма травма, що виникає під впливом образів або історій людей, які безпосередньо пережили травматичні події), як спілкуватися з жертвами і як висвітлювати травматичні події [11].

Дослідження резильєнтності студентів, проведене в Північній Македонії М. Маркович і Е. Серафимовською, показало, що «навчальні заклади рідко пропонують предмети, практичні заняття, курси або уроки в рамках інших предметів з травматичної грамотності [trauma literacy]» [9], а опитані в їхній вибірці «мають сумніви не лише у власній здатності, але й у здатності своїх колег-студентів справлятися зі стресом журналістської роботи й у тому, чи будуть вони здатними адекватно відповідати на виклики своєї майбутньої професії» [9]. Північномакедонські студенти не були достатньо проінформованими про психологічну травму й роботу з нею, не могли повною мірою сформувані необхідні для майбутньої професійної діяльності особистісні риси й особистісну цілісність.

У тих, хто готує майбутніх медійників, є принаймні часткові способи розв'язання цих проблем. Так, викладачі кафедр і факультетів журналістики, імовірно, не готові інформувати про поняття психологічної травми, гострого або посттравматичного стресового розладу, емоційного вигорання та інших подібних категорій, адже вони є предметним полем психологів. Однак можуть використовувати інші засоби посилення резильєнтності здобувачів. До таких засобів можна віднести поглиблені навчальні курси з журналістської етики (оскільки саме випрацювана система моральних координат чи не найбільше сприяє психологічній стійкості); наголошення на значущості журналістського фаху; організацію зустрічей із досвідченими журналістами, які б ділилися досвідом становлення в професії й додання їй викликів; запрошення в аудиторії жертв насильства, дискримінації, булінгу й навчання студентів спілкуванню з ними; організацію для студентів тренінгів із першої психологічної допомоги, управління стресом, емоційного інтелекту, усвідомленості й подібних тем за участі кваліфікованих у цих темах спеціалістів.

Конкретний приклад навчального заходу з підвищення резильєнтності описує М. Шимуняк. Це воркшоп з емоційного інтелекту, який торкався тем усвідомленості стосовно щоденних викликів професії, стратегій подолання емоційних викликів, спільного досвіду висвітлення емоційно складних подій, який переживає більшість журналістів. Він допоміг учасникам покращити самоусвідомленості, підвищити рівень надії, оптимізму, краще ставити цілі й рухатися до них. Як зазначає авторка, «є ознаки того, що розроблений воркшоп є найбільш ефективним для професіоналів-початківців, які перебувають на ранніх етапах своєї кар'єри або проходять навчання, коли вони вчать справлятися з викликами професії» [15]. Очевидно, практика подібних навчальних заходів могла б бути корисною і в українських закладах освіти, але з урахуванням вітчизняної специфіки й досвіду.

Попри розмаїття засобів посилення резильєнтності, які є у викладачів департаментів журналістики, дослідження показують, що ці засоби використовуються недостатньо [11].

Нам не відомо про приклади цілеспрямованого розвитку резильєнтності студентів-журналістів в українських ЗВО, так само й не виявлено наукових робіт щодо проблеми. Ця тема видається особливо гострою, оскільки, як ми вже згадували, готувати журналістів кафедрам доводиться для зовсім іншого медіасередовища, ніж це було ще кілька років тому. Очевидно, що нинішні студенти повинні мати високий рівень резильєнтності, щоб бути готовими ввійти в професію журналіста в країні в стані повномасштабної війни. Але чи достатнім є рівень розвитку цієї навички в майбутніх медіафахівців?

Задля відповіді на це запитання, нами проведене пілотне дослідження рівня резильєнтності студентів-журналістів на прикладі здобувачів кафедри журналістики та

філології Сумського державного університету. Для опитування було створено Google-форму, у яку включені Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CDRISC10), Коротка шкала резильєнтності (BRS) й Тест життєстійкості С. Мадді. Загальна кількість респондентів склала 24 особи, серед них – 70,8% жінок і 29,2% чоловіків, курси навчання – від першого до четвертого (студенти кафедри проходять практику вже після першого курсу, а тому вже після цього періоду навчання мають бути готовими принаймні частково зіткнутися з викликами фаху).

Для тестування нами обрано дві з трьох найбільш валідних і надійних шкал резильєнтності (третя не валідована українською мовою) [3]. Використані шкали спираються на різні підходи до вимірювання резильєнтності. Якщо в основі CD-RISC-10 лежить визначення ролі окремих компонентів, які забезпечують психологічну стійкість (особистісна компетентність; прийняття змін і безпечні стосунки; довіра, толерантність і зміцнення після стресу; контроль; духовність), то в основі BRS – визначення здатності відновлюватися після стресу й значних потрясінь [3]. Крім того, резильєнтність є комплексним поняттям, варіюється залежно від рівня потрясіння й сфери, у якій воно трапилось, тому підходити до його вимірювання варто з різних перспектив.

Рівень життєстійкості – ще один важливий показник того, як людина справляється зі складними життєвими обставинами. На відміну від резильєнтності, яка передбачає здатність адаптуватися, відновлювати гомеостаз під час випробувань, життєстійкість – здатність залишатися в гомеостазі під час негараздів. Ці два поняття пов'язані, життєстійкість є «фактором резильєнсу, що може якісно змінювати цей процес, прискорювати його чи сповільнювати» [1, с. 99].

За результатами опитування, менше ніж 40 % майбутніх журналістів продемонстрували високий рівень і 25 % – середній рівень резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 (рис. 1). За шкалою BRS жоден зі студентів не мав високого рівня психологічної стійкості, однак майже 60 % мають середній (нормальний) показник (рис. 2). Високий рівень життєстійкості проявили чверть опитаних, ще третина мають середній рівень (рис. 3). При цьому за всіма шкалами близько 40 % майбутніх журналістів мають низькі показники. Такі результати викликають занепокоєння, адже засвідчують, що значна частина здобувачів не готова до викликів професії, не здатна справлятися зі стресами й потрясіннями, які є частиною фаху. Тому посилення резильєнтності студентів – одне з важливих завдань для викладачів, якщо вони прагнуть готувати спеціалістів, які будуть ефективно виконувати свої професійні обов'язки, залишаючись при цьому емоційно стабільними й маючи якомога нижчий ризик вигорання або психологічної травматизації.



Рис. 1. Результати тестування за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

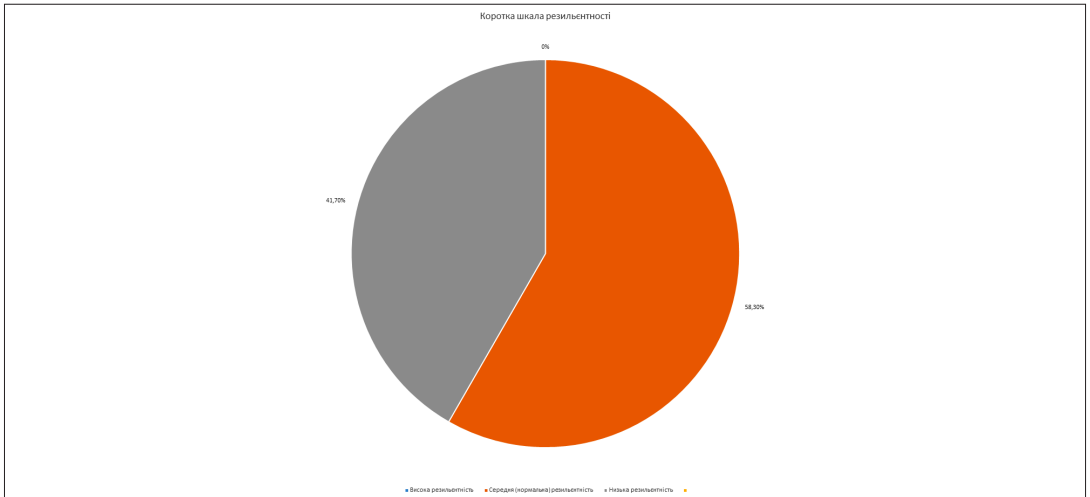


Рис. 2. Результати тестування за короткою шкалою резильєнтності (BRS)

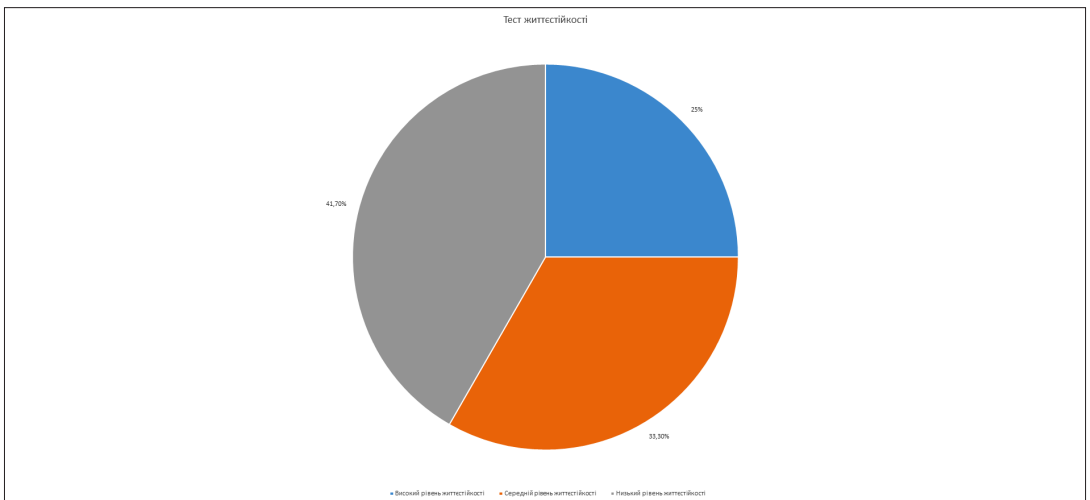


Рис. 3. Результати тестування життєстійкості

Висновки та перспективи. В умовах повномасштабної війни перед тими, хто навчає майбутніх журналістів, стоять не менші виклики, ніж перед самими медійниками. Нові реалії вимагають навчання студентів новим навичкам, однією з яких може бути резильєнтність (психологічна стійкість), тобто здатність відновлюватися після негараздів, потрясінь, психологічних травм, а подекуди навіть посилювати себе після цих подій. Досягти цього можливо завдяки роботі над чотирма компонентами резильєнтності – соціальними зв'язками, фізичним здоров'ям, осмисленістю (наявністю мети) й здоровим мисленням.

Про важливість цієї навички лише останніми роками починають говорити науковці й практики у сфері медіа. Попри те що у викладачів департаментів журналістики є широкий арсенал засобів формування психологічної стійкості студентів, у системі університетської освіти не лише в Україні, але й за кордоном не досить активно впроваджуються навчальні курси або інші навчальні заходи для розвитку цієї навички.

Наше пілотне дослідження показало, що значна частина студентів має низький рівень резильєнтності, що може завадити їм ефективно справлятися зі стресом і психологічним навантаженням майбутньої професійної діяльності. Безумовно, результати

мають обмежений характер, а висновки потребують уточнення й перевірки на більш широкій вибірці.

Саме подальше накопичення емпіричних даних щодо рівнів психологічної стійкості студентів-журналістів із подальшим аналізом цих даних, а також випрацювання рекомендацій для освітянської спільноти щодо конкретних заходів, які допоможуть розвинути навичку резильєнтності у студентів, вважаємо перспективними для подальших досліджень.

1. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2 (85). С. 98–107. URL: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2\(85\)-98-106](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2(85)-98-106).

2. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

3. Ackerman, C.E. (2017), “How to Measure Resilience With These 8 Scales”, *Positive Psychology*, available at: <https://positivepsychology.com/3-resilience-scales> (accessed 05 January 2023).

4. Reporters Without Borders / Reporters sans frontières, “Build resilience to trauma by focusing on your values”, available at: <https://training.rsf.org/build-resilience-to-trauma-by-focusing-on-your-values> (accessed 03 June 2023).

5. American Psychological Association (2012), “Building your resilience”, available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (accessed 05 January 2023).

6. Frey, E. (2023), “Preparing for Risks and Building Resilience”, *Journalism Studies*, pp. 1–18, available at: <https://doi.org/10.1080/1461670x.2023.2173962> (accessed 02 May 2023).

7. Grant, H.B. (2020), “3 tips for resiliency in journalism”, *National Press Club Journalism Institute*, available at: <https://www.pressclubinstitute.org/2020/08/25/3-tips-for-resiliency-in-journalism> (accessed 05 May 2023).

8. Javakhishvili, E. (2018), “Understanding and building resilience in journalists”, *The Center for International Media Assistance*, available at: <https://www.cima.ned.org/blog/understanding-building-resilience-journalists> (accessed 03 June 2023).

9. Markovikj, M., Serafimovska, E. (2023), “Mental Health Resilience in the Journalism Curriculum”, *Journalism & Mass Communication Educator*, vol. 78, no. 2, pp. 233–250, available at: <https://doi.org/10.1177/10776958231153260> (accessed 08 June 2023).

10. Morell, R. (2020), “Reporting and Resilience: How Journalists Are Managing Their Mental Health”, *Nieman Reports*, Summer, available at: <https://niemanreports.org/articles/reporting-and-resilience-how-journalists-are-managing-their-mental-health> (accessed 07 May 2023).

11. Ogunyemi, O., Akanuwe, J. (2021), “Should journalism curricula include trauma resilience training? An evaluation of the evidence from a scoping literature review and findings from a pilot study”, *Journalism Education*, vol. 10, no. 1, pp. 33–43, available at: https://www.researchgate.net/publication/351346185_Should_journalism_curriculae_include_trauma_resilience_training_An_evaluation_of_the_evidence_from_a_scoping_literature_review_and_findings_from_a_pilot_study (accessed 07 May 2023).

12. Pearson, M., McMahon, C., O’Donovan, A., & O’Shannessy, D. (2021), “Building journalists’ resilience through mindfulness strategies”, *Journalism*, Vol. 22(7), pp. 1647–1664, available at: <https://doi.org/10.1177/1464884919833253> (accessed 02 June 2023).

13. Rely, J.E., Waisbord, S. (2022), “Why collective resilience in journalism matters: A call to action in global media development”, *Journal of Applied Journalism & Media Studies*, vol. 11, no. 2, pp. 163–188, available at: https://doi.org/10.1386/ajms_00089_1 (accessed 10 January 2023).

14. APA Dictionary of Psychology, “Resilience”, available at: <https://dictionary.apa.org/resilience> (accessed 25 April 2023).

15. Šimunjak, M. (2023), “Teaching Emotional Intelligence for Enhancing Resilience in Journalism”, *Journalism & Mass Communication Educator*, Vol. 78(2), pp. 127–141, available at: <https://doi.org/10.1177/10776958231165103> (accessed 25 April 2023).

1. Belska, N.A., Melnyk, M.Yu. (2022), “Study of the resilience of the educational process participants in the conditions of martial law”, *Osvita ta Rozvytok Obdarovanoi Osobystosti [Education and Development of a Gifted Personality]*, vol. 2 (85), pp. 98–107, available at: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2\(85\)-98-106](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2(85)-98-106) (accessed 03 June 2023).

2. Kokun, O.M., Melnychuk, T.I. (2023), *The Resilience Handbook: A Practical Guide*, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 25 p.
3. Ackerman, C.E. (2017), “How to Measure Resilience With These 8 Scales”, *Positive Psychology*, available at: <https://positivepsychology.com/3-resilience-scales> (accessed 05 January 2023).
4. Reporters Without Borders / Reporters sans frontières, “Build resilience to trauma by focusing on your values”, available at: <https://training.rsf.org/build-resilience-to-trauma-by-focusing-on-your-values> (accessed 03 June 2023).
5. American Psychological Association (2012), “Building your resilience”, available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (accessed 05 January 2023).
6. Frey, E. (2023), “Preparing for Risks and Building Resilience”, *Journalism Studies*, pp. 1–18, available at: <https://doi.org/10.1080/1461670x.2023.2173962> (accessed 02 May 2023).
7. Grant, H.B. (2020), “3 tips for resiliency in journalism”, *National Press Club Journalism Institute*, available at: <https://www.pressclubinstitute.org/2020/08/25/3-tips-for-resiliency-in-journalism> (accessed 05 May 2023).
8. Javakhishvili, E. (2018), “Understanding and building resilience in journalists”, *The Center for International Media Assistance*, available at: <https://www.cima.ned.org/blog/understanding-building-resilience-journalists> (accessed 03 June 2023).
9. Markovikj, M., Serafimovska, E. (2023), “Mental Health Resilience in the Journalism Curriculum”, *Journalism & Mass Communication Educator*, vol. 78, no. 2, pp. 233–250, available at: <https://doi.org/10.1177/10776958231153260> (accessed 08 June 2023).
10. Morell, R. (2020), “Reporting and Resilience: How Journalists Are Managing Their Mental Health”, *Nieman Reports*, Summer, available at: <https://niemanreports.org/articles/reporting-and-resilience-how-journalists-are-managing-their-mental-health> (accessed 07 May 2023).
11. Ogunyemi, O., Akanuwe, J. (2021), “Should journalism curricula include trauma resilience training? An evaluation of the evidence from a scoping literature review and findings from a pilot study”, *Journalism Education*, vol. 10, no. 1, pp. 33–43, available at: https://www.researchgate.net/publication/351346185_Should_journalism_curriculae_include_trauma_resilience_training_An_evaluation_of_the_evidence_from_a_scoping_literature_review_and_findings_from_a_pilot_study (accessed 07 May 2023).
12. Pearson, M., McMahon, C., O’Donovan, A., & O’Shannessy, D. (2021), “Building journalists’ resilience through mindfulness strategies”, *Journalism*, vol. 22(7), pp. 1647–1664, available at: <https://doi.org/10.1177/1464884919833253> (accessed 02 June 2023).
13. Relly, J.E., Waisbord, S. (2022), “Why collective resilience in journalism matters: A call to action in global media development”, *Journal of Applied Journalism & Media Studies*, vol. 11, no. 2, pp. 163–188, available at: https://doi.org/10.1386/ajms_00089_1 (accessed 10 January 2023).
14. APA Dictionary of Psychology, “Resilience”, available at: <https://dictionary.apa.org/resilience> (accessed 25 April 2023).
15. Šimunjak, M. (2023), “Teaching Emotional Intelligence for Enhancing Resilience in Journalism”, *Journalism & Mass Communication Educator*, vol. 78(2), pp. 127–141, available at: <https://doi.org/10.1177/10776958231165103> (accessed 25 April 2023).

UDC 000 : 304 : 070

RESILIENCE OF FUTURE JOURNALISTS AS A RESPONSE TO THE CHALLENGES OF THE PROFESSION

Yevtushenko Olena – PhD (Social Communications), Associate Professor, NetCracker Technology Corporation, Ukraine, e-mail: olena.yevtushenko@netcracker.com.

ORCID – <https://orcid.org/0000-0002-7850-1580>.

Kovalova Tetiana – PhD (Social Communications), Associate Professor, Sumy State University, Ukraine, e-mail: t.kovalova@journ.sumdu.edu.ua.

ORCID – <https://orcid.org/0000-0002-6551-4139>.

Introduction. In their work, journalists encounter many stressful and potentially psychologically traumatic events. Even journalists who do not work in war zones are at risk of

developing PTSD or other mental health issues. In the conditions of a full-scale war, the question arises how to prepare future journalists for such psychologically challenging work.

Relevance of the study. The development of resilience skills can be a response to the challenges of the journalism profession. Researchers and practicing journalists have been increasingly discussing resilience in recent years. However, in Ukrainian educational institutions, this skill has not yet received due attention. The relevance of our research lies in addressing a topic that is not sufficiently developed in both science and practice. The aim of the article is to outline the role of resilience as a necessary skill in the training of future journalists.

Methodology. A complex of scientific methods was used to achieve the goal of the article. Methods of analysis, generalization and comparison were used to formulate the theoretical foundations of the research. The empirical research was carried out by the survey method using the following psychodiagnostic questionnaires: Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD RISC-10), Brief Resilience Scale (BRS), S. Maddi Hardiness Scale.

Results. Resilience is the ability to effectively adapt to complex life experiences, endure adversities in a way that promotes bouncing back or even bouncing beyond. Professional organizations and media for journalists emphasize the importance of this skill. However, only a few educational institutions abroad offer specialized courses for developing this skill. The urgency of developing resilience in Ukrainian journalism students is evidenced by the data from a pilot study, which showed that about 40 % of respondents had a low level of resilience.

Conclusions. The pilot study indicates that a significant portion of surveyed journalism students may be unprepared for the psychological challenges of their future profession. Therefore, it is crucial to develop recommendations for journalism department staff regarding the development of students' resilience.

Keywords: *resilience, journalism skills, student training, journalistic ethics.*

Стаття надійшла до редакції 03.07.2023.
Рекомендовано до видання 16.10.2023