**ОГЛАВ**

Вступ……………………………………………………………….…….……….......2

Розділ I. Фріланс в журналістиці …………..…........................................................6

1.1 Інтернет-журналістика: основні поняття…………………………..……6

1.2 Специфічні властивості інтернет-видань…………………………….... 9

1.3 Визначення понять «фріланс» та «фрілансер»………………………...13

1.4 Історія фріланса..................................................................................18

1.5 Сучасний стан українського ринку фріланс-послуг і його подальші перспективи…………………………………………………………………………21

1.6 Аналіз сайтів біржі праці для фрілансерів…………………………..…24

Висновок до першого розділу……………………………………………………..27

Розділ II. Особливості діяльності журналіста-фрілансера ……..……..........….29

2.1 Самостійна зайнятість журналістів в Інтернеті ………….…………....29

2.2 Трудова незалежність журналістів-фрілансерів .........…………….......32

2.3 Діяльність сучасного журналіста-фрілансера……………………...….34

2.4 Навички журналіста-фрілансера……………………………………..…36

2.5 Портфоліо як невідємна частина трудової діяльності журналіста- фрилансера………………………………………………………………………….38

Висновок до другого розділу…………………………………………………...….41

Розділ III. Інтернет-видання «В світі Тибету»…………………………………..43

3.1Технічна складова сайту……..…………………………………………..43

3.2 Робота журналіста-фрилансера в інтернет-виданні «В світі Тибету»..47

Висновок до третього розділу………………………………………….………….67

Висновки……………………………………………….……………….…………...68

Список використаних джерел……………………………………………………..72

**ВСТУП**

У нинішньому світі роль журналістики зростає, і її присутність в нашому житті розширюється, в тому числі за рахунок нових технічних засобів: Інтернету, телефонного зв'язку тощо. І звичайно, журналісти отримують нові можливості для своєї трудової діяльності.

Комп'ютерні технології − це крок в розвитку всієї журналістики. Сьогоднішня журналістика − і друкована, і радіо, і телебачення − відрізняється тим, що, як правило, існує в двох формах: традиційній, тобто друкованій, також що звучить по радіо або у видимій на телевізійному екрані, і її цифровий інтернет-варіант, який зберігається на комп'ютері та поширюється в Інтернеті. Тут дуже важливо використовувати нові можливості інтернет-простору. Мережа може надати дуже велику допомогу і підтримку журналістам-початківцям і видавцям газет і журналів, керівникам теле- і радіокомпаній [14, с. 45].

Визначення слова «фріланс» дає словник нових іноземних слів,1)журналіст, самостійно вибирає теми своїх майбутніхпублікацій, він не пов'язаний з певною редакцією і пише на свійстрах і ризик без гарантії опублікування; 2) позаштатний кореспондент; 3)творчий працівник (письменник, перекладач та ін.), що працює бездоговору [13].

Дослівний переклад з англійської free lance − вільний спис. У середньовіччі європейці так називалинайманців, які воювали на будь-який зі сторін за певну суму. Внаш час термін набув і нове значення. Фрілансерами як і ранішеназивають людей, які працюють на себе, в минулому залишилася військоваскладова. Сьогодні фрілансер − приватний фахівець (позаштатнийпрацівник) [7].

Як правило, фрілансер сам пропонує свої послуги за коштами інтернету (онлайн-робота), оголошень в газетах або використовуючи особисті контакти. Фріланс найбільш поширений саме в сфері журналістики, але зустрічається і в таких областях, як архітектура, комп'ютерне програмування, юриспруденція, дизайн (реклама, веб-дизайн, дизайн інтер'єру і т. д.), переклад, фото- і відеозйомка, різного роду експертна та консультаційна діяльність.

Визначити кордон фрілансу серед розмаїття різних форм і видів зайнятості досить важко і внаслідок того, що фріланс як соціальне явище ближчий до поняття способу самореалізації, ніж до самозайнятості.

Фріланс же в свою чергу як спосіб зниження залежності «роботодавець - працівник» має в основі «роботу заради себе». Абсолютна більшість «чистих» фрілансерів виділяють цей критерій як основоположний і не планують повертатися в вузькі рамки офіційних трудових відносин. Обидва ці поняття схожі в тому, що вони спрямовані на звільнення працівника від безлічі факторів, обмежують можливості його самореалізації та творчого зростання.

В основі поняття фріланс лежить саме вільна зайнятість, будь то позаштатна діяльність або робота в компаніях з вільним графіком роботи. Вільна зайнятість вимагає неординарного підходу до пошуку роботи, ставлення до роботодавців, і, само собою, не кожен здатний відправитися в «вільне плавання», хоча в даний час все більше і більше співробітників компаній, випускників і молодих фахівців орієнтуються саме на більш гнучкі форми роботи.

Видно, що сама поява фрілансу викликана об'єктивними причинами і пов'язана з самим існуванням ринку праці та його залежністю від науково-технічного прогресу. Горлова пише: «Сьогоднішня ситуація на ринку фріланс-послуг така, що багато фрілансерів працюють по укладеним короткостроковим трудовим договорам цивільно-правового характеру або зовсім за усною домовленістю з роботодавцем і зовсім незахищені відповідним трудовим законодавством. Відсутність соціальних гарантій і пільг, невизначеність і нестабільність доходів − ось ще одна зі специфічних рис фрілансу» [8, 36].

**Актуальність досліджуваної теми** зумовлюється вивченням розвитку електронної самозайнятості журналістів та їх віддаленої роботи. Це представляється актуальною науковою задачею як для вітчизняної, так і для світової науки, адже в даній галузі залишається багато відкритих питань. Це дослідження покликане заповнити деякі прогалини в світовій і вітчизняній науці.

**Об'єктом дослідження** стало створення інтернет-видання, на якому веде свою трудову діяльність журналіст-фрілансер.

**Предметом** нашого **дослідження** є трудова діяльність журналіста-фрілансера в інтернет-виданні.

**Метою дослідження** є вивчення розвитку віддаленої роботи, зокрема, вивчення її суб'єктів самозайнятих журналістів-фрілансерів як нової категорії працівників та створення проекту, а саме інтернет-видання з позаштатним працівником − журналістом-фрілансером.

**Основні завдання дослідження:**

* огляд теоретичних засад, присвячених інтернет-журналістиці та фрілансу;
* аналіз самозайнятості журналістів-фрілансерів та виявлення їх основних характеристик;
* створення інтернет-видання з позаштатним журналістом-фрілансером.

**Теоретико-методологічні основи дослідження.** В ході проведення дослідження використовувалися наступні наукові методи. По-перше, огляд наукових публікацій (статті в провідних зарубіжних і російських наукових журналах, монографії) та літератури за тематикою досліджуваної проблеми. По-друге, аналіз емпіричних даних. Основна база дослідження ґрунтується на навчальних підручниках та монографіях як зарубіжніх, так і радянських дослідників: Стребков Д. О., Шевчук А. В., Харченко В. С., Калмиков Л. А, Коханова Л. А.

**Методи дослідження.** В дослідженні застосовується історично-порівняльний підхід до вивчення проблеми, а також метод спостереження з прогностичними елементами; збір фактів і даних про фріланс, системний підхід до аналізу наявних публікацій з даної проблематики.

**Структура роботи** включає в себе вступ, три розділи, висновок та список використаних джерел. У першому розділі «Фріланс в журналістиці» згадуються основні характеристики інтернет-журналістики, розглядається ключове поняття дослідження − «фріланс»; розділ містить огляд зарубіжних досліджень, присвячених фрілансу і віддаленої роботи.

У другому розділі «Особливості діяльності журналіста-фрілансера» дається огляд та характеризуються ключові складові фріланса в журналістиці − самостійна зайнятість журналіста, навички журналіста-фрілансера, трудова автономія.

Третій розділ «Інтернет-видання «В світі Тибету»« містить основні результати дослідження − характеристика створення інтернет-видання та опис процесу роботи журналіста-фрілансера в інтернет-виданні.

У висновку формулюються основні підсумки з даного дослідження.

**РОЗДІЛ I**

**ФРІЛАНС В ЖУРНАЛІСТИЦІ**

**1.1 Інтернет-журналістика: основні поняття**

Інтернет-журналістика − це якісно новий цивілізаційний феномен, що представляє собою діяльність щодо формування та подання інформаційних образів актуальності, причому носіями цих образів можуть бути не тільки слово, але і картинка, фотографія, кіно, відео, звук, веб-сторінка − будь-який об'єкт, здатний виступати в ролі носія інформації або тексту в широкому сенсі цього слова.

Реальність все більшою мірою постає в своїй комунікативній та інформаційної іпостасі. Інтернет-журналістика або та форма комунікації, яка прийде до неї на зміну, стає системоутворюючим елементом галузі в цілому. Комп'ютер не просто переносить в якусь іншу точку того ж самого простору-часу, а дозволяє увійти в інший простір, і не тільки увійти, а й перебудувати його, побудувати новий населений світ − віртуальний світ.

Цей світ набуває рис інформаційного суспільства. Саме поняття інформаційне суспільство було введено професором Токійського технологічного інституту Ю. Хаяші. Інформаційне суспільство характеризується такими рисами:

* переорієнтацією економіки від товаровиробництва до сервісу; детермінованість інтелектуальних технологій в технологічній і виробничій сферах;
* зменшенням значущості і фундаментальності матеріальної власності в системі цінностей;
* підвищенням значущості знання як основи технологічної та соціально-політичної структур суспільства;
* зміщенням семантичних і аксіологічних акцентів в структурі соціальної організації;
* реорганізацією культурної сфери, що має на увазі імперативну орієнтацію на пріоритети інтелектуалізму і трансформацію етики та моральності особистості, що самовизначається через усвідомлення себе як виробника знань;
* виникненням домінанти «університет» (освіта, наука) як системогенеруючого соціального чинника [20, 51].

Так як інформаційне суспільство − це суспільство індустрії образів і знань, то його особливості впливають на цільові установки журналістської діяльності.

Журналістика відповідальна за формування соціального середовища, що представляє собою комплекс підпросторів (шарів, полів, рівнів і т.д.), де актуалізується та чи інша людська діяльність.

Соціальне середовище формується і актуалізується як комунікативний простір, функціонування якого забезпечує координацію людської діяльності за допомогою механізмів комунікації, трансляції або передачі інформації.

Незважаючи на порівняно недовгий період роботи з віртуальними реальностями, вже з'явилося усвідомлення, що вони несуть особливий тип реальності, що вимагає філософського, культурологічного, соціологічного і психологічного аналізу.

Засоби масової інформації, або мас-медіа, вважаються найважливішим функціональним компонентом комунікативного простору.

Інтернет перетворив ЗМІ в ЗМК фактом свого народження. Принципи, що лежать в основі функціонування Інтернету, почали трансформувати і саму структуру ЗМІ.

Ефективне вирішення багатьох актуальних завдань, що лежать в сфері журналістики, вже неможливо винятково інформаційним (мовним) шляхом, адже необхідно їх комунікаційне рішення.

Таким чином, сучасні мас-медіа − це система, яка об'єднує традиційні засоби масової інформації, глобальні телекомунікаційні засоби (мережа) і суму технологій роботи з масовою аудиторією і тим самим породжує віртуальні реальності інформаційних просторів [1, 123].

Інтернет, а разом з ним і мас-медіа можна розглядати як ядро цивілізаційного розвитку і як феномен культури. Інтернет-культура (або кіберкультура) починається тоді, коли мережа створює в собі нові форми культурного буття і транслює їх в наше повсякденне життя. Таким чином, Інтернет претендує на загальну потенційну зв'язність.

Було б дуже просто визначити інтернет-журналістіку лише як журналістику, яка використовує нові технологічні можливості. Однак є вагомі підстави припускати, що в образі інтернет-журналістики можна побачити якісно новий культурний і цивілізаційний феноменом. Цей висновок напрошується хоча б з того, що Інтернет спочатку породив інтернет-журналістику де-факто, а вже потім журналістика стала освоювати Інтернет як середовище своєї професійної діяльності і визнала Web-журналістику де-юре.

Згідно з визначенням, даним Великої радянської енциклопедії, журналістика є видом суспільної діяльності зі збору, обробки та періодичному поширенню актуальної інформації через канали масової комунікації (преса, радіо, телебачення, кіно та ін.); одна з форм ведення масової пропаганди і агітації. Інформація, поширювана журналістикою, повинна мати для аудиторії соціально орієнтуюче значення, формуючи її громадську думку і світогляд, даючи уявлення про явища, процеси і тенденції сучасної дійсності у всьому різноманітті, про закономірності, що визначають функціонування і розвиток економічного, соціально-політичного, духовно-ідеологічного життя суспільства [1, 67].

Використовуються також терміни: веб-журналістика, мережева журналістика, кібер-журналістика, on-line-журналістика. Незважаючи на деякі відмінності в їх вживанні, ми будемо вживати ці терміни як синоніми.

До сих пір в Інтернеті не стерлася відмінність між мережевими виданнями «від журналістики», і журналістськими виданнями «від Інтернету». Перші привносять в Інтернет професіоналізм в області слова, але використовують можливості комунікативного простору лише частково, залишаючись в мовної парадигми; другі, навпаки, активно використовують всі новітні форми інтерактивних комунікацій, але ще не встигли виробити відповідні цій діяльності мовний стиль і смак. Але слід зазначити, що ці два полюси інтернет-журналістики неухильно зближуються.

На цій позиції стоїть один з дослідників журналістики Є. Л. Прохоров. Він стверджує, що журналістика не має ніяких інших засобів для виконання своєї соціальної ролі, крім інформації [25, 16].

Стаючи посередником між журналістикою і аудиторією, інформація є тим робочим інструментом, за допомогою якого вирішуються різноманітні завдання, що стоять перед всією системою журналістики як специфічним соціальним інститутом.

Цим пояснюється вибір терміна «засоби масової інформації» для журналістики як сукупності численних каналів друку, радіо і телебачення.

Іншими словами, журналістика − це діяльність по формуванню і уявленню інформаційних образів актуальності, причому носіями цих образів може бути не тільки слово, але і картинка, фотографія, кіно, відео, звук, веб-сторінка − будь-який об'єкт, здатний виступати в ролі носія інформації або тексту, в широкому сенсі цього слова [14, 76].

**1.2 Специфічні властивості інтернет-видань**

Вивчаючи мережеві видання в системі ЗМІ, дослідники прийшли до висновку, що оригінальними властивостями, що відрізняють їх від традиційних каналів поширення інформації, є гіпертекстуальність, інтерактивність і мультимедійність. Мультимедійність означає можливість передачі повідомлень в різних знакових системах − вербальної, графічної, звукової, фото, відео. Сам термін мультимедіа виник в 90-і роки ХХ століття і припускав злиття всіх каналів передачі інформації − періодичної преси, радіомовлення, телебачення та Інтернету в єдине ціле.

Мультимедіа щодо Інтернет-ЗМІ − це можливість використання тексту, графіки, звуку і відео в матеріалах. На сучасному етапі ця властивість мережевих ЗМІ задіяно далеко не повністю. Цьому перешкоджає нерозвиненість інфраструктури Інтернету в Україні і відсутність швидкісних каналів передачі даних.

Гіпертекстуальність передбачає систему зв'язку між окремими документами за допомогою гіперпосилань. Посилання на різноманітні джерела, виконані в гіпертекстовому режимі, надають редакціям унікальну можливість підвищити повноту та достовірність інформації, а читачам − скористатися альтернативними джерелами і самостійно брати участь в інтерпретації фактів.

Гіперпосилання можна розділити на внутрішні і зовнішні:

* внутрішні гіперпосилання відсилають до інформації в межах одного і того ж сайту (на архів, авторів, інші матеріали номера);
* зовнішні посилання − це посилання на джерела інформації поза сайтом (інші ЗМІ, енциклопедії, тематичні сайти).

Інтерактивність − це багатосторонній інформаційний обмін з споживачем. Некоректно називати інтерактивність тільки властивістю Інтернет-медіа, вона присутня і в традиційних ЗМІ − це листи і дзвінки до редакції. Принципова відмінність інтерактивності в Інтернет-ЗМІ полягає в тому, що тут двостороннє спілкування розгортається в одному і тому ж середовищі, в той час як інтерактивність в друкованих ЗМІ реалізується через пошту, на телебаченні − через телефон.

Інтерактивність в мережевих ЗМІ не обмежується традиційними листами до редакції, а дозволяє користувачеві в режимі реального часу брати участь у створенні змісту, одночасно обговорювати з читачами найбільш актуальні питання і коригувати напрямок розвитку сюжету. Таким чином, читач перетворюється в співавтора, повноправного учасника процесу творчої комунікації.

У мережевий інтерактивності виділяють три аспекти: «люди і документи» (користувачеві дається можливість формувати і реалізовувати запит на інформацію), «люди і технології» (зручність інформаційної технології для користувача) і «люди і люди» (використання сучасних технологій двостороннього спілкування).

Інтерактивні властивості Інтернету надають редакції ЗМІ можливість двостороннього спілкування зі своєю аудиторією. Є кілька рівнів інтерактивності з точки зору спрямованості дій учасників комунікації:

* від одного − до одного (найочевидніший приклад - лист журналісту по електронній пошті, щоб поділитися своєю думкою або отримати додаткову інформацію);
* від одного − багатьом (наприклад, розсилання електронних повідомлень, використовуючи лист розсилки);
* від багатьох − до одного (наприклад, можливість задати питання конкретної персони під час онлайн-конференції);
* від багатьох − до багатьох (наприклад, використання дощечок оголошень, форумів на веб-сайтах, які дозволяють читачам обмінюватися поглядами. Це може забезпечити додаткову перспективу і наповнення вихідного матеріалу).

При цьому спілкування може приймати синхронний характер (в режимі реального часу).

Форми інтерактивності, що використовуються в мережевих ЗМІ:

* e-mail;
* форум, гостьова книга;
* голосування, рейтинги, анкети;
* чати, ICQ;
* он-лайн інтерв'ю, конференції.

Крім цього, у Інтернет-ЗМІ є також такі особливості.

Оперативність. Мережа дає можливість публікувати новини в номер миттєво у міру їх надходження. Однак важливість даної властивості Інтернет-видань в даний час дещо перебільшена. Оперативність мережевих видань стає затребуваною під час гострих криз, пригод, важливих подій, тобто приблизно два-три рази на рік.

Необмежений обсяг випусків видань. У той час як друковані ЗМІ обмежені обсягом випуску, телепередача обмежена часом, на сайті видання можна розмістити необмежену кількість текстового і графічного матеріалу. Це збільшує як кількість опублікованих новин, так охоплення цільової аудиторії.

Можливість створення архівів. Архіви особливо ефективні для сайтів новин. Коли архів стає все ширше, він формується в дуже корисний ресурс.

Доступність. Мережеве видання можна прочитати з будь-якої точки земної кулі, для цього необхідний тільки комп'ютер з доступом в Інтернет.

Необмежене географічне охоплення. Для мережевих ЗМІ не існує територіальних кордонів. Сєверодонецьку газету може побачити житель будь-якої країни. Обмеження накладають тільки мовні відмінності.

Можливість повторного використання інформації. Телевізійні та радіопередачі неможливо продивитися повторно без спеціального запису на носій інформації, в той час як до текстів мережевих видань, подібно друкованим ЗМІ, можна звернутися в будь-який час.

Низька собівартість. Низька собівартість створення і підтримки мережевого ЗМІ дозволяє досить легко увійти на ринок Інтернет-медіа [20, 42].

Таким чином, мережеві видання мають значні переваги перед традиційними завдяки своїм властивостям, таким як гіпертекстуальність, інтерактивність і мультимедійність. Звідси, інтернет-видання дають нові можливості як журналістам, так і аудиторії.

**1.3** **Визначення понять «фріланс» та «фрілансер»**

Терміни «фріланс» і «фрілансер» слабо відпрацьовані в науці: на сьогодні немає єдиного усталеного трактування цих понять. З одного боку, ці терміни широко використовуються в професійному середовищі незалежних працівників для самоідентифікації. Наприклад, існує велика кількість веб-сайтів присвячених як пошуку роботи, так і способу життя даної категорії працівників, наприклад, веб-сайти, присвячені фрілансерам:

* співтовариство Ru\_freelance на блог-платформі «Живий журнал»;
* «Клуб фрілансерів. Фріланс − це круто!» в соціальній мережі «Вконтакті»;
* біржа віддаленої роботи для фрілансерів FL.ru (Free-lance.ru).

Також існує велика кількість асоціацій і навіть профсоюзів, в назві та змісті яких на постійній основі використовуються терміни «фріланс» і «фрілансер». Приклади професійних асоціацій і профспілок фрілансерів в США (Freelancers Union) і Великобританії (National Union of Journalists).

З іншого боку, в науковій літературі ці терміни зустрічаються ще досить рідко, що може бути пояснено обмеженою увагою дослідників до категорії працівників, які ідентифікують себе подібним чином, і, як наслідок, недостатньою розробленість самого поняття з академічної точки зору.

Говорячи про етимологію поняття, варто відзначити, що спочатку в Європі фрілансерами називали середньовічних найманців – професійних військових, які були вільними людьми і надавали послуги знатним землевласникам за винагороду. Вже з даного визначення випливає, що ключовою характеристикою фрілансерів є можливість надання професійних послуг різним замовникам. Численні популярні джерела приписують першу згадку терміна «фрілансер» відомому британському письменникові Вальтеру Скотту, який використовував це слово в історичному романі «Айвенго». При цьому очевидно, що описувана ним реальність існувала набагато раніше. З XIX ст. термін «фрілансер» став позначати так званих вільних художників − незалежних журналістів, критиків, письменників, музикантів і представників інших творчих професій.

Сьогодні «фрілансер» − найбільш загальне і часто вживане у всьому світі слово для самовизначення незалежних IТ-специалістів, журналістів, дизайнерів, копірайтерів, перекладачів і т.д., що працюють на проектній основі з різними замовниками. Разом з цим використовується визначення самозайнятих працівників обумовлено культурними та правовими особливостями і може варіюватися в різних країнах. Так, наприклад, в США представники даної категорії найчастіше називають себе «консультантами» і «незалежними підрядниками» (independent contractor), «портфельними працівниками» (portfolio worker), а у Франції і Канаді − «автономними працівниками» (travailleur autonome / travailleur indépendant) [11, 135].

Дослідники відзначають, що ключовою характеристикою поняття «фріланс» є його використання в якості самовизначатися концепту в професійному середовищі фрілансерів, а не приналежність до офіційної правової категорії [27].

На сьогодні в науковій літературі можна виділити два визначення поняття «фріланс»: широке і вузьке. Широке трактування фрілансу як категорії працівників з особливою формою зайнятості приймає до уваги такі характеристики праці, як його позаорганізаційний характер (самостійна зайнятість) і автономія (незалежність в ухваленні рішень). Саме до такої точки зору близький американський дослідник Д. Пінк, відносить до категорії фрілансерів представників найрізноманітніших професій, які можуть працювати для кількох клієнтів одночасно (від програмістів і журналістів до водопровідників і будівельників) [23].

Разом з цим існує і більш вузьке визначення, крім позаорганізаційного характеру і трудової автономії, фрілансер додатково обмеженй професійним виміром, пов'язаним з вмістом і рівнем кваліфікації праці. Таке вузьке визначення виходить з передумови про те, що фрілансерами називають себе в першу чергу кваліфіковані професіонали у творчій, управлінської, наукової або технічної сферах − групи, часто пов'язані з так званою інформаційною економікою [56].

Таким чином, поняття «фрілансер» може бути охарактеризоване з точки зору наступних трьох критеріїв:

• ринкова позиція − самостійно зайнятий працівник;

• автономія в прийнятті рішень − незалежний працівник;

• зміст праці − професійний (висококваліфікований) працівник [30, 41].

Фрілансери і штатні журналісти завжди йшли пліч-о-пліч. Особливо близько вони зійшлися в цифрову епоху, коли талановитий автор здатний без посередників доносити свою творчість до аудиторії або продавати свою майстерність замовнику. Сучасне мережеве суспільство дає все більше можливостей заробляти фрілансом. Минуле й сьогодення Рунета це чітко ілюструє [13].

Фрілансер в журналістиці − це діяч, який не залежить від однієї конкретної редакції, найманець на ринку інформації і трудівник контенту в інформаційному суспільстві. До медіафрілансерів варто відносити не тільки журналістів і редакторів, але також фотографів, дизайнерів, медіаменеджерів і продюсерів, а також IT-спеців і програмістів.

На розширення ринку фрілансу впливає розвиток цифрових інформаційно-комунікаційних технологій. Зараз вже не важливо, де знаходиться та виконує роботу людина. За межами офісів і редакцій вони часом досягають навіть більш високих результатів.

Колектив або редакційна група можуть бути розосереджені по різних містах і країнах. Більш того, входження нових учасників в роботу простіше і легше. Людина розділяє цінності видання, її влаштовують умови, вона влаштовує керівництво − значить, людина в роботі. Тут перетинаються поняття «фріланс» і «віддалена робота за наймом», але варто враховувати, що фрілансер зберігає більше автономності, працює проектно і відповідає «за окремі завданнях».

Держава готова визнавати фріланс не просто підробітком і халтурою, а й дати йому статус під назвою «самозайняті громадяни». Правда, вирішити проблеми з цим статусом не можуть вже кілька років. Незважаючи на бюрократичну тяганину, фріланс все більше входить в систему суспільних і трудових відносин на рівних правах з наймом і підприємницькою діяльністю.

Фріланс серед журналістів існував і раніше. Але його не можна було назвати соціально схвалюваною практикою. В очах людей це виглядало скоріше як «безробітний», «людина без певного заняття». Або в ролі фрілансера автор працював у вільний час (природно, не афішуючи основну роботу). За радянських часів журналісти писали автобіографії про високих партійних чинів. Сьогодні пишуть тексти рекламникам або концепції політтехнологам. Редактори беруть на вичитку книги і корпоративні буклети, вичитують тексти для сайтів і т. д.

Фріланc найчастіше звалюється на людину по знайомству, по дружбі, завдяки «сарафанному радіо». Не варто плутати фрілансера з позаштатним співробітником редакції: на того вже поширюється закон «Про ЗМІ».

Є також відчайдушні мисливці за інформацією, які добувають ексклюзиви для редакцій і агентств. Їх називають «стрингери». Сьогодні будь-який стрингер сам в змозі стати інформаційним агентством і змусити медіакомпанії боротися за його контент. Адже у нього є прямий доступ до платоспроможної аудиторії.

Спеціалізованих досліджень по ринку вільних авторів і фрілансерів в медіа поки немає. Але є загальні тренди з розвитку віддаленої роботи та самозайнятості.

За різними даними, до двох третин штатних співробітників сьогодні готові перейти на віддалену роботу. Пропозиції від роботодавців поки що скромніші, але вже все більше компаній використовують дистанційну роботу співробітників. Все більше компаній віддають процеси на аутсорсинг − тобто виводять людей за штат або роздають завдання підрядним компаніям і фрілансерам [29, 87].

Для конкретизації терміна «фрілансер» з точки зору змісту і характеру трудової діяльності можна запропонувати наступні крітеріі:

* фрілансер систематично здійснює свою діяльність в рамках певної професії, продаючи на ринку свої професійні навички та вміння. Тут мова не йде про будь-яку (випадкову) діяльність, яка може бути оплачена на ринку;
* фрілансер надає послуги, а не виробляє товари;
* фрілансер зайнятий нефізичною працею;
* праця фрілансера так чи інакше пов'язана з виробництвом і обробкою інформації;
* фрілансер має значний «людський капітал», отриманий в ході формальної освіти і практичної діяльності;
* фрілансер отримує гонорар за надані їм особисто послуги, а не підприємницький прибуток. В цьому відношенні фрілансерами, наприклад, не можуть вважатися самозайняті трейдери, які грають на фондовому або валютному ринках, або різного роду агенти (мережевий маркетинг, страхові компанії та ін.) [30, 142].

Варто відзначити, що дані критерії не є вичерпними і залишають відкритими ряд питань про їх практичне застосування.

Отже, з урахуванням всіх основних тез ми отримуємо таке загальне визначення: фрілансер − це незалежний професіонал високої кваліфікації, який не перебуває в штаті організації і не включений в традиційні трудові відносини, а самостійно реалізує свої послуги на ринку різним клієнтам, не будучи субпідрядником єдиного замовника.

**1.4 Історія фріланса**

В сучасному постіндустріальному суспільстві економічна активність переміщається в сектор послуг, а праця все більше пов'язана з виробництвом і обробкою інформації. Ключову роль в становленні «нової економіки» грають цифрові технології і комп'ютерні мережі [4]. Вони знижують трансакційні витрати і дозволяють ефективно координувати взаємодію розосереджених у просторі агентів.

На основі комп'ютерних мереж формується особлива інтернет-економіка, відповідні їй електронні ринки і електронний бізнес. У віртуальний простір занурюються не тільки окремі бізнес-процеси (наприклад, реклама і збут матеріальних товарів), а й господарська діяльність організацій і індивідів в цілому. В цьому випадку контакти контрагентів в реальному світі відсутні, а предметом угод стають нематеріальні блага, що передаються в якості інформації по комп'ютерних мережах.

Формування електронних ринків супроводжується створенням інфраструктури у вигляді спеціалізованих інтернет-ресурсів − різного роду віртуальних каталогів, аукціонів і бірж.

З кінця 1990-х років в Інтернеті функціонують спеціальні сайти для фрілансерів − біржі віддаленої роботи, що володіють сьогодні мільйонними аудиторіями зі стійкою тенденцією до зростання [6, 47].

Сучасні засоби виробництва і комунікації (компактна і доступна комп'ютерна техніка, програмне забезпечення, Інтернет) дозволяють фрілансерам не тільки реалізовувати свій людський капітал самостійно (поза традиційними трудовими відносинами), але і працювати практично на будь-якому віддаленні від місця, де необхідні результати їх діяльності.

Останній феномен відомий як дистанційна робота. Модель віддаленої роботи вперше була обгрунтована Дж. Ніллес ще на початку 1970-х років, однак її повноцінна масова реалізація стала можливою пізніше завдяки подальшому розвитку технологій зв'язку, здатних оперативно передавати великі обсяги інформації [9, 98]. Іншими термінами, що описують даний феномен, являються електронна робота, віртуальна робота та ін.

Організації все ширше застосовують можливості електронного доступу, дозволяючи своїм працівникам частину часу працювати на дому або в спеціально створених «телецентрах», що знаходяться у видаленні від основного офісу. Однак найбільше поширення дистанційної роботи отримує в середовищі самозайнятих працівників.

Т. Малоун і Р. Лойбахер стверджують: «Основна одиниця нової економіки − це не корпорація, а людина. Завдання розподіляються і контролюються за допомогою стабільного ланцюжка менеджменту, а скоріше, виконуються автономно незалежними підрядниками. Електронні фрілансери, які підтримують віртуальні комунікації, утворюють гнучкі тимчасові мережі для виробництва товарів і послуг. Коли робота виконана, мережа розпадається, а її члени знову стають вільними агентами і переміщаються по ринку в пошуках наступного завдання» [10, 146]. Таким чином, Малоун і Лойбахер ввели в обіг термін «електронний фрілансер» (e-lancer), утворений за аналогією з неологізмами «електронна пошта» (E-mail) і «електронний бізнес» (e-business), а також передбачили народження нової бізнес-моделі − економіки електронного фрілансу (e-lance economy). В цілому подальший розвиток подій підтвердило прогнози Малоун і Лойбахера. Уже в 1999 р з'явилася перша біржа віддаленої роботи Elance.com, що, по суті, ознаменувало інституціоналізацію нових ринків, учасниками яких сьогодні є мільйони фрілансерів і їх замовників з усього світу [12, 104].

І все ж більш реалістичною видається точка зору, згідно з якою нова господарська модель не заміщає собою традиційну реальну економіку, а буде співіснувати поряд з нею як окремий сегмент. При цьому і без того рухливі кордони між ними будуть все більше розмиватися. В цьому відношенні до електронної самозайнятості в повній мірі застосовні слова, які М. Кастельс говорив про доткоми (термін застосовується по відношенню до компаній, чия діяльність грунтується цілком на роботі в рамках мережі Інтернет): «... Вони, доткоми, являють собою лише нечисленний підприємницький авангард нового економічного світу. І, як це властиво будь-яким ризикованим підприємствам, бізнес-ландшафт тут заповнений уламками необгрунтованих фантазій». Однак далі він підкреслює, що «значення електронного бізнесу виходить далеко за рамки його кількісних характеристик» тому, що «вся організація бізнесу в цілому повинна узгоджуватися з інтернет-технологією». Крім того, «оскільки економіка подібного типу сприяє успіху індивідуального підприємництва, зв'язку між консультантами, субпідрядниками і фірмами за допомогою Всесвітньої павутини стають настільки само важливі, як і діяльність самої фірми. В результаті виникає не економіка доткомів, а мережева економіка з електронною нервовою системою» [16, 84].

Важливо відзначити, що в популярній літературі поняття «фрілансер» і «віддалений працівник» часто змішують. Саме тому так важливо зрозуміти основні критерії їх розмежування та ключові зони перетину. Електронний фрілансер − це фрілансер, який здійснює свою трудовою діяльність віддалено з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Ідеальний тип електронного фрілансера не має на увазі очного контакту з замовниками: пошук роботи, укладання контрактів, отримання завдань, обговорення поточних робочих питань, передача результатів роботи і її оплата здійснюються через Інтернет.

Хоча очевидно, що на практиці віддалена форма роботи може реалізовуватися в різних ступенях, поєднуючись з більш традиційними методами.

Таким чином, в широкому сенсі ми можемо розуміти під електронним фрілансером будь-якого незалежного працівника, який здійснює діяльність через Інтернет. У більш вузькому сенсі електронними фрілансерами визнаються тільки працівники, які є учасниками бірж віддаленої роботи [17]. Ми спираємося швидше на вузьке визначення електронного фрілансера, але при цьому впевнені, що багато результатів наших досліджень можуть бути поширені і на електронних фрілансерів в цілому, в широкому сенсі слова.

В даний час даний ринок добре розвинений в Західній Європі і США, помітні стрімкі темпи зростання і в Росії, країнах СНД, в зв'язку з постійним припливом учасників як з боку виконавців, так і зі боку замовників. З боку замовника виступають не тільки приватні особи, а й організації, готові до співпраці на віддаленій основі [7].

**1.5 Сучасний стан українського ринку фріланс-послуг і його подальші перспективи**

В даний час виміряти нинішній стан ринку послугфрілансу в Україні без проведення великого дослідження практичнонеможливо. З кінця 1990-х років в країнах Західної Європи і СШАпроведено кілька масштабних емпіричних досліджень, спеціальноприсвячених різним аспектам трансформації зайнятості і трудовихвідносин, але не фрілансу конкретно.

За попередніми оцінками дослідників, а також експертівбірж віддаленої роботи чисельність фрілансерів в країнах СНГ оцінюється в 1% від загальної кількості працездатного населення, або приблизно в 1 млн. чоловік. Розвиток фрілансу відбувається, що і слід було очікувати, вІнтернеті, тому асоціації з заробітком в Мережі зрозумілі [52, 20].

Так, в 2011 році кількість зареєстрованих користувачів сайтуFree-lance.ru − найбільшого порталу, присвяченого фрілансу, вінтернет-зоні, доступній українцям, − досягло 350 тис. чоловік, а до вересня 2013року їх число вже наблизилося до 1 мільйону (за даними зазначеногосайту, кількість зареєстрованих користувачів на 15 вересня 2014року становило 924 709 осіб).

Це, звичайно, не дає повної картини про точну кількістьфрілансерів в Україні, що поки і неможливо. Але сукупне числореєстрацій на порталі Free-lance.ru може показати зростання інтересу доринку фріланс-послуг і переходу на фріланс в цілому.

Аналогічну картину можна помітити, провівши огляд блогосферивеликої пошукової системи і інтернет-порталу «Яндекс».

У кризовий 2008 рік кількість згадок фрілансу в Yandex-блогах зросла більш ніж в два рази (з 7 до 17 тисяч) і продовжує стрімко рости. А за 9 місяців 2012 року кількість згадок слова «фріланс» збільшилася на 24% в порівнянні c таким за весь 2011 рік (з 21 700 до 27 000 згадувань) [48, 204].

Дослідження, присвячені фрілансу, роблять більший акцент на електронний фріланс (e-lance), і в більшості своїй вони проводилися в Інтернеті. Так, наприклад, за результатами перепису, проведеної фахівцями Вищої школи економки серед «електронних» фрілансерів, 2/3 фрілансерів − чоловіки, що говорить про деяку гендерну сегрегацію. Якщо подивитися підлогу за спеціалізаціями, то стає зрозумілою причина такої невідповідності.

«Більше 80% чоловіків представлені в таких найбільш популярних у фрілансі професіях, як програмування (94%), веб-дизайн (86%), робота з аудіо і відео (84%). В інших областях їх чисельне перевага не така явна − трохи більше 60% (дизайн, графіка, маркетинг, консалтинг). Жінки становлять більшість лише в роботі з текстами, копірайт і перекладах (59%) і лише небагато чим їх менше, ніж чоловіків, на ринку фотопослуг» [39, 54].

І якщо портрет сучасного вільного працівника за результатами проведеного дослідження можна створити, то повну картину мотивів переходу працівників саме на ринок фріланс-послуг, ціннісних орієнтацій вільних працівників, ставлення до них і до фрілансу населення країни вони дати не можуть. Деякі висновки можна зробити на основі даних досліджень, проведених різними рекрутинговими та кадровими агентствами.

Так, наприклад, за даними опитування найбільшої в рекрутингової компанії Headhunter, 64% працівників не відчувають себе щасливими на службі і це не залежить від статевої приналежності і рівня займаної посадовий позиції. За даними того ж опитування, 59% респондентів вважають, що вони нещасні на роботі через невисоку зарплату і відсутність можливості професійного та особистісного розвитку; 38% опитаних пригнічує сама робота і 35% − обтяжує марність їх праці [30].

Але ж не всіх зайнятих у фрілансі можна вважати вільними працівниками. «В цілому на момент проведення перепису фрілансерів приблизно 45% респондентів були «чистими» фрілансерами або поєднували фріланс з роботою в штаті будь-якої організації.

Переважна більшість (67%) починали свій трудовий шлях з роботи в штаті і лише чверть − з «чистого» фрілансу». Впадає в очі, що в майбутньому лише 9% планують залишитися «чистими» фрілансерами, тоді як 41% хочуть відкрити власний бізнес, а 45% − поєднувати «вільну зайнятість» зі штатною роботою. Крім того, вибір фрілансу як єдиного шляху свого трудового розвитку в сьогоденні, минулому і майбутньому виявився найменш поширеним (1,5% респондентів) [43, 92].

Навіть за результатами перепису фрілансерів «чистих» фрілансерів в країнах СНГ не так вже й багато − 22%. А хто ж інші? Це студенти, домогосподарки, штатні співробітники компаній, що підробляють у в неробочий час. Чи можна їх віднести до фрілансерам, до вільних працівників? Ситуація в практиці фрілансу така, що поки рано говорити саме про сьогодення фрілансу і він поки що буде асоціюватися не тільки у самих працівників, а й у роботодавців з підробітком на стороні. Саме з підробітком, так як матеріальні проблеми, в зв'язку з глобальною економічною кризою, у багатьох поки на першому місці [44].

Якщо взяти за приклад фріланс-послуги в Західній Європі і США, то там фрілансеру не обов'язково мати вищу освіту, а перелік професій не обмежується технічними спеціальностями і хорошим володінням комп'ютерною технікою та Інтернетом. Мобільний зв'язок і вільний час − вирішальні чинники при наданні багатьох фріланс-послуг.

Тут слід зазначити, що фрілансерами багато західних фахівців вважають всіх самозайнятих. За даними деяких дослідників, частка самозайнятих в економіці США 33-43 млн чоловік, що складає приблизно 25-30% всіх зайнятих. Міністерство праці США дає дані в 9-10 млн. чоловік [11, 93].

Таким чином, кількість фрілансерів з кожним роком зростає, адже трудова незалежна діяльність в мережі має ряд переваг. Люди все більше віддають перевагу фрілансу через економічну кризу країни, безробіття, сімейні обставини тощо.

**1.6 Аналіз сайтів біржі праці для фрілансерів**

Одними з перших були біржі − goody.ru, rubler.ru, telerabotnik.com. та інші. Вони відкрилися в 2000-2001 рр. Сьогодні багато з тих бірж не існує або забуті. Але тоді вони сколихнули фріланс-громадськість. Помилкою багатьох перших сайтів було наслідування західних бірж, які вводили плату для фрілансерів за використання сервісу. Всі ці біржі провалилися. Наші телепрацівників не були готові платити гроші. Через декілька років з'явилися вже безкоштовні біржі.

Багато з них стали успішними і популярними проектами. Якщо казати тільки про російські ресурси, то найпопулярнішим сьогодні є FreeLance.ru і Weblancer.net. Перший проект − російський, другий − український. Є кілька невеликих бірж праці, до числа яких можна віднести Rentaguru.ru, Freelancehunt.com, Rjs.ru. Нове явище на російському ринку − поява біржі праці для професійних фрілансерів − FreelanceJob.ru. На відміну від всіх проектів, на цій біржі введена сувора модерація проектів. Таким чином, на біржі залишаються тільки якісні замовлення. З іншого боку, для реєстрації в каталозі

FreelanceJob.ru фрілансеру необхідно надати портфоліо [57, 15].

Розглянемо шість популярних бірж праці для фрілансера-журналіста:

1. Advego.ru.
2. Etxt.ru.
3. TextSale.ru.
4. PayText.ru.
5. Text.ru.
6. TurboText.ru.

Advego.ru − біржа контенту №1. Одна з найпопулярніших на сьогоднішній день біржа контенту. Проста реєстрація, можливість реєстрації через соціальні мережі. Тут можна як знайти замовника, так і продавати свої тексти на абсолютно різні тематики в магазині статей. Знайти магазин тут дуже просто − зайшовши на головну сторінку, варто просто звернути увагу на верхнє меню, пошук роботи. Даний розділ має дуже зручний фільтр по ціні за 1000 знаків, величині тексту, часу виконання, по категорії і типу: написати статтю, редагувати та ін.

В цілому − біржа радує приємним дизайном, інтуїтивно зрозумілим інтерфейсом і простотою. Ціни на статті, що продаються на цій біржі, можна назвати середніми. Початківець копірайтер багато заробити навряд чи зможе. Більш досвідчені і затребувані автори ставлять вищі ціни на свої роботи. На Адвего зазвичай приходять за унікальним і якісним контентом, і практично завжди його знаходять.

Статті проходять перевірку за допомогою «фірмової програми», розробленої творцями біржі − Advego Plagiatus, якій, в принципі, довіряє сьогодні більша половина замовників. Крім цього, є можливість відправити статтю на доопрацювання.

Etxt.ru. Це ще один «кит» в морі фрілансу, що спеціалізується на замовленнях і продажу готового контенту. Величезна кількість замовників, тільки на сьогоднішній день 1,5 млн. зареєстрованих. Кожен може знайти щось

для себе − напевно, це одна з основних причин, яка і робить сервіс таким популярним.

Також простота реєстрації, займає не більше хвилини часу. Зручний і функціональний особистий кабінет користувача, де можна відслідковувати всю необхідну інформацію: замовлення, коментарі, розміщення компаній, статус заявки та інше. Для нових користувачів є докладна інструкція роботи з сайтом. Є можливість працювати віддалено, розміщувати готові тексти на сайті, в блогах, в соціальних мережах, в магазині статей, продавати фотографії. Сайт гарантує оплату за працю з різноманітністю виведення коштів.

Дохід залежить від рівня кваліфікації, а також від рівня складності завдання і кількості виконаних замовлень. Середня вартість замовлень (за 1000 символів): копірайтинг від 25 до100 рублів, рерайтинг від 15 до 50 рублів, seo-копірайтинг від 25 до 100 рублів. В цілому, тексти на цій біржі досить непогані по унікальності, радує широкий вибір тем і напрямків. У магазині цього сервісу можна знайти практично все. Непогана слава і у фірмовій програми для перевірки унікальності тексту.

TextSale.ru. Ця біржа позиціонує себе як справжній супермаркет контенту. Зовсім не радує дизайн цієї біржі, і новачок тут може попросту заплутатися. Важко знайти той самий розділ, де купуються / продаються статті. Таке відчуття, що розробники постаралися напхати в сайт все, і побільше, і кидали це все куди попало і як попало.

Знайти статті для покупки можна в правому меню, зайшовши в розділ «300 нових статей» або в «готові замовлення», або в «незатребувану» (хоча,

якщо незатребувана, то яка якість контенту, що знаходиться тут?). Для пошуку потрібного можна скористатися сортуванням за ціною, датою і т.д.

Ціни на статті тут середні, але якщо розглядати з боку замовника, є і дорогі статті. Крім «трьох китів», відомих на весь Рунет своїми магазинами готових статей, хотілося б відзначити ще не таких розкручених

сервісів.

PayText.ru. Це молода і маловідома біржа контенту, яка тільки набирає популярність. Як дизайн біржі, так і інтуїтивно зрозумілий інтерфейс не можуть не радувати. В меню зліва відразу видно шлях до магазину статей. Зайшовши в магазин, відразу бачимо пошук. Натиснувши на нього, відкриваємо просте меню для фільтрації контенту.

Статей в магазині трохи. На момент написання їх було всього 2119, але навіть в такому невеликому магазинчику можна знайти щось для себе. Для кожної статті виводиться додаткова інформація - короткий опис, ціна, ключові слова і частота вживання окремих слів. Якщо натиснути «Детальніше», можна прочитати шматочок тексту, дізнатися унікальність, чи є HTML-розмітка та інші параметри.

В цілому сервіс радує простотою у використанні. Біржа молода і копірайтерів тут не дуже багато. Якість статей в основному непогана, але можна знайти не гірше, і дешевше на інших сервісах.

Text.ru. Всім копирайтерам і багатьом замовникам цей ресурс більше знайомий як сервіс для перевірки унікальності тексту. Але тут є також і магазин

статей. Знайти магазин можна в верхньому меню − багато часу витрачати на його пошуки не потрібно. Зайшовши в маркет, відразу бачимо фільтр. Там вже задані настройки. Але їх можна скинути і задати свої. У кожної статті є короткий опис, зазначено кількість знаків, ціну, частотність слів. Справа бачимо автора, унікальність, можна подивитися всі статті копірайтера, також тут вказана повна вартість статті.

У деяких статей можна побачити додаткову функцію − перегляд уривків з тексту. Ціни на цьому ресурсі вище середнього. Що дозволить заробити трохи

більше, ніж на інших сайтах. Є статті зі знижками, які продаються акцією. Всі статті, виставлені на продаж, проходять модерацію, також перевірена їх унікальність. Ще один сервіс, де передбачена купівля статей.

TurboText.ru. Молода біржа контенту, яка порадувала зручним функціоналом і приємним дизайном, але ось магазин статей виявився порожнім.

**Висновок до першого розділу**

Інтернет-видання мають переваги перед традиційними ЗМІ. В мережевому виданні може працювати позаштатний фрілансер – незалежний від редакції журналіст. Інтернет-видання все частіше звертаються до журналістів-фрілансерів, які в дистанційній формі виконують необхідну роботу.

Фріланс в журналістиці − це спосіб ведення своєї трудової діяльності позаштатно.

В мережі існують сайти, а саме біржі для фрілансерів, на яких журналісти можуть вести свою трудову діяльність. Але крім подібних сервісів журналіст-фрілансер може працювати на інтернет-видання, виконуючи разові завдання, чи регулярно заповнюючи сайт новим матеріалом.

**РОЗДІЛ II**

**ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТА-ФРІЛАНСЕРА**

**2.1 Самостійна занятість журналістів в Інтернеті**

Як вже відмічалося, самостійна зайнятість являє собою окрему форму господарської діяльності в ринковій економіці, що має важливі господарські та соціальні функції. Самозайнятість є своєрідним буфером в період економічних криз, дозволяючи людям реалізувати свій трудовий потенціал в складних життєвих обставинах. У той же час самозайнятість виступає як школа підприємництва і кузня підприємницьких кадрів, підживлюючи малий бізнес. Нарешті, самозайнятість являє собою не тільки форму господарської діяльності, але і певну культуру і стиль життя, засновані на цінностях трудової автономії і незалежності [23].

У сучасній постіндустріальній (інформаційній) економіці підвищується роль висококваліфікованого сегмента самозайнятості, представленого незалежними професіоналами − фрілансерами. Цілий пласт популярної літератури закликає назавжди відмовитися від «офісного рабства», розкриваючи подібну життєву філософію через історії успіху і спеціалізуючись на практичних порадах початківцям фрілансерам [2].

В останні десятиліття за кордоном активно розвиваються наукові дослідження професійної самозайнятості: публікуються монографії та статті в провідних наукових журналах [19, 79]. На особливу увагу заслуговує феномен «електронної самозайнятості» професіоналів, що переважно працюють віддалено [22,98].

З кінця 1990-х років динамічно розвиваються ринки віддаленої роботи, що функціонують в інтернет-просторі і зв'язують фрілансерів та замовників з усього світу [24, 103]. Ці ринки акумулюють значний людський капітал і підсилюють взаємозалежність у світовій економіці на основі «віртуальної міграції».

Перша значима характеристика фрілансера полягає в особливому характері ринкової позиції працівника − самостійної (позаорганізаціоннї) зайнятості. Незважаючи на те що самосамостійна зайнятість має довгу історію, будучи однією з найдавніших господарських форм, в сучасній економіці, де основними господарськими одиницями є саме фірми (організації), така зайнятість часто розглядається як атипова форма економічної діяльності [26, 27].

Тим не менш організована наймана праця як історичний феномен стала загальної нормою лише в ХХ столітті. Так, згідно з результатами історико-правового аналізу, проведеного американською дослідницею К. Стоун, тільки в кінці XIX ст. кваліфікована ручна праця почала поступово замінюватися великомасштабним мануфактурним виробництвом з використанням низькокваліфікованої робочої сили, що і послужило першим сигналом до зародження організованої найманої праці [28, 54]. При цьому, як зазначає Стоун, в даний час організована наймана праця поступово відходить у минуле і замінюється більш гнучкими формами трудових відносин, такими як часткова зайнятість і висока професійна мобільність, з метою підтримки конкурентоспроможності фірм. З цієї точки зору організаційна зайнятість домінувала лише протягом досить короткого проміжку часу (трохи більше століття), і, можливо, її правильно було б розглядати не як суспільну норму і своєрідний ідеал, а як певний етап в розвитку трудових відносин.

Фігура самостійного працівника складна і суперечлива: він займає двоїсту позицію в структурі оплачуваної зайнятості. Як наслідок, самозайнятість досі не має конвенційного визначення в науці. Хоча її протиставлення найманої праці не викликає розбіжностей, часто самозайнятість не відмежовує чітко від неринкової і підприємницької діяльності, що неминуче веде до розмивання соціально-економічного змісту цієї категорії.

У даній роботі ми дотримуємося соціологічної інтерпретації поняття самозайнятості, що розділяється, зокрема, Т.І. Заславської, згідно з якою категорія самозайнятих включає групу осіб, зайнятих дрібним підприємництвом на базі індивідуальної трудової діяльності, побудованої на особистому кваліфікації [34, 95].

Проте всі роботи вони виконують індивідуально, не створюючи організацій і не привертаючи найманої праці, і в цьому сенсі близькі до категорії трудящих. Даною обставиною пояснюється все більший інтерес до самозайнятих з боку профспілок, хоча самозайняті і не є учасниками традиційних трудових відносин [36, 45].

Насправді дослідникам часто доводиться мати справу з різними змішаними і перехідними типами. Так, в мікробізнесу грань між самозайнятих та підприємництвом дуже тонка і рухлива. Нерідко виникають ситуації, коли, наприклад, господар невеликого кафе не тільки займається адміністративними й організаційними питаннями, а й сам обслуговує клієнтів або розвантажує товар. Фермер для виконання сезонних робіт може залучати додаткову найману робочу силу. Або ж незалежний професіонал, який має приватну практику, наприклад психолог або юрист, може найняти асистента для виконання допоміжних робіт.

Ми також вважаємо, що використання термінів «роботодавець» і «трудові відносини» відповідно до категорії самозайнятих не є коректним як з сутнісної точки зору, так і з точки зору права. На фрілансерів не поширюються багато норм трудового законодавства і соціальні гарантії, призначені для стандартної організаційної зайнятості.

При цьому, надаючи трудові послуги безпосередньо організаціям, фрілансери часто знаходяться в прикордонній позиції, так як часом їх відносини починають нагадувати трудові. Саме в цьому і полягає складність і неоднозначність визначення поняття «фріланс» [32, 23].

Сучасні реалії ринку ЗМІ в умовах економічної кризи припускають трансформацію моделі взаємин редакцій і журналістів.

По-перше, згідно з останніми даними, спостерігається тенденція до залучення фрілансерів для створення тих чи інших медіа-продуктів, так як така практика менш витратна, ніж використання штатних репортерів і кореспондентів.

По-друге, фріланс активізує якусь «універсалізацію» журналістської творчості, що також помітно «полегшує» фінансову складову того чи іншого медійного проекту − сучасний журналіст повинен самостійно «продюсувати» матеріал як в традиційному текстовому, так і в відео / аудіо форматах. Іншими словами, на зміну вузькоспеціалізованим «медійним» професіями (репортер, оператор, продюсер, редактор, дизайнер, монтажер і т.д.) приходить модель універсального журналіста, здатного мобільно і якісно створювати авторський контент і продавати його в різні ЗМІ.

По-третє, будучи поза штатом будь-якої компанії, фріланс-журналіст здатний одночасно виконувати замовлення для різних клієнтів. Зазвичай фрілансер сам пропонує свої послуги − через мережу, оголошення або користуючись особистими і професійними зв'язками.

По-четверте, в зв'язку з активним розвитком ринку фріланс-послуг в медіа-сфері змінюються і технології оформлення журналістського матеріалу [37].

Таким чином, подібно підприємцям, самозайняті журналісти реалізують свої послуги на ринку, не мають фіксованого доходу і залежать від фінансового успіху своєї справи. Вони користуються значним ступенем автономії, самостійно організують свою працю і приймають рішення з широкого кола питань.

**2.2 Трудова незалежність журналістів-фрілансерів**

Фрілансер може бути протиставлений найманому працівнику, який найчастіше фінансово залежний від єдиного джерела доходів (зарплати) і повинен підкорятися строгим правилам і наказам керівника в рамках організаційної ієрархії. Крім того, перебуваючи в трудовому колективі, штатний найманий працівник змушений слідувати неформальним нормам корпоративної культури, що також в певному сенсі обмежує його свободу (дрес-код, обов'язкові для участі корпоративні заходи і т.д.). Саме тому вразливе становище штатного найманого працівника, обумовлене дефіцитом трудової автономії, виправдовує особливе регулювання сфери трудових відносин з боку держави і є вихідною посилкою трудового права [41, 113].

Ринкова та трудова автономія журналіста-фрілансера забезпечуються насамперед широкою клієнтською базою. Співпраця із багатьма замовниками, прив'язка до конкретного обсягу робіт (продукту, задачі, проекту), дозволяє журналісту-фрілансеру уникати стійких форм залежності від своїх клієнтів як у фінансовому, так і в організаційному плані. По відношенню до фрілансера контроль замовника, як правило, обмежений сферою приймання кінцевого результату, тоді як в організації своєї праці журналіст-фрілансер повністю вільний.

У разі якщо самозайнятий працівник протягом тривалого часу виконує замовлення тільки для одного клієнта (фірми) і відповідно має єдине джерело доходу, він потрапляє в фінансову залежність. Позаштатні працівники, так само як і штатні, можуть працювати в приміщеннях замовника з використанням його обладнання, підкоряючись певним інструкціям, технологічним вимогам і тимчасовому графіку. В цьому випадку можна говорити про організаційну залежність.

Нарешті, позаштатні працівники можуть інтегруватися в виробничу систему фірми-замовника соціально, за допомогою механізму ідентифікації, організаційної культури і особистих відносин (соціальна залежність). У підсумку, з точки зору трудової автономії, залежні самозайняті журналісти займають проміжне положення між фрілансерами і штатними працівниками організацій [46, 65].

Отже, самостійне здійснення діяльності поза редакцією ще не гарантує повної трудової автономії. У відносинах між само зайнятою людиною і замовником також можуть виникати різні форми фінансової, організаційної та соціальної залежності. Тому необхідно розрізняти дійсно незалежну самозайнятість, характерну для фрілансерів, і її залежні форми, в якості яких може виступати, наприклад, робота в якості субпідрядника для конкретної організації.

**2.3 Діяльність сучасного журналіста-фрілансера**

Діяльність сучасного фрілансера, в якій би сфері він не працював, полягає в пошуку клієнтських замовлень і виконання їх в встановлений термін. Для цього достатньо зареєструватися на найбільших сайтах для фрілансерів (таких, наприклад, як freelance.ru), де замовники розміщують свої оголошення, називаючи вимоги, терміни і попередню вартість робіт. Основна проблема полягає в жорсткій конкуренції, оскільки практично відразу після публікації знаходиться за кілька десятків бажаючих виконати замовлення. На перший план в роботі виходять такі якості, як пунктуальність, знижені вимоги до оплати і, звичайно, професіоналізм. Останній полягає в тому числі і в умінні працювати з клієнтами, розуміти і виконувати їх вимоги і побажання [52, 21].

В основному, потрібні два види робіт: рерайтинг (переписування чужих статей іншими словами) і копірайтинг (написання своїх власних, так званих унікальних статей). Можна зустріти і більш традиційну роботу − рекламні тексти для брошур, придумування слоганів і назв.

Звертаючись до сайту free-lance.ru можна побачити яку конкретно роботу можуть замовити фрілансеру-журналісту. Останні публікації сайту:

1. «На постійну роботу потрібен копірайтер». Завдання: писати тексти і розміщувати їх на сайти. Всього близько 10 сайтів різних тематик (будівництво, авто, ігри, туризм). Необхідно по 2 статті в тиждень на кожен сайт, приблизно по 5000 символів. Тобто всього 20 статей за тиждень − це приблизно 3 статті в день. Для людини, що має досвід такої роботи, це займе максимум 2-3 години разом з розміщенням. Роботодавець уточнює, що шукає людину на довгострокову роботу і при задовільному результаті обіцяє підняти оплату. З вимог зазначено тільки те, що виконавець повинен зробити сайти цікавими, так само мається на увазі самостійний підбір тем для статей, вміння підбирати ключові слова, шукати фото.
2. «Літературний редактор для серії путівників. Робота складається в літературному редагуванні тексту (аналіз і оцінка рукопису, виправлення різного роду помилок: граматичних, стилістичних, композиційних та інших). Необхідна перевірка джерел матеріалу і узгодження тексту після літературної правки з автором і головним редактором». Саме тому так важливо на етапі навчання журналістиці велику увагу приділяти такому предмету, як Стилістика і літературне редагування. Однак грамотний, добре підготовлений журналіст цілком впорається і з цією роботою. Тим більше, що сьогодні в допомогу нам виступають віртуальні словники і програми перевірки орфографії [1, 123].

Ця вакансія примітна тим, що оголошуються вимоги для кандидата. А саме − наявність вищої освіти, відмінне володіння українською мовою і досвід подібної роботи. Крім того, важливо впевнене володіння ПК і текстовими редакторами (Microsoft Word).

1. «Написати текст для буклету про студію інтер'єрних рішень». Навіть початківцю журналісту, в своїй практиці доводилося, так чи інакше, займатися рекламними статтями. Тим більше, що роботодавець дає всі вихідні дані і не особливо вимогливий.

Ще один пласт журналістської роботи в інтернеті − біржі статей. Основна відмінність в тому, що в даному випадку фрілансери більше самостійні у виборі теми для статті − вони пропонують свій «товар» − унікальну статтю на певну тему. А замовник зі свого боку приймає рішення про покупку. Ще одна перевага такого виду заробітку, це зручність оплати. Питання купівлі-продажу повністю бере на себе біржа, після продажу статті фрілансер отримує гроші на особистий рахунок. Мінус тільки в тому, що біржа бере певний відсоток за послугу проведення угоди [49].

1. «Дослідник в сфері наукової організації праці (НОТ) Джек Ніллес в 1972 році ввів в ужиток термін telecommuting (телеробота) і ставив перші експерименти в області фрілансу. Це новий спосіб роботи для того часу. Суть ідеї проста: працівників не обов'язково тримати в офісі, зв'язок між співробітниками можна підтримувати за допомогою сучасних засобів комунікації. Чи не інтернету, (тоді його просто не було), а телефону [3, 92].

Деякими вченими фріланс відноситься до виду нестандартної зайнятості, у інших це просто позаштатна діяльність, у простих громадян він поки асоціюється з роботою в Інтернеті.

Багато українців хочуть і готові працювати навіть не стільки віддалено, скільки за вільним графіком. Ця тенденція помітна переважно у великих містах, але у представників молодого покоління незалежно від місця проживання бажання працювати так, як це зручно самому працівнику, набагато вище, ніж у людей старшого віку.

Отже, у практичному сучасному житті фріланс знаходить свою нішу і застосування. Існують різні біржі для фрілансерів та різні по тяжкості у виконанні завдання. Однак в суспільстві існує нагальна потреба в більш глибокому знанні і використанні фрілансу на ринку праці, але відсутні фундаментальні теоретичні знання про межі та можливості фрілансу та шляхи його вдосконалення.

**2.4. Навички журналіста-фрілансера**

Навички, необхідні для журналіста-фрілансера:

1. Грамотність. Інтернет-журналістика вимагає набагато більшої оперативності та відповідальності, ніж робота в друкованих виданнях. Найчастіше в інтернет-виданні немає літредактора або коректора. Простіше кажучи, в штаті немає спеціального людини, вичитувати текст. Якщо в новини з'являються помилки або фактичні помилки, страждає все видання. За їх відсутність відповідає автор тексту.
2. Пошук. Інтернет-журналіст відмінно вміє шукати в мережі. Уявіть, що у вас є дуже нудна новина – «До Державної думи вирішив балотуватися Михайло Михайлович Міхєєв». Новинні агентства часто публікують щось подібне. Ви вводите запит в пошукову систему і тут раптом виявляється, що М.М.Міхеев -− це справжнє ім'я ведучого MTV. Погодьтеся, що заголовок «Ведучий MTV вирішив стати депутатом» набагато цікавіший. Але цей заголовок ви можете написати тільки в тому випадку, якщо вмієте шукати інформацію.
3. Аналіз. Журналіст-фрилансер вміє писати засновані на фактах великі обсяги тексту в найкоротші терміни. Наприклад, в деяких інтернет-виданнях є правило − жодна новина не варта того, щоб писати її більше години. При цьому нікого не цікавить, якою мовою джерело, чи знайома редактору тематика, наскільки складна тема. За цей час треба розібратися у всій історії і зробити її зрозумілою навіть не розуміються в перипетіях новинного сюжету читачам.
4. Мова. Інтернет-журналіст на додаток до української дуже непогано знає як мінімум дві з основних мов світу (найчастіше – російська та англійська). Він майже не користується автоматичними перекладачами (крім випадку, коли треба хоча б приблизно зрозуміти, про що йдеться на тій японської сторінці), виокремлює найголовніше з іншомовного тексту. Це одне з найважливіших якостей, тому що за кордоном відбувається багато цікавого.Добре володіння англійською або будь-яким іншим поширеними мовами – дуже серйозний козир в руках інтернет-журналіста. Ніколи не пізно вивчити нову мову − треба лише усвідомити потребу і зануритися в відповідне мовне середовище. Наприклад, встановити на комп'ютер англомовні гри, операційну систему, читати новини на англомовних сайтах, дивитися фільми англійською мовою і так далі. Мова стане в нагоді скрізь, а не тільки в журналістиці.
5. Універсальність. Журналіст-фрілансер − самостійна робоча одиниця. Він вміє звертатися з графічним редактором на зразок Adobe Photoshop або Gimp, може, якщо треба, встановити якусь програму, обробити надіслані фотографії, на рівні просунутого користувача розбирається в редакторі Word і електронній таблиці Excel. Крім того, і це дуже важливо, він не боїться зателефонувати кому б то не було, щоб уточнити інформацію. Він може грамотно і ввічливо писати листи [1, 102].

Таким чином, щоб незалежний журналіст зміг вести ефективну трудову діяльність в Інтернеті, йому потрібно володіти грамотою, знати декілька мов, бути універсальним. Також, необхідно вміти шукати та аналізувати інформацію.

**2.5 Портфоліо як невід’ємна частина трудової діяльності журналіста-фрілансера**

У професійному світі крім всіляких компаній, кожналюдина сама по собі є активом. Вона має свою власнуідентичність, і чим популярніше індивід, тим вище коштують його послуги. Такимчином, так зване, брендування самого себе дозволить стативідомим серед ділових кіл та допоможе отримати визнання. Дляфрілансера і для журналіста в цілому самобрендування єневід'ємною умовою.

Найперше, що необхідно створити журналісту, це портфоліо.

Портфоліо − це невід'ємний елемент роботи будь-якого фрілансера і кожного журналіста. Як правило, журналісти створюють портфоліо за довго до вступу до університету на факультет журналістики. Але не кожне портфоліо вигідно представляє свого володаря.

Портфоліо повинне містити максимум корисної та потрібної інформації, щоб замовник зміг зробити певні висновки про рівень професіоналізму. Добре, якщо в ньому присутня інформація про досвід, освіту, додаткові уміння, навички і, звичайно, про розцінки, за якими працює журналіст-фрілансер.

Опис повинен поти повним, але лаконічним [38, 199].

Гарне портфоліо здатне зацікавити людину. «Зачепити» замовника на початковому етапі допоможе інтригуючий заголовок і цікавий опис. Потрібно акцентувати увагу на тому, що відрізняє журналіста-фрілансера від величезної

кількості інших фрілансерів. Особливо це актуально для початківців, так як про них ще ніхто не знає і вони не мають достатньої кількості якісних робіт.

Особливу увагу важливо приділити змісту. Якщо журналіст помістить в портфоліо абсолютно всі свої роботи, не варто сподіватися, що потенційні клієнти переглянуть їх. Швидше за все, таке порт фоліо може залишитися не прочитаним. Тому потрібно намагатися продемонструвати в портфоліо найбільш вдалі роботи, які зможуть розповісти про його володаря як про професіонала. Добре, якщо вони не будуть однотипними. Кращий варіант − кожній тематиці відповідає кілька найвдаліших прикладів [51, 63].

Важливо якомога швидше отримати доброзичливі якісні відгуки своєї роботи. Якщо замовник не поспішає з відкликанням або просто не залишає його на сторінці, фрілансер повинен сам подбати про це. Зв'язатися з замовником і попросити залишити коментар і рекамендаціі для інших компаній.

Якщо фрілансер спеціалізується не на одній галузі, необхідна демонстрація цього, щоб замовник наочно бачив, що виконавець може працювати в різних стилях і умовах [53]. У багатьох є роботи, які створювалися, наприклад, в процесі навчання, якщо вони гідні уваги, їх також можна включити в портфоліо.

Важливо, щоб документ був зручним. При створенні портфоліо на порталі, доводиться відповідати встановленим правилам. Якщо ж журналіст робить це, скажімо, на своєму сайті або блозі, тут набагато більше простору для фантазії. Потрібно подумати, чи зручно буде відвідувачеві без кінця переходити за посиланнями або постійно «перестрибувати» зі сторінки на сторінку. Багатьом це швидко набридає. Тому портфоліо не повинно змушувати замовників напружуватися зайвий раз. Якщо є можливість, потрібно демонструвати свої роботи так, щоб їх відразу можна було оцінити, не завантажуючи файли і не займаючись їх розархівацією [18, 60].

Крім портфоліо потрібно освоїти деякі аспекти. Від професійного розвитку безпосередньо залежить дохід і репутація журналіста. Інтенсиви, майстер-класи, онлайн-курси Coursera, Khan Academy та інших онлайн-університетів допоможуть розширити навички, а в деяких випадках і завести корисні зв'язки. Про всі додаткові освітніх курси також завжди необхідно згадувати в портфоліо і резюме. Регулярно оновлений блог допоможе залучати

додаткових клієнтів [55]. Посилання на блог можна розмістити в будь-якому резюме і в портфоліо на будь-якому порталі.

Ще один важливий момент − це «зв'язок». Відвідування конференцій, тематичні спільноти, знайомства з творцями потенційно цікавих проектів. Придбання навичок вести переговори. Книги «Спочатку скажіть «Н»« Джима Кемпа та «Домовитися можна про все» Гевіна Кеннеді допоможуть в цьому. Знайомства конвертуються в майбутні замовлення і вдалі співпраці.

Вивчення нових інструментів. Skype, Dropbox, Google Drive, програми для скріншерінга − всі ці додатки полегшують життя фрілансера. За допомогою cкріншерінга, наприклад, зручно демонструвати результати роботи і коментувати зображення. Оформлення ІП − це вихід на новий рівень і природний розвиток для будь-якого фрілансера. Великим клієнтам не завжди зручно працювати з фізичними особами: це додаткові податки та юридичні ризики.

Індивідуальні підприємці − зовсім інша справа: зручно перераховувати гроші, не треба думати про податки. Про податки доведеться думати фрілансеру, але для цього є спеціальні бухгалтерські системи, наприклад, «Моя справа» або «Ельба». Вони відстежують доходи, лічать податки і підказують, коли треба їх оплачувати, це можна зробити буквально в кілька кліків. Ще такі системи дозволяють легко виставляти рахунки замовникам і відстежувати їх оплату [15].

Так само зручно мати готовий договір. Наприклад, можна внести в нього пункт про те, що листування по електронній пошті має силу простого електронного підпису і рівнозначне паперовим документам з особистими підписами сторін. Існують прості шаблони договорів без величезних витягів з Цивільного кодексу − в такому буде просто розібратися обом сторонам, при цьому юридично він буде повністю відповідати нормам.

Корисною буде книга «Remote. Офіс не обов'язковий». Автори − підприємці Джейсон Фрайд і Девід Хайнемайер Хенссон – створили успішну компанію, всі співробітники якої працюють віддалено. У книзі вони розповіли, як їм вдалося максимально ефективно вибудувати робочий процес. Деякі поради можуть здатися банальними, але на практиці вони працюють [45, 60].

Отже, журналіст-фрілансер повинен мати якісне порт фоліо, в якому висвітлені головні елементи його трудової діяльності. Завдяки правильно сформованому портфоліо позаштатний журналіст матиме змогу максимально ефективно себе презентувати.

**Висновок до другого розділу**

В широкому сенсі слова під журналістом-фрілансером можна розуміти самостійно зайнятого, незалежного і автономного працівника. Як уже згадувалося раніше, до такого підходу близький американський дослідник Д. Пінк, який зараховує до категорії фрілансерів людей найрізноманітніших професій, що володіють відповідними характеристиками [23].

Однак в цій роботі ми дотримуємося більш вузького визначення фрілансу, яке, крім поза організаційного характеру та трудової автономії, додатково обмежене професійним виміром, пов'язаним не тільки з формою, а й з вмістом і рівнем кваліфікації праці. Іншими словами, під журналістом-фрілансером ми розуміємо перш за все висококваліфікованого професіонала, зайнятого інтелектуальною працею. Разом з цим дана теза є досить спірною і вимагає окремого пояснення [33, 72].

У журналіста-фрілансера дещо більше перешкод у встановленні необхідного йому контакту, ніж у кореспондента друкованої газети. До цього слід додати, що журналісту, вже відомому за газетними публікаціями або виступами по телебаченню, простіше почати взаємодію із зацікавленими його людиною, ніж малодосвідченому кореспонденту, ще невідомому в читацької аудиторії. «Традиційний» журналіст щодня взаємопов'язаний зі значною кількістю людей − як в редакції, так і «на виїздах». Від цього нескінченного спілкування може накопичуватися втома, на яку іноді скаржаться співробітники редакцій.

Фрілансера ж, на відміну від штатного журналіста, ніхто не квапить − ні начальство, ні колеги. Але він починає відчувати самотність і розуміти, що втрата повсякденного живого людського спілкування − втрата, яку важко чимось заповнити [40,92].

В другому розділі розглянуті головні питання, пов’язані з роботою журналіста-фрілансера. Проаналізована трудова незалежність журналіста. Також, було сказано, якими навичками повинен володіти фрілансер. Одним із головних критеріїв роботи журналіста-фріланера являється наявність якісного портфоліо.

**РОЗДІЛ III**

**ІНТЕРНЕТ-ВИДАННЯ «В СВІТІ ТИБЕТУ»**

**3.1 Технічна складова сайту**

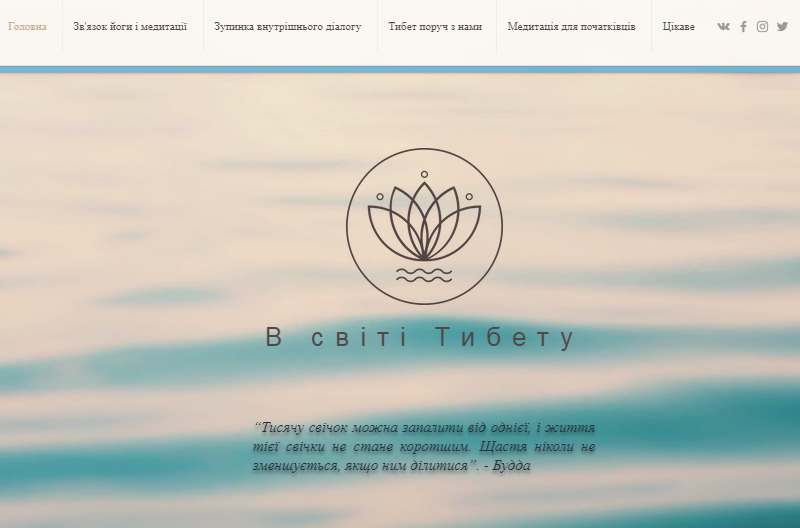
Для створення сайту перше, що необхідно це доменне ім'я, на момент написання роботи вільний домен ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu, але цей домен надається безкоштовно конструктором сайтів Wix.com. Саме на цьому конструкторі створювалося інтернет-видання «В світі Тибету». Але можна купити і зареєструвати більш влучний домен, який легко запам’ятається аудиторії, це можливо на сайті за 100 грн. на місяць. Після створення доменного імені далі був продуманий дизайн і основний функціонал сайту.

Дизайн витриманий в строгих і м'яких тонах. Використовувалися переважно синьо-блакитні відтінки. Основний тон сайту − бежевий, слонової кістки, шрифт на такому фоні чорний та на деяких сторінках темно-синій.

Шрифт єдиний для всього сайту − Times New Roman. Відмінності шрифту тільки по зображенню (прямий, курсив), по насиченості, розміром (кеглю). Для заголовків був обраний шрифт кеглем 25, а для основного тексту статтей − 20. Для заміток був взятий шрифт розміром 17.

Сайт коректно відображатися як на комп'ютері, так і має мобільну версію.

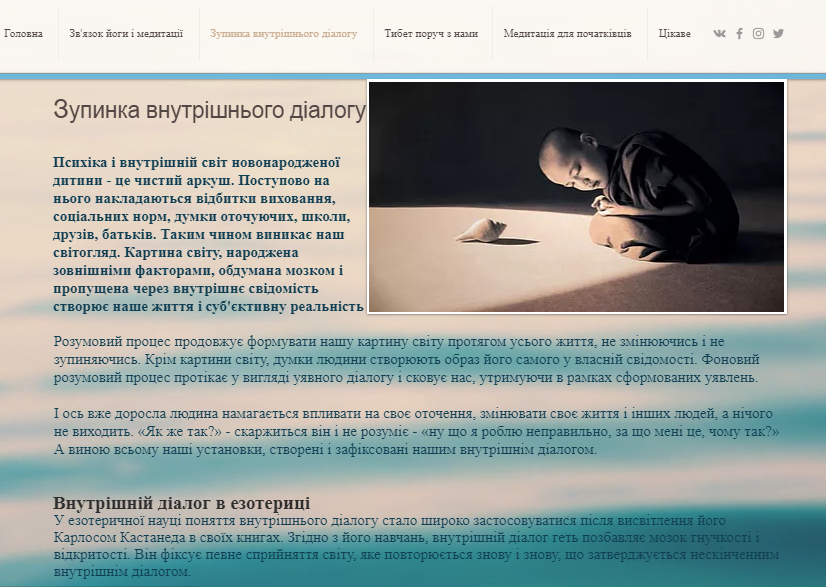
На сайті є блок відображення головного меню сайту − шість сторінок: «Головна» (рис. 3.1) <https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu>, «Зв'язок йоги та медитації» (рис. 3.2) <https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu/svyaz-jogi-i-meditacii>, «Зупинка внутрішнього діалогу» (рис. 3.3) <https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu/ostanovka-vnutrennego-dialoga>, «Тибет поруч з нами» (рис. 3.4) <https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu/tibet-poruch-z-nami>, «Медитація для початківців» (рис. 3.5) <https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu/o-nas>, «Цікаве» (рис. 3.6) <https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu/blog>. Загалом, сайт присвячений темі буддизму та Тибету.



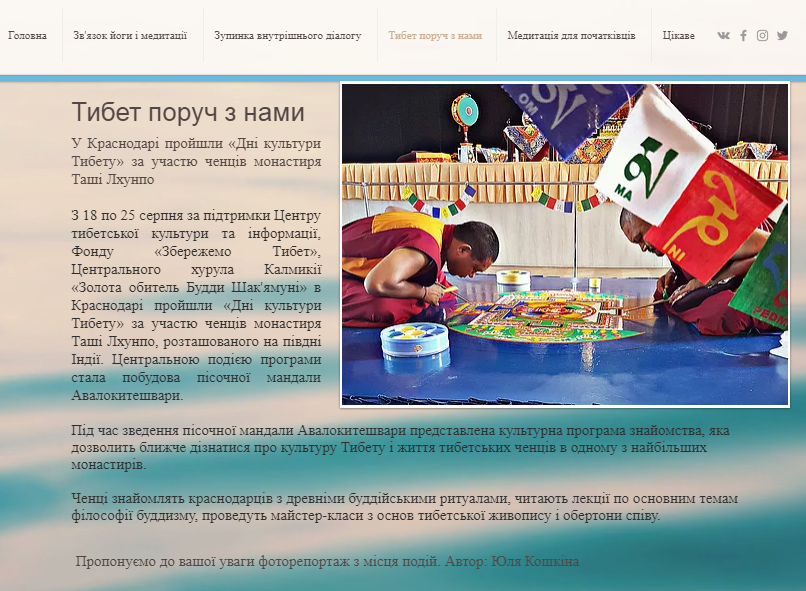
*Рис. 3.1*



*Рис. 3.2*



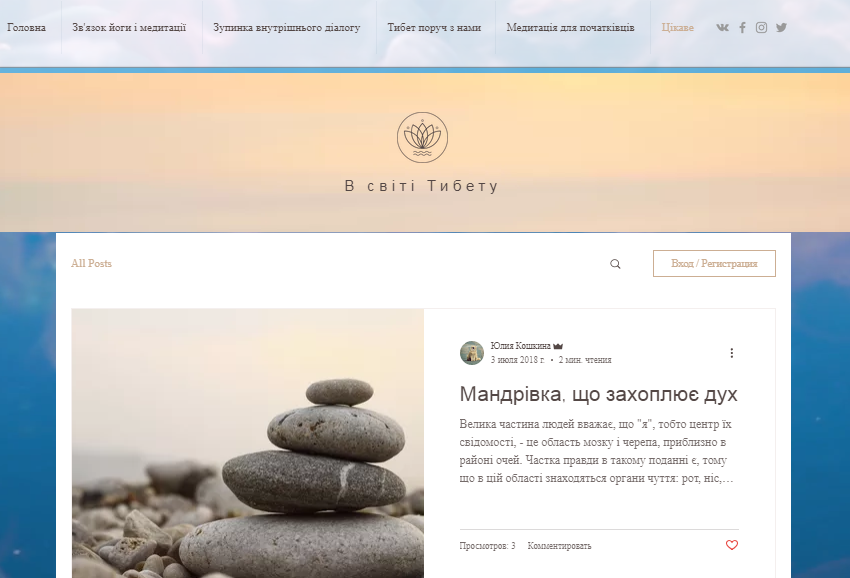
*Рис. 3.3*



*Рис. 3.4*



*Рис. 3.5*



*Рис. 3.6*

Сторінка «Головна» має логотип сайту та одну цитату. Сторінка «Зв'язок йоги та медитації» містить одну інформаційну статтю, яка знаходиться з правого боку. Зліва знаходяться невеличкі замітки − всього чотири.

На наступній сторінці «Зупинка внутрішнього діалогу» розміщена загально дослідницька стаття. Сторінка «Тибет поруч з нами» містить репортаж. «Медитація для початківців» − сторінка, на якій розміщено також загально дослідницьку статтю.

В розділі «Цікаве» знаходиться п’ять коротких статей. Цей розділ вважається блогом. На даній сторінці знаходиться кнопка «вхід/реєстрація», через яку користувачі сайту можуть зареєструватися, щоб мати змогу залишати свої коментарі під записами автора.

Таким чином, інтернет-видання «В світі Тибету» створене на безкоштовному контакторі Wix. Дизайн сторінок виконаний в м’яких тонах, які приємні для зору. Сайт має шість основних сторінок, на яких розміщено різні за жанрами матеріали.

**3.2 Робота журналіста-фрилансера в інтернет-виданні «В світі Тибету»**

Журналіст-фрілансер в інтернет-виданні «В світі Тибету» працює над пошуком і заповненням сайту тематичним матеріалом.

Його обов'язки:

* моніторинг провідних українських, російських і зарубіжних ЗМІ;
* пошук цікавих, потенційно «вірусних» ідей для інформаційних статей;
* забезпечення креативної подачі матеріалу (заголовки, фото і відеоматеріали).

Журналісту надані права адміністратора сайту, щоб він зміг безперешкодно виконувати свої обов’язки.

Для наповнення сайту матеріалом, журналіст-фрілансер писав замітки, інформаційні та загально дослідницькі статті. Для інтернет-видання «В світі Тибету» було підготовлено фоторепортаж.

Для якісного контенту журналіст звертається до допоміжних програм. В режимі онлайн фрілансер проводить перевірку кожного тексту на унікальність. Для цього він користується сайтом текст.ру та Адвего.

Основа для написання матеріалів − зарубіжні інтернет-видання.

Фрілансеру необхідно писати тексти обумовленого обсягу на задану або придуману ним тему. Журналіст-фрілансер повинен відчувати якийсь «стандарт» подачі інформації, який прийнятий в даному інтернет-виданні.

Журналісту-фрілансеру також треба завжди дотримуватися − залізно дотримуватися! − термінів здачі текстів до редакції, тобто дедлайн (від англійського deadline, «термін закінчення роботи»). Для інтернет-фидання «В світі Тибету» також потрібне вміння жонглювати метафорами і сипати цитатами, тонко жартувати в одному абзаці і м'яко грубіянити в наступному, захоплювати читачів, адже тематика видання досить вузька.

На сторінці «Зв'язок йоги та медитації» розміщено інформаційну статтю:

*Медитація - це необхідність в нашій багатогранного життя, і все ж це нелегкий процес для більшості людей. Люди хочуть спробувати практику медитації, але вони вважають, що це може бути складно, ніж вони коли-небудь собі уявляли.*

*Наскільки важко медитувати? Сидячи прямо, м'язи ми задіємо певну групу м'язів, які раніше могли менше використовувати, тому може виникнути складність у виконанні пози. Якщо ми сидимо за столом цілий день перед комп'ютером, ми можемо сутулитися і не контролювати рівність спини. Через це при спробі сидіти прямо можна відчути себе досить незручно. Йога, медитація допоможуть розвинути миші і без праці входити в різні пози.*

*Пози йоги - відмінний спосіб підготувати тіло до медитації. Йога не тільки омолоджує тіло, а й мозок. Пози йоги були насправді призначені для систематичної підготовки тіла до медитації, хоча з більшою частиною доступною йоги в даний час посилання на подальшу медитацію рідко згадується. Медитація йогів більш ефективна, тому рекомендується поєднувати два цих корисних заняття. Також, щоб було легше зосередитися і зануритися в свою свідомість, є музика для йоги і медитації.*

*В основному асани йоги розроблені таким чином, щоб допомогти направляти енергію в хребет, через нього вгору до мозку для пробудження і підняття нашої свідомості.*

***Важливість дихання під час йоги і медитації***

*Йогананда сказав, що входження в позу і вихід з неї так само важливо, як і сама поза. Наприклад, в Ананда Йоги, коли ми піднімаємо руки, ми вдихаємо. Коли ми опускаємо руки до наших краях, ми видихаємо. Ми можемо рухати руками вгору і вниз, витончено у співпраці з диханням, або ми можемо швидко підняти руки і дозволити їм просто впасти, не підключаючи до цього процесу своє дихання. Ми можемо плюхнутися на кушетку або з легкістю сісти і контролювати свої м'язи.*

*Коли ми починаємо уповільнювати дихання і починаємо синхронізувати його з нашим рухом, ми стаємо спокійними. Потім ми стаємо ближче до однодумців призначенням. Уповільнення, ми починаємо добиватися більшого, і ми зберігаємо нашу увагу зараз. Це також допомагає зміцнити наше тіло, а також усвідомлення, щоб підготуватися до медитації. Йога, практика медитації дуже важливі для здоров'я, тому всі пози варто виконувати плавно, підключаючи дихання.*

#### Взаємозв'язок йоги і медитації

*Медитація і йога взаємопов'язані. Вони йдуть рука об руку, працюють разом, щоб об'єднати наше маленьке «я» з нашим вищим душевним я. Тому, щоб повноцінно розвивати себе, не варто нехтувати ні практикою йоги, ні її союзником - медитації. Цілюща йога, заняття якої може тривати від 15 хвилин до двох годин, дуже рекомендується при різних захворюваннях.*

*А свідомість ми лікуємо медитацією. Коли дихання тече, розум починає працювати продуктивніше. У йозі і в медитації ми можемо підняти нашу свідомість. Йога допомагає нам довести тіло до спокою, очищаючи від неспокійної енергії, яку ми носимо в собі довгі роки, і готує нас до того, щоб повністю зануритися в глибоку концентрацію, медитацію. Хатха йога, як спів, може допомогти відкрити наші серця і дозволити енергії текти вгору, до вищих чакр і вищої свідомості.*

*«Будь завжди відпочившим в своєму серці. Тихий дух допоможе вам миттєво вирішити проблеми, які в іншому випадку могли б зажадати дні, тижні або навіть місяці хвилюючих роздумів «. - Свамі Кріянанда.*

*.*

Також, на цій сторінці розміщено чотири замітки:

1. *«Наша ціль». Що ми шукаємо в світі? Здоров'я, мир, гроші, любов? Мудрість тибетських ченців дає можливу відповідь: ми шукаємо щастя всередині себе, щоб випробувати його з іншими.*
2. *«Важливі слова…». Габріель Гарсіа Маркес сказав, що мудрість приходить до нас занадто пізно ... Я думаю, що це відбувається на початку нашого життя, але ми не знаємо, як до неї звернутися. Ми витрачаємо половину свого життя, намагаючись отримати відповіді на всі питання і намагаючись отримати все, що ми хочемо.*
3. *«Ми можемо пізнати мудрість». Вигнані зі свого будинку в «країні снігу», тибетський народ - під керівництвом дуже популярного Далай-Лами - все більше і більше ділиться своєю унікальною культурою з рештою світу, що приносить величезну користь миру.*
4. *«Тибетські ритуали». Тибетці - майстри ритуалу. ладан; спів; обхід навколо храмів та молитовних стін; ритмічне биття барабанів і тарілок; отримувати благословення від святих монахів або лам; читання мантр; обертання молитовних коліс наказано на благо як окремих людей, так і наглядових божеств. Упор на ритуал забезпечує майже кожного тибетці - незалежно від того, чи живуть вони в самому Тибеті або в спільнотах біженців, розкиданих по всій Індії, Непалу, Швейцарії або Північній Америці, - глибоко задовольняє зв'язок як з буддизмом, так і з тибетської культурою.*

Сторінка «Зупинка внутрішнього діалог» містить загально дослідницьку статтю:

*Психіка і внутрішній світ новонародженої дитини - це чистий аркуш. Поступово на нього накладаються відбитки виховання, соціальних норм, думки оточуючих, школи, друзів, батьків. Таким чином виникає наш світогляд. Картина світу, народжена зовнішніми факторами, обдумана мозком і пропущена через внутрішнє свідомість створює наше життя і суб'єктивну реальність*

*Розумовий процес продовжує формувати нашу картину світу протягом усього життя, не змінюючись і не зупиняючись. Крім картини світу, думки людини створюють образ його самого у власній свідомості. Фоновий розумовий процес протікає у вигляді уявного діалогу і сковує нас, утримуючи в рамках сформованих уявлень.*

*І ось вже доросла людина намагається впливати на своє оточення, змінювати своє життя і інших людей, а нічого не виходить. «Як же так?» - скаржиться він і не розуміє - «ну що я роблю неправильно, за що мені це, чому так?» А виною всьому наші установки, створені і зафіксовані нашим внутрішнім діалогом.*

*У езотеричної науці поняття внутрішнього діалогу стало широко застосовуватися після висвітлення його Карлосом Кастанеда в своїх книгах. Згідно з його навчань, внутрішній діалог геть позбавляє мозок гнучкості і відкритості. Він фіксує певне сприйняття світу, яке повторюється знову і знову, що затверджується нескінченним внутрішнім діалогом.*

*Особливі істоти - літуни (неорганічні суті) через внутрішній діалог вселяють людям властивість сприймати світ через жадібність, жалість, нудьгу, смуток, заздрість та інші негативні якості. А самі літуни в цей час «викачують» з нас енергію, залишаючи лише зовсім небагато, якої вистачає лише на те, щоб бути зацикленим на своєму его і нескінченно рефлексувати.*

*Людина не усвідомлює, що думки, які виникають в процесі внутрішнього діалогу - це «підступи» літунів, а вважають, що це їх власні роздуми. Таким чином постійно втрачає енергію й живе абсолютно обмеженим життям, сприймаючи світ у однобокою площині.*

*Якщо зупинити внутрішній діалог, то можна позбутися від атак літунів. Це призведе до усвідомленості і відкритості, світогляд зміниться, світ засяє безліччю нових вогнів, про які раніше не доводилося навіть мріяти.*

*Все, що нас оточує - це не є об'єктивна реальність, це є наше сприйняття світу, народжене нескінченним діалогом із самим собою про себе і про світ. І цей діалог завжди однаковий. І до тих пір поки він не зміниться, нічого не зміниться і в житті. Кастанеда вважає, що якщо не зупинити внутрішній діалог, нічого не зможе людина поміняти ні в самому собі ні в своїй картині світу.*

*Ознаки та наслідки внутрішнього діалогу:*

* *неможливість зосередитися;*
* *постійний уявний шум в голові;*
* *безперервна рефлексія;*
* *стан перманентного стресу;*
* *суперечливість свідомості;*
* *невміння приймати рішення;*
* *безпричинна тривожність;*
* *недовірливість, сугестивність;*
* *безсоння;*
* *скутість у фізичному і психічному плані;*
* *однобоке плоске сприйняття світу;*
* *обмеженість мислення;*
* *сонливість;*
* *складність в практикуванні медитації;*
* *неможливість контролювати власні думки;*
* *проживання життя на «автопілоті», не усвідомлюючи себе в поточному моменті;*
* *агресія, почуття провини.*

*І повірте, це ще не повний список. А тепер ви готові усвідомити, прокинутися, стати воїном (для шанувальників Кастанеди), коротше, чи готові ви до зупинки внутрішнього діалогу? Ніхто не обіцяє легкого шляху, але це того варте, повірте.*

***Способи зупинки***

*Є багато технік для досягнення внутрішнього безмовності, тиші, очищення, катарсису, інсайту. Ми розповімо вам про деякі з них. Вони діляться на психічні та фізичні. Перша група методів відноситься до психічних.*

*Зупинка силою волі. Ці методи підійдуть особистостям з розвиненою уявою, вмінням візуалізувати і хоча б мало-мальськи контролювати власні думки:*

* *Відтворення мислеформи. Найкраще практикувати цей метод на самоті і спокої, ідеально перед сном. Максимально розслабтеся, починаючи від кінчиків пальців ніг до верхівки. Візуалізують будь-яку мислеформу, це може бути що обертається куля, сфера, вогненний куб, що світиться конус. Зосередьтеся повністю на цій виставі, утримуйте його в своїй свідомості, не допускайте перемикання уваги і сторонніх думок.*
* *Рахунок. Цей простий на перший погляд спосіб, можна практикувати в будь-який час, тільки за умови, що вас нічого не відволікає і не заважає вам. Починайте рахувати від тисячі в зворотному порядку. Вважайте стільки, скільки зможете, думаючи при цьому тільки про числа.*
* *Уявний наказ (повне внутрішнє мовчання). Просто накажіть собі не думати, замовкнути. Використовуючи свою силу волі «відловлювати» думки. Як тільки у вашому внутрішньому полі зору з'являється думка, відразу віддавайте собі наказ.*
* *Сталкінг. Це відстеження власних думок, почуттів, реакцій відчуттів з метою здобути повний контроль над собою.*
* *Уявне споглядання. Відтворення за допомогою уяви у своїй свідомості уявних образів існуючих або неіснуючих місць, країн, природних явищ, розгляд і зосередженість на них.*

***Фізичні практики***

*Споглядання. На відміну від вольових методів, в цій практиці використовується повне «відпущення» думок. Виберете об'єкт споглядання, це може бути морська гладь, природна краса, вогнище, водоспад, зоряне небо. Просто дивіться і відпустіть свої думки, не намагайтеся їх контролювати або зупиняти, хай вони течуть вільно, просто розслабтеся і насолоджуйтеся спогляданням. В один прекрасний момент ви відчуєте, що думок просто немає, все ваше єство заповнене естетичною красою. Практикуйте цей метод частіше, і крім зупинки внутрішнього діалогу ви отримаєте задоволення і спокій.*

*Важка фізична робота. Якщо вольовими методами не вдається перемогти нав'язливий уявний шум, можна використовувати виснажливу працю. Ваше тіло буде виснажене втомою, а думки будуть крутитися тільки в області можливості відпочинку і розслаблення. Це можуть бути заняття силовими видами спорту, боротьба, ходьба, біг, плавання.*

*Медитація і йога - класичні методи зупинки не тільки внутрішнього діалога.Однако, вони вимагають системного підходу і несуть ще масу інших позитивних ефектів.*

*Тенсегріте - це спеціальні вправи, які описує Кастанеда в своїй книзі «Магічні паси шаманів древньої Мексики».*

*Сенсорна депривація. Безпрограшний варіант. Це «відключення» одного або декількох, а в ідеалі всіх органів почуттів. Домогтися цього можна шляхом ліквідації впливу зовнішніх факторів.*

*Є спеціальні камери сенсорної депривації. Умови сенсорної депривації в камері - це повна темрява і тиша (таким чином ліквідується впливу на органи слуху і зору). Людина поміщається в ємність, яка наповнена солоною водою, що створює невагомість завдяки своїй щільності. Температура води дорівнює температурі тіла (ліквідується термочутливість).*

*Але тільки зловживати цим не можна, в короткі тимчасові проміжки мозок буквально прочищається, внутрішній діалог зупиняється, свідомість реконструюється, настає повне розслаблення і релаксація. При тривалому перебуванні в камері сенсорної депривації ефект може бути протилежним: виникають галюцинації, депресії, неадекватну поведінку.*

*Камеру сенсорної депривації можна частково відтворити вдома у власній ванній. Наповнити її водою 36-37 градусів, щоб перебування в ній не відчувалося тілом, для ушей використовувати беруші, погасити світло. Розслабтеся і полежте в такій ванні 10-15 хвилин.*

На сторінці «Тибет поруч з нами» розміщено репортаж:

*У Краснодарі пройшли »Дні культури Тибету» за участю ченців монастиря Таші Лхунпо*

*З 18 по 25 серпня за підтримки Центру тибетської культури та інформації, Фонду «Збережемо Тибет», Центрального хурула Калмикії «Золота обитель Будди Шак'ямуні» в Краснодарі пройшли «Дні культури Тибету» за участю ченців монастиря Таші Лхунпо, розташованого на півдні Індії. Центральною подією програми стала побудова пісочної мандали Авалокитешвари.*

*Під час зведення пісочної мандали Авалокитешвари представлена культурна програма знайомства, яка дозволить ближче дізнатися про культуру Тибету і життя тибетських ченців в одному з найбільших монастирів.*

*Ченці знайомлять краснодарців з древніми буддійськими ритуалами, читають лекції по основним темам філософії буддизму, проведуть майстер-класи з основ тибетської живопису і обертони співу.*

*Пропонуємо до вашої уваги фоторепортаж з місця подій. Автор: Юля Кошкіна.*

Матеріал на даній сторінці підкріплено фоторепортажем (рис. 3.7).



*Рис. 3.7*

Сторінка «Медитація для початківців» також містить загально дослідницьку статтю:

# *Медитація для початківців*

*В медитації немає нічого таємничого, на це здатен кожен. Більш того, ви не раз перебували в медитативному стані, навіть якщо ніколи до цього і не прагнули. Згадайте, скільки разів, перебуваючи на борту літака, ви не відриваючись дивилися в ілюмінатор, спостерігаючи за рухом перистих хмар. А ваш останній відпустку? Ви гуляли по безлюдному пляжу, залитому променями західного сонця, відчували теплоту піску, приємно зігріває босі ноги, і розглядали черепашки в смузі прибою. Напевно ви згадаєте чимало схожих ситуацій, коли не дивилися на себе з боку, не замислювалися про серйозні проблеми, не аналізували свій емоційний стан. Чи не думали ні про кого і ні про що. У ці моменти для вас не було ні минулого, ні майбутнього - існувало тільки «тут» і «зараз», і ви повністю розчинялися в поточному часу. Так ось це, по суті справи, і є медитація.*

***Багатство вибору***

*Якщо ви вирішили освоїти медитацію, спробуйте почати з наступних базових технік. Як тільки ви почнете практикуватися, відразу відчуєте, що це просто, в цьому немає нічого надприродного.*

*Виберіть будь-яку з технік і практикуйтеся один-два тижні, перш ніж перейти до наступної. Не поспішайте з висновками, продовжуйте займатися, навіть якщо виникають негативні відчуття і здається, що щось не виходить і вам цей варіант не підходить. Потім спробуйте іншу методику. В результаті ви виберете найбільш підходящий спосіб і будете займатися медитацією із задоволенням.*

*Усвідомлене дихання. Одна з основних методик граничної концентрації. Просто уважно стежте за тим, як повітря входить і виходить через легені. Спостерігайте за тривалістю кожного вдиху і видиху. І не лякайтеся, якщо увагу раптом перескочить на щось інше, просто поверніть його назад. Якщо зовсім не відволікатися не виходить, можна вважати вдихи і видихи: раз - вдих, два - видих. Будь-яку сторонню думку, що виникла в голові, відкладіть в сторону до кращих часів. Намагайтеся не контролювати дихання, просто стежте за своїми відчуттями.*

*Спів мантр. Ще один ефективний спосіб досягнення максимальної концентрації, він використовується в багатьох релігіях, хоча має різні назви. Мантри можуть складатися з одного складу, слова чи фрази. Християни часто повторюють молитву: «Господи Ісусе Христе, помилуй мене, грішного». Моляться євреї повторюють: «Шма» ( «Почуй»). Найбільш поширеними мантрами є «Ом, амен» і «Ом мані падме хум» (що означає «Скарб в лотосі»). Якщо вам такий варіант не підходить, візьміть за основу просто слово «мир» і подивіться, що вийде. Мантру можна повторювати як вголос, так і про себе - синхронізуючи її з диханням.*

*Візуалізація вимагає розвитку внутрішнього зору. Для початку уважно розгляньте просту геометричну фігуру, наприклад коло або трикутник. Потім закрийте очі і спробуйте подумки її уявити. Коли це з легкістю буде у вас виходити, переходите до Янтра і мандали (хитромудрим геометричних фігур, які вже багато століть застосовуються для медитації.*

*Меттабхавана. Медитація, не тільки розвиває концентрацію, а й породжує всеосяжну любов до всього живого. «Метта» в перекладі з давньоіндійської мови Пали означає «любов», а «бхавана» перекладається як «розвиток, виховання». Цією медитативну практику вчив Будда. Вона знаходить відображення в тхеравада, найстарішою школі буддизму.*

*Меттабхавана передбачає виховання любові спочатку до себе, потім до близьких, потім до чужих людей, до ворогів і врешті-решт до всіх живих істот у світі. Щоб досягти успіху в цій практиці, спочатку зосередьтеся на диханні. Потім відкрийте своє серце світу і повторюйте про себе: «Нехай я буду щасливий», «Нехай я буду спокійний», «Нехай я звільнюся від страждання». Приділивши якийсь час собі, подумки уявіть собі близької вам людини і зверніть до нього свою любов зі словами: «Нехай ти будеш щасливий», «Нехай ти звільнишся від страждань» і так далі. Потім переходите до чужих людей, потім - до складних в спілкуванні і завдає якихось вам біль. І на закінчення побажайте добра всім живим істотам.*

*Віпассана. Медитація внутрішнього осяяння. Вона закликає звернути увагу на відчуття як такі, а не на думки і викликані ними емоції. Знайдіть зручне місце, де можна сидіти 45-60 хвилин. Для її виконання важливо тримати спину прямо. Очі повинні бути закриті, а тіло - максимально нерухомо. Використовуйте те, що вам зручно: низьку лавочку, подушки, стілець. Ніякої спеціальної дихальної техніки - просто рівне, природне дихання. Поспостерігайте за кожним своїм вдихом і видихом.*

*Зосередьтеся на тій області, де відчуття найбільш яскраві - в носі, діафрагми або в області сонячного сплетіння. Але не зачиняйтеся від світу. Коли ви почуєте якісь звуки, відчуєте новий запах або подих вітру, не бійтеся звернути на них свою увагу. Щоб емоційно не реагувати на думки, які спочатку неодмінно будуть роїтися в голові, на них можна вішати ярлики, наприклад лякає. До всього, що вас хвилює, ставитеся як до хмар, що пропливають в небі, - ви не прив'язується до них і не відкидаєте їх. Ставтеся до проблем як до детективного сюжету, стежити за розвитком якого може виявитися забавним.*

На сторінці «Цікаве» знаходяться п’ять коротких статтей:

# *«Мандрівка, що захоплює дух»*

*Велика частина людей вважає, що «я», тобто центр їх свідомості, - це область мозку і черепа, приблизно в районі очей.*

*Частка правди в такому поданні є, тому що в цій області знаходяться органи чуття: рот, ніс, вуха і очі.*

*Тому не дивує той факт, що більшість людей говорить про те, що їх «я» знаходиться «десь в голові» або «за очами».*

*Незважаючи на те, що наукова спільнота і філософи до цих пір не прийшли до єдиної думки щодо призначення почуття власного «я», вони згодні з тим, що саме це почуття відіграє основну роль при упорядкуванні інформації, яка надходить від органів чуття.*

*Інформація дуже різна, але в нашій свідомості вона перетворюється в єдиний потік, завдяки чому ми і бачимо повноцінну картину навколишнього світу.*

*Німецький філософ і професор теоретичної філософії в університеті міста Майнц Томас Метцінгер (Thomas Metzinger) в своїй книзі «Бути ніким» говорить: «Основна причина наявності у людини свідомості - це його допомогу в створенні людиною образу світу».*

***Позатілісні подорожі***

*Щоб зробити позатілесну подорож вам необхідно позбутися від думки про те, що центр вашого «я» - це область позаду очей. Для цього змусьте свій мозок уявити іншу модель світу, в основі якої лежить щось інше, ніж те, що в даний момент є в вашій голові.*

*Зручно влаштуйтеся на підлозі, ляжте і закрийте очі. Бажано перебувати при цьому в тиші, щоб навколо не було відволікаючих чинників.*

*Перебуваючи на підлозі, дозвольте своєму розуму «пройтися» по всіх частинах тіла, сконцентруйтеся на тих місцях, де ви стикаєтеся з підлогою.*

*Почніть з шиї, потім плечі, спина, обов'язково відчуйте руками ту поверхню, на якій розташувалися.*

*У ті моменти, коли ваші думки сконцентровані на відчутті оточуючих речей,* ***ваша свідомість цілком виявляється в тій частині тіла, яку ви намагаєтеся це відчути.***

*Спробуйте зберегти свою увагу на матеріалі, текстурі поверхні, на якій лежите. В даному випадку абсолютно не важливо, це покривало, килимове покриття або гола підлога.*

*Головне - відчувати руками і подумки малювати собі іншу модель світу, грунтуючись на отриманих відчуттях.*

*Щось подібне багато хто відчуває під час масажу, коли при черговому сеансі дають своїй свідомості можливість слідувати за руками масажиста.*

*Якщо ви ніколи не робили цього, то під час наступного візиту спробуйте звільнити свій розум, повністю розслабтеся і виженете все зайві думки. Просто спрямовуйтеся туди, де в даний момент руки масажиста.*

*Всякий раз, коли його руки змінюють напрямок руху, змінюється і розташування вашої свідомості.*

# *«Створюємо ідеальну обстановку для занять йогою»*

***Якщо ви хочете займатися йогою в будинку і вже багато знаєте про основи, ви можете організувати свої заняття в домашніх умовах, приготувавши для цього відповідну атмосферу. Вам знадобиться зовсім небагато зусиль, щоб перетворити куточок своєї квартири в затишну «йога зону». Спокійна і затишна обстановка в вашому «йога куточку» допоможе краще зосередитися на заняттях, позбавить вас від сторонніх думок, допоможе заспокоїтися і розслабитися.***

***Точка натхнення.*** *Під час занять вам може допомогти щось, що дасть вам натхнення і на чому ви зможете концентрувати увагу, наприклад, це може бути плакат із зображенням океану, статуетка Будди або портрет Діви Марії.*

***Килимок для медитацій та занять йогою.*** *Гумовий килимок - практично єдиний аксесуар, який вам знадобиться для занять йогою. Завдяки своїй нековзною поверхні вам буде легше займатися. Скрутіть його в рулон і залиште в кімнаті для занять.*

***Приготуйте пару маленьких подушок.*** *Подушки можуть допомогти вам зручно розташуватися, сидячи на підлозі під час медитацій, позбавивши вас від болів в спині. Під час занять йогою, особливо для початківців, подушечки допоможуть підтримати позицію, щоб не допускати травм.*

***Приємні аромати.*** *Ароматичні свічки з ефірними маслами або палички допоможуть вам налаштуватися на заняття і заспокоїти розум.*

***Приглушене світло.*** *Встановіть в кімнаті лампи з регулюванням світла або включите лампи з приглушеним світлом, які допоможуть вам виконувати вправи на розслаблення після занять.*

***Не відмовляйтеся від телевізора.*** *Хоча початківцям радять займатися в групі під керівництвом досвідченого тренера, ви можете також трохи пізніше виконувати асани з допомогою передач і DVD-уроків йоги. У передачах зазвичай детально розповідають про особливості виконання тих чи інших вправ і про найпоширеніші помилки.*

***Спокійні кольори навколишнього оточення.*** *Ви зможете поліпшити свій настрій, якщо в кімнаті, де ви будете займатися, приємні і заспокійливі кольори.*

***Що відображають дзеркала.*** *Щоб бути впевненими, що ви виконуєте пози правильно, ви можете скористатися дзеркалами, в яких будете бачити своє відображення.*

***Посадіть рослина.*** *Помістіть в вашу кімнату живі квіти, які не тільки будуть радувати око, але і принесуть користь вашому тілу. Також рослини допомагають очищати повітря, що важливо для виконання дихальних вправ.*

# *«Свіже повітря: йога на морі»*

***Кожен день на нас діє згубний вплив сучасного життя. Її протягом занадто швидко несе нас вперед, тому дуже велику частину свого життєвого шляху ми витрачаємо на непотрібну суєту, переживання, рішення проблем та інше. Тому у людей не залишається ні сил, ні часу на самовдосконалення та набуття внутрішнього спокою. Не дивно, що заняття йогою знайшли таку популярність в останні роки. Адже цей час Ви приділяєте тільки собі, розслабляєтеся і повністю занурюєтеся в свій внутрішній світ. Багатьом так доводиться оп смаку цей напрям східної філософії, що вони не хочуть не тільки переривати заняття, але і присвятити їм більше часу. Займатися йогою можна і на відпочинку, це буде навіть краще і корисніше занять в домашніх умовах або в групах.***

***У чому користь від занять йогою відпочинку***

*Багато освічені в цьому питанні фахівці стверджують, що зміна міської обстановки на природну дає набагато більший ефект від занять йогою, тому так популярні йога тури в Криму. Адже стародавні індійські йоги медитували перебуваючи на самоті з живою природою. Перебуваючи на березі моря, слухаючи шум хвиль і вдихаючи свіже ароматне повітря Криму вправи даються простіше, і Ви отримуєте набагато більше енергії і сі. Звичайно, задоволення від цього просто неймовірне. Ви відчуєте, як потоки пронизують Вас, додають бадьорості і впевненості в собі.*

*Морське повітря полегшить пранаяму (контроль дихання) і наблизить Вас до досягнення нових вершин самопізнання. З фізичної точки зору, заняття йогою на березі виконувати складніше, адже пісок і галька йдуть з-під ніг, але в той же час, це надасть Вам можливість вдосконалити володіння своїм тілом і поліпшити координацію.*

*Що може бути прекрасніше - придбати спокійний розум, а також корисний досвід для тіла, практикуючи йогу на пляжі, у злитті і єднанні з природою? Уявіть собі, ви плавно виконуєте руху під шум хвиль і крики чайок, дме прохолодний бриз, яскраво світить ранкове висхідний (або західне) сонце, ви вдихаєте запах моря і шкірою відчуваєте ніжний дотик піску ...! Ні в якій музиці немає необхідності, оскільки природа дає нам власні унікальні звуки, дозволяючи нам насолоджуватися практикою ще глибше.*

*Тіло потребує чистому незабрудненому повітрі, щоб отримати стабільну подачу кисню до органів і тканин. Негативні іони, що знаходяться в свіжому повітрі, які виробляються поблизу рослин і дерев, поточної води і після грози, позитивно впливають на наш організм і, отже, в цілому на процес практики. Морське повітря також має цілющі властивості, адже він насичений солями і мінералами, і тому відмінно зміцнює імунну систему, покращує обмін речовин і дає почуття задоволення і задоволення, підвищуючи рівень серотоніну в мозку.*

# *«Динамічна медитація»*

*Нехай світ з вас зникне, а ви щезніть зі світу. Здійсніть повний поворот, поворот на 180 градусів, і просто дивіться всередину. Спочатку ви побачите лише хмари. Не журіться про них, ці хмари створені вашими придушеннями. Ви пройшли через гнів, ненависть, жадібність і всі види чорних дір. Ви їх придушували - ось вони і там. Ви їх приховали. Ось чому я спочатку наполягаю на катарсис.*

*Поки ви не пройдете через великий катарсис, ви повинні будете пройти через багато хмари. Але катарсис допоможе. Якщо ви очищується, якщо ви проходите через хаотичні медитації, ви відкидаєте всі ці хмари назовні, всю цю темряву - назовні, і тоді наповненість розуму приходить легше.*

*Ось у чому причина того, що я спочатку роблю акцент на хаотичних медитаціях потім на мовчазних, спочатку на активних медитаціях, а потім на пасивних. Ви можете прийти до пасивності тільки тоді, коли вся ця гидота відкинута. Гнів відкинутий, жадібність відкинута - шар за шаром все це міститься там. Але раз ви їх відкинули, ви легко зможете увійти. Ошо*

*Коли сон закінчився, вся природа оживає, ніч пішла, темряви більше немає, сонце зійшло, і все стало свідомим і пильним. Це - медитація, в якій ви повинні постійно бути пильними, свідомими і свідомі, що б ви не робили. Залишайтеся свідками. Чи не губіться. Це так легко - загубитися. Коли ви дихаєте, ви можете про це забути. Ви можете стати єдиними з диханням настільки, що можете забути про свідка. Але тоді ви втратите цю точку.*

*Дихайте настільки швидко і глибоко, наскільки можливо, вкладіть в це всю енергію, але залишайтеся свідком. Спостерігайте все, що відбувається, як якщо б ви були просто глядачем, як якщо б все це відбувалося з кимось іншим, як якщо б все відбувалося в тілі, а свідомість - просто центрованої і дивиться. Це свідчення повинно бути пронесена через три стадії. А коли все зупиняється і, на четвертій стадії, ви повністю не-активні і застигли, тоді ця пильність дійде до своєї вершини.*

1. ***Практика медитації. Кращі місця для медитації***

***У світі багато ідеальних місць, де ви зможете розслабитися і привітати сонце. Для полегшення вибору одного з них, необхідно відповісти для себе на кілька запитань: що таке медитація, яка історія медитації і що ви хочете отримати від йоги в цілому? Духовне збагачення, детоксикація, релаксація, катарсис або божевільне пригода? Ми підібрали найкращі світові місця для медитації.***

***Максимум медитації за прийнятні гроші***

*Ашрам «Шивананда Йога Веданта» знаходиться в красивому місці біля греблі Neyyar в штаті Керала. Це відомі курси хатха-йоги, які працюють протягом мінімум двох тижнів. Тут доведеться перебувати в рамках вимогливого графіка (з 5:30 ранку до 10 вечора) практики йоги, медитації та співу, але з великою кількістю перерв між заняттями.*

***Краща медитація з гарячими джерелами***

*У Дантон Хот-Спрінгс ви зупинитеся в зрубах, розташованих в неймовірному скелястому ландшафті Dolorex в штаті Колорадо. Почніть день з особливого виду медитації Аштанга і органічного сніданку, потім проведіть час в природних гарячих джерелах, або візьміть участь в екскурсії по вивченню Скелястих гір.*

***Найспокійніша медитація***

*Клас йоги Ангели Фармер і Віктора ван Коотена знаходиться глибоко в грецькому селі, в тихій оливковою гаю долини Eftalou, всього в п'яти хвилинах від пляжу. Єдиний звук, який тут можна почути - віддалений дзвін дзвіночків на шиї овець, що пасуться. Програма нескладна: троє години асани щоранку і вечірня медитація на сходах тераси.*

***Самий екзотичний вид медитації***

*Здійсніть подорож на Карибські острови Біміні на Багамах і вставте пляжний відпочинок і плавання з дельфінами з йогою, медитацією і дихальними вправами. Якщо це не зарядить вас енергією, то вже нічого не зможе це зробити.*

***Найзеленіша медитація***

*Клер Айленд Йога Центр в Ballytoughey, графство Майо, знаходиться на острові розміром 240 акрів біля західного узбережжя Ірландії. Тут вас чекають захоплюючі дух види графства Клер, Інь і Аштанга йоги, класи медитації, екологічно чисті продукти і походи по горбах. Жити доведеться в традиційних острівних котеджах, кожен з яких оснащений сонячними батареями і дерев'яною піччю.*

***Програма медитації для початківців***

*Самопроголошений преображающим життя Йога-табір Барон Батист в Кембриджі, штат Массачусетс, поєднує в собі заняття Виньяса йогою, очищувальну дієту, піші прогулянки і плавання. Основна увага тут приділяють лікуванню і розширенню можливостей тіла і душі. Ви будете приємно здивовані.*

***Райське місце для медитації***

*Майя Тулум, заповідний йога-ретрит, розташований на красивому не займане цукрово-білому пляжі півострова Майя в Мексиці. Він володіє сильним авторитетом серед відданих шанувальників йоги, пропонуючи список доступних класів медитації, спа-процедури і здорову місцеву кухню зі свіжими соками. Переконайтеся, що ви забронювали будиночок на береговій лінії, так, щоб нічого не було між вами і океаном.*

***Найкраще місце медитації з пригодами***

*Зіставте лижі з йогою в Центрі «Big Sky» в штаті Монтана, об'єднайте обидві техніки в єдину практику. Навколишнє обстановка Big Sky - це колод будинки і простір для занять йогою з вікном у всю стіну, з видом на величний гірськолижний спуск Lone Peak.*

***Самий шанований йога-центр***

*Здійсніть паломництво в серце і душу Айенгара-йоги: Інститут Айенгар в Пуне. Для відвідування занять тут необхідно мати досвід йоги принаймні вісім років. Спеціальні опори, такі як ремені, мотузки та подушки, допомагають практикам досягти досконалості в будь-який асан.*

***Найрозкішніша медитація***

*КОМО Шамбала Ретрит - курорт на Мальдівах з котеджами з видом на блакитне море для тих, хто залишається необмеженим навіть в нашу епоху жорсткої економії. Різні пакети СПА і комбіноване лікування заспокоїть вас і приведе в форму. А на східній стороні острова розташовується відкритий павільйон для йоги - найкраще місце для медитації.*

Таким чином, на сайті «В світі Тибету» на різних сторінках розміщено 13 матеріалів, які мають тематику, пов’язану з Тибетом та буддизмом. Матеріали написані в різних жанрах: замітки, репортаж, статті.

**Висновок до третього розділу**

В ході роботи ми зіткнулися з проблемами запуску сайту. Так як це вельми трудомісткий та дорогий процес, якщо розглядати компанії, що спеціалізуються на створенні сайтів. Для розробки безкоштовної версії сайту ми звернулися до конструктора сайтів Wix.com.

Дизайн сайту створений в нейтральних м’яких кольорах для зручності проглядання сторінок.

Інтернет-видання «В світі Тибету» знаходиться за адресою <https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu>. На сторінках видання розміщено різні за жанрами журналістські матеріали: репортаж, замітки, статті. Матеріали підкріплені фото, які взяті з ресурсу google.com, за виключенням фоторепортажу – фотографії для даного матеріалу були зроблені автором репортажу.

**ВИСНОВКИ**

Електронна самозайнятість незалежних професіоналів (фрілансер) являє собою нову модель праці, знаменуючи зрушення від традиційної фігури самостійного працівника, вбудованого в локальний ринок, до фігури глобального працівника, надає послуги через Інтернет поверх територіальних і національних кордонів. Таким чином, електронна самозайнятість є проявом постіндустріалізації і глобалізації господарського життя.

Вивчення електронної самозайнятості, а також спеціалізованих ринків віддаленої роботи, що зосереджують у собі значний людський капітал та інноваційні соціально-економічні практики, має важливе значення в контексті модернізації економіки України.

Наше дослідження показало, що в Україні є ринок віддаленої роботи, в тому числі для журналістів, який функціонує на основі історичної, культурної і мовної спільності. Це ще раз демонструє складність і багаторівневий характер процесу глобалізації соціально-економічних відносин, в ході якого складається складна система локальних, регіональних і глобальних ринків.

Звернемо ще раз увагу на виявлену нами тенденцію до поступового збільшення на ринку віддаленої роботи частки фрілансерів, які проживають не лише в Україні, а і за її межами (перш за все на ближньому зарубіжжі, в колишніх радянських республіках). Ці люди є свого роду «електронними мігрантами», які завдяки високому рівню людського капіталу можуть внести важливий внесок в розвиток в ринок праці.

Електронна самозайнятість журналістів є інноваційною соціально-трудової практикою. Вона пов'язана з передовими технологіями, креативними індустріями і особливим стилем життя «вільного агента». Електронна самозайнятість стоїть осібно в загальному ряду нестандартних форм зайнятості.

Журналісти-фрілансери мають високий рівнем людського капіталу, мають відносно високі доходи, демонструють позитивну трудову мотивацію, підприємливість, а також високий рівень задоволеності роботою і життям.

Ринок віддаленої роботи в Україні активно розвивається. Наші розрахунки дозволяють стверджувати, що не менше 1 млн. осіб (переважно в Росії, але також і в інших пострадянських країнах, в тому числі в Україні) отримали досвід самостійної роботи в Інтернеті.

Подібний професійний і життєвий досвід, що включає освоєння навичок самоорганізації та відповідальності за свою долю, безсумнівно, стане в нагоді працівникам надалі незалежно від того, який кар'єрний шлях вони оберуть. Слід звернути особливу увагу на те, що електронна самозайнятість може виступати в якості «кузні підприємницьких кадрів».

Проте для електронної самозайнятості характерно багато негативних процесів, пов'язаних з високою тривалістю робочого часу, соціальною ізоляцією, гендерними перекосами в доходах, а також низьким рівнем соціальної захищеності. На сьогодні ринок віддаленої роботи в Україні практично повністю вислизає з правового поля і знаходиться в тіні.

Результати даного дослідження можуть бути корисні учасникам ринку віддаленої роботи України − фрілансерам-журналітам і організаціям-замовникам, а також біржам віддаленої роботи. Областю застосування отриманих в ході даної роботи результатів можуть стати різні напрямки працевлаштування, в тому числі включають заходи щодо забезпечення зайнятості населення, підтримки малого підприємництва та мікропідприємництва.

Ми також бачимо значний потенціал у використанні якісної методології в комбінації з кількісним інструментарієм для розвитку і поглиблення отриманих в ході моніторингу фріланса, віддаленої роботи для журналістів висновків.

Минув час, коли вакансії публікувалися переважно в газетах, сьогодні численні біржі праці представлені в інтернеті. Існує більше десятка великих фріланс-сайтів з багаторічною успішною діяльністю. Такі сайти надають посередницькі послуги між замовниками послуг і виконавцями. У зв'язку з підвищенням значущості фріланс-послуг, творцям подібних бірж доводиться робити поступки замовникам на шкоду виконавцям. На одного замовника припадає понад шести виконавців. В таких умовах той журналіст-фрілансер, що зможе себе подати в більш вигідному світлі, більше заробить. В таких умовах виконавцям нелегко шукати гідну роботу, що викликає високий поріг входження в систему.

Такі працівники, не знайшовши на основному ресурсі бажаного, виявляються в досить неприємній ситуації − їм доводиться демпінгувати і без того низьку ціну, або залишити ідею заробити гроші в Інтернеті.

Крім усього іншого, запит в мережі на тему заробітку в Інтернеті видає величезну кількість шахрайських сайтів, багато в чому схожих на біржі праці − там також пропонують посередницькі послуги, проте вимагають гроші ще до укладання угоди з партнером.

Виходячи з міркувань, що Інтернет в наш час являє собою зручну платформу для виконання найрізноманітнішої роботи, потрібен розвиток систем фріланс-сайтів для полегшення заробітку виконавцями. А саме журналістами, і виконання роботи для замовників.

Метою нашого дослідження було вивчення розвитку віддаленої роботи, зокрема, вивчення її суб'єктів − самозайнятих журналістів-фрілансерів як нової категорії працівників та створення інтернет-видання з позаштатним працівником − журналістом-фрілансером.

Для цього в першому розділі ми вивчили такі поняття: фріланс, охарактеризували інтернет-журналістику вцілому, проаналізували ринок фрілансерських послуг. З'ясували сутність фрілансерських послуг в професії журналіста (пошук і рерайт новин, наповнення новинної стрічки порталу, літературне редагування, написання рекламних буклетові ін.) Також звернулися до історії фрілансу, де і в який час з'явилося даний напрямок, хто і з якою метою придумав новий вид роботи.

Потім велику увагу приділили вивченню сучасного стану українського ринку фріланс-послуг і його подальші перспективи. Виявили ряд факторів: недовіра інститутів влади, роботодавцям, відсутність соціальних гарантій, неефективність правової системи. Для більш ясної картини порівняли ринок вільної зайнятості України з ринком в країнах Західної Європи і США.

Далі проаналізували найпопулярніші біржі праці для фрілансера (Advego, Etxt, TextSale, PayText, Text.ru), порівняли по параметрам «ціна», «якість послуг», що надаються, «зручність використання». Виявили середню вартість на даних сайтах за написання одного матеріалу. Також в представленій роботі ми вивчили основні ризики журналіста фрілансера, виявили плюси і мінуси роботи на цьому ринку і визначили можливості журналіста в цьому напрямку.

Другий розділ присвячено саме діяльності журналіста-фрілансера. Було зазначено, якими навичками повинен володіти журналіст для віддаленої роботи в інтернет-виданні. Було виявлено, що невід’ємною частиною трудової діяльності журналіста являється наявність якісного та зручного для читання портфоліо.

Третій розділ розділ присвячено опису порталу, на якому працюєжурналіст-фрилансер. Ми продумали кожну сторінку сайту, всього їх вийшло більше десяти. Нами були продумані всі можливості порталу для користувачів, щоб зручно було читати написаний журналістом-фрілансером матеріал. Був продуманий дизайн сайту, і перспективи розвитку.

Сайт на сьогоднішній день працює. На його сторінках розміщені матеріали журналіста-фрілансера. Його задачею було написання статтей та заміток, репортажів тощо для заповнення сайту, а саме інтернет-видання «В світі Тибету» https://ylkoshkina6.wixsite.com/vsvititibetu.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Амзін А. Новинна інтернет-журналістика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. Амзін. ­− М.: Аспект Пресс, 2012. − 143 с.

2. Антропов С. Хто і коли придумав віддалену роботу? / С. Антропов. − М.: 2007.

3. Антропов С. Я − фрілансер, або як назавжди піти з офісу / С. Антропов. − M.: Ексмо, 2007.

4. Вайтман Є. В. порядок трудових відносин з працівниками-фрілансерами регламентований законодавчо / Є. Вайтман. – М.: Російський податковий кур'єр, 2013. − 76-81с.

5. Венседоріна О. На вільних хлібах / О. Венседоріна. – М.: Свій бізнес, 2013. − 66-69 с.

6. Вишневська Н. Т. Самозайнятість в перехідних економіках / Н. Т. Вишневська. – М.: Світова економіка та міжнародні відносини, 2013. − № 10, 58-67 с.

7. Вітушкін Д. Вільні списники атакують / Д. Вітушкін. – СПБ.: Санкт-Петербурзькі відомості. − № 099 від 02.06.2011.

8. Горлова С. О. Про правову природу відносин фрілансу. Людина і праця / С. О. Горлова. – М.: 2012. − 36-38 с.

9. Горохів В. М. Складові майстерності / В. М. Горохів. − М.: 1982. – 40 с.

10. Докторів Б. Онлайнові опитування: повсякденність століття. Телескоп / Б. Докторів. – М.: 2000. − № 4, 16-31с.

11. Заіченко С. А. Зайнятість в Інтернет: нетипові властивості і нові підходи до вивчення. Економічна соціологія / С. А. Заіченко. – М.: 2002. − № 5, 93-110 с.

12. Зелінські Е. Успіх без офісного рабства. Настільна книга фрілансера / Е. Зелінські. − M.: Гаятри, 2007.

13. Захаренко Є. М. Комарова Л. Н., Нечаєва І. В. Новий словник іноземних слів / Є. М. Захарченко. − М.: Азбуковник, 2003.

14. Калмиков Л. А., Коханова Л. А. Інтернет-журналістика / Л. А. Калмиков. − М.: ЮНІТІ-ДАНА, 2005. − 383 с.

15. Карабчук Т. С. Непостійна зайнятість на російському ринку праці: економіко-соціологічний аналіз / Т. С. Карабчук. − М.: 2008.

16. Кастельс М. Галактика Інтернет. Міркування про Інтернет, бізнес і суспільство / М. Кастельс. – Єкатеринбург: У-Факторія, 2014.

17. Кіхтан В. В. Інформаційні технології в журналістиці / В. В. Кіхтан. − Ростов: Фенікс, 2004.

18. Костильова Н. 100% фрілансерів студенти. Управління персоналом / Н. Костильова. − М.: 2012. − 56-60 с.

19. Лукіна М. М., Фомічова І. Д. ЗМІ в просторі інтернету / М. М. Лукіна. − М.: 2005. − 87 с.

20. Машкова С. Г. Інтернет-журналістика / С. Г. Машкова. – Тамбов: 2006. − 80 с.

21. Мурадова А. Фріланс: Коли сам собі начальник / А. Мурадова. −  М.: 2010.

22. Нікуткіна К. М., Привалова А.О. Західні кількісні дослідження фрілансерів: професійний огляд. Економічна соціологія / К. М. Нікуткіна. – М.: 2009. − № 1, 127-143 с.

23. Пінк Д. Нація вільних агентів / Д. Пінк. − М.: 2005.

24. Подурець Д. М. Журналіст в Інтернеті / Д. М. Подурець. − М.: ІМПЕ ім. А.С. Грибоєдова, 2002. − 23 с.

25. Прохоров Є. Л. Введення в теорію журналістики / Є. Л. Прохоров − М.: 2003. − 35 с.

26. Северинов Н. Еволюція фріланса / Н. Северинов. − М.: 2012.

27. Симанов І. Замовлення сайтів: що важливо знати? Секретарська справа / І. Симанов. − М.: 2013. − 15-18 с.

28. Смирнов С В. Формування творчої особистості журналіста / С. В. Смирнов. − СПб.: 1997.

29. Сотникова О. Інтернет-видання від А до Я. Керівництво для веб-редактора / О. Сотникова. − М.: Аспект Пресс, 2014.

30. Стребков Д. О., Шевчук А. Фрілансери в інформаційній економіці: як

росіяни освоюють нові форми організації праці та зайнятості (за результатами «Першої всеросійського перепису фрілансерів») / Д. О. Стребков. − М.: 2009.

31. Стребков Д. О., Шевчук А. В. Пошук роботи: електронні біржі і соціальні зв'язки / Д. О. Стребков. − М.: 2012. − 241 c.

32. Стребков Д. О., Шевчук А. В. Ринки віддаленої роботи як об'єкт дослідження / Д. О. Стребков. − М.: Вид. будинок ВШЕ, 2012. − 7-34 с.

33. Стребков Д. О., Шевчук А. В. Трудові траєкторії самозайнятих професіоналів (фрілансерів) / Д. О. Стребков. − М.: 2015. − 72-100 с.

34. Стребков Д. О., Шевчук А. В. Фрілансери в інформаційній економіці: мотивація і організація праці / Д. О. Стребков. − М.: 2008. − 23-39 с.

35. Усманова Л. Фріланс: можливості Інтернету для журналістів / Л. Усманова. − М.: 2010.

36. Фомічова І. Д. Соціологія Інтернет-ЗМІ / І. Д. Фомічова. −М.: 2005.

37. Харченко В. С. Соціальний портрет фрілансерів / В. С. Харченко. − М.: 2015. − №8-9, 197-200 с.

38. Харченко В. С., Пулькін С.С. Студент-фрілансер як соціальний тип / В. С. Харченко. − М.: 2015. − № 10, 81-87 с.

39. Харченко В. С. Спосіб життя російських фрілансерів: соціологічний аналіз / В. С. Харченко. − М.: 2014. − №4, 54-63 с.

40. Харченко В. С. Поєднання роботи і навчання у вузі: нові практики або нові смисли? / В. С. Харченко. − М.: 2013. − №3, 92-104 с.

41. Харченко В. С. Ціннісні переваги як основа формування стилю життя фрілансерів / В. С. Харченко. − М.: 2013. − №1, 120-124 с.

42. Харченко В. С., Бурлуцька М. Г. Фрілансери: специфіка соціального статусу, стратегії кар'єри і професійного розвитку / В. С. Харченко. − М.: 2013. №1, 111-123 с.

43. Харченко В. С. Поєднання роботи і навчання у вузі: нові практики або

нові смисли / В. С. Харченко. − М.: 2013. − № 3, 92-104 с.

44. Харченко В. С. Спосіб життя російських фрілансерів: соціологічний

аналіз / В. С. Харченко. − М.: 2014. − № 4, 54-63 с.

45. Харченко В. С., Бурлуцька М. Г. Фрілансери: специфіка соціального статусу, стратегії кар'єри і професійного розвитку / В. С. Харченко. − М.: 2014.

46. Хусяінов Т. М. Зайнятість в мережі Internet: позиція працівника / Т. М. Хусяінов. − Перм.: 2012. − 165-168 с.

47. Хусяінов Т. М. Можливості Інтернет-зайнятості для студентської молоді / Т. М. Хусяінов. – Казань: 2014. − 141-148 с.

48. Хусяінов Т. М. Особливості зайнятості в мережі Internet: попит та пропозицій на фріланс-біржах / Т. М. Хусяінов. – Владикавказ: 2013. − 204-206 с.

49. Хусяінов Т. М. Переваги зайнятості в мережі Інтернет для студентів денної форми навчання / Т. М. Хусяінов. – Самара: 2013. − 232-233 с.

50. Царьов Р. Персонал за штатом: плюси і мінуси / Р. Царьов. – М.: 2013. − 24- 26 с.

51. Хенді Ч. Час нерозсудливості. Мистецтво управління в організації майбутнього / Ч. Хенді. − СПб.: 2001.

52. Чаплашкін Н. В. Фрілансер на вітчизняному ринку праці: реальність, очікування, перспективи / Н. В. Чаплашкін. − М.: 2013.

53. Чепуренко А. Ю. Соціологія підприємництва / А. Ю. Чепуренко. − М.: 2007.

54. Шевчук А. В. Електронна самозайнятість: «ремісники» і «надомники» інформаційної доби / А. В. Шевчук. − М.: 2010. − 107-120 с.

55. Шевчук А. В. Межі автономії: феномен «залежною» самозайнятості / А. В. Шевчук. − М.: 2010. − 35-51с.

56. Шевчук А. В. Самозайнятість в інформаційній економіці: основні типи і поняття / А. В. Шевчук. − М.: 2008. − 51-64 с.

57. Шестакова Е. Що треба знати про дистанційну роботі / Е. Шестакова. − М.: 2013. – 15 с.