

**Поплавська Н. М.**

<https://orcid.org/0000-0003-1100-5002>

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Синоруб Г. П.**

<https://orcid.org/0000-0001-7073-0752>

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Кальба Я. Є.**

<https://orcid.org/0000-0003-0589-9126>

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЖУРНАЛІСТА ЯК ЧИННИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ РЕГІОНАЛЬНИХ МЕДІА В УМОВАХ ВІЙНИ

*Стаття присвячена вивченню психологічної стійкості журналістів як ключового чинника саморегуляції регіональних медіа в умовах війни. Метою є наукове обґрунтування значущості психологічної стійкості журналістів для підтримки стабільності та продуктивності регіональних медіа у воєнний час. У роботі розглядаються механізми, які дозволяють медіа зберігати функціональність і високу результативність у надзвичайних обставинах. Проведено аналіз впливу війни на емоційний стан журналістів і їхню здатність ефективно виконувати професійні обов'язки. Особливу увагу приділено ґрунтовному вивченню психологічної стійкості як важливого елемента професійної діяльності медійників у кризових умовах. У дослідженні визначено основні виклики, з якими стикаються журналісти регіональних медіа під час війни, а також окреслено шляхи адаптації до нових реалій через вдосконалення механізмів саморегуляції. Розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на забезпечення емоційної стабільності журналістів і підвищення їхньої професійної ефективності. Зокрема, запропоновано заходи для зміцнення психологічної стійкості, що включають техніки самопомоги, організацію психологічної підтримки в редакціях та створення сприятливого робочого середовища. Узагальнено, що саморегуляція, як система добровільно встановлених норм і практик, забезпечує функціонування медіа відповідно до високих стандартів журналістської діяльності. Вона формується професійною спільнотою журналістів і спрямована на підтримку якості їх роботи, дотримання етичних принципів та забезпечення сталого розвитку медіа в умовах кризи. Одним із ключових аспектів ефективної саморегуляції є психологічна стійкість журналістів, що передбачає спроможність зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до складних обставин та ефективно виконувати свої функції навіть у стресових ситуаціях. У контексті війни вона набуває особливого значення, оскільки саме від емоційного стану залежить здатність об'єктивно висвітлювати події та уникати маніпуляцій.*

**Ключові слова:** саморегуляція медіа, психологічна стійкість (резильєнтність), стрес, травма, професійні і етичні стандарти, регіональні медіа, редакція, інформація, журналіст, умови війни, медіаконтент, комунікація, аудиторія, інформаційний продукт.

**Постановка проблеми.** Сучасні реалії, зумовлені війною, ставлять регіональні медіа перед винятковими викликами, які суттєво впливають на їхню здатність виконувати ключову функцію – забезпечувати суспільство достовірною і своєчасною інформацією. У таких умовах журналісти змушені працювати під постійним тиском, який супроводжується значним рівнем стресу, мораль-

ними дилемами та ризиками, притаманними їхній професійній діяльності. Особливо складне становище спостерігається у регіональних медіа, які часто працюють в умовах обмеженого фінансового ресурсу, недостатньої технічної бази та підвищеного ризику. Львівський медіафорум, у партнерстві з ЮНЕСКО та за підтримки Японії, у співпраці з компанією YouControl і Національною



радою України з питань телебачення і радіомовлення, провів масштабне дослідження, спрямоване на аналіз стану українських медіа в умовах повномасштабної війни. Його метою було не лише оцінювання збитків і втрат, яких зазнали українські медіа і журналісти, але й визначення ресурсів, необхідних для відновлення та повернення до стабільної діяльності. Охопило межі із кінця лютого 2022 року до липня 2024 року. Одним із ключових аспектів стало оцінювання матеріальних втрат медіа. За його даними, значна частина редакцій у регіонах, які постраждали від активних бойових дій, була змушена припинити свою роботу. У багатьох випадках журналісти були змушені евакуюватися до безпечніших регіонів або навіть за кордон, що ускладнило оперативне висвітлення подій. Крім того, значна частина обладнання була втрачена або пошкоджена, що призвело до додаткових витрат на його заміну. Через війну зазнав значного скорочення рекламний ринок України. Багато компаній-замовників реклами припинили свою діяльність або суттєво зменшили бюджети на маркетинг. Це призвело до того, що доходи медіа-організацій від реклами знизилися до критичного рівня. Багато редакцій опинилися на межі закриття або були змушені перейти на модель роботи, яка передбачає скорочення штату співробітників та обмеження обсягів контенту. Важливим аспектом дослідження був психологічний стан журналістів, які працюють в умовах війни. Зафіксовано численні випадки фізичних і психологічних травм. Високий рівень стресу, постійна загроза життю та складні умови роботи негативно вплинули на їхній емоційний стан і продуктивність. Багато журналістів потребують психологічної підтримки та спеціалізованої допомоги [24]. Такі фактори не лише загрожують особистому благополуччю журналістів, але й мають прямий вплив на достовірність, об'єктивність та загальну якість контенту, який вони створюють і поширюють.

Особливого значення у цьому контексті набуває аспект психологічної стійкості журналістів, що є визначальним у їхній здатності керувати власними емоціями та адаптуватися до професійних викликів в умовах надмірного навантаження, уміння долати кризові ситуації без втрати професійної етики, знання ефективних способів боротьби з дезінформацією та здатність тримати під контролем фактично безкомпромісний тиск з боку зовнішнього середовища. Недостатній рівень такої стійкості може мати серйозні наслідки, серед яких – розвиток емоційного виснаження, виникнення посттравматичного стресового розладу та

навіть втрату мотивації до професійної діяльності. Тому надзвичайно важливо підтримувати високий рівень саморегуляції як на особистому рівні серед журналістів, так і на рівні роботи всієї редакції, починаючи від контролю над власними емоціями і прийняття розважливих рішень навіть у надскладних ситуаціях до забезпечення об'єктивного і неупередженого висвітлення актуальних подій. Таким чином, нагальність дослідження феномену психологічної стійкості журналістів, які функціонують в умовах війни на регіональному рівні, окреслюється необхідністю формування та впровадження дієвих стратегій підтримки їхнього психоемоційного стану, зміцнення якого сприяє підвищенню якості інформаційного продукту, а також зростання довіри громадськості до них як невід'ємної складової демократичної інфраструктури суспільства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковому дискурсі саморегуляція медіа розглядається як важливий механізм забезпечення балансу між свободою слова та суспільною відповідальністю журналістики. Дослідники, зокрема Г. Красноступ [14], О. Марків, І. Марків, Т. Білорусцева [15], акцентують увагу на ролі професійних стандартів, етичних кодексів та інституцій медіасаморегуляції, визначають саморегуляцію через три ключові аспекти: систему професійних стандартів, інституційний механізм контролю та психологічний процес внутрішнього регулювання діяльності. Українські науковці активно досліджують проблеми функціонування медіа в умовах війни, зокрема питання дезінформації, інформаційної безпеки та трансформації журналістських практик (Гончаренко Є. [1], Григоренко К. [3]).

Особливого значення набуває поєднання медіаетики та медіапсихології, яке дає змогу розглядати саморегуляцію як динамічну взаємодію когнітивних, емоційних і моральних складників. Значний внесок у дослідження теоретичної основи психологічної стійкості як вагомій складової життєдіяльності особистості зробили: Орап М., Савелюк Н., Кальба Я. [10; 17; 18; 27]; Грачук В., Чупринський Б., Карпінська Н. [2]; Грішин Е., Гуцол К., Кіреєва З., Лазос Г., Титаренко Т., Хоменко І. [4]; Москалець В., Федик О. [16]. Особливе значення для нашого дослідження мали студії про психічне здоров'я (Капріор І. О., Кононенко Н. М. [11]), соціально-педагогічну підтримку (Карпенко О. [12]), психологічну стійкість студентів (Жигайло Н., Шолубка Т. [8]) та майбутніх журналістів (Євтушенко О., Ковальова Т. [7]).

Для дослідження було залучено широкий спектр експертних матеріалів, доступних в онлайн-середовищі [13; 19; 21; 23; 24; 25]. Особливе значення мали посібники, що видаються медійними установами та громадським організаціями ([6; 22; 26]).

**Постановка завдання.** Основні завдання дослідження включають кілька взаємопов'язаних аспектів: 1. Виявити й описати механізми саморегуляції в рамках роботи регіональних медіа, які дозволяють їм зберігати функціональність та високу результативність навіть у надзвичайних обставинах та в умовах війни. 2. Проаналізувати, який безпосередній вплив воєнна ситуація чинить на емоційний стан журналістів, а також на їхню здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в реаліях регіонального медійного середовища. 3. Провести ґрунтовне вивчення психологічної стійкості журналістів, яка виступає надважливим елементом їхньої професійної діяльності у контексті викликів, пов'язаних з війною. 4. Розробити низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості журналістів, а також створення передумов для стабільної й продуктивної роботи медіа в умовах війни.

**Мета** полягає у висвітленні й науковому обґрунтуванні ключової ролі психологічної стійкості журналістів, що виступає одним із визначальних факторів саморегуляції регіональних медіа під час війни. Крім того, значущим аспектом є розробка практично орієнтованих рекомендацій, спрямованих на збереження емоційної стабільності журналістів регіональних медіа і підвищення рівня їхньої професійної ефективності у кризових умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Повномасштабна війна, що охопила Україну, докорінно змінила засади функціонування всієї медіасистеми країни, особливо це стосується регіонального рівня. Регіональні медіа опинилися в умовах підвищеної відповідальності, яка тепер виходить далеко за межі простого інформування. Вони не лише надають актуальну інформацію, забезпечуючи доступ до локальних новин і подій, які часто залишаються поза увагою національних медіа, а й відіграють критично важливу роль у зміцненні психологічної стійкості та соціальної згуртованості локальних спільнот, слугуючи важливим інструментом підтримки стабільності у непростий для України період. Їм доводиться стикатися з численними викликами, що впливають на якість контенту, довіру аудиторії та загальну спроможність

виконувати свою суспільну місію. Це обмежені інформаційні ресурси, тісний зв'язок із місцевими політичними, економічними та соціальними структурами, а також глибокий контакт із власною аудиторією, який створює як нові можливості, так і суттєві виклики. Часто редакції змушені працювати у межах скромних бюджетів, що безпосередньо позначається на якості створюваного контенту, здатності залучати досвідчених експертів і застосовувати сучасні технології. Така ресурсна обмеженість може підвищувати ризик втрати об'єктивності та незалежності в інформаційній діяльності. Наприклад, дефіцит фінансування нерідко штовхає редакції до співпраці з місцевими бізнесовими або політичними інституціями, що може спричинити конфлікт інтересів. Такі аспекти діяльності регіональних медіа виокремлює Костянтин Григоренко, секретар НСЖУ, головний редактор газети «Обрії Ізюмщини» (Харківська область). Він також наголошує на фізичній небезпеці журналістів, втраті приміщень та обладнання під час обстрілів, міграції аудиторії та кадровому голоді, підтримці регіональних медіа [3].

Є очевидним, що, у порівнянні з масштабними національними платформами, регіональні медіа мають унікальну здатність до глибокого аналізу локальних питань і розуміння потреб своєї аудиторії. Їх перевагою є також тісний зв'язок із нею. Завдяки цьому вони можуть оперативніше реагувати на місцеві події, привертати увагу до питань, які залишаються на периферії для великих медіахолдингів, а також зміцнювати почуття локальної ідентичності. Утім, така близькість додатково зобов'язує регіональні медіа неухильно дотримуватися стандартів журналістики та діяти в інтересах громади. Виконуючи роль посередника між населенням і місцевою владою, вони беруть на себе велику відповідальність, яка вимагає високого рівня професійної етики та об'єктивності.

За таких умов принципового значення набуває процес саморегуляції регіональних медіаспільнот як механізм, що підтримує високий рівень журналістської діяльності. Ключовим нормативно-правовим документом, який визначає принципи регулювання медійної сфери в умовах сучасних викликів, є Закон України «Про медіа», спрямований на створення збалансованої моделі управління, яка враховує інтереси громадян, медіа та держави. Основною його інновацією є впровадження принципу співрегулювання, що пропонує новий підхід до координації медійних процесів та передбачає активну взаємодію між державними органами, відповідальними за нагляд щодо вико-

нанням закону, і професійною спільнотою, яка працює у сфері медіа. Такий механізм дозволяє зберігати баланс між захистом свободи слова та необхідністю протидії негативним явищам, як-от поширення дезінформації, мови ворожнечі чи порушення журналістських етичних норм. Концепція спрямована на те, щоб журналісти, редактори та власники медіа брали відповідальність за дотримання професійних стандартів. Такий підхід сприяє підвищенню якості контенту, розвитку етичних практик та зміцненню довіри громадськості до медіа. Завдяки співрегулюванню можна мінімізувати надмірне втручання держави у функціонування медіа, що особливо актуально у демократичному суспільстві.

Закон також визначає високі стандарти прозорості діяльності медіа. Це стосується розкриття інформації про структуру власності медійних компаній і джерела їх фінансування. Такий підхід покликаний запобігти монополізації медійного простору окремими фізичними чи юридичними особами, підтримуючи плюралізм поглядів та здорову конкуренцію. Ще одним важливим аспектом є регулювання відповідальності за поширення контенту. Закон передбачає механізми притягнення до відповідальності за розповсюдження неправдивої інформації чи матеріалів, які можуть завдати шкоди суспільству. Особливе значення має принцип пропорційності санкцій, який гарантує справедливе й адекватне реагування на порушення. Крім того, він враховує нові виклики цифрової епохи, зокрема діяльність соціальних мереж та онлайн-платформ. У ньому містяться положення щодо регулювання роботи онлайн-медіа і платформ для спільного обміну відеоконтентом, що сприяє боротьбі з дезінформацією та забезпеченню інтернет-безпеки користувачів. Таким чином, прийняття Закону України «Про медіа» є значущим кроком до вдосконалення регуляційної бази в даній сфері. Документ сприяє формуванню відповідального, прозорого і етичного медійного простору, здатного відповісти на виклики сучасного інформаційного суспільства, і гарантує громадянам право на доступ до достовірної інформації [9].

Важливі проблеми правових аспектів саморегулювання у сфері медіа, які є актуальними у світлі сучасних викликів, розглядає Г. Красноступ, акцентуючи увагу на його концептуальних засадах, ролі та значенні для забезпечення ефективної діяльності суб'єктів медійного простору. Звертає увагу на особливо важливий аспект впливу національного законодавства на формування меха-

нізмів саморегулювання, оскільки правова база визначає рамки, в яких суб'єкти медіа можуть реалізовувати свої права та обов'язки. А також підкреслює необхідність гармонізації національного законодавства з міжнародними стандартами, що сприятиме розвитку незалежного та відповідального медійного середовища [14]. З цього випливає, що основними особливостями саморегуляції є здатність інтегрувати різні процеси, гнучкість і адаптивність, залежність від конкретного контексту, орієнтація на активну участь зацікавлених суб'єктів.

Ще одним важливим аспектом для підтримки саморегуляції та підвищення якості журналістики є використання сучасних технологій. Наприклад, автоматизовані системи перевірки фактів можуть допомогти журналістам оперативнo виявляти фейки та дезінформацію. Крім того, цифрові платформи можуть бути використані для організації навчання та підвищення кваліфікації журналістів.

Отже, саморегуляція є ключовою складовою ефективного функціонування медіа в умовах війни, що охоплює багатовимірний підхід до регулювання поведінки, емоцій та соціальної взаємодії журналістів, редакцій, їх здатність адаптуватися до змін, зберігаючи продуктивність своєї діяльності, підпорядковуючись етичним принципам. Це багаторівневий механізм внутрішнього контролю, який координує роботу журналістів і спрямований на гармонізацію між оперативністю, правдивістю інформації та дотриманням етичних принципів.

Така модель саморегуляції охоплює три взаємопов'язані рівні: індивідуальний (емоційна компетентність, стресостійкість), редакційний (внутрішні стандарти, колективна рефлексія) та інституційний (професійні організації, етичні кодекси). На індивідуальному рівні ключову роль відіграє здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції, розуміти почуття інших і приймати зважені рішення навіть у напружених умовах. Важливим доповненням є стресостійкість, що передбачає підтримку психоемоційної рівноваги, ефективне управління часом, використання технік релаксації та звернення до відповідних ресурсів.

На редакційному рівні саморегуляція реалізується через дотримання спільних стандартів і норм, що забезпечують узгодженість дій у команді, а також через колективну рефлексію – відкритий аналіз результатів і процесів для їх удосконалення. Інституційний рівень передбачає участь у професійних організаціях, що сприяє розвитку компетентностей і професійної ідентичності, а



Рис. 1. Модель саморегуляції та її ключові рівні

також дотримання етичних кодексів, які визначають межі відповідальної поведінки, запобігають конфліктам інтересів і зміцнюють довіру до професії. Її застосування сприяє покращенню ефективності роботи на всіх рівнях, гармонізації взаємодії між журналістами та редакціями, а також забезпеченню дотримання етичних стандартів у їх професійній діяльності.

Саморегуляція регіональних медіа в умовах війни передбачає здатність редакцій і окремих журналістів підтримувати високий рівень професійних стандартів, уникати поширення дезінформації та зберігати довіру аудиторії. У цьому контексті одним із ключових чинників, який забезпечує ефективність таких процесів, є психологічна стійкість журналістів, що передбачає здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, витримувати високий рівень напруження та зберігати здатність до прийняття раціональних рішень. У контексті журналістики це поняття передбачає резильєнтність (вміння відновлюватися), здатність адаптуватися до складних умов прийняття реальності та врівноваженість. Особливої значущості набувають навички управління емоціями та емоційної саморегуляції, контроль страху, гніву та паніки, захист від вторинної травми (Бостонський синдром), регулярна психогігієна, професійна цілісність та емоційна рівновага під час роботи в умовах стресу, збереження критичного мислення, відстороненість від емоційного впливу подій, глибокий аналіз фактів, фізична витривалість, адже професійна діяльність журналістів в період війни нерідко супроводжується моральними дилемами, фізичними ризиками та емоційним виснаженням.

Рівень психологічної стійкості журналістів значною мірою визначається тим, наскільки вони здатні усвідомлювати власні емоційні реакції під час взаємодії з медіаконтентом, що висвітлює соціальні проблеми, особливо в умовах війни. Це безпосередньо впливає на якість і характер рішень, які вони приймають у професійній діяльності. Водночас інтенсивний інформаційний потік спричиняє втому та ефект перенасичення, що може звужувати або навіть блокувати варіативність поведінкових реакцій у конкретних ситуаціях. У результаті ускладнюється емоційний стан і знижується загальний рівень життєздатності [28].

Психологічна стійкість журналістів у регіональних медіа є критично важливою в умовах війни. Високий рівень вигорання, хронічна втома та психоемоційне виснаження вимагають негайної уваги. Організаційна підтримка, доступ до психологічної допомоги, можливості для відновлення та розвитку культури самопіклування є ключовими для збереження ментального здоров'я медійників та забезпечення їхньої здатності виконувати свою професійну місію. Значну роль у формуванні резильєнтності відіграють солідарність та взаємопідтримка в редакціях.

Психологічна стійкість журналістів у регіональних медіа, особливо тих, що функціонують у прифронтових зонах, є ключовим чинником, який впливає на їхню професійну ефективність і здатність протистояти стресовим ситуаціям. Вона дозволяє їм зберігати об'єктивність, уникати маніпуляцій та забезпечувати якісне виконання професійних обов'язків навіть у найскладніших обставинах. З цього випливає, що саморегуляція регіональних медіа значною мірою залежить від

Матриця професійної резильєнтності в умовах воєнного стану

Категорія	Показники / прояви	Значення для професійної діяльності
Контекст функціонування	Умови війни, підвищене інформаційне навантаження	Підсилює вимоги до психологічної стійкості
Психоемоційні ризики	Вигорання, хронічна втома, емоційне виснаження	Знижує ефективність діяльності та якість рішень
Організаційні ресурси	Підтримка з боку редакції, сприятливе робоче середовище	Сприяє збереженню професійної спроможності
Психологічна підтримка	Доступ до фахової допомоги, консультування	Забезпечує профілактику та подолання стресових станів
Відновлювальні практики	Відпочинок, баланс роботи і життя	Підтримує психоемоційну рівновагу
Культура самопіклування	Усвідомлення власних ресурсів, саморегуляція	Підвищує індивідуальну резильєнтність
Соціальна взаємодія	Взаємопідтримка, національна солідарність	Формує колективну стійкість
Результативний ефект	Збереження ментального здоров'я, професійна витривалість	Забезпечує виконання професійної місії

психологічних чинників, зокрема психологічної стійкості журналістів. Щоденна діяльність журналістів у контексті війни є надзвичайно складною та багатогранною. Вони стикаються зі складними моральними дилемами, наприклад, необхідністю об'єктивного висвітлення подій у ситуаціях, коли емоції можуть переважати над раціональним мисленням. Окрім цього, журналісти нерідко стають свідками людських трагедій, що може спричинити розвиток симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Центральним діалектичним протиріччям психологічної травми є конфлікт між бажанням викинути зі свідомості жакливу подію та прагненням розповісти про неї вголос. Діалектика травми може призводити до складних інколи надзвичайних змін свідомості, що проявляються у різноманітних драматичних, часто химерних симптомах істерії, дисоціації, деперсоналізації, дереалізації тощо [5]. Виконання професійних обов'язків, таких як участь у публічних заходах, проведення інтерв'ю з різними людьми, аналіз інформації, підготовка матеріалів різних жанрів, а також швидке реагування на події, вимагає не лише високого рівня професійної підготовки, але й значного рівня емоційної та фізичної витривалості. Постійний тиск, що супроводжує цю діяльність, може спричинити виснаження як психологічного, так і фізичного характеру.

Суттєвим фактором ризику для фізичного здоров'я журналіста є інтенсивний графік роботи, вони часто перебувають у небезпечних умовах, що вимагає від них швидкої адаптації до змін і високого рівня витривалості. Наприклад, перебування в зонах активних бойових дій, таких як місця обстрілів або бомбардувань, може спричи-

нити розвиток психотравми як проживання екстремального стресу з відповідними реакціями: «Freeze» (заціпеніння), зміна біологічної ефективності та порушення гомеостазу, комплексна дисоціація та деперсоналізація, втрата відчуття реальності та перитравматична амнезія, розірваність здатності сприймання, стрибок аутогенної опійної системи. А також хронічну втому та зниження концентрації уваги. Окрему увагу слід приділити феномену емоційного вигорання серед журналістів. Постійна взаємодія з негативними новинами та історіями людського горя може призводити до втрати мотивації, апатії та загального зниження якості життя. Особливу небезпеку емоційне вигорання становить через свою поступову природу: воно накопичується непомітно і може залишитися невиявленим до моменту, коли вже суттєво впливає на професійну діяльність та особисте життя журналіста. Детальний аналіз проблеми психічного здоров'я журналістів у період війни подано у науковій розвідці Савиченко О. М., Рубан О. В., Шуневич Є. М. «Психічне здоров'я журналістів в умовах війни» [20]. Автори підкреслюють, що робота журналістів у зоні бойових дій, в умовах обстрілів, повітряних тривог, евакуацій та інших стресових ситуацій, значно впливає на їхній емоційний, соціальний та психологічний добробут (суб'єктивне благополуччя). Їх емпіричне дослідження свідчать про те, що психічне здоров'я журналістів у період війни є послабленим і характеризується зниженням показників усіх компонентів добробуту: емоційного, соціального та психологічного, що залежить як від зовнішніх обставин (умови роботи), так і від внутрішніх ресурсів особистості [20].

Дослідження в рамках проекту «Розбудова толерантного інформаційного простору регіональними медіа», який реалізує ВОГО «Вінницький прес-клуб», за підтримки Міжнародної фундації виборчих систем (IFES), Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та британської допомоги від уряду Великої Британії, фіксує, що проблеми із психічним здоров'ям є у більшості журналістів регіональних медіа. Кожні три з чотирьох респондентів вказують на психологічне виснаження, неможливість відпочити, постійний стрес (75%). Двом третинам із загальної кількості респондентів доводиться більше турбуватися про батьківщину, фінанси, майбутнє в цілому (65%). Майже половина у постійній тривозі про свою безпеку та близьких (47%). Третині в цілому складно спланувати день чи дотримуватися плану (34%) [13]. За дослідженням Media Development Foundation «Стан українських регіональних медіа 2025», психоемоційний стан працівників редакцій медіа залишається напруженим: 62% медіа оцінили його як середній, 26% заявили про низький або дуже низький його рівень. Лише 12% опитаних повідомили про позитивний психоемоційний стан своїх команд [23]. За даними Інституту масової інформації (2022–2025), психологічне виснаження журналістів досягло піку у 2023 році і становило 82%, у 2025 році показник знизився до 76%. Однак, це не свідчить про покращення ситуації, а швидше – про адаптацію журналістів до постійного надмірного навантаження [25]. Наведені дані не лише фіксують високий рівень психоемоційного напруження у професійному середовищі журналістів регіональних медіа, а й засвідчують глибші трансформації у їх спільнотах, що впливають на професійну ефективність, етичні орієнтири. У діяльності регіональних медіа психологічні фактори посилюються ще й тим, що журналісти часто працюють у тісному соціальному середовищі, де герої матеріалів можуть бути їхніми знайомими, сусідами або членами місцевої громади. Це підвищує рівень емоційної залученості журналістів у події та водночас ускладнює збереження професійної дистанції.

Таким чином, професійна діяльність журналістів у складних умовах війни висуває високі вимоги до їхньої психологічної стійкості. Для забезпечення ефективності роботи медіа важливо не лише розвивати професійні навички журналістів, але й створювати умови для підтримки їхнього психологічного та фізичного здоров'я. Ця проблема вимагає комплексного підходу. Редакції, держава повинні працювати системно для ство-

рення умов, в яких журналісти можуть виконувати свою професійну функцію без руйнування власного психічного здоров'я, бо психологічна стійкість не вроджена риса, а процес, що формується, а умови війни роблять її критично необхідною для різних професій. У дослідженні Грачук В. С., Чупринського Б. О. та Карпінської Н. В. запропоновано цілісний підхід до розуміння і розвитку психологічної стійкості працівників правоохоронних органів у складних умовах воєнного стану. Одним із важливих аспектів в якому є пропозиція впровадження багаторівневої системи психологічного моніторингу, яка включає скринінги та дебрифінги. Це сприяє створенню сталої культури психологічної безпеки в правоохоронних структурах і дозволяє оперативно виявляти та вирішувати проблеми, пов'язані зі стресом і професійним вигоранням [2]. Розроблена ними інтегрована модель підвищення психологічної стійкості правоохоронців може бути ефективно використана і для журналістів у умовах воєнного стану та інших кризових ситуаціях, що сприятиме збереженню їх професійної ефективності та підвищенню рівня стресостійкості.

Вплив війни на психологічну стійкість українських студентів розглянуто у наукових студіях «Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді» [4] та «Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни» [8], у яких основна увага приділяється аналізу факторів, що впливають на резильєнтність молоді, методам і підходам до її підтримки та зміцнення, а також запропоновано низку рекомендацій щодо підтримки психологічної стійкості студентів в умовах війни. Визначенню ролі психологічної стійкості як необхідної навички при підготовці майбутніх журналістів присвячено дослідження Євтушенко О. та Ковальнової Т. «Психологічна стійкість майбутніх журналістів як відповідь на виклики професії» [7], в якому актуалізується проблема розробки рекомендацій для навчальних закладів, які готують майбутніх журналістів, щодо розвитку їх стійкості. Ці дослідження підтверджують нагальність системної розробки таких рекомендацій для журналістів регіональних медіа, психічне здоров'я яких є багатокомпонентним явищем, яке залежить як від зовнішніх обставин (умови роботи), так і від внутрішніх ресурсів. Особливу увагу слід приділити заходам підтримки журналістів, які працюють у зоні бойових дій або регулярно виїжджають на фронт. У цьому контексті доцільним є комплексний підхід до вирішення проблеми, який включає як індивідуальні зусилля

журналістів, так і підтримка з боку редакцій та держави. Надзвичайно важливо розробляти та впроваджувати стратегії підтримки психологічної стійкості, які допоможуть медійникам зберігати професіоналізм і водночас ефективно долати стресові ситуації. До них належать індивідуальні (саморегуляція, емоційна компетентність, копінг-стратегії) та організаційні (редакційна підтримка, культура взаємодопомоги, інституційні практики турботи про ментальне здоров'я), які дозволяють журналістам не лише протистояти деструктивному впливу стресу, а й зберігати професійну ефективність, етичні орієнтири та когнітивну ясність у складних ситуаціях.

На основі аналізу сучасних наукових досліджень та розроблених проєктними групами, громадськими організаціями рекомендацій і підходів для підтримки психологічної стійкості журналістів виокремлюємо найважливіші. Одним із ключових підходів до збереження психологічної стійкості журналіста є розмежування проблем за їхньою контрольованістю. Цей підхід передбачає поділ усіх труднощів, з якими доводиться їм стикатися, на дві категорії: ті, які вони можуть контролювати, і ті, які перебувають поза їх впливом. До контрольованих належать власні дії, підготовка до виконання завдань, планування робочого процесу та організація безпеки під час роботи, тобто заздалегідь підготувати необхідне обладнання, вивчити маршрути евакуації або домовитися про супровід у небезпечних зонах. Натомість події, що відбуваються навколо (бойові дії, поведінка інших людей, політичні рішення), не піддаються журналістові. Усвідомлення цього факту дозволяє уникнути зайвого емоційного виснаження через спроби вплинути на те, що змінити неможливо. Такий підхід сприяє зосередженню на реальних завданнях і допомагає уникнути відчуття безпорадності.

Суттєвим викликом для психічного здоров'я, особливо для журналістів, які працюють у зоні конфлікту, є інформаційне перевантаження. Постійне споживання негативного контенту може призводити до емоційного вигорання, тривожності та навіть депресії. Тому важливо дотримуватися принципів інформаційної гігієни. Перш за все, слід обмежити час перегляду новин поза робочими обов'язками. Це дозволяє уникнути надмірного занурення в негативний контекст і зберегти емоційний баланс. Крім того, рекомендується уникати постійного моніторингу соціальних мереж у неробочий час, оскільки вони часто стають джерелом неперевірених або емоційно забарвленої інформації.

Також корисним є вибір надійних джерел інформації. Це дозволяє мінімізувати ризик отримання фейкових новин або маніпулятивного контенту, який може посилювати тривогу. Журналістам важливо практикувати інформаційний детокс, пам'ятати про необхідність «відключення» від новин хоча б на короткий час для відновлення внутрішніх ресурсів.

Одним із найефективніших способів підтримки психологічної стійкості журналістів у складних умовах є професійна допомога психологів. Регулярна участь у тренінгах із розвитку стресостійкості та саморегуляції дозволяє краще розуміти власні емоційні реакції та навчитися ефективно їх контролювати. Важливим інструментом для журналістів, які працюють у кризових умовах, є комунікація з досвідченим фахівцем, який допомагає аналізувати складні професійні ситуації та знаходити шляхи їх вирішення, що дозволяє не лише зменшити емоційне навантаження, але й отримати цінні поради щодо професійного розвитку. Редакції повинні також дбати про доступ до кваліфікованої психологічної підтримки та пропонувати своїм працівникам штатного психолога, безкоштовні консультації з психологами, регулярні тренінги з психологічного відновлення, можливість звернення до психотерапевта у критичних ситуаціях. Психологічну підтримку журналістам сьогодні пропонують громадські організації. Наприклад, Національна спілка журналістів України у партнерстві з ЮНЕСКО організувала цілодобову гарячу лінію психологічної підтримки журналістів та членів їхніх родин. Інститут масової інформації (ІМІ) в партнерстві з Благодійним фондом ССС запустив проєкт психологічної підтримки, що передбачає безкоштовні консультації з психологами, які мають досвід роботи з наслідками військових дій. Lviv Media Forum надає психологічну підтримку та реабілітаційні програми. Пропонує 8-денні реабілітаційні відступи в безпечних регіонах України.

Особлива увага повинна приділятися питанням фінансування регіональних медіа. В умовах війни багато редакцій стикаються зі значними фінансовими труднощами через скорочення рекламних доходів і зростання витрат для безпеки працівників. У цьому контексті важливу роль можуть відігравати державні програми підтримки медіа, а також міжнародна допомога. Забезпечення фінансової стабільності є необхідною умовою не тільки для психологічної підтримки журналістів, а й для того, щоб регіональні медіа могли продовжувати виконувати свою функцію інформування суспільства.

Вагому роль у збереженні психологічної стійкості журналістів відіграє командна підтримка. У колективі важливо створювати атмосферу взаємної поваги та довіри, де кожен може відкрито висловлювати свої переживання і ділитися досвідом. Обговорення травматичних моментів із колегами дозволяє зменшити почуття ізольованості та знайти спільні шляхи подолання труднощів. Такі розмови сприяють формуванню почуття єдності та підтримки всередині команди, що є особливо важливим у кризові періоди.

Забезпечення збалансованого емоційного фону працівників медіа, їх здатність до емоційної та когнітивної регуляції, рівень колективної підтримки та сформованість професійної етики дозволяє не лише підвищити якість інформаційного продукту, але й сприяє формуванню відповідального регіонального медійного ландшафту в умовах воєнного часу.

**Висновки.** Сучасна ситуація в Україні, обтяжена умовами війни, створює численні виклики для функціонування регіональних медіа, які відіграють ключову роль у забезпеченні суспільства достовірною інформацією. У таких складних умовах питання саморегуляції стає не лише актуальним, але й критично важливим для збереження професійних стандартів, етичної відповідальності та довіри аудиторії. Саморегуляція, як система добровільно встановлених норм і практик, забезпечує функціонування медіа відповідно до високих стандартів журналістської діяльності. Вона формується професійною спільнотою журналістів і спрямована на підтримку якості їх роботи, дотримання етичних принципів та забезпечення сталого розвитку медіа в умовах кризи.

Модель саморегуляції регіональних медіа включає три основні рівні: індивідуальний, редакційний і інституційний, кожен з яких має свої особливості та виконує унікальні функції. На індивідуальному рівні саморегуляція стосується особистої відповідальності журналіста за дотримання професійних стандартів, збереження етичності у своїй роботі та підтримку психоемоційного балансу. На редакційному – охоплює створення внутрішніх правил і механізмів контролю за якістю контенту, що дозволяє забезпечити відповідність матеріалів стандартам журналістики. Інституційний рівень передбачає взаємодію між окремими медіаорганізаціями, формування професійних асоціацій і розробку загальних норм, які регулюють діяльність усієї галузі.

Інтеграція цих трьох рівнів у єдину систему дозволяє створити багатовимірний підхід до регу-

лювання поведінки, емоційного стану та професійної діяльності журналістів, що є особливо важливим в умовах війни, коли медіа стикаються з численними викликами, серед яких – необхідність швидкого реагування на події, робота в умовах обмеженого доступу до інформації, а також психологічний тиск через постійний контакт із травматичним контекстом. Водночас саме в таких умовах роль регіональних медіа стає визначальною, оскільки вони часто є єдиним джерелом інформації для місцевого населення.

Одним із ключових аспектів ефективної саморегуляції є психологічна стійкість журналістів, що передбачає спроможність зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до складних обставин та ефективно виконувати свої функції навіть у стресових ситуаціях. У контексті війни вона набуває особливого значення, оскільки саме від їхнього емоційного стану залежить здатність об'єктивно висвітлювати події та уникати маніпуляцій.

Психологічна стійкість журналіста впливає не лише на його власний стан, але й на загальну ефективність роботи редакції. Журналісти, які володіють її високим рівнем, демонструють здатність зберігати концентрацію уваги, приймати раціональні та обґрунтовані рішення, а також ефективно протидіяти професійному вигоранню навіть за умов підвищеного стресу. Вона дозволяє їм адекватно реагувати на виклики сучасного інформаційного простору, зокрема на загрози, пов'язані з поширенням фейкової інформації та маніпулятивними комунікаціями.

Важливо створювати умови для підтримки психологічної стійкості працівників і на рівні редакцій. Це може включати організацію тренінгів із управління стресом, забезпечення доступу до психологічної допомоги та створення безпечного робочого середовища. Також суттєво розробляти та впроваджувати внутрішні кодекси етики, які б регулювали поведінку журналістів у складних ситуаціях. Наприклад, такі кодекси можуть містити рекомендації щодо роботи з травматичними темами або взаємодії з постраждалими.

На інституційному рівні необхідним завданням є формування спільних стандартів і норм для всієї медіагалузі. Це може включати створення професійних асоціацій, які б займалися розробкою рекомендацій для журналістів і редакцій, а також моніторингом дотримання цих стандартів. Крім того, необхідно забезпечити співпрацю між різними медіаорганізаціями для обміну досвідом і підтримки один одного в умовах кризи.

Таким чином, саморегуляція регіональних медіа в умовах війни є складним багатовимірним процесом, що вимагає інтеграції індивідуальних, редакційних та інституційних зусиль. Особливу роль у цьому процесі відіграє психологічна стійкість журналістів, яка є не лише запорукою їхнього психоемоційного здоров'я, але й важливим чинником забезпечення якості регіональної журналістики. Тільки завдяки чітким редакційним стандартам і дієвим механізмам саморегуля-

ції, невід'ємною складовою якої в умовах війни має бути психологічна стійкість журналіста, вони можуть продемонструвати високий рівень професіоналізму навіть у найскладніших обставинах. Тому одним із пріоритетів для медіаорганізацій та держави загалом має стати інвестування у розвиток психологічної стійкості журналістів. Лише за таких умов регіональні медіа зможуть ефективно інформувати суспільство достовірно й об'єктивно навіть у найскладніших обставинах.

#### Список літератури:

1. Гончаренко Є. С. Проблеми розвитку регіональних ЗМІ в умовах війни в Україні. *Політикус*. Випуск 4. 2024. С. 43–50. URL: [https://politicus.od.ua/4\\_2024/8.pdf](https://politicus.od.ua/4_2024/8.pdf)
2. Грачук В. С., Чупринський Б. О., Карпінська Н. В. Особливості формування психологічної стійкості у працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану. *Аналітично-порівняльне правознавство*. Випуск 05. 2025. Ч. 3. С. 146–152. URL: <https://surl.li/ibmyrn>
3. Григоренко К. Регіональні медіа під час війни: від виживання до розвитку. URL: <https://surl.lt/iglezm>
4. Грішин Е., Гуцол К., Кіреєва З., Лазос Г., Титаренко Т., Хоменко І., Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. Р.І. Аксіологічні та методологічні засади розвитку сучасної вищої освіти. 2023. С. 140–155. URL: <https://surl.li/nswumj>
5. Джудіт Г. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Перек.з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Вид-во Старого Лева. 2025. 416 с.
6. Експрес-гайд за циклом вебінарів на тему «Як медійнику досягти психологічної стійкості?»: практикум. Упоряд. Соломія Онуфрив. Західноукраїнський медіа-центр «Нова журналістика» (Львів – Миколаїв – Суми, 12–22 грудня 2023 р.). Львів : ПАІС. 2023. 48 с.
7. Євтушенко О., Ковальова Т. Психологічна стійкість майбутніх журналістів як відповідь на виклики професії. *Образ*. 2023. №3 (43). С.18-27. URL: <https://obraz.sumdu.edu.ua/index.php/journal/article/view/39/38>
8. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3–14.
9. Закон України «Про медіа». URL: <https://surl.li/beeexx>
10. Кальба Я.Є. Мас-медіа й ідентичність: проблеми та виклики сьогодення (суб'єктно-вчинковий вимір). *Vector of modern pedagogical and psychological science in Ukraine and EU countries ^ Collective monograph/ Riga ^ Izdevnieciba "Baltija Publishing"*. 2020. Р. 1. Р. 287–305. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-37-2.1.17>
11. Капріор І. О., Кононенко Н. М. Психічне здоров'я молоді в період військових дій: особливості освітнього процесу. 2022. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/29057/1/199-200.pdf>
12. Карпенко О. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. Випуск 12 (30). С. 267–276.
13. Кіпень В. Регіональна журналістика України в розбудові толерантного інформаційного простору. *Аналітичний звіт дослідження*. 2024. С. 6–12. URL: <https://surl.li/ajenri>
14. Красноступ Г. М. Саморегулювання у сфері медіа: правові аспекти. *Інформація і право*. 2024. № 2(49). С. 33–42. URL: <https://surl.lt/qeupta>
15. Марків О. Т., Марків І. П., Білорусцева Т. М. Складові механізми саморегуляції в медіа: правові засади, журналістські стандарти, медіаграмотність, меркетингові стратегії. *Культурологічний альманах*. 2023. (1). С. 181–187.
16. Москалець В., Федик О. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. В. 1. 2024. С. 116–125.
17. Орап М., Акімова Н., Кальба Я. Суб'єктивне благополуччя та рівень тривожності під час кризи COVID-2019: дослідження українського юнацтва. № 6 (2021): Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства, pp. 28–39. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-6-3>
18. Орап М., Савелюк Н., Кальба Я. Образ держави як втілення ментальності українського студентства. *Зб.наук.праць РДГУ. Психологія : реальність і перспективи*. № 20. 2023. С. 5–18. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.v1i20](https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20)

19. Під тиском війни: становище медіа в Україні URL: [https://drive.google.com/file/d/13RqMhwрyсTECAMDqJZP\\_Y2Pеор4QF8SX/view](https://drive.google.com/file/d/13RqMhwрyсTECAMDqJZP_Y2Pеор4QF8SX/view)
20. Савиченко О. М., Рубан О. В., Шуневич Є. М. Психічне здоров'я журналістів в умовах війни. *Габітус. Науковий журнал*. 2024. Випуск 64. С. 171–176. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/32.pdf>
21. Саморегулювання: як медіа формують інститут довіри в умовах війни. URL: <https://surl.li/blwedr>
22. Саморегуляція українських медіа під час дії воєнного стану в Україні. З досвіду роботи Комісії з журналістської етики: Аналітично-довідковий збірник. За заг. ред. Л. Кузьменко, Л. Куш, М. Дворового, О. Погорелова. Видання друге, доп. К. 2023. 138 с.
23. Стан українських регіональних медіа 2025. Дослідження Media Development Foundation. URL: <https://surl.li/zpdqyf>
24. Становище українських медіа в умовах повномасштабної війни: результати дослідження. URL: <https://surl.li/dgbhxa>
25. Чотири роки великої війни. Дослідження ІМІ про стан медіа та журналістів 2022–2025 років. URL: <https://surl.li/muciqd>
26. Як керувати стійкістю. Посібник для редакторів і менеджерів, які працюють із журналістами в Україні. URL: <https://surl.li/admmyb>
27. Orap M., Kalba Y., Savelyuk N. Economic Behavior as Information Processes: Peculiarities of Decision-Making Styles in Ukrainian Students. 11-th International Conference on Advanced Computer Information Technologies ACIT-2021. Conference Proceedings. Deggendorf, Germany, 2021. Pp. 313–316. URL: <https://surl.li/ympqqa>
28. Synorub, H., Husieva, T., Buchatska, S., & Patuta, B. (2025). Compassion fatigue in University students in the context of social media consumption. *East European Journal of Psycholinguistics*, 12(2), 409–427. URL: <https://doi.org/10.29038/syn>

#### **Poplavska N. M., Synorub H. P., Kalba Ya. E. A JOURNALIST'S PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A FACTOR IN THE SELF-REGULATION OF REGIONAL MEDIA IN WARTIME**

*This article examines the psychological resilience of journalists as a key factor in the self-regulation of regional media during wartime. The aim is to provide a scientific rationale for the importance of journalists' psychological resilience in maintaining the stability and productivity of regional media during wartime. The paper examines the mechanisms that allow the media to maintain functionality and high performance under extraordinary circumstances. An analysis is conducted of the impact of war on journalists' emotional state and their ability to effectively perform their professional duties. Particular attention is paid to a thorough study of psychological resilience as a crucial element of media professionals' work in crisis conditions. The study identifies the main challenges faced by regional media journalists during wartime and outlines ways to adapt to new realities through the improvement of self-regulation mechanisms. A series of practical recommendations has been developed to ensure the emotional stability of journalists and enhance their professional effectiveness. In particular, measures have been proposed to strengthen psychological resilience, including self-help techniques, the organization of psychological support within newsrooms, and the creation of a supportive work environment. It is summarized that self-regulation, as a system of voluntarily established norms and practices, ensures that the media operate in accordance with high standards of journalistic activity. It is shaped by the professional community of journalists and is aimed at maintaining the quality of their work, adhering to ethical principles, and ensuring the sustainable development of the media in times of crisis. One of the key aspects of effective self-regulation is the psychological resilience of journalists, which involves the ability to maintain emotional balance, adapt to difficult circumstances, and effectively perform their duties even in stressful situations. In the context of war, this takes on particular significance, as their ability to objectively cover events and avoid manipulation depends precisely on their emotional state.*

**Keywords:** media self-regulation, psychological resilience, stress, trauma, professional and ethical standards, regional media, editorial office, information, journalist, wartime conditions, media content, communication, audience, news product.

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026  
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.05.2026  
Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026