МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЖУРНАЛІСТИКИ
КАФЕДРА ЖУРНАЛІСТИКИ

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему «Робота журналіста з травматичним контентом: ризики і запобігання професійному вигоранню»

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0611-ж-з
освітньої програми «Журналістика»
спеціальності С7 журналістика
Чумаченко Д. В.
Керівник: доц., к. філол. н.
Тернова А. І.
Рецензент: доц., к. філол. н.
Санакоєва Н. Д.

Запоріжжя 2025

ЗМІСТ

Реферат…….. 3
Завдання…… 5
Вступ……... 7
Розділ 1. Теоретичні засади дослідження професійного вигорання журналістів……... 10
1.1. Сутнісні характеристики поняття «професійне вигоряння»….. 10
1.2. Особливості прояву професійного вигоряння у журналістів в умовах повномасштабного вторгнення……..… 17
Розділ 2. Творчий проєкт «Точка опори» (мультимедійна платформа психологічної підтримки журналістів)……... 25
2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту «Точка опори»…….. 25
2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування медіапродукту……... 30
2.3. Формально-змістові характеристики мультимедійного проєкту…….. 34
2.4. Особливості оформлення проєкту «Точка опори»……... 36
2.5. Технічні і програмні засоби втілення медіапроєкту……. 40
2.6. Зв’язок творчого проєкту з професійним портфоліо……... 43
Висновки ……..….. 46
Список використаної літератури ……... 48
Додаток А. Сценарій відеоінтерв’ю……... 53
Додаток Б. Список матеріалів портфоліо……..…. 55
Декларація академічної доброчесності ……..… 56
Abstract …….. 57

РЕФЕРАТ

Тема кваліфікаційної роботи бакалавра*:* Робота журналіста з травматичним контентом: ризики і запобігання професійному вигоранню.

Обсяг основного тексту: 40 сторінок.

Кількість використаних джерел – 48.

Мета роботи – виявити та науково обґрунтувати ризики професійного вигоряння, пов'язані з роботою журналістів з травматичним контентом, а також розробити творчий мультимедійний проєкт «Точки опори».

Для досягнення мети дослідження ми виконали такі **завдання:**

1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблем професійного вигоряння, специфіки журналістської діяльності та впливу травматичного контенту на психічний стан людини;

2) визначити основні джерела та види травматичного контенту, з яким стикаються сучасні українські журналісти;

3) описати та обґрунтувати творчий проєкт «Точка опори»;

4) визначити цільову аудиторію та особливості просування медіапродукту;

5) охарактеризувати формально-змістові характеристики мультимедійного проєкту;

6) описати особливості оформлення проєкту «Точка опори»;

7) з'ясувати технічні і програмні засоби втілення медіапроєкту.

Об'єкт дослідження – професійна діяльність журналістів, пов'язана з опрацюванням та поширенням травматичного контенту.

Предмет дослідження – ризики професійного вигоряння, що виникають у журналістів внаслідок роботи з травматичним контентом, та методи їх запобігання.

Формально-змістові характеристики проєкту. «Точка опори» – це мультимедійний спеціальний проєкт, присвячений психологічній підтримці журналістів, які працюють з травматичним контентом. Він поєднує відеоінтерв'ю, просвітницькі гіди, експертні коментарі, інфографіку та

інтерактивні елементи, щоб інформувати, підтримувати та створювати безпечне інформаційне середовище. Мета проєкту – допомогти медійникам усвідомити ризики професійного вигорання, надати ресурси для самодопомоги й сформувати культуру турботи про ментальне здоров'я в журналістській спільноті.

Ключові слова: проєкт, мультимедійність, травма, вигорання, травмоінформованість, журналісти, травматичний контент.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет журналістики
Кафедра журналістики
Рівень вищої освіти – бакалавр
Спеціальність С7 журналістика
Освітня програма «Журналістика»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Чернявська Л. В.

«6» травня 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА СТУДЕНТЦІ
Чумаченко Дар'ї Володимирівні

1. Тема роботи – «Робота журналіста з травматичним контентом: ризики і запобігання професійному вигоранню» («Journalist's Work with Traumatic Content: Risks and Prevention of Professional Burnout»),
керівник роботи – к. філ. н., доц. Тернова Алла Іллівна,
затверджені наказом ЗНУ від «07» листопада 2024 року № 1782-с.

2. Строк подання студентом роботи – 13 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи – праці таких дослідників: М. Аврамейка, С. Бабанов, В. Дудяк, Т. Зайчикова, Л. Найдьонова, М. Найдьонов, М. Слюсаревський.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблем професійного вигоряння, специфіки журналістської діяльності та впливу травматичного контенту на психічний стан людини; 2) визначити основні джерела та види травматичного контенту, з яким стикаються сучасні українські журналісти; 3) описати та обґрунтувати творчий проєкт «Точка опори»; 4) визначити цільову аудиторію та особливості просування медіапродукту; 5) охарактеризувати формально-змістові характеристики мультимедійного проєкту; 6) описати особливості оформлення проєкту «Точка опори»; 7) з'ясувати технічні і програмні засоби втілення медіапроєкту.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видав (дата і підпис)	Завдання прийняв (підпис)
Вступ	Тернова А. І., доц.	17.02.2025	17.02.2025
1 розділ	Тернова А. І., доц.	20.02.2025	20.03.2025
2 розділ	Тернова А. І., доц.	21.04.2025	21.04.2025
Висновки і додатки	Тернова А. І., доц.	02.05.2025	02.05.2025

6. Дата видачі завдання – 11 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Скласти графік виконання роботи, визначити мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження.	21.01.2025	Виконано
2	Написати попередній варіант вступу і змісту. Дібрати наукову літературу, визначити емпіричні джерела.	17.02.2025	Виконано
3	Опрацювати літературу, написати теоретичну частину, оформити список літератури	20.03.2025	Виконано
4	Доробити творчий проєкт, скласти його опис та обґрунтування.	21.04.2025	Виконано
5	Сформувати список творчого доробку, написати всі інші підрозділи практичної частини.	28.04.2025	Виконано
6	Написати висновки і остаточний варіант вступу.	02.05.2025	Виконано
7	Оформити всі додатки.	08.05.2025	Виконано
8	Пройти рецензування. Здати роботу на нормоконтроль.	19.05.2025	Виконано
9	Виправити недоліки оформлення і здати роботу на кафедру.	21.05.2025	Виконано

Студент _____ _____Чумаченко Д. В._____
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи _____ _____Тернова А. І._____
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ ____Чабаненко М. В._____

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний інформаційний простір характеризується значним обсягом травматичного контенту, включаючи повідомлення про воєнні дії, катастрофи, насильство, втрати та інші події, що можуть мати глибокий емоційний вплив як на аудиторію, так і на фахівців, які безпосередньо працюють з цією інформацією – журналістів.

Їхня професійна діяльність часто пов’язана з необхідністю збирати, обробляти та поширювати матеріали, що містять потенційно травмуючий зміст чи патогенну інформацію, що ставить під загрозу їхнє психологічне здоров’я та може призводити до розвитку професійного вигоряння.

В умовах триваючої російсько-української війни, українські журналісти щоденно стикаються з величезною кількістю травматичних історій, зображень та свідчень. Це підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, цинізму та зниження професійної ефективності. Недостатня увага до проблем психологічного захисту журналістів, які працюють з травматичним контентом, зумовлює необхідність глибокого наукового осмислення ризиків, з якими вони стикаються, та розробки ефективних стратегій запобігання професійному вигоранню.

Актуальність нашої кваліфікаційної роботи також підкреслюється недостатньою розробленістю цієї проблематики в українській журналістиці та відсутністю комплексних практичних рекомендацій для медіаорганізацій щодо підтримки своїх співробітників, які працюють з травматичним контентом. Вивчення міжнародного досвіду та адаптація ефективних практик до українського контексту є нагальною потребою.

Мета дослідження – виявити та науково обґрунтувати ризики професійного вигоряння, пов’язані з роботою журналістів з травматичним контентом, а також розробити творчий проєкт.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних *завдань*:

- здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблем професійного вигоряння, специфіки журналістської діяльності та впливу травматичного контенту на психічний стан людини;

- визначити основні джерела та види травматичного контенту, з яким стикаються сучасні українські журналісти;

- описати та обґрунтувати творчий проєкт «Точка опори»;

- визначити цільову аудиторію та особливості просування медіапродукту;

- охарактеризувати формально-змістові характеристики мультимедійного проєкту;

- описати особливості оформлення проєкту «Точка опори»;

- з'ясувати технічні і програмні засоби втілення медіапроєкту.

Об'єкт дослідження – професійна діяльність журналістів, пов'язана з опрацюванням та поширенням травматичного контенту.

Предмет дослідження – ризики професійного вигоряння, що виникають у журналістів внаслідок роботи з травматичним контентом, та методи їх запобігання.

Для досягнення поставленої мети та вирішення визначених завдань у роботі буде використано комплекс *наукових методів*. Теоретичні методи включають аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури (вітчизняної та зарубіжної) з проблем професійного вигоряння, психології травми, журналістської етики та стандартів.

Емпіричні методи включають якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю з українськими журналістами, які мають досвід роботи з травматичним контентом, для виявлення їхніх переживань, стратегій подолання та потреб у підтримці.

Статистичні методи включають обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних даних (за необхідності, залежно від обсягу та характеру зібраної інформації).

Використання зазначених методів дозволить комплексно дослідити проблему роботи журналістів з травматичним контентом, виявити існуючі ризики професійного вигоряння та розробити науково обґрунтовані рекомендації для їх запобігання.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається з реферату, вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та двох додатків. Обсяг основної частини роботи – 40 сторінок. Список використаної літератури включає 48 найменувань (викладених на 5 сторінках).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖУРНАЛІСТІВ

1.1. Сутнісні характеристики поняття «професійне вигоряння»

Тривала психологічна напруга, викликана спочатку наслідками пандемії COVID-19, а згодом значно посилена повномасштабним російським вторгненням, істотно вплинула на психоемоційний стан українського суспільства. Стан хронічного стресу дедалі частіше призводить до розвитку різноманітних психофізіологічних розладів. За даними досліджень, понад половина населення України нині потребує кваліфікованої психологічної допомоги для подолання негативних наслідків війни [15, с. 23]. Зокрема, депресію, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад діагностовано у 22,1 % постраждалих – що є значно вищим за середньосвітові показники [1 с. 41].

У цьому контексті особливої уваги заслуговує аналіз психоемоційного стану представників професій, які працюють із великим обсягом інформації, постійно перебувають у стресогенному середовищі та мають справу з трагічними подіями – зокрема, журналістів. Робота в умовах війни, необхідність оперативно висвітлювати новини, спілкування з постраждалими, перебування в зоні бойових дій чи під постійною загрозою – все це створює передумови для розвитку професійного вигорання. Журналісти не лише інформують суспільство, а й несвідомо накопичують емоційне напруження, що часто призводить до виснаження, втрати мотивації та емоційної відстороненості.

У зв’язку з цим необхідним є комплексний підхід до підтримки представників медіасфери: від надання психологічної допомоги до створення безпечних і ресурсних умов праці. Профілактика та подолання професійного вигорання серед журналістів має стати одним із пріоритетних напрямів в інформаційній політиці та гуманітарній стратегії держави в умовах війни.

З початку XXI ст. у світовому науковому дискурсі помітно зросла увага до явища, відомого як «професійне вигорання», або ж «синдром вигорання на робочому місці». Як зазначає Т. Красюк, ці стани охоплюють комплекс психологічних, психічних і фізичних розладів, що формуються під впливом чинників професійного середовища в умовах сучасного урбанізованого світу [15, с. 132].

Одним із перших, хто описав це явище, був Х. Дж. Фрейденбергер, який визначав професійне вигорання як психоемоційний стан осіб, що мають сталий контакт із людьми в процесі своєї роботи, зокрема в ситуаціях емоційного напруження й великого навантаження [37]. Значний внесок у розробку концепції професійного вигорання здійснила також С. Маслач ідеї якої були розвинуті С. Джексоном, Е. Хартманом, Б. Перлманом та іншими дослідниками.

У вітчизняному науковому просторі питання вигорання розглядали Л. Карамушка, О. Романовська, Т. Форманюк тощо. Підвищений інтерес до проблеми спостерігається з боку фахівців у сфері психології, медицини, освіти, соціології, економіки та права. Вони звертають увагу на особливості проявів цього синдрому в різних професіях, що мають високий рівень емоційного навантаження.

У цьому контексті професійне вигорання журналістів є однією з актуальних тем для дослідження. Представники медіасфери щоденно стикаються з надзвичайними ситуаціями, працюють у стресових умовах, іноді – в зоні бойових дій, постійно обробляють травматичний контент і взаємодіють з постраждалими. Таке середовище створює передумови для емоційного виснаження, цинізму, зниження мотивації та зростання тривожності – тобто класичних ознак вигорання.

Однією з ключових дослідниць професійного вигорання є С. Маслач, яка запропонувала класифікацію його симптомів за трьома групами: фізичні, поведінкові та психологічні [46, с. 65]. Вона описала синдром вигорання як складну тривимірну конструкцію, до якої входять: емоційне виснаження, що є першим і найбільш очевидним проявом; деперсоналізація – стан, за якого

працівник втрачає емпатію, дистанціюється від людей через психофізіологічні або соціальні порушення; а також зниження відчуття особистих досягнень, що проявляється у зниженій самооцінці, втраті впевненості у власній професійній спроможності, перекладанні відповідальності та внутрішньому відчутті безглуздості своєї праці.

Такий підхід цілком відображає стан, у якому можуть перебувати журналісти – особливо ті, хто працює в умовах війни чи соціальної нестабільності. Постійне емоційне напруження, необхідність об'єктивно висвітлювати трагічні події, перебування у ситуаціях, де людські страждання стають частиною щоденної рутини, – усе це може призводити до емоційного відчуження, цинізму, зниження віри у власну професійну ефективність.

Своєю чергою, Дж. Грінберг розглядав професійне вигорання як комплексний стан, що включає такі симптоми, як хронічна втома, спричинена надмірним навантаженням, головний біль, безсоння, апатія, раптові емоційні сплески та когнітивна негнучкість – усе те, що часто спостерігається у журналістів, які працюють у кризових ситуаціях [39, с. 34].

Визнання цього явища на міжнародному рівні відбулося, зокрема, завдяки Всесвітній організації охорони здоров’я (ВООЗ), яка включила синдром професійного вигорання до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як професійне явище, а не як медичний діагноз. Згідно з ВООЗ, вигорання виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці і стосується виключно професійної діяльності [28].

Як уточнює І. Ліндсатер, професійне вигорання не має офіційного статусу клінічного діагнозу в жодній з існуючих діагностичних систем, однак його вплив на психічне і фізичне самопочуття працівників – значний і не підлягає ігноруванню [44, с. 23].

Для журналістів, які працюють у надзвичайно напружених умовах інформаційного фронту, особливо в часи широкомасштабної війни, питання вивчення, діагностики та профілактики професійного вигорання є не лише актуальним, а й критично важливим для збереження їхнього психічного здоров’я

та стійкості медіасфери загалом.Своєю чергою, Т. Турова зазначає, що вигоряння характеризується симптомами тривалої психофізичної втоми, викликаними впливом психосоціальних стресових факторів, які мали місце протягом кількох попередніх місяців [33, с. 139].

З розвитком наукових досліджень у галузі професійного вигорання спостерігається розширення спектра його симптомів. Як зазначає М. Олійник, нині до ознак цього синдрому відносять: погіршення когнітивних здібностей, зокрема концентрації уваги й пам’яті; появу станів дистресу й емоційного знецінення; формування негативної самооцінки та схильності до песимістичного сприйняття дійсності; зниження витривалості, триваліший період відновлення після розумового напруження; хронічну втому, втрату ініціативності та віри в майбутнє [23].

Такі симптоми є характерними і для журналістів, особливо тих, хто працює у сфері воєнної або кризової журналістики, де постійна емоційна й інформаційна напруга створює умови для професійного виснаження. Змістовне навантаження, тиск дедлайнів, потреба швидко адаптуватися до змінної ситуації, а також регулярний контакт із травматичними подіями – усе це сприяє розвитку синдрому вигорання.

Разом із тим аналіз наукової літератури вказує на відсутність єдиного підходу до термінології цього явища. Так, Т. Колтунович тлумачить професійне вигорання як «одну з форм професійної деформації особистості, що виникає внаслідок інтенсивної емоційної взаємодії з іншими людьми – клієнтами, пацієнтами чи, у випадку журналістів, – респондентами й джерелами» [11, с. 145].

У свою чергу, Т. Скорик розглядає вигорання як «реакцію на хронічний стрес, пов’язаний із монотонними психоемоційними навантаженнями, характерними для професій, орієнтованих на міжособистісне спілкування («людина-людина»)». Він вважає, що така реакція є своєрідним захисним механізмом організму, що проявляється через емоційну відстороненість, виснаження та відчуження [26].

Вчені М. Ануфрієв і О. Капля підкреслюють комплексність цього процесу, який виникає внаслідок взаємодії внутрішніх психологічних чинників і зовнішніх – соціально-економічних, фізичних, професійних. За їхніми спостереженнями, стан професійного вигорання супроводжується емоційним виснаженням, втратою мотивації, зниженням відчуття власної ефективності, і може призводити до серйозних психосоматичних наслідків або навіть до розмивання особистісної ідентичності [2, с. 452].

Для журналістів, які тривалий час працюють у стресогенному медіаполі – особливо в умовах війни, – ризик розвитку професійного вигорання є вкрай високим. Це вимагає системної підтримки, профілактичних програм і впровадження стратегій психологічної саморегуляції, щоб зберегти життєстійкість і професійну ефективність представників медіа.

У межах одного з найпоширеніших наукових підходів до вивчення професійного вигорання, представниками якого є М. Буріч і В. Шауфелі, це явище розглядається як поступовий деструктивний процес, що формується під впливом тривалого стресу. Такий стан призводить до істотного виснаження як емоційних, так і енергетичних ресурсів людини. Перевагою цієї концепції є висока точність термінології, що дозволяє використовувати її як основу для подолання наукових розбіжностей у трактуванні природи вигоряння [34, с. 76].

У професійному середовищі журналістів, зокрема в умовах війни чи соціальних криз, розвиток вигорання вчена С. Піговська пояснює впливом трьох основних груп чинників. «По-перше, організаційні фактори пов’язані з умовами праці, стилем керівництва, обсягом обов’язків та інформаційним тиском. По-друге, професійні фактори стосуються характеру самої журналістської діяльності, яка передбачає швидкий темп, постійний контакт з негативними подіями, високий рівень відповідальності та мінливість робочого середовища. По-третє, особистісні чинники охоплюють індивідуальні особливості фахівця – рівень мотивації, емоційну вразливість, здатність до саморегуляції» [24, с. 53].

До внутрішніх причин, що можуть сприяти вигоранню, належать також надмірне співпереживання, прагнення до недосяжного ідеалу, занижена

самооцінка, низький рівень професійної впевненості, або ж – навпаки – завищені очікування без належної компетентності. «Усе це може порушувати емоційний баланс журналіста, особливо в умовах високої соціальної напруги» [11, с. 144].

Дослідники Л. Карамушка і Г. Гнускіна наголошують, що «емоційне вигорання зумовлюється не лише трудовими стресами, а й загальними життєвими викликами, що відображаються на психоемоційному стані особистості. Втрата емоційних ресурсів, за їхніми спостереженнями, може бути наслідком як професійної, так і особистої кризи» [9, с. 45].

Динамічна модель, запропонована іноземними вченими Б. Перлман і І. Хартман, детально описує процес розвитку емоційного вигорання в чотири стадії [46, с. 285]. Початкова стадія – характеризується напруженістю, викликаною необхідністю адаптації до вимог професії. Для журналіста це може означати зіткнення з розривом між очікуваннями та реальністю професії, або ж відчуттям недостатньої підготовки до інтенсивного темпу подій чи роботи в зоні бойових дій.

Стадія наростання стресу – залежить від емоційних ресурсів особистості та здатності критично оцінювати свої функції. Якщо журналіст не може впоратися з психологічним навантаженням, стрес поступово посилюється.

Третя стадія – супроводжується змінами на фізичному, емоційному та поведінковому рівнях: від соматичних симптомів до апатії, роздратованості, відчуження.

Кінцева стадія – повне емоційне виснаження, яке переходить у хронічний стресовий стан, викликає значні порушення психологічного здоров’я й може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу професійної діяльності.

У журналістській професії, де межа між емоційною включеністю та професійною дистанцією постійно розмита, така модель є надзвичайно актуальною. Вона дає змогу не лише діагностувати стадії вигорання, а й своєчасно вживати заходів щодо запобігання, профілактики та підтримки співробітників у медіасфері.

Вчений Дж. Грінберг запропонував п’ятистадійну модель розвитку емоційного вигорання, яка дає змогу простежити поступове загострення цього синдрому під впливом тривалого стресу [39, с. 67]. Така модель є надзвичайно актуальною для аналізу стану журналістів, особливо тих, хто працює в умовах підвищеної емоційної напруги, нестабільності й інформаційного перевантаження.

Перша стадія – це початкова фаза професійного піднесення, коли працівник отримує справжнє задоволення від своєї діяльності. Журналіст у цей період часто демонструє високий рівень ентузіазму, ініціативи та віри у важливість своєї місії. Він пишається своїми досягненнями, енергійний, натхненний і мотивований. Однак, зіткнення з високим навантаженням, інформаційним тиском, емоційно важкими сюжетами та конфліктними ситуаціями поступово руйнує цей початковий запал. З’являється розчарування, оскільки реальні умови роботи не виправдовують очікувань.

На другому етапі в журналіста виникає емоційна й фізична втома, яка супроводжується байдужістю, апатією та розладами сну. Якщо зовнішні або внутрішні джерела мотивації слабшають, знижується інтерес до журналістської діяльності, зменшується ефективність. Часто це призводить до емоційного відсторонення. Проте, працівники з високим рівнем відповідальності продовжують працювати на межі, витрачаючи внутрішні ресурси, нехтуючи власним добробутом.

Третя стадія пов’язана з появою хронічних симптомів. Особливо це характерно для журналістів, схильних до трудоголізму, які практично не відпочивають і перебувають у постійному режимі термінових завдань. Такий стиль життя призводить до фізичного виснаження, порушень здоров’я, підвищеної роздратованості, спалахів агресії та емоційної нестабільності.

Кризова фаза (четверта стадія) супроводжується серйозними проблемами зі здоров’ям, що можуть впливати на працездатність. Людина починає гостро відчувати незадоволеність результатами своєї праці, сумнівається у своїй

професійній придатності, якість життя стрімко погіршується. Зростає ризик емоційного зриву та глибокої демотивації.

П’ята стадія – найнебезпечніша. У цій фазі наслідки емоційного вигорання сягають критичного рівня. Порушення у фізичному й психологічному стані фахівця можуть стати загрозливими не лише для кар’єри, а й для його життя. Постійний тиск, депресивні настрої, розлади сну та соматичні симптоми, як зазначає В. Дудяк, можуть призвести до серйозних криз [6, с. 47].

У професії журналіста, де баланс між особистим і професійним життям часто порушений, а вплив стресових чинників є постійним, надзвичайно важливо вчасно ідентифікувати ці стадії вигорання. Розуміння динаміки синдрому дозволяє впровадити заходи профілактики, психоемоційної підтримки та відновлення.

1.2. Особливості прояву професійного вигоряння у журналістів в умовах повномасштабного вторгнення

Становлення сучасного українського суспільства відбувається в умовах тривалих економічних та політичних викликів, що лише загострюють раніше наявні соціальні проблеми. На цьому тлі особливого значення набуває питання професійного вигорання в комунікативно навантажених професіях.

Схожі процеси відбуваються і в інших професіях з високим рівнем емоційної включеності – зокрема в журналістиці. Як і соціальні працівники, які щодня стикаються з проблемами вразливих груп населення [5, с. 120], журналісти часто перебувають у безпосередньому контакті з травматичними подіями, мають справу з болем, втратами та кризами. Це спричиняє значне психоемоційне навантаження, пов’язане з емпатією, відповідальністю та внутрішнім прагненням допомогти суспільству шляхом інформування.

У результаті, журналістська діяльність потребує не лише професійної майстерності та інформаційної компетентності, а й здатності до постійного психологічного відновлення, збереження внутрішніх ресурсів та емоційної стабільності. Уміння адаптуватися до динамічного соціокультурного

середовища, інтегрувати нові підходи до комунікації, підтримувати себе – стають ключовими для запобігання вигоранню [7, с. 110].

Професії, в яких комунікація є основним інструментом праці, передбачають підвищені вимоги до таких складових, як довіра, професіоналізм, емоційна стійкість та висока комунікативна культура. Успіх професійної взаємодії напряму залежить від ефективності спілкування, здатності вибудовувати конструктивні контакти та зберігати продуктивність у складних ситуаціях [7, с. 110]. Проте саме високий рівень емоційної залученості, необхідний для якісного виконання обов'язків, може стати підґрунтям для розвитку синдрому професійного вигорання [48, с. 18].

У сучасних умовах, як зауважує Т. Красюк, «війна посилила ризики емоційного вигоряння, а його симптоми стали проявлятися значно швидше. Втрата звичного формату живої комунікації, неможливість стабільно працювати через перебої з електропостачанням, часті повітряні тривоги, а також стреси, пов'язані з вимушеним переміщенням, фактично зруйнували звичний ритм роботи» [16, с. 13].

Ці виклики особливо гостро відчувають журналісти – професіонали, які щоденно взаємодіють із публікою, збирають та аналізують інформацію, перебувають у постійному контакті з подіями, що викликають глибокий емоційний резонанс. Війна змінила не лише характер журналістської діяльності, але й умови її виконання: від роботи в укриттях і польових умовах – до переходу на дистанційні формати комунікації, що часто супроводжуються технічними труднощами й обмеженнями.

Професійна журналістика передбачає глибоке занурення в теми, які нерідко стосуються людського болю, втрат, соціальної несправедливості. Така емоційна залученість, на думку вченого С. Бабанова, «призводить до поступового виснаження внутрішніх ресурсів. Якщо вчасно не вжити заходів для зниження психоемоційного навантаження, негативні аспекти професії починають домінувати у сприйнятті власної діяльності» [3, с. 54].

Особливої актуальності набуває ця проблема в умовах дистанційної комунікації, яка, попри свої переваги, має й низку викликів для журналістів. З одного боку, як підкреслює Л. Бегун-Трачук, дистанційний формат дає змогу гнучко планувати робочий час, адаптуючи його до особистих потреб [4, с. 130]. М. Аврамейка звертає увагу на важливість поєднання технічних, професійних і соціальних складників для забезпечення більш ефективної комунікації в таких умовах [1, с. 23].

А за словами С. Бабанова, дистанційна журналістика відкриває нові можливості для взаємодії між регіонами, сприяє культурному обміну та дозволяє використовувати сучасні цифрові платформи, що покращують доступ до інформації та зміцнюють професійну співпрацю [3, с. 53].

Однак навіть за наявності технологічних інструментів, психологічне навантаження залишається значним – особливо у воєнний час, коли журналісту доводиться інформувати про трагічні події, залишаючись водночас професійно витриманим та емоційно стійким.

Технічні аспекти забезпечують журналістам можливість вільно користуватися сучасними засобами електронної комунікації та брати участь у дистанційних формах професійної діяльності (стабільне інтернет-з’єднання, спеціалізовані платформи та інструменти тощо).

Значущість професійно-комунікаційних аспектів полягає у здатності журналістів ефективно застосовувати інтерактивні методи, адаптувати інструменти дистанційної взаємодії для створення контенту, а також сприяти розвитку самостійності аудиторії в користуванні цифровими ресурсами.

Соціальні аспекти – взаємодія з віртуальними спільнотами, участь у професійних онлайн-групах та форумах – сприяє подоланню інформаційної ізоляції, створенню підтримувального середовища та позитивного соціально-психологічного клімату [1, с. 23].

З іншого боку, незважаючи на численні переваги, як справедливо зауважує С. Піговська, існує низка проблем, пов’язаних з використанням дистанційної комунікації в журналістській діяльності. Однією з найактуальніших є професійне

вигорання, що може проявлятися через втому, психосоматичні симптоми, емоційну виснаженість, апатію, дратівливість, тривожність, страхи тощо [24, с. 50].

Українські вчені Г. Мозгова, Т. Ханецька, О. Якимчук звертають увагу на чинники, що сприяють емоційному вигоранню журналістів в умовах дистанційної взаємодії: відсутність особистих зустрічей, фізичного контакту з героями матеріалів, колегами чи аудиторією, що спричиняє ізоляцію та знижує рівень соціальної підтримки. Віддаленість від редакційного колективу посилює почуття самотності та стресу, а «нестача невербальних сигналів і складність у передачі емоцій знижує якість міжособистісного розуміння і посилює психологічне навантаження» [17, с. 43].

Е. Наговські доповнює цей перелік зауваженням, що постійний онлайн-режим та велика кількість віртуальних включень і зустрічей із джерелами, редакцією чи героями сюжетів призводить «до цифрового перевантаження та розмиття меж між роботою й особистим життям… відчуття нестабільності графіка та труднощі у встановленні чітких меж, що призводить до втоми» [18, с. 144].

Вчені Н. Карпенко та Н. Баранюк, у свою чергу, підкреслюють, що невизначеність і нестабільність умов дистанційної журналістики також можуть спричиняти емоційне виснаження. Саме тому важливо виявляти та враховувати ці ризики для забезпечення професійного благополуччя журналістів [10, с. 152].

Водночас Т. Кривоніс зауважує: «ще однією значною проблемою є постійне відчуття включеності в робочий процес без можливості фізично дистанціюватися від робочого простору. Завдяки технологіям журналісти можуть бути на зв’язку з редакцією, колегами або респондентами у будь-який час, що ускладнює встановлення часових меж і створює враження постійної доступності» [14, с. 83].

Прояви емоційного вигорання можуть виникати у журналістів не лише під час виконання професійних обов’язків, але й поза межами робочого процесу [7, с. 103]. Попри офіційно встановлену тривалість робочого часу, реальне

навантаження журналістів часто значно перевищує нормований тижневий графік. Унаслідок цього стирається межа між особистим життям і професійною діяльністю, що суттєво обмежує можливості для повноцінного відпочинку. Очевидно, що за таких умов зростає ризик емоційного виснаження серед фахівців, незалежно від віку, статі, посади чи професійного досвіду [7, с. 130]. Дослідниця Т. Зайчикова підкреслює, що «здатність особистості витримувати стрес і протистояти факторам, які викликають фрустрацію, залежить від наявності соціальної підтримки, моральної та психологічної допомоги, співчуття та підтримки групи» [7, с. 44].

Серед основних чинників, що сприяють професійному вигоранню журналістів, – брак соціальної підтримки, недостатня професійна та емоційна взаємодія з колегами, а також обмеженість платформ для обміну досвідом і колективного подолання професійних викликів. Крім того, відсутність визнання чи підтримки з боку редакторів або колективу може викликати відчуття марності зусиль, що, своєю чергою, призводить до зниження впевненості у власній компетентності та падіння самооцінки.

Унаслідок емоційного вигорання журналісти можуть поступово зменшувати кількість соціальних контактів, ставати емоційно відстороненими, уникати спілкування з колегами та близькими. Це посилює психоемоційне напруження та позбавляє можливості отримати необхідну підтримку. У деяких випадках це призводить до формування байдужості до людей, з якими фахівець працює, втрати емпатії й знеособлення героїв сюжетів або співрозмовників. Така дегуманізація проявляється у сприйнятті інших як безликих об’єктів, зниженні толерантності та чутливості. В окремих випадках журналісти можуть навіть виявляти агресивні реакції у професійному чи особистому середовищі [40, с. 346].

Дослідник В. Дубчак, своєю чергою, акцентує увагу на негативних наслідках емоційного вигорання журналістів, які виявляються у втраті «особистого творчого потенціалу та мотивації до професійної самореалізації, ускладненні міжособистісної взаємодії в комунікативній системі «людина-

людина», а також у проявах підвищеної дратівливості, тривожності, страху, гніву, емоційної нестабільності й психосоматичних симптомах» [5, с. 120].

Вплив дистанційної форми комунікації на розподіл між особистим і професійним життям журналістів є доволі складним і неоднозначним. Як слушно зауважує В. Дудяк, «віддалений формат роботи у сфері мас-медіа ускладнює встановлення чітких меж між робочим та особистим часом, адже редакційна діяльність, підготовка матеріалів, проведення інтерв'ю чи онлайн-зустрічей фактично перемістилися в домашній простір. Це спричиняє злиття робочої та особистої сфер, що ускладнює процес відновлення сил та емоційного перезавантаження. За відсутності чіткої межі між роботою та особистим простором журналісти можуть відчувати постійний тиск, що, своєю чергою, посилює психоемоційну напругу та підвищує ризик вигорання» [6, с. 44].

Порушення або втрата соціальних зв'язків у професійному середовищі може ще більше дестабілізувати емоційний стан журналіста. Водночас згуртованість колективу, моральна підтримка колег і наявність активного професійного середовища можуть трансформувати вплив стресових чинників на психіку у позитивному напрямку, викликаючи відчуття ентузіазму, натхнення й енергетичного підйому [7, с. 107–114].

Отже, дистанційна комунікація у сфері журналістики не лише стала значно більш поширеною за останні три роки, але й виявила чимало переваг порівняно з традиційними формами взаємодії. До них належать досягнення технологічного прогресу, можливість створення персоналізованого контенту, використання адаптивних цифрових інструментів, удосконалення способів подачі інформації та підвищення ефективності редакційних процесів.

Водночас, дистанційний формат взаємодії створює для журналістів низку нових викликів. Йдеться насамперед про дію численних стресових чинників, що негативно впливають на їхнє соціально-психологічне самопочуття та можуть призводити до емоційного вигорання. Серед таких факторів – ізоляція, збільшення розумового та емоційного навантаження, дистанційність від звичних робочих умов, обмеження щодо проведення особистих інтерв'ю, прямих

зустрічей із героями матеріалів чи колегами, необхідність швидкого опанування нових цифрових платформ, а також недостатні умови для повноцінного відпочинку. Унаслідок цього журналісти дедалі частіше стикаються з проявами хронічної втоми, зниженням енергії та мотивації, втратою задоволення від роботи, що у поєднанні з обмеженими ресурсами для відновлення сил негативно позначається на емоційному стані та загальному здоров'ї.

Особливо загострилася ця проблема в умовах воєнного стану, коли ризики емоційного вигорання значно зросли, а його симптоми стали помітнішими й частішими. Це суттєво ускладнює повсякденну професійну діяльність журналістів. У зв'язку з цим зростає актуальність пошуку та впровадження ефективних підходів до профілактики професійного вигорання в медіасфері, а також організації своєчасної психологічної підтримки представників журналістської спільноти.

Отже, аналіз і систематизація наукових джерел дають змогу стверджувати, що синдром професійного вигорання є досить поширеним явищем, особливо серед представників так званих «допоміжних» професій – лікарів, освітян, соціальних працівників. Саме ці фахівці постійно залучені до емоційно насиченої взаємодії з людьми, несуть підвищену відповідальність за результати своєї діяльності, мають багатофункціональні обов'язки та зобов'язані постійно підвищувати свою професійну компетентність.

У цьому контексті цілком закономірним є зростання інтересу до вивчення емоційного вигорання серед журналістів – професіоналів, які так само працюють у режимі інтенсивного спілкування, інформаційного навантаження, високої відповідальності та психологічної напруги. Це ще раз підтверджує актуальність наукового дослідження специфіки професійного вигорання саме в журналістському середовищі.

Дистанційна комунікація в журналістиці за останні три роки значно поширилася та продемонструвала низку переваг порівняно з традиційними методами взаємодії. Серед них – прогрес у технологіях, можливість персоналізації контенту, використання адаптивних цифрових інструментів,

удосконалення методів подачі інформації та підвищення ефективності редакційних процесів. Водночас цей формат породжує нові виклики для журналістів, зокрема вплив численних стресових факторів, що можуть призводити до емоційного вигорання. До них належать ізоляція, інтенсивне розумове та емоційне навантаження, обмеження особистих зустрічей, необхідність швидкого освоєння нових цифрових платформ і брак умов для повноцінного відпочинку. В умовах воєнного стану ці ризики значно загострилися, що ускладнює професійну діяльність журналістів. У зв’язку з цим актуальним стає питання розробки ефективних методів профілактики професійного вигорання та забезпечення психологічної підтримки фахівців у медіасфері.

РОЗДІЛ 2
ТВОРЧИЙ ПРОЄКТ «ТОЧКА ОПОРИ» (МУЛЬТИМЕДІЙНА ПЛАТФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖУРНАЛІСТІВ)

2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту «Точка опору»

Психотравматизація як наслідок війни має глибокий історичний контекст, оскільки армії втрачали бійців не лише через фізичні травми, а й через психологічні розлади. Нігель Хант у своїй праці «Пам'ять, війна і травма» проаналізував соціальні наслідки найбільших конфліктів XX століття, демонструючи колосальні масштаби людських втрат [43]. Попри ці дані, психологічні аспекти війни залишаються недостатньо вивченими, а багато цивільних несуть травматичні спогади про насильство, депортації та смерть близьких упродовж усього життя. Як зазначає М. Слюсаревський, екстремальні події війни провокують глибокі стресові реакції, які суттєво впливають на психіку людей і становлять один із найсерйозніших соціальних викликів сучасності [29].

Концептуалізація психічної травми як окремого психологічного явища почала формуватися завдяки зусиллям Американської психіатричної асоціації, яка у першому виданні *DSM-I* (1952) після Другої світової війни вперше ввела термін «травматичний невроз» [12, с. 22]. Водночас у другій половині XX ст. все більше уваги почали звертати на роль медіа у формуванні колективної свідомості під час кризових ситуацій [19]. Медіа – важливий інструмент інформування та психологічної підтримки, однак водночас вони можуть бути джерелом додаткової психотравматизації – не лише для аудиторії, а й для самих журналістів, які щоденно стикаються з насильством, смертю, катастрофами й людським горем [19].

Н. Мрака вказує, що під час висвітлення травматичних подій журналісти не лише виконують професійний обов'язок, а й піддаються значному емоційному та психологічному навантаженню [19]. Робота у зонах бойових дій, після

терактів, техногенних катастроф або масових трагедій призводить до того, що медійники опиняються в епіцентрі травмувального досвіду. Цей постійний контакт із травмою часто провокує розвиток симптомів гострих або посттравматичних стресових розладів [19].

Це визначає актуальність створення мультимедійної платформи під назвою «Точка опори», який є практичним доповненням до теоретичного аналізу проблеми професійного вигорання серед журналістів, що працюють з травматичним контентом. Ідея проєкту зумовлена високим рівнем психологічного навантаження, з яким стикаються медійники в умовах війни, соціальних криз, природних катастроф або при висвітленні тем насильства, смертей та інших травмуючих подій.

Мета проєкту – створити інформаційно-психологічну платформу підтримки журналістів, яка поєднує елементи просвітницького контенту, експертних порад та інтерактивного зворотного зв'язку. Проєкт покликаний сприяти усвідомленню важливості психогігієни у професійній діяльності, нормалізації звернення по допомогу, а також формуванню культури турботи про ментальне здоров'я у журналістській спільноті.

Формат проєкту «Точка опори» є мультимедійним продуктом, що включає серію відеоінтерв'ю з журналістами, які мають досвід роботи з травматичними подіями; онлайн-платформу з тематичними розділами (поради, довідка, чеклісти, контакти психологів); короткий відеогід (5–7 хв) із візуалізованими порадами щодо самодопомоги та запобігання вигоранню; інтерактивний розділ для збору історій, запитань і зворотного зв'язку.

Варто зазначити, що поняття «медіатравматизації», яке увійшло в науковий обіг після низки робіт Дж. Росс [47], описує не лише вплив медіа на глядачів, а й психоемоційні наслідки для самих журналістів. Вона підкреслює, що засоби масової інформації можуть як поглиблювати колективні реакції страху й тривоги (через ефект «вихору травми»), так і допомагати у суспільному зціленні – за умови усвідомленого, етичного та емпатичного підходу до подачі матеріалів [47].

Уже з 1980-х рр. учені (зокрема А. МакФарлен у 1986 р.) звертали увагу на зв'язок між медіаекспозицією та погіршенням психічного стану осіб, які перебувають під впливом повідомлень про катастрофи [45, с. 122]. У 1990- х рр. з’явилися перші емпіричні дослідження, які підтверджували, що спостереження за травматичними подіями через екрани може спричинити симптоми ПТСР у глядачів [41]. Проте дослідження травматизації журналістів, які особисто взаємодіють із трагедіями, лишаються недостатньо систематизованими.

Таким чином, журналісти – це не лише передавачі інформації, а й потенційні жертви вторинної або прямої травматизації. У часи війни, масових втрат і глобальних криз необхідно усвідомлювати психологічні ризики цієї професії та створювати системи підтримки для працівників медіа, які щодня несуть світові правду, ризикуючи не лише фізичним, а й психічним здоров’ям. Тому цільова аудиторія проєкту – це журналісти регіональних та національних ЗМІ; студенти факультетів журналістики; редактори, продюсери та фахівці медіакоманд; громадські організації, що працюють у сфері свободи слова та захисту журналістів.

Сучасні медійники є не просто спостерігачами, а активними учасниками травматичного контенту, часто – його першими свідками й творцями. У цьому контексті зростає необхідність включення травмаінформованих практик у програми медіаосвіти, особливо для педагогів та професій, що працюють у моделі «людина-людина» [21, с. 34]. В умовах війни це стає не просто рекомендацією, а справжнім етичним і професійним імперативом.

Травмаінформованість – це характеристика соціальної системи, яка функціонує з урахуванням того, що її учасники зазнали масової психотравматизації. По суті, це здатність адаптувати управлінські та комунікаційні стратегії до психологічних станів людей, сформованих унаслідок колективної травми. У журналістській сфері це означає не лише підтримку аудиторії, а й турботу про самих працівників медіа, які щодня взаємодіють із травматичним контентом.

На рівні організації – зокрема редакцій чи інформаційних агенцій – травмаінформованість передбачає створення умов, що допомагають зменшити наслідки стресу, включно з емоційним вигоранням та посттравматичними станами журналістів. Це включає не лише доступ до психологічної допомоги, а й створення середовища, в якому розуміння впливу травматичного досвіду стає частиною професійної культури.

Травмаінформований підхід охоплює кілька ключових елементів:

- усвідомлення природи психотравм та ПТСР;
- вміння розпізнавати симптоми стресових розладів;
- знання про способи надання емоційної підтримки;
- розуміння ризиків «токсичного» спілкування в команді або з постраждалими особами;
- створення чітких етичних норм щодо взаємодії з травматичним контентом і його подачі.

Відповідно до травмоінформованого підходу, пропонуємо наступні змістові блоки проєкту, наприклад, голос журналіста: серія щирих інтерв'ю з медійниками, які розповідають про свій досвід, пережиті ситуації та способи подолання стресу; коментар психолога: короткі пояснення від фахівців про природу професійного вигорання, симптоми та методи профілактики; чекліст виживання: добірка практичних рекомендацій перед виїздом на травматичне завдання та після нього; точка доступу: список ресурсів і контактів, куди можна звернутися по психологічну допомогу або консультацію; глядач може допомогти: пояснення, як редакції можуть захистити своїх співробітників, і як суспільство може проявляти підтримку.

Оформлення платформи мінімалістичне, з акцентом на спокійні, нейтральні кольори, з використанням відео з природними інтер'єрами, наближеними до «домашньої» атмосфери. Візуальні елементи виконують не лише інформативну, а й терапевтичну функцію — забезпечення відчуття безпеки й розуміння.

Очікуваний ефект:

- підвищення рівня обізнаності журналістів щодо ментального здоров'я;

- розширення кола фахових інструментів запобігання професійному вигоранню;

- формування стійкішої медіаспільноти, що усвідомлює важливість психологічної безпеки у своїй роботі.

Однією з ключових проблем сучасної журналістики, особливо в умовах війни та затяжної суспільної нестабільності, є вплив травматичного контенту на самих медійників. Журналісти, які регулярно висвітлюють теми насильства, катастроф або військових злочинів, перебувають у постійному контакті з емоційно виснажливою інформацією, що нерідко призводить до накопичення вторинної травми. Це явище, яке часто ігнорується в редакційній рутині, поступово виснажує психологічний ресурс працівника медіа, знижує його професійну мотивацію та підвищує ризик професійного вигорання.

Усвідомлення характеру подачі травматичних тем – це базова передумова формування травмаінформованої журналістики. У сучасних умовах це вже не є додатковою компетенцією, а невід'ємною частиною журналістської відповідальності. Від способу подачі подій залежить не лише сприйняття інформації аудиторією, а й емоційна безпека самих журналістів.

У цьому контексті запропонований творчий проєкт «Точка опори» виступає відповіддю на запит часу. Його ідея ґрунтується саме на тому, щоб:

- створити платформу підтримки для журналістів, які стикаються з травматичним контентом;

- сприяти переосмисленню ролі журналіста не лише як транслятора подій, а й як етичного фасилітатора суспільного переживання травми;

- надавати інструменти адаптації, які дозволяють зберігати внутрішній баланс і ефективність у професії.

Візуальний, інтерв'ю- та гід-формат проєкту сприятиме рефлексії, емоційному відновленню та формуванню спільноти медійників, об'єднаних цінностями турботи та взаємопідтримки. Особливий акцент у проєкті зроблено

на етичній подачі досвіду, щоб не тиражувати шоковий контент, а просувати медійну культуру відновлення та емпатії.

Отже, «Точка опори» – це не лише платформа для обміну досвідом, а й приклад застосування принципів травмаінформованості в журналістиці. Через реальні історії, експертні поради та інтерактивні формати цей проєкт посилює стійкість журналістської спільноти й водночас пропонує нову етичну рамку для роботи з важкими темами.

2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування медіапродукту

Розробка й реалізація мультимедійного проєкту «Точка опори» передбачає чітке визначення цільової аудиторії, адже саме розуміння її потреб, стилю споживання інформації та емоційного запиту дозволяє створити релевантний та ефективний медіапродукт.

У контексті поширення проєкту «Точка опори» надзвичайно важливо враховувати емоційний стан та чутливість цільової аудиторії, особливо в умовах воєнного часу та масового контакту журналістів із травматичним контентом. Саме тому стратегія просування продукту повинна базуватись на принципах екологічної комунікації – тобто подачі складної інформації з урахуванням психологічного стану споживача контенту.

Одним із сучасних підходів до безпечної трансляції емоційно складного контенту є так званий «ресурсний формат подачі», коли інформація розміщується в психологічно врівноваженій структурі:

- вступний ресурс – повідомлення або візуальний контент, що стабілізує або заземлює аудиторію перед зверненням до важких тем.

- основна частина – безпосередній травматичний або тригерний матеріал, що подається з дотриманням етичних норм.

- завершальний ресурс – поради, підтримка, контакти допомоги або меседжі надії та відновлення.

Такий алгоритм є особливо важливим для цифрового середовища, де журналіст або автор не має можливості контролювати реакцію глядача в реальному часі. Тому при просуванні проєкту «Точка опори», ключовим акцентом комунікаційної стратегії є створення відчуття безпеки та підтримки ще до моменту перегляду складного контенту.

У процесі роботи з цільовою аудиторією важливо враховувати наступні аспекти:

- підготовленість аудиторії до важкого контенту. Розповсюдження продукту має включати попередження про вміст, а також описи, що дозволяють оцінити власну готовність до перегляду.

- повага до внутрішніх цінностей та моральної визначеності споживача. Проєкт уникає мови сенсаційності чи драматизації, натомість пропонує етично вивірений та рефлексивний підхід до подачі інформації.

- формування «психологічної подушки безпеки». Через поради експертів, заспокійливий візуальний стиль, інтерактивну підтримку та наявність ресурсів допомоги проєкт виконує не лише інформативну, а й профілактичну функцію.

У комунікації з аудиторією мультимедійний проєкт «Точка опори» виступає не як черговий інфопродукт, а як простір для безпечного проживання складного досвіду, де кожен глядач чи користувач не лише отримує знання, а й може відчути підтримку. Такий підхід відповідає сучасним етичним стандартам журналістики та повністю узгоджується з потребами аудиторії, для якої питання психічної безпеки є не лише актуальним, а життєво необхідним.

Проєкт орієнтований на журналістів, що працюють з травматичним контентом, а також суміжні групи, що можуть опинятися під емоційним навантаженням під час виконання професійних обов’язків у медіа.

Це молоді журналісти (від 20 до 30 років), які тільки починають працювати в зоні ризику (війна, конфлікти, розслідування, кризова комунікація); журналісти з досвідом (30–50 років), які вже мають практику висвітлення травматичних тем і потребують відновлення або переналаштування; редактори, продюсери, фотокореспонденти, телеоператори – медійні спеціалісти, залучені до створення

польових або кризових матеріалів; студенти факультетів журналістики, які готуються до практики та часто не мають базового уявлення про ментальну гігієну в професії.

Журналісти мають пам’ятати, на думку Т. Трощинської, що вони не лише передають події, а й проживають їх разом із суспільством. Саме тому важливо вчитися працювати з травматичним контентом так, щоб підтримати і себе, і аудиторію – зберігаючи емпатію, професійність і людяність [31].

Травматична подія – це раптове зіткнення з загрозою життю або ж безпосереднє спостереження за стражданнями, смертю чи небезпекою для інших. Такий досвід може повністю змінити світосприйняття людини, порушити її уявлення про безпеку, стабільність і контроль над життям [31].

Соціально-психологічні характеристики цільової аудиторії:

- високий рівень емпатії та включеності в події.

- схильність до професійного перевантаження та самоідентифікації через роботу.

- зацікавленість у розвитку soft skills: критичне мислення, саморефлексія, емоційний інтелект.

- мотиваційні фактори споживання контенту:

- потреба у професійній підтримці в умовах емоційного виснаження.

- інтерес до рефлексивного досвіду колег.

- бажання навчитися регулювати психоемоційний стан.

- пошук безпечного простору для чесного діалогу про професійні виклики.

Ураховуючи специфіку аудиторії, просування проєкту передбачає етично чутливу, ненав’язливу, але активну комунікаційну кампанію.

1. Платформи для розповсюдження. Соціальні мережі (Facebook, Instagram, YouTube, Telegram) – для охоплення широкої професійної спільноти та створення контенту, який легко поширюється: цитати, відео, фрагменти інтерв’ю.

2. Професійні спільноти та групи – через партнерство з медіаорганізаціями (Інститут масової інформації, Національна спілка журналістів України, проєкти «Без броні», Media Development Foundation).

3. Веб-платформа/мікросайт – основний хаб із повним доступом до матеріалів, можливістю підписки та взаємодії з психологами й експертами.

До форматів медіапродукту для залучення цільової аудиторії та вторинної аудиторії можна віднести тизери інтерв'ю та короткі відеофрагменти для поширення в соцмережах; інтерактивні опитування про професійне вигорання для залучення зворотного зв'язку; гостьові вебінари / включення на події (наприклад, фестивалі журналістики, тренінги для молодих медійників); колаборації з психологами та коучами, які мають авторитет у професійних медіаколах.

Окрема увага у стратегії просування проєкту «Точка опори» приділяється усвідомленню психологічного стану цільової аудиторії, яка, з великою ймовірністю, перебуває в зоні емоційного навантаження. Журналісти, що працюють із травматичним контентом, часто переживають вторинну (вікарну) травматизацію – стан, коли багаторазове занурення в досвіди інших людей, зокрема постраждалих, призводить до емоційного виснаження, тривожності, розладів сну, зниження концентрації. Така травматизація може відбуватися навіть за відсутності фізичної небезпеки – через систематичну роботу з історіями жертв, візуальними матеріалами, контекстами катастроф чи насильства.

Саме тому в комунікаційній стратегії проєкту необхідно делікатно та етично доносити меседжі, враховуючи можливий рівень чутливості аудиторії. Тема психічного здоров'я не повинна звучати як діагноз – натомість ми пропонуємо травмаінформований підхід, який базується на розпізнаванні ознак професійного виснаження; нормалізації потреби в допомозі; пропонуванні ресурсів підтримки без тиску та моралізаторства.

Такий стиль комунікації не лише знижує бар'єр сприйняття, а й сприяє формуванню довіри до проєкту як до безпечного простору, де журналіст може

побачити власний досвід відображеним, почути себе, а головне – отримати професійну та людську підтримку.

У професіях, що пов’язані з постійною взаємодією з людськими трагедіями – журналістиці, медицині, психології, рятувальних службах – емоційна стійкість є не винятком, а навичкою, що потребує розвитку. Проєкт «Точка опори» прагне створити таке середовище – не лише інформаційне, а й підтримувальне, де робота з травмою не руйнує особистість, а стимулює професійне зростання та турботу про себе.

2.3. Формально-змістові характеристики мультимедійного проєкту

У межах практичної частини дослідження було деталізовано формально-змістові характеристики авторський мультимедійний проєкт «Точка опори: платформа психологічної підтримки журналістів», що є відповіддю на зростаючі виклики професійного вигорання та вторинної травматизації в журналістському середовищі. Формально-змістові параметри проєкту визначені з урахуванням потреб цільової аудиторії, етичних вимог до подання травматичного контенту та тенденцій сучасного цифрового медіа.

Проєкт реалізується у форматі мультимедійного спеціального проєкту, що поєднує: відеоінтерв’ю; просвітницькі гіди; анімаційні та інфографічні вставки; текстові коментарі експертів; інтерактивні компоненти (опитування, коментарі, вебінари).

Формат це – документально-публіцистичний жанр із елементами соціального репортажу, аналітичного коментаря та освітнього відеоблоку. Стиль – емпатійний, рефлексивний, з акцентом на безпеку, повагу до глядача й авторську відповідальність.

Кожна зі складових мультимедійного формату має окрему функцію у досягненні мети проєкту – підвищення обізнаності про емоційні ризики професії журналіста та надання підтримки.

Наприклад, відеоінтерв’ю дозволяють створити емоційно насичений, автентичний наратив. Реальні голоси журналістів, які стикалися з емоційним

виснаженням, підвищують рівень довіри до проєкту та стимулюють глядача до рефлексії. Просвітницькі гіди виконують інформаційно-освітню функцію – структуровано пояснюють явища вторинної травматизації, етапи вигорання, механізми самодопомоги.

Інфографіка та анімації спрощують сприйняття складних психологічних понять, роблячи інформацію доступною для широкої аудиторії та сприяючи запам’ятовуванню ключових тез, а текстові коментарі експертів забезпечують наукову достовірність і глибину аналізу. Вони спрямовані на осмислення проблеми з точки зору психічного здоров’я, редакційної політики та журналістської етики.

Інтерактивні елементи (опитування, коментарі, вебінари) посилюють залучення аудиторії, сприяють створенню спільноти та формуванню колективного досвіду, а комплексне поєднання цих форматів дозволяє задовольнити різні стилі сприйняття інформації (візуальний, аудіальний, когнітивний), забезпечуючи ефективну комунікацію з цільовою аудиторією в емоційно вразливому контексті.

Варто зазначити тип контенту – освітні матеріали, що пояснюють явище вторинної травматизації, механізми вигорання, методи профілактики; інформаційні експертні думки психологів, редакторів, кризових комунікаторів; мотиваційні історії тих, хто успішно впорався з вигоранням, приклади редакційної підтримки; ресурсні списки допомоги, чеклісти, контактні платформи.

Проєкт створений українською мовою з можливістю перекладу або субтитрування іншими мовами для поширення серед міжнародних партнерських організацій. Візуальний стиль – мінімалістичний, м’який, з використанням теплих кольорів, чіткої інфографіки та елементів цифрового комфорту (анімаційні переходи, спокійна верстка, адаптивний інтерфейс).

Загальна тривалість базового блоку проєкту (відео) – 10–12 хвилин.

Структура одного випуску:

- вступне звернення – 1 хвилина.

- основне інтерв’ю або сюжет – 6–8 хвилин.

- коментар експерта – 2–3 хвилини.

- завершальний блок з порадами/ресурсами – до 1 хвилини.

Ми пропонуємо такий час реалізації як пілотна фаза – 1 місяць, а саме розробка концепції, зйомка 3 відеовипусків, просування у мережі.Друга фаза – 3 місяці, а саме розширення контенту, включення аудиторії, запуск інтерактиву. Подальший розвиток – за участі партнерів та зацікавлених редакцій.

Отже, формально-змістові характеристики проєкту «Точка опори» забезпечують його адаптивність до цифрового медіапростору, відповідність етичним стандартам і чітку спрямованість на цільову аудиторію. Вони є результатом практичного застосування теоретичних принципів журналістської безпеки, емпатійної комунікації та психосоціальної відповідальності.

2.4. Особливості оформлення проєкту «Точка опору»

Оскільки творчий проєкт «Точка опори» є мультимедійною платформою психологічної підтримки журналістів, що поєднує елементи журналістики, медіадизайну та психологічної просвіти, то основна мета платформи – створення безпечного простору для журналістів, які переживають професійне вигорання, емоційне виснаження або посттравматичні стани, пов’язані з висвітленням воєнних, кризових чи травматичних подій, тому, на нашу думку, проєкт має бути оформлений у форматі інтерактивного вебресурсу, який складається з кількох основних блоків, як от інтерв’ю та особисті історії журналістів, що пройшли через кризові стани.

Ці матеріали оформлено у вигляді відео- або текстових нарисів з авторськими фотоілюстраціями, а також психологічні поради та техніки самодопомоги, створені у співпраці з фахівцями-психологами. Вони представлені як у текстовому, так і у подкаст-форматі.

Також варто включити інтерактивну мапу підтримки, яка дає змогу знайти контакти кризових психологів, гарячих ліній, груп підтримки та відповідних ініціатив по регіонах України, або розділ «Медіа-практики», де публікуються

статті, що допомагають журналістам вибудовувати стратегії самозбереження, працюючи у стресових умовах.

При оформленні проєкту особливу увагу варто приділяти візуальній мові, тому кольорова палітра витримана у спокійних, приглушених тонах, що асоціюються з довірою та безпекою; використовуються мінімалістичні іконки, інтуїтивна навігація. Візуальне рішення для проєкту «Точка опори» базується на принципах мінімалізму, психологічної виразності та професійної ідентифікації цільової аудиторії – журналістів, що потребують підтримки.

Назва проєкту, яка водночас виконує роль головного візуального маркера, може використовуватися у двох варіантах: українською мовою – «Точка опори» та стилізованим латинізованим написом «TOCHKA OPORY» (зокрема для адаптації у міжнародному контексті).

Концепція логотипа та заставки передбачає використання низки символічних елементів, які мають підкреслити ідею психологічної стабільності, підтримки та професійної місії журналіста. До таких елементів належать – точка або коло, що символізує центр, фокус, внутрішню рівновагу – як метафору «опори»; силует руки або лінії, що асоціюється з жестом підтримки чи допомоги; образ журналіста, який перебуває у стані пошуку стабільності або виходу з кризового стану; перо, мікрофон чи блокнот – елементи, що ідентифікують представників медіа.

Точка як візуальна «опора» для слова чи людини – акцент на фундаментальності підтримки (див. рис. 2.4.1.). Кольорова палітра була підібрана з урахуванням психологічного впливу кольору та його здатності викликати відчуття безпеки та довіри. Основні кольори – це глибокий синій (#2E3A59) – символізує стабільність, довіру, безпечне середовище; м’який сірий (#B0B7C3) – передає нейтральність, стриманість, професійність; світло-бежевий або тілесний (#F0E7DF) – асоціюється з теплом і людяністю; акцентний бірюзовий або оливковий – уособлює спокій, надію та оновлення.



Рис. 2.4.1. Варіанти оформлення заставки для проєкту «Точка опори»

Стиль оформлення логотипа витриманий у мінімалістичному ключі, що відповідає принципам сучасного візуального дизайну: відсутність перевантаженості, максимальна читабельність, зосередженість на смисловому навантаженні. Використовуються шрифти без зарубок (наприклад, Montserrat, Lato, Inter), які підкреслюють сучасний і професійний характер платформи. Форм-фактор логотипа – горизонтальний варіант із піктограмою зліва, а також адаптована кругла версія для використання як іконки чи соціальної аватарки.

Прикладні варіанти використання логотипа включають заставку на головній сторінці вебсайту – з використанням анімації – точка з'являється у центрі екрану, поступово перетворюючись у сяюче коло, над яким з’являється назва проєкту; використання у подкастах – як графічна плашка на обкладинках епізодів. Аватарки та брендинг у соціальних мережах – через спрощену символіку (точка, силует руки тощо), а відеозаставка – м’яка анімація з трансформацією точки в коло, супроводжена приглушеним звуком пульсу чи дихання, що посилює емоційне сприйняття.

Варіант № 1. Світле коло на темному тлі втілює образ сяючої точки / кола в центрі темного простору. Коло – універсальний символ завершеності, безпеки та стабільності, а світло в центрі – як метафора надії, психологічної рівноваги.

Цей візуал візуалізує ідею «точки опори» як внутрішнього центру, що залишається сталим у хаосі. Він підходить для заставки на сайті або мобільному додатку, де важлива концентрація уваги на користувачеві.

Варіант № 2. Рука, що підтримує коло (стилізована рука, яка тримає або піднімає світлу кулю). Рука – людська підтримка, професійна допомога, а коло – символ стабільності, як у першому варіанті, але вже не самотнє – є взаємодія. Цей варіант акцентує увагу на емоційній підтримці з боку фахівців, колег, спільноти. Добре підходить для розділів, присвячених психотерапії, групам допомоги, історіям співпереживання.

Варіант № 3. Лінія пульсу (ЕКГ) – хвиля пульсу, що переходить у назву «Точка опори». Пульс – метафора емоційного напруження, життя, стресу, з яким стикаються журналісти, а плавний перехід у текст – від хаосу до опори, від кризи до балансу. Цей образ надзвичайно точно передає контекст кризової журналістики, вигорання, та робить акцент на відновленні внутрішнього ритму. Ідеально для сторінок, пов’язаних із роботою в гарячих точках або кризовими ситуаціями.

Варіант № 4. Перо, що креслить коло – графічне перо або ручка, що малює замкнене коло. Перо – журналістика, творчість, вираження себе, а коло – створене власноруч – означає самозбереження через слово. Цей варіант – про професійну ідентичність журналіста, про те, як написане слово може стати терапією, як робота може бути точкою опори. Підходить для розділів, де публікуються есе, інтерв’ю, колонки.

Кожен візуал акцентує окрему грань проєкту – внутрішню стабільність, підтримку ззовні, емоційний стан, або професійну силу. Разом вони утворюють цілісну візуальну мову платформи, дозволяючи адаптувати образи до змісту конкретних сторінок чи форматів (сайт, соціальні мережі, відео).

Таким чином, візуальне оформлення логотипа та заставки проєкту «Точка опори» не лише виконує ідентифікаційну функцію, а й є невід’ємною частиною комунікаційної стратегії, спрямованої на формування емоційної довіри та психологічної залученості користувача.

Важливий акцент на мультимедійності, на застосуванні різних форматів подачі інформації (аудіо, відео, текст, інфографіка) для розширення доступності контенту для різних аудиторій, де дотримуються етичних стандартів, бо усі історії подані за згодою учасників, із збереженням конфіденційності у чутливих моментах.

Отже, проєкт «Точка опори» є прикладом поєднання соціально значущого змісту з креативними інструментами мультимедійної журналістики. Його оформлення відповідає як технічним, так і етичним вимогам до сучасного цифрового медіапродукту.

2.5. Технічні і програмні засоби медіапроєкту

Розробка мультимедійної платформи психологічної підтримки журналістів «Точка опори» передбачала застосування сучасних технічних і програмних засобів, що забезпечують функціональність, якість візуального контенту та зручність користування платформою.

Для створення графічної ідентики, логотипа, анімаційних заставок і відеоматеріалів були використані такі програмні продукти, наприклад, Adobe Illustrator забезпечує точність і масштабованість векторної графіки, що важливо для створення логотипів та піктограм у високій якості; Adobe After Effects має бути використаний для створення анімаційних заставок із ефектами появи, світла і руху елементів, що підвищує візуальну привабливість платформи, тоді як Figma це інструмент для прототипування інтерфейсу та створення адаптивного дизайну, що дозволяє ефективно організувати процес розробки вебінтерфейсу в команді.

Клієнтська частина платформи має бути реалізована за допомогою сучасних вебтехнологій, наприклад, HTML5, CSS3, JavaScript як основа для створення адаптивного і інтуїтивного користувацького інтерфейсу; React.js як бібліотека для побудови інтерактивного інтерфейсу користувача з високою реактивністю; Next.js як фреймворк, що забезпечує серверний рендеринг React-застосунку, підвищуючи продуктивність та SEO-оптимізацію. Tailwind CSS як

утилітарний CSS-фреймворк для швидкої і стандартизованої розробки візуальної частини.

Для зберігання і обробки даних може бути використано серверне середовище Node.js, що забезпечує інтеграцію з фронтендом і дозволяє реалізувати масштабовану логіку роботи платформи; документоорієнтована база даних MongoDB, яка гнучко підтримує збереження динамічної інформації про користувачів, контент і сеанси підтримки.

Для підтримки аудіо- та відеоконтенту, можна використовувати кастомізований медіаплеєр для адаптивного відтворення відео – Plyr.js. Варто звернути увагу на інтеграцію з API Anchor.fm та Spotify для автоматичного імпорту подкастів та використання YouTube Embed API для розміщення відеоматеріалів з офіційного каналу проєкту.

Відеоконтент є ключовим засобом комунікації у проєкті, тому має бути реалізовано два основних формати зйомки – студійний та виїзний. Студійна зйомка здійснюватиметися за допомогою камер Blackmagic Pocket Cinema Camera 6K та Sony A7 III, які забезпечують високоякісне зображення із глибиною та деталізацією. Для освітлення застосовуватимуться триточкова схема з LED-панелями Aputure, що створює рівномірне та м’яке світло. Звуковий супровід записувався мікрофонами Rode NTG-2 та рекордером Zoom H6. Студійне середовище передбачатиме використання нейтральних або брендованих фонів, а також застосування хромакею для подальшої постобробки.

Виїзна зйомка проводитиметься з використанням камер Sony FX30 та Canon EOS R, що відзначаються мобільністю та якістю зображення. Для стабілізації застосовуватимуться DJI Ronin-SC та моноподи Manfrotto, що забезпечують плавність рухів камери. Аудіозапис здійснюватиметься за допомогою бездротових петличних мікрофонів Rode Wireless GO II, які дозволяють отримувати чистий звук навіть в умовах шумного оточення. Освітлення виїзної зйомки здійснюватиметься за допомогою портативних світлодіодних ламп Godox LEDP260C.

Такі технічні рішення забезпечують високу якість відеоконтенту в різних умовах зйомки, що є важливим для ефективної реалізації проєкту та адаптації до реалій журналістської роботи.

Отже, технічна реалізація проєкту «Точка опори» ґрунтується на комплексному застосуванні сучасних програмних засобів, серверних технологій, мультимедійної інтеграції та професійної відеозйомки, що забезпечує функціональність, зручність і якість платформи.

У результаті проведеного дослідження та реалізації мультимедійної платформи психологічної підтримки журналістів «Точка опори» було підтверджено важливість комплексного підходу до розробки цифрових ресурсів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я професійних спільнот. Аналіз актуальних потреб журналістів у сфері психологічної допомоги засвідчив недостатню представленість таких сервісів у медійному просторі, що зумовило вибір тематики проєкту.

Реалізація проєкту включала створення унікального візуального стилю, логотипа і анімаційної заставки, що гармонійно відображають ідею опори, підтримки та внутрішньої стабільності. Обрана кольорова палітра та мінімалістичний дизайн сприяють створенню комфортного й емоційно нейтрального середовища для користувачів. Використання сучасних інструментів дизайну (Adobe Illustrator, After Effects, Figma) забезпечило високоякісну візуалізацію та інтерактивність.

Технічна реалізація проєкту базується на сучасному стеку вебтехнологій: React.js і Next.js забезпечують динамічність і зручність користування платформою, а Tailwind CSS – стильний адаптивний дизайн. Серверна частина, реалізована за допомогою Node.js і MongoDB, гарантує надійне зберігання даних та масштабованість. Інтеграція мультимедійних сервісів дозволила організувати ефективне відтворення аудіо- та відеоконтенту, включно з подкастами та відеолекціями.

Важливою складовою проєкту стала професійна відеозйомка, яка виконувалась як у студійному, так і у виїзному форматах. Використання

камер Blackmagic Pocket Cinema Camera, Sony A7 III, Canon EOS R та супутнього обладнання дозволило забезпечити високу якість зображення й звуку у різних умовах, що є критично важливим для достовірної передачі інформації і створення емоційного контакту з аудиторією.

2.6. Зв'язок творчого проєкту з професійним портфоліо

Формування професійного портфоліо є невід'ємною складовою становлення журналіста, оскільки демонструє практичні навички, рівень володіння інструментами мультимедійної журналістики, вміння комунікувати з аудиторією та створювати емоційно насичений контент. У межах дослідження теми важливо зазначити, як напрацьоване портфоліо відображає засвоєні знання та практичну реалізацію принципів, закладених у творчому проєкті «Точка опори», зокрема в частині травмаінформованості, збереження психоемоційного ресурсу та етичної подачі контенту.

Кожна позиція в портфоліо репрезентує не лише технічні навички (зйомка, монтаж, текстове оформлення), але й свідоме ставлення до аудиторії, до героїв матеріалів та емоційного фону, що виникає під час роботи з чутливими сюжетами. Наприклад, створення Reels з новорічного свята в центрі «Світ очима дітей» та фоторепортаж з цього заходу (п. 1, 6) не є травматичними за тематикою, однак вимагають делікатності: це робота з дітьми, частина з яких могли бути внутрішньо переміщеними особами або вихованцями кризових родин. У таких умовах особливо важливо дотримуватись етичних норм журналістики: не нав'язувати увагу, не створювати відчуття експлуатації образу дитини, а підкреслювати атмосферу тепла, підтримки та свята. Ці ж принципи закладені й у «Точці опори» як приклад травмаінформованого підходу до візуального контенту.

Досвід створення Instagram-контенту для хореографічного колективу «Band boom» (п. 2, 3, 10) підтверджує володіння навичками репортажної зйомки, монтажу Reels та комунікації з непрофесійними героями. Робота з дітьми та підлітками потребує підвищеної емоційної чутливості та відповідальності –

ключових якостей журналіста, що працює у сфері гуманітарного контенту. Особливо важливо, що у створених Reels відчувається позитивний емоційний настрій, акцент на досягненнях учасників, що резонує з завданням проєкту «Точка опори» – транслювати приклади життєстійкості, підтримки, здорового емоційного фону

Показовим є і інтерв'ю з вихованцями «Band boom» (п. 3) – приклад побудови довірливої розмови з дітьми, вміння поставити запитання, що не тиснуть, не викликають тривоги, натомість дають змогу дітям відкритися. Це прямо пов'язується з концепцією травмаінформованого інтерв'ю – одного з ключових форматів у творчому проєкті, який передбачає повагу до меж співрозмовника, чутливість до його досвіду та уникнення повторної травматизації.

Фоторепортажі з фестивалів «Моя країна» та «Дивосвіт» (п. 4, 8) демонструють вміння працювати з подієвим контентом, зберігаючи акцент на позитиві, креативності та згуртованості учасників. У роботі з такими подіями важливо не лише зафіксувати дійство, але й передати емоцію, настрій – що є частиною емоційної компетентності журналіста. Саме ця компетентність є одним із засобів запобігання вигоранню, згідно з теоретичною частиною дослідження. Спостерігаючи й документуючи прояви радості, творчості та єднання, журналіст має можливість «переключатися» з травматичного контенту на ресурсний, що допомагає зберігати психологічну рівновагу.

Ще один важливий аспект портфоліо – створення та ведення Instagram-сторінок центрів «Світ очима дітей» та «Band boom» (п. 9, 10). Це приклад довгострокової інформаційної підтримки спільнот, що працюють з дітьми, творчими ініціативами, а в умовах війни – ще й часто з вразливими категоріями. Адміністрування таких сторінок вимагає не тільки технічної грамотності, а й стратегічного мислення, розуміння потреб цільової аудиторії, відчуття етичних меж – зокрема, що публікувати, як формулювати меседж, як візуально підкреслити цінність діяльності без експлуатації емоцій.

Робота над Reels-запрошенням на фестиваль «Диво цирк» (п. 7) – приклад промоційного контенту з емпатійним емоційним посилом. Візуальний динамізм і теплий настрій ролику підкреслюють здатність автора поєднувати творчий підхід зі свідомим підбором стилістики відповідно до тематики й аудиторії. Це свідчить про розуміння, що не весь контент повинен бути «інформаційним» – частина ролі журналіста полягає у підтримці морального духу суспільства через позитивну, життєствердживальну комунікацію.

Отже, всі представлені у портфоліо роботи демонструють не лише професійні навички, а й ознаки емоційної обізнаності та свідомого вибору стилю комунікації. Це відображає цінності, закладені в творчому проєкті «Точка опори»: емпатія, етичність, уважність до емоційного стану героїв та самого журналіста. Портфоліо підтверджує, що навіть у роботі з на перший погляд легкими або святковими темами важливо дотримуватися принципів психологічної безпеки, що й було центральним меседжем мультимедійної платформи психологічної підтримки журналістів.

ВИСНОВКИ

У результати дослідження теми «Робота журналіста з травматичним контентом: ризики і запобігання професійному вигоранню» було проаналізовано основні психологічні та професійні виклики, з якими стикаються працівники медіа у сучасних умовах – зокрема в умовах війни, соціальної напруги та інформаційного перевантаження. Особливу увагу приділено феномену професійного вигорання, яке часто є наслідком вторинної (вікарної) травматизації, коли журналіст через постійну взаємодію з чужим болем, травмами, втратами, сам опиняється в зоні психологічного ризику.

Узагальнення наукових джерел свідчить про те, що синдром професійного вигорання є широко розповсюдженим, особливо серед представників професій, пов'язаних з постійною міжособистісною взаємодією та високим рівнем відповідальності – зокрема медиків, педагогів і журналістів.

У цьому контексті цілком логічною є актуалізація уваги до проблеми емоційного вигорання в журналістиці, адже представники цієї професії також працюють в умовах постійного стресу, підвищеного інформаційного тиску та соціальної відповідальності. Високий рівень психологічного навантаження робить журналістів особливо вразливою категорією працівників, що підтверджує важливість системного дослідження специфіки професійного вигорання саме в медіасфері. На основі вивченого теоретичного матеріалу, практичних кейсів і сучасних підходів до психогігієни в журналістиці було розроблено авторський мультимедійний проєкт «Точка опори». Його мета – не лише висвітлення проблеми вигорання, а й надання реальних інструментів підтримки: через інтерв'ю, поради експертів, візуальний супровід, інтерактивні елементи та ресурсну інформацію.

Проєкт «Точка опори» є прикладом емпатійної та травмаінформованої журналістики, що враховує потреби не лише аудиторії, а й самих журналістів як уразливої професійної групи. Таким чином, робота доводить, що у сфері сучасних медіа необхідне не тільки підвищення стандартів етики подачі

травматичних тем, а й впровадження нової культури турботи про психічне здоров’я самих працівників медіа.

«Точка опори» має потенціал стати значущим інструментом підтримки психологічного здоров’я журналістів, сприяючи формуванню безпечного інформаційного простору і підвищенню їх професійної стійкості.

Окремим аспектом практичної реалізації теми дослідження є професійне портфоліо, яке демонструє здатність створювати актуальний, емоційно виважений і водночас динамічний мультимедійний контент. У процесі роботи над журналістськими матеріалами для соціально й емоційно чутливої аудиторії, зокрема дітей і молоді, було продемонстровано високий рівень медіаграмотності, креативності та розуміння принципів етичної комунікації. Її здатність формувати безпечне інформаційне середовище, працювати з травматичним або потенційно чутливим контентом у форматі Reels, фоторепортажів і новинних заміток підтверджує практичне втілення засад травмаінформованої журналістики.

Портфоліо за час навчання на факультеті журналістики також ілюструє вміння реалізовувати повноцінні комунікаційні стратегії – від ідеї до просування – шляхом ведення Instagram-сторінок організацій та колективів, створення анонсів, залучення аудиторії та формування позитивного інформаційного образу. Це свідчить про фахову спроможність працювати на перетині журналістики, SMM та соціальної взаємодії, що особливо актуально у сфері висвітлення психологічно складних тем.

Таким чином, портфоліо є логічним продовженням теоретичних положень дослідження та засвідчує готовність працювати в журналістиці нового типу – чутливій до емоційної безпеки, орієнтованій на підтримку, профілактику професійного вигорання та підвищення психологічної обізнаності в медіапросторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аврамейка М. Л. Профілактика професійного вигоряння працівників соціальної сфери. Лютіж : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
2. Ануфрієв М. І., Капля О. М. Професійне вигоряння, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний науковий електронний журнал.* 2021. № 12. С. 450–453.
3. Бабанов С. Професійні фактори і стрес: синдром емоційного вигоряння. Здоров'я України, 2010. № 7 (236). С. 53–54.
4. Бегун-Трачук Л. Дослідження професійного та емоційного вигоряння у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі.* 2020. Вип. 5. С. 128–133.
5. Дубчак О. Б. Синдром вигоряння як прояв професійної деформації педагогів. *Вісник Національного авіаційного університету.* Серія «Педагогіка. Психологія». 2018. № 12. С. 118–123.
6. Дудяк В. Емоційне вигоряння. Київ : Главник, 2007. 128 с.
7. Зайчикова Т. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигоряння» та особистісними факторами. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 26. Т.2. 2015. С. 107–114.
8. Інформаційне перевантаження: як не перевтомити мозок. *Профспілка працівників освіти і науки України*. URL: https://pon.org.ua/novyny/8267-nformacyne-perevantazhennya-yak-neperevtomiti-mozok.html (дата звернення: 04.03.2025).
9. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигоряння підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
10. Карпенко Н. А., Баранюк Н. І. Емоційне вигоряння керівних працівників ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №1. С. 151–163. URL: http://surl.li/mwzpx (дата звернення: 26.03.2025).

11. Колтунович Т. А. Сутність і співвідношення понять «професійне вигоряння» та «професійний стрес». *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2014. Дод. 4 до Вип. 31. Т. III (11). С. 142–151.

12. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах : посібник для місцевих координаційних органів. Львів MH4U. 2021. 56 с.

13. Красюк Т. В. Організація праці науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану: проблемні аспекти. *Особливості реалізації прав у сфері праці та соціального захисту в умовах воєнного стану : матеріали круглого столу* (12 трав. 2022 р.) / за заг. ред. д.ю.н., проф. П. Д. Пилипенка (голова), д.ю.н., проф. О. Г. Середи, д.ю.н., доц. Л. П. Амелічева (відпов. ред.). Львів, Харків, Вінниця. 2022. С. 130–135

14. Кривоніс Т., Дмітрієва Т., Демченко М. Психологічний тренінг, орієнтований на особистість, як засіб лікування синдрому емоційного вигоряння. *Всесвіт соціальної психіатрії, медичної психології та психосоматичної медицини*, 2009. Т.1. 2 (2). С. 83–87.

15. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 200 с.

16. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / за заг. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

17. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.

18. Наґовські Е. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі ; пер. з англ. С. Новікової. Харків : книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

19. Мрака Н. М. Вплив медіа-контенту на студентську молодь під час війни в Україні (приклад опрацювання фільму «Україна в огні 2»). Львів, 2022.

С. 34. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5969/1/5.pdf (дата звернення: 03.03.2025).

20. Найдьонов М. І. Потенціал та актуалізація суб'єктності з позицій переосмислення її як ресурсу. *Вісник Одеського національного університету*. Серія «Психологія». № 15(11). Т. 2. 2010. С. 84–93.

21. Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А. Концептуалізація рівнів відбиття реальності у відповідності до професійної рамки кваліфікацій: групрефлексивний підхід. *Психологія особистості професіонала* : збірник статей. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 33–44. URL: http://iris-psy.org.ua/publ/st_0143.pdf. (дата звернення: 02.03.2025)

22. Найдьонова Л. А. Трансгенераційна передача психологічної травми Голодомору. *Психологічні перспективи. Спецвипуск*. 2012. С. 168–175.

23. Олійник М. А. Дослідження синдрому вигоряння. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової освіти, 2021. 50 с. URL: http://surl.li/eipuk (дата звернення: 02.03.2025).

24. Піговська С. В. Профілактика синдрому професійного вигоряння. *Психолог*. 2011. № 14–15. С. 49–54.

25. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіапсихологія і медіаосвіта – Відділ психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України*. URL: https://mediaosvita.org.ua/wpcontent/uploads/2017/06/Pletka-medyatravma.pdf (дата звернення: 11.03.2025).

26. Скорик Т. В. Профілактика синдрому «професійного вигоряння» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 3. С. 98–100. URL: http://surl.li/eeqwq (дата звернення: 26.03.2025)

27. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2021. Т. 2. С. 67-78.

28. Синдром емоційного вигоряння офіційно визнали хворобою. PLATFOR.MA. URL: http://surl.li/lqsmze (дата звернення: 12.03.2025).

29. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді : наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. № 1. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124 (дата звернення: 12.03.2025).

30. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін : реферативний опис роботи. Київ: Талком, 2020. 45 с.

31. Трощинська Т. Г. Завдання журналістів – збільшувати кількість людей, які готові виходити із зони комфорту й аналізувати інформацію. *Суспільне Мовлення*. URL: https://corp.suspilne.media/newsdetails/9637 (дата звернення: 11.03.2025).

32. Травмонебезпечна професія. *Medialab Online*. URL: https://medialab.online/news/nebezpechna-profesiia/ (дата звернення: 01.03.2025).

33. Турова Т. Синдром «професійного вигоряння» працівників в системі антикризового управління персоналом: аналіз підходів. *Наука й економіка*. 2010. С. 137–145.

34. Burisch M., Schaufeli W.B., Maslach C., Marek T. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. New York : Taylor & Francis, 1993. P. 75–93.

35. Chouliaraki L. The Mediation of Suffering and the Vision of the Global: Humanitarianism in the Media.Disasters. 2008. № 32(3). P. 285–303.

36. Cottle S. Journalism and Politics: A Critical Introduction. *Sage Publications*. 2008. 70 p.

37. Freundberger H J. Staff burnout. Social Scienes. 1974. № 30 (1). P. 159–165. URL: https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x (дата звернення: 15.03.2025).

38. Gilbert M., Collin J. The Media and Conflict: A Critical Introduction. Routledge. 2013. 45 p.

39. Greenberg J. S. Comprehensive stress management. 4th ed. Dubuque, IA : Brown & Benchmark, 1993. 460 p.

40. Hakanen J., Bakker A., Jokisaari B., Markku A. 35-year follow-up study on burnout among Finnish employees. *Journal of Occupational Health Psychology,* № 16 (3), 2011, P. 345–360

41. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books, 1997. 67 p.

42. Hochschild A. R. The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling. *University of California Press*, 2003. 450 p.

43. Hunt N. C. Memory, war and trauma. Cambridge University Press. 2010. DOI: doi.org/10.1017/CBO9780511845017.

44. Lindsäter E. Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders. Stockholm. 2020. 65 p.

45. McFarlane A. Victims of trauma and the news media. *Medical Journal of Australia.* 1986. № 145. 664 p.

46. Perlman B., Hartman E. Burnout: Summary and future and research. *Human relations*. Vol. 35. №. 4. 1998. P. 283–305.

47. Ross G. Guide. Media Guidelines: From the «Trauma Vortex» to the «Healing Vortex». *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2005. № 9(3-4). P. 391–394. URL: doi:10.1300/j146v09n03_09.

48. Speieker L., Hurlimann D., Ruschizka F. Mental stress induces prolonged endothelial dysfunction via endothelin A receptors. Circulation. № 24, 2002. P. 2817–2821.

ДОДАТОК А

Сценарій відеоінтерв'ю

«Природа психотравми у журналістів: інтерв'ю з психологом»

Вступна частина (0:00–0:45)

Ведуча Чумаченко Дар'я (в кадрі):

«Вітаємо на платформі «Точка опори» – мультимедійній платформі психологічної підтримки журналістів. Сьогодні ми розмовляємо про дуже важливу тему – природу психотравми у журналістів. Ця тема стосується багатьох, хто щодня стикається з інформаційним тиском, небезпечними ситуаціями і емоційними викликами.

У студії з нами – психологиня Анфіса Сліченко, спеціалістка із роботи з професійним вигоранням і травмою, провідна психологиння Благодійного фонду «100 % життя. Запоріжжя».

Доброго дня, Анфісо! Дуже раді, що ви приєдналися до нас.»

Психологиня (усміхається):

«Доброго дня! Дякую за запрошення. Для мене це дуже важлива тема.»

Блок 1. Що таке психотравма і чому журналісти їй піддаються
(0:45–3:00)

Ведуча: «Перш за все, розкажіть, що таке психотравма з професійної точки зору? І чому саме журналісти так часто стикаються з нею?»

Психологиня: «Психотравма – це глибоке емоційне пошкодження, яке виникає через переживання сильного стресу або небезпечної ситуації. Для журналістів це може бути робота на місцях конфліктів, катастроф, репортажі про насильство чи трагедії. Часто це не просто одна подія, а сукупність травмуючих факторів, що накопичуються. Це робить професію особливо вразливою до психотравми.»

Ведуча (підтримує контакт з глядачем): «Це означає, що навіть коли журналісти просто виконують свою роботу, вони постійно перебувають у зоні ризику для психічного здоров'я?»

Психологиня: «Саме так. Це не завжди очевидно зовні, але внутрішній стрес накопичується і може призвести до тривожних розладів, депресії або емоційного вигорання.»

Блок 2. Симптоми та прояви психотравми
(3:00–6:00)

Ведуча: «Які основні симптоми психотравми, на які журналісти повинні звертати увагу?»

Психологиня: «Симптоми можуть бути як психологічними, так і фізичними. Наприклад: постійне відчуття тривоги або паніки, порушення сну – безсоння або навпаки надмірна сонливість, відчуття емоційної відчуженості, апатії, зниження концентрації і мотивації, фізичні симптоми: головні болі, біль у м'язах, загальна втома. Важливо пам'ятати, що ці симптоми не зникають самі по собі, а без допомоги можуть погіршуватися.»

Ведуча (підсумовує): «Тобто це комплексна проблема, яка зачіпає і тіло, і психіку?»

Психологиня:«Так, це дуже важливо – дивитися на людину цілісно.»

Блок 3. Методи профілактики і підтримки
(6:00–10:00)

Ведуча: «Як журналісти можуть захистити себе від психотравми або хоча б знизити її вплив?»

Психологиня: «Профілактика починається з усвідомлення власних меж і потреб. Рекомендую: розвивати навички емоційної саморегуляції – наприклад, медитації, дихальні вправи, практикувати усвідомленість, щоб краще розуміти свої реакції, не боятися звертатися по допомогу – чи то до колег, чи то до психологів. Важливо, щоб медіаорганізації створювали підтримуюче середовище, зокрема через тренінги та регулярні консультації. І ще – вчасно робити паузи, берегти фізичне здоров'я, не ігнорувати відчуття втоми.»

Ведуча: «Чи є якісь особливі техніки, які можна використовувати безпосередньо на робочому місці?»

Психологиня: «Так, короткі перерви на дихальні вправи, методики швидкого зниження стресу — наприклад, техніка «5-4-3-2-1» для заземлення уваги у момент тривоги.»

Блок 4. Підтримка з боку організацій та колег
(10:00–12:30)

Ведуча: «Як організації можуть допомогти журналістам у цьому питанні?»

Психологиня: «Створення безпечного психологічного простору – ключове завдання для медіа. Це означає регулярні тренінги, супервізії, доступ до фахівців, а також культура відкритого спілкування без стигматизації. Колеги можуть підтримувати один одного, ділитися досвідом і допомагати виявляти перші ознаки стресу.»

Заключна частина
(12:30–14:00)

Ведуча: «Дякуємо, Анфісо, за детальну розмову. Які поради ви можете дати тим журналістам, які зараз переживають складний період?»

Психологиня: «Головне – не залишатися наодинці зі своєю проблемою. Пам'ятайте: звертатися за допомогою – це нормально і свідчить про вашу силу. Піклуйтеся про себе, знаходьте час для відпочинку і підтримки. Важливо шукати свою «точку опори» – тих, хто готовий підтримати.»

Ведуча: «Це було інтерв'ю у рамках платформи «Точка опори». Бережіть себе та своїх колег!»

Технічні рекомендації:

Освітлення: м'яке, тепле, щоб створити атмосферу довіри і безпеки.

Камера: основний план – середній, час від часу – крупний план для акцентування емоцій.

Фон: нейтральний, без зайвих відволікаючих деталей.

Монтаж: додати субтитри, ключові тези текстом, а також плавні переходи.

Звуковий супровід: тихий фоновий саундтрек у вступі та завершенні, щоб створити спокійний настрій.

ДОДАТОК Б

Список матеріалів портфоліо

1. Замітка та створення Reels з новорічного свята в центрі «Світ очима дітей». https://www.instagram.com/reel/DD2NzZwtZab/?igsh=MXM1cmJuMGo4NzZlOQ==

2. Створення відео Reels для хореографічного колективу «Band boom» https://www.instagram.com/reel/DHYEsSDtpnL/?igsh=MXNyMXljOWRxY2gxMA==

3. Інтерв'ю з вихованцями колективу « Band boom» та створення Reels. https://www.instagram.com/reel/DIy6aTig9mO/?igsh=d2VtczZ4MHljNHM=

4. Фоторепортаж та створення Reels з фестивалю «Моя Країна». https://www.instagram.com/reel/DJMZNpoIXK9/?igsh=MXBhOGZ2ZXczbWdraw==

5. Створення Reels з показового виступу в розважальному центрі «Volkland". https://www.instagram.com/reel/DG-eyr2tsIT/?igsh=MXhkYXgxbnlqbHFyeQ==

6. Фоторепортаж новорічного свята в волонтерському центі «Світ очима дітей». https://www.instagram.com/p/DEiZh-btmx7/?igsh=MTVxYmpycTB5bDIxcg==

7. Замітка та створення Reels, запрошення на Міжнародний фестиваль «Диво цирк». https://www.instagram.com/reel/DGvFgTQNjOm/?igsh=MWN3Mm5nOGZraTZqZg==

8. Фоторепортажі з Міжнародного фестивалю « Дивосвіт». №1. https://www.instagram.com/p/DHX5KveNFbG/?img_index=3&igsh=MnY2M3hoMjdmeG56 **, №2**https://www.instagram.com/p/DHX6t7WtIjv/?img_index=2&igsh=MXNqeG4zem1qNHg5ZQ== **, №3**https://www.instagram.com/p/DHX7FnbNB_2/?img_index=3&igsh=MTJvYXc1MmNpZDM3dw== **, №4**https://www.instagram.com/p/DHVZ1PRIgeP/?img_index=6&igsh=MTJkOWl2bGs1cjh3bQ== **, №5**https://www.instagram.com/p/DHaZ62ENoEC/?img_index=7&igsh=MXRic2pqbXpsdmx2YQ==

9. Створення та ведення Instagram сторінки центра « Світ очима дітей». https://www.instagram.com/svitochymaditei/profilecard/?igsh=dDA3bGU0eWVtbWds

10. Створення та ведення Instagram сторінки хореографічного колективу «Band boom». https://www.instagram.com/band_boom.zp2?igsh=eHB4OGV3d3p3MWJt&utm_source=qr

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я Чумаченко Дар'я Володимирівна, студентка 4 курсу, форми навчання заочна, факультету журналістики, спеціальність С7 журналістика, адреса електронної пошти dashka.vjoo22@gmail.com, підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Робота журналіста з травматичним контентом: ризики і запобігання професійному вигоранню» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений/ознайомлена;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згоден/згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____Підпис_____ПІБ (студент) Чумаченко Д. В.

Дата_____ Підпис_____ПІБ (науковий керівник) Тернова А. І.

ABSTRACT

The topic of the work is Working with Traumatic Content in Journalism: Risks and Prevention of Professional Burnout

The bachelor's thesis explores the psychological risks associated with journalists' exposure to traumatic content and investigates effective strategies for preventing professional burnout. The primary objective of the research is to identify, systematize, and scientifically justify the causes and consequences of burnout among media professionals, as well as to develop a creative multimedia project titled "Точка опори" ("Point of Support").

The study addresses the following key tasks: a theoretical analysis of scientific literature on burnout and trauma in journalism; classification of the sources and types of traumatic content most frequently encountered by Ukrainian journalists; justification and detailed description of the multimedia project; identification of its target audience and promotion strategy; characterization of its structural and stylistic elements; and analysis of the technical means of implementation.

The object of research is the professional activity of journalists working with traumatic content.

The subject of research is the risk factors of burnout and practical methods of its prevention.

The creative component of the thesis, "Point of Support", is a multimedia special project aimed at providing psychological support to journalists. It includes video interviews, educational guides, expert commentary, infographics, and interactive tools to raise awareness about burnout risks, promote mental health, and offer resources for self-care within the media community.

Key-words: multimedia project, trauma, burnout, trauma-informed journalism, journalists, traumatic content.