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

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему: «Тема втрати в журналістських матеріалах періоду російсько-української війни»

Виконала: студентка 4 курсу, групи 6.0611-2ж
спеціальності С7 журналістика
освітньої програми «Журналістика»
Кулинич Д. Д.
Керівниця: к. соц. ком., доц. *Любченко Ю. В.*
Рецензент: к. філол. н., доц. *Мірошниченко П. В.*

Запоріжжя 2025

ЗМІСТ

Реферат 3
Завдання 4
Вступ 6
Розділ 1.Теоретичні засади висвітлення теми втрати в журналістиці 8
1.1. Поняття втрати у суспільному дискурсі: філософський, соціальний та психологічний аспекти 8
1.2. Журналістська етика і принципи подачі матеріалів про втрати під час російсько-української війни 2014-2025 рр. 13
Розділ 2. Супровідна записка до творчого проєкту……..…26
2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту……..26
2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування продукту…....29
2.3. Формально-змістові характеристики проєкту……..…31
2.4. Особливості оформлення проєкту……..33
2.5. Технічні і програмні засоби…….34
2.6. Зв'язок із творчим доробком (портфоліо)……..36
Висновки……38
Список використаної літератури…….42
Додаток А. Монтажні листи до подкасту «Зберегти втрачене»……..……44
Додаток Б. Наукова публікація, сертифікати…….56
Декларація академічної доброчесності……...59
Abstract……...60

РЕФЕРАТ

Тема кваліфікаційної роботи бакалавра: Тема втрати в журналістських матеріалах періоду російсько-української війни.

Кількість основного тексту: 36 сторінок.

Кількість використаних джерел: 20

Мета дослідження – дослідити тему втрати в українському сучасному інфопросторі в умовах російсько-української війни, розробити авторський аудіоподкаст «Зберегти втрачене» як проєкт дестигматизації горя та надання психологічної підтримки суспільству через медіа.

Для досягнення поставленої мети ми виконали такі **завдання:** 1) проаналізувати теоретичні концепції втрати у філософському, психологічному та соціологічному дискурсах; 2) дослідити етичні стандарти та принципи висвітлення теми втрати в журналістиці під час війни; 3) виявити типові порушення в журналістських публікаціях; 4) узагальнити основні правила висвітлення теми втрати при створенні аудіоподкасту «Зберегти втрачене».

Об'єкт дослідження – журналістські матеріали, присвячені темі втрати під час російсько-української війни.

Предмет дослідження – етичні принципи і правила створення журналістських матеріалів про втрату періоду російсько-української війни.

Формально-змістові характеристики проєкту. Творчий проєкт створений у форматі аудіоподкасту «Зберегти втрачене», де порушується одна з табуйованих тем – втрата. Серія епізодів має на меті актуалізувати та детабувати тему втрати в українському суспільстві, а також надати практичні інструменти та етичні рекомендації для її чуйного та відповідального висвітлення в журналістиці.

Ключові слова: втрата, подкаст, епізоди, горе, етика, приватність, війна, права.

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.
_____
«27» травня 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА СТУДЕНТЦІ
Кулинич Діані Дмитрівні

1. Тема роботи **«**Тема втрати в журналістських матеріалах періоду російсько-української війни**»** («The Theme of Loss in Journalistic Materials of the Russian-Ukrainian War»),

керівник роботи – к. соц. ком., доц. Любченко Юлія Валеріївна,

затверджені наказом ЗНУ від «07» листопада 2024 року № 1781-с.

2. Строк подання студентом роботи – 10 червня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи – праці таких дослідників: Д. Дуцик, В. Єрмолаєва, Дж. Лойд, Т. Любива, Н. Рештакова, І. Черезова, та інших.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1) проаналізувати теоретичні концепції втрати у філософському, психологічному та соціологічному дискурсах; 2) дослідити етичні стандарти та принципи висвітлення теми втрати в журналістиці під час війни; 3) виявити типові порушення в журналістських публікаціях; 4) узагальнити основні правила висвітлення теми втрати при створенні аудіоподкасту «Зберегти втрачене».

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Любченко Ю.В., доцент	25.11.2024 р.	
Розділ 1	Любченко Ю.В., доцент	22.12.2024 р.	
Розділ 2	Любченко Ю.В., доцент	03.02.2025 р.	
Висновки	Любченко Ю.В., доцент	13.05.2025 р.	

6. Дата видачі завдання – 25 листопада 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Скласти графік виконання роботи, визначити мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження.	25.11.2024	виконано
2	Написати попередній варіант вступу і змісту. Дібрати наукову літературу, визначитиемпіричні джерела.	20.12.2024	виконано
3	Опрацювати літературу, написати теоретичну частину, оформити список літератури	27.01.2025	виконано
4	Доробити творчий проєкт, скласти його опис та обґрунтування.	10.03.2025	виконано
5	Сформувати список творчого доробку, написати всі інші підрозділи практичної частини.	01.04.2025	виконано
6	Написати висновки, оформити додатки	28.04.2025	виконано
7	Пройти рецензування. Здати роботу на нормоконтроль.	19.05.2025	виконано
8	Виправити недоліки оформлення і здати роботу на кафедру.	02.06.2025	виконано

Студент _____ Кулинич Д.Д.

Керівник роботи _____ Любченко Ю.В.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Чабаненко М. В

ВСТУП

З початку широкомасштабної війни на території України журналісти стикаються з новими викликами, вони змушені робити репортажі з місць обстрілів російськими військами, проводити інтерв'ю з військовими в гарячих точках, спілкуватися з родичами загиблих. Ці редакційні завдання, які раніше лякали медійників, тепер виконуються майже щодня. Але тема втрати досі викликає складнощі серед медійників та залишається татуйованою в суспільстві, попри збільшення втрат серед цивільних, військових, міграційних процесів.

Недостатнє розуміння психологічних процесів горювання, зловживання сенсаційністю та використання тригерної лексики в журналістських матеріалах часто призводять до ретравматизації як героїв публікацій, так і їхньої аудиторії. Це створює гостру соціальну потребу у формуванні чітких етичних стандартів та практичних рекомендацій для медійників, а також у дестигматизації теми втрати в суспільному дискурсі.

Актуальність дослідження полягає в гострій потребі українського суспільства в етичному, чуйному та відповідальному висвітленні теми втрати в умовах повномасштабної війни. Незважаючи на те, що втрата є невід'ємною частиною людського життя, вона залишається однією з тем, про яку уникають говорити. Особливо актуальність дослідження стосується журналістської спільноти. На четвертий рік широкомасштабної війни медійники досі припускаються помилок, працюючи з людиною, яка переживає травматичний досвід: в якій формі варто висвітлювати історії людей, як підготувати себе до інтерв'ю і на що треба звертати уваги під час розмови із інтерв'юйованим. Через брак знань аудиторія втрачає довіру до журналістів через неетичне ставлення до героїв та героїнь публікацій. Існуючі міжнародні та вітчизняні етичні кодекси та рекомендації не завжди повною мірою враховують специфіку воєнного часу та масових втрат, що вимагає їх адаптації та уточнення.

Мета роботи – дослідити тему втрати в українському сучасному інфопросторі в умовах російсько-української війни, розробити авторський аудіоподкаст «Зберегти втрачене» як проєкт дестигматизації горя та надання психологічної підтримки суспільству через медіа.

Для досягнення поставленої мети ми виконали такі *завдання:*

1) проаналізувати теоретичні концепції втрати у філософському, психологічному та соціологічному дискурсах;

2) дослідити етичні стандарти та принципи висвітлення теми втрати в журналістиці під час війни;

3) виявити типові порушення в журналістських публікаціях;

4) узагальнити основні правила висвітлення теми втрати при створенні аудіоподкасту «Зберегти втрачене».

Об'єкт дослідження є журналістські матеріали, присвячені темі втрати під час російсько-української війни.

Предметом дослідження є етичні принципи і правила створення журналістських матеріалів про втрату періоду російсько-української війни.

Апробація роботи. Основні положення дослідження були представлені та апробовані у тезах «Тема втрати в журналістських матеріалах періоду російсько-української війни.» на Міжнародній науково-практичній конференції «Журналістика миру під час війни: потенціал і можливості» (14 листопада 2024 року у Запорізькому національному університеті, м. Запоріжжя).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з реферату, технічного завдання, вступу, двох розділів (теоретичний та практичний блок про створення творчого проєкту), висновків, списку літератури (розміщений на двох сторінках), а також додатків (з монтажними листами до трьох епізодів творчого проєкту). Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи – 36. Список літератури включає 20 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИСВІТЛЕННЯ ТЕМИ ВТРАТИ В ЖУРНАЛІСТИЦІ

1.1. Поняття втрати у суспільному дискурсі: філософський, соціальний та психологічний аспекти

Тема «втрати» є однією з табуйованих тем в сучасному суспільстві, попри те, що це є частиною життя кожної людини. Щоб розібратись, як висвітлювати горювання за близькою людиною або втрату домівки в журналістських публікаціях, фахівцю треба заглибитись у теоретичні пояснення цієї теми в різних галузях, таких як психологія та соціологія.

Психологиня Н. Шилова роз'яснює поняття «втрата» як «...подія; розрив припинення чи позбавлення зв'язку з кимось або чимось цінним, життєво-важливим для людини»[1]. Тобто цей термін не характеризує тільки смерть близької людини, а узагальнює втрату усього, що є важливим. Наприклад, дім, робота, Батьківщина, партнер чи партнерка (під час розриву стосунків). В своїй статті дослідниця також виокремлює певні різновиди втрати, а саме: втрату близької людини, фізичну, роботи, ролі чи статусу, віри, ідеалів та цінностей та втрату внаслідок травматичних подій. Кожен процес сильно впливає на ментальне здоров'я особи, через що фрази або дії оточення можуть посилити важкість пережитого травмуючого досвіду.

Варто зазначити, що терміни «втрата» та «горе» не є синонімічними, хоч навіть науковці часто плутають ці поняття у власних доробках. Процес горювання вважається наслідком існуючої втрати саме близької людини. Дослідниця кризової психології І. Черезова обумовила, що горювання – «... це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього» [10]. Підсумовуючи, можемо зробити висновок, що втрата – це певна подія, а горе – це реакція на подію. Під час розробки власних матеріалів журналісти мають розрізняти ці два

поняття, що не вводити в оману власну авдиторію та не піддатись критиці від фахівців-психологів. Також журналісти можуть використовувати слово «депресія» для позначення втрати, щоб уникнути тавтології. Але це рішення є помилковим, бо Зігмунд Фройд в своїй книзі «Печаль і меланхоліè» наголошував про різницю протікання цих процесів. За запропонованою термінологією Н. Рештакова депресія є захворюванням, яке «...характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів» [6].

Також депресія є одним з перехідних етапів до низки інших психосоматичних розладів. У висновку, горе – це абсолютно природня та нормальна реакція нашого мозку на втрату, а депресія - це вже є захворюванням, однією з причин якого може бути неопрацьована психологічна травма. Це розмежовування дає змогу представникам ЗМК уникати термінологічних помилок в новинах, статтях, подкастах чи рекламних кампаніях, а також отримувати більш точну інформацію під час інтерв'ю із фахівцями з психологічної галузі.

Щодо спілкування із особами, які переживають втрату або в процесі горювання, інтерв'юєрам варто ознайомитись із етапами проходження кризи. Отриману інформацію з навчального посібника «Психологія та психотерапія життєвих криз» про етапи горя зібрано та систематизовано у Таб. 1.1.1 [10].

Варто наголосити, що немає чіткої інструкції або часових рамок процесу горювання, але журналісти мають знати хоча б про перші етапи, особливо про фазу гострого горя. Краще вичекати ці 1.5-2 місяці та дати потенційному інтерв'юйованому природньо пережити найскладніший період. Хоч спілкування про померлого для людини може стати частиною терапії, але в період гострої фази навпаки ретравматизує особу.

Таблиця 1.1.1 – Етапи процес горювання

№	Фаза	Тривалість	Ознаки
1.	Шок і заціпеніння	7-9 днів	Людина втрачає зв'язок із реальність (відсутність апетиту, сил, сексуального потягу). Стан: нестабільний, напружений, важке дихання, помутніння розуму, м'язова слабкість, душевне оніміння.
2.	Пошук	Не має чітких часових рамок, але пік фази припадає на 5-12-ий день після звістки про смерть	Людина намагається продовжувати жити у двох площинах: співіснувати із реальністю та жити минулим в надії повернути втрачене.
3.	Гостре горе	6-7 тижнів з моменту смерті	В цей період людина переживає відчай та дезорганізацію. В цей час посилюються фізичні реакції на пережитий травмучий досвід, а саме біль в грудях, почуття порожнечі в шлунку, м'язова слабкість, порушення сну, відсутність апетиту та сексуальних бажань, астенія, втрата енергія та постійна важкість. Щодо психологічного стану, то в цей час особа дезорієнтована, переважають почуття відчаю, суму, тривоги, самотності, покинутості, агресії, страху та безпорадності. Часто травмована людина починає повторювати дії померлого (ходу, міміку). Це все є частиною певної сепарації.
4.	Залишкові поштовхи та реорганізація	Протягом 1 року	Індивід поступово відновлює свій режим, з'являється апетит, бажання працювати та виконувати побутові ритуали. Але під час важливих дат (як святкування Різдва, день народження) або подій повсякденного життя (як лист на ім'я померлого) людина може емоційно зреагувати та переживати сум за померлим. Також особа часто задумується над питанням, а щоб зробив померлий в цій ситуації, під час вирушення проблем.
5.	Завершення		Образ померлого закріплюється вже позачасовому, ціннісному вимірі буття та може уособлювати певні символи.

Наступною однією з найактуальніших тем в сучасному українському просторі є біженці, депортовані та внутрішньо переміщені особи. Усіх індивидів поєднує втрата дому. Робота з цими особами під час російсько-української війни (особливо після початку широкомасштабного вторгнення) стала буденністю для вітчизняних журналістів. Через це певні представники журналістської галузі можуть нехтувати психологічним станом інтерв'юйованих під час спілкування та опрацювання матеріалу. Тобто ставляться до історії людини як до статистики, а не як про індивідуальний досвід втрати. Наприклад, П. Боканньї репрезентує значимість дому для людини так: «Дім – це особливі стосунки (а не прив'язки) з місцем, яке є виконавським та інтерактивним» [15]. Під поняттям «дім» ми можемо розуміти не тільки як «будівля, призначена для житла або для розміщення різних установ», а й як емоційний зв'язок з певною територією [7]. Дім – це уособлення місце, де індивід прожив різні емоції, отримував досвід, яскраві спогади, має близьке оточення протягом певного часу (здебільшого з народження). Через російське вторгнення на території України в 2022 році кількість мігрантів виросла в рази, переважно зі східних територій, які знаходяться ближче до кордонів з Росією. За звітом, розробленим Міжнародною організацію з міграції, на період квітня 2024 року в Україні фактична чисельність ВПО складає 3 548 000 осіб [4]. А за даними Євростату на 30 листопада 2024 року нараховується 4.2. мільйони біженців з України на території ЄС, які мають тимчасовий захист [18]. Тож це понад 7 мільйонів різних травматичних досвідів, пов'язаних із втратою дому.

Психологиня Національної гарячої лінії О. Зінченко наголошує на тому, щоб пережити втрату дому треба також пройти процес горювання. Вона виокремлює всього 4 етапи: заперечення, злість, злість та депресію. За її словами українські ВПО та біженця у 2022 році пережили етап заперечення 24 лютого, далі вони відчували ненависть, злість та почуття несправедливості [3]. Індивід має усвідомити власні емоції, пережити їх. Після цієї фази наступає етап торгу, коли особа намагається домовитись із самим собою, відмовляються

усвідомлювати реальність, шукає альтернативу. Далі йде депресивний стан (не захворювання). Він наступає після повного усвідомлення втраченого, саме тоді особа має емоційно пережити втрату (відплакати, написати листа). Розуміючи цей психологічний процес, ми розуміємо, що знецінювання травматичного досвіду ВПО, біженців та депортованих осію є хибним та ця поширена практика в сучасній журналістиці залишається неетичною з точки зору психології.

У соціології під визначенням втрати існує термін «депривація». Етимологія дефініції становить з латинської deprivatio – втрата, позбавлення. В Енциклопедії сучасної України депривація – «... соціальний процес скорочення чи позбавлення можливостей задоволення основних життєвих потреб індивідів або груп» [8]. Тож у порівнянні із психологією (де переважають емоції) в соціології використовується прагматичний та матеріальний спосіб висвітлення втрати. З цього можемо зробити висновок, що цей статистичний характер висвітлення втрати в журналістиці має безумовно підґрунтя з соціологічних досліджень. Саме дані з цих документів часто стають інформаційними приводами до новин та аналітичних статей. Безумовно, журналіст має оперувати фактологічними даними з соціології, якщо займається темою втрати. Ці знання є базою для проведення інтерв'ю із фахівцям з галузь соціології, медицини, політики, економіки та ін. Усе, що пов'язано з кількістю, числами та статистиками має бути висвітлено через призму соціології, але все, що пов'язано із індивідуальним емоційним травматичним досвідом, має бути презентовано із психологічним підходом.

В результаті опрацювання джерел, де тлумачиться термін «втрата», ми можемо проаналізувати зв'язок між соціологією, психологією та журналістикою. Підхід до поняття «втрата» через призму соціології - це кількісна робота. Результати соціологічних досліджень, пов'язані з аналітичним журналістським продуктом. Коли психологічна «втрата» є фундаментом та висвітлення індивідуальної історії героя або героїні.

1.2. Журналістська етика і принципи подачі матеріалів про втрати під час російсько-української війни 2014-2025 рр.

Важливість та актуальність журналістських етичних стандартів значно підвищилась в період російсько-української війна й значно загострилась після широкомасштабного вторгнення Росії на територію України. Каталізатором цього стала масова мобілізація задля оборони держави, а також велика кількість постраждалих серед цивільних. В Моніторинговій місії Організації Об'єднаних Націй повідомили про 12 654 загиблих і 29 392 поранених цивільних в Україні за період 2022 - початок 2025 років [14]. Для порівняння в період з 2014 року до 30 вересня 2021 року Управління верховного комісара ООН з прав людини зафіксувало 3390 загиблих, а також близько 7000–9000 поранених цивільних [5]. Тож показник втрат зріс у 4 рази як і прискіпливість до висвітлення теми «втрата» в журналістських публікаціях. Для того, щоб уникнути суспільної критики та ретравматизації героя чи героїні, журналіст зобов'язаний ознайомитись із вітчизняними та міжнародними етичними стандартами й рекомендаціями.

Чіткі установки щодо висвітлення смертей під час воєнного часу зібрані в главі 11 «Війна, терор та надзвичайні ситуації» в Редакційних настановах ВВС. Перше, про що зауважує редакція – це чуйне ставлення до морального стану авдиторії, який можу значно погіршитись через помилки журналістів. Редакція рекомендує з особливою обережністю повідомляти про людські страждання та переживання горя: «Нам слід надзвичайно обережно подавати повідомлення, що завдають болю»[19]. Але прописані принципи не є гарантією морально-етичних журналістських сюжетів від ВВС. Команда ВВС висвітлювала похорон військово-службовця Андрія Кузьменка, який загинув 4 січня 2025 року. На кадрах, які зробив фотокореспондент Ян Доброносов, крупним кадром зафіксовано обличчя загиблого військового в труні, а також обличчя його вагітної дружини, яка стояла на колінах та сильно плакала. Журналісти обрали гучний заголовок для і так чутливої та важкої теми, а саме: «Так виглядає горе. Вагітна дружина перед труною чоловіка, що загинув на війні». Дружина

Андрія, Анастасія Федченко є не тільки героїнею сюжету, а й професійною журналісткою. Під її постом на фейсбук журналістська спільнота критикувала дії репортерів та фотокореспондентів ВВС (рис. 1.2.1). Анастасія стверджувала, що журналісти не можуть брати на себе відповідальність щодо правильного виду «справжнього горя», а також зафіксоване тіло військового в труні суперечить етичним стандартам та не має чіткого обґрунтування. В результаті, фотограф зв'язався з Анастасією особисто та публічно вибачився в коментарях. Сюжет було відредаговано задля стовідсоткової відповідності принципам ВВС. Зокрема фотографії, які були видалені з публікації ВВС, досі ширяться мережею іншими провідними українськими медіа.

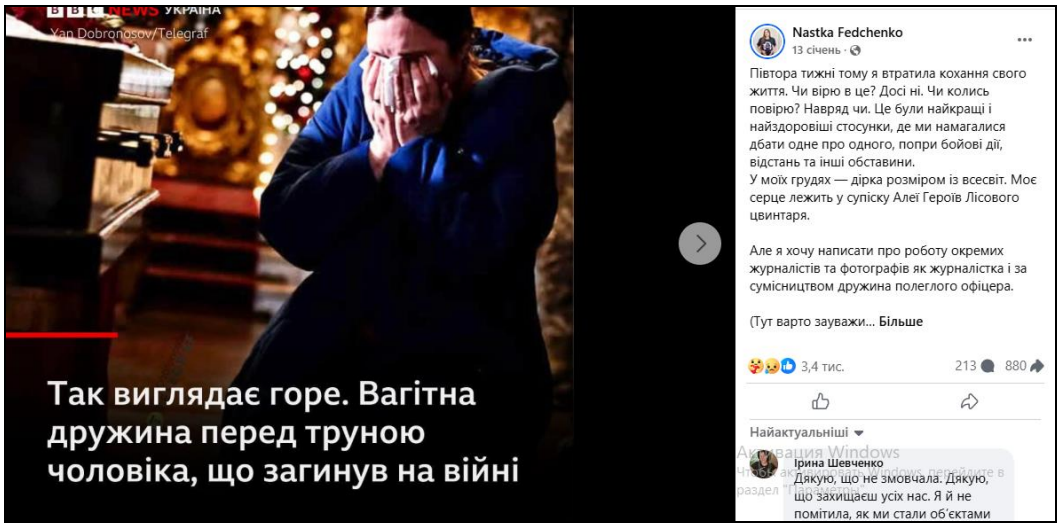


Рисунок 1.2.1 – Скріншот публікації Анастасії Федченко про фоторепортаж ВВС

Коли журналіст не тільки документує втрату, а напряму хоче поспілкуватись з людиною, яка пережила травматичний досвід, інтерв'юєр має психологічно та технічно підготовитись до розмови. Ґайд, де зібрані основні правила поведінки під розмови із людиною, яка переживає втрату, задокументовані в «Рекомендаціях для журналістів щодо висвітлення теми гуманітарного розмінування» [2]. До правил підготовки та проведення інтерв'ю відносять:

- повне інформування героя;

- пояснення мотивації, чому герой/героїня мають погодитись на інтерв'ю;
- збір інформації та ретельна перевірка даних;
- без тиску, м'яке запрошення на інтерв'ю;
- прояв емпатії та щирості протягом усіх комунікацій з героєм/героїнею;
- ознайомлення із базовими правилами кризової психологічної допомоги;
- мати контакти фахівців, які можуть допомогти герою/героїні впоратись із психологічними травмами та занепокоєнням;
- узгодження тексту з героєм/героїнею перед опублікуванням;
- наявність емоційного інтелекту та чуйності;
- мати навичку швидко змінювати тему;
- бути толерантним й об'єктивним, без упередженості.

Інститут масової інформації також звертає увагу на проблему етичності в матеріалах про втрату. Журналістка Ірина Віртосу та засновниці громадської організації «Бути», менторка по горюванню Крістіна Бут сформували принципи й правила, які зроблять текст правильним через призму етичності та не нашкодять інтерв'юйованому [11]. Загалом журналістки виокремили 13 пунктів морально-етичної роботи. Перше наголошує на актуальності та необхідності такого роду сюжетів. Вищезгадана статистика підтверджує стрімке збільшення людей з травматичним досвідом для яких ця розмова є частиною реабілітацію, а також фіксування спогадів про загиблого чи про покинуту домівку. Серед рекомендацій є писати про втрати сенсово та нешаблонно. При створення сторітелінгу журналісти мають спиратись на психологічний аспект втрати, а не соціологічний. Тобто не робити історію частиною статистики. Заборонено використовувати фрази «вчергове», «ще одна втрата», «знову» – це ретравматизує родичів та близьких загиблого та знецінює вагомість життя. Такі порушення часто зустрічаються на новинних сайтах. Наприклад, «Ще одна жахлива звістка надійшла до нашої громади» (0352 Тернопіль), «Сумна новина

з фронту знову надійшла в Ямницьку територіальну громаду» (ПІК), «Виконавчий комітет Славутської міської ради Шепетівської міської ради на своїй сторінці у фейсбуці вкотре повідомив про гірку втрату у громаді» («День за днем»).

Медіа також можуть суттєво нашкодити індивіду через обраний час для розмови. Журналіст має розуміти межу між гострою та інтегрованою втратою. Як ми розглядали раніше, під час гострої фази переживання втрати спогади та розмови про близьку людину або втрачену Батьківщину можуть негативно вплинути на інтерв'юйованого. Журналісти мають проводити інтерв'ю в період інтегрованої втрати, тобто під час адаптації особи до побутового життя. Під час розмови інтерв'юєр має дати свободу емоціям героя чи героїні історії. В це правило також входить заборона точних часових рамок, бо інтерв'ю триватиме в залежності від морального стану інтерв'юйованого та бажання говорити.

Журналіст має ретельно захистити своє ментальне здоров'я перед, під час і в кінці інтерв'ю. Завдання журналіста – це задокументувати історію та підтримати людина, яка переживає втрату, а не проводити психологічні консультації. Крістіна Бут в цьому матеріалі пропонує змінити пункти правила 6С (скандали, сенсації, страх, секс, смерть, сміх) на свідомість, стандарти, соціальна відповідальність, сторітелінг, співчуття, саморегуляція [11].

Контроль емоцій інтерв'юєра суттєво впливає на результат інтерв'ю. Якщо журналіст не стримається і заплаче, герой або героїня будуть відчувати вину за власні емоції, що причинить відчуженість та важкіший спосіб адаптації в суспільстві.

До інтерв'ю із дитиною, яка пережила травматтичний досвід, варто готуватись з такою ж відповідальність, що й до дорослих. На тренінгу «Коректне інтерв'ю з дітьми, які переживають втрату», що проводився Школою журналістики та комунікацій Українського католицького університету, учасниками були психотерапевтка в напрямку системної сімейної і дитячо-юнацької психотерапії Марта Білик, лікарка Ірина Срібна, клінічна психологиня Емілія Мельник та травмаедукаторка Анастасія Ільчук. На зустрічі

фахівчині виокремили декілька рекомендацій, що характеризують проведення розмови із дитиною:

- уточнення попереднього досвіду дитини (інформацію, якої володіє дитина щодо втрати);
- не використовувати токсичні фрази: «я тебе розумію», «все буде добре?», «тобі було страшно?» (ця рекомендація діє і й при інтерв'ю з дорослими);
- отримання згоди на інтерв'ю безпосередньо від дитини;
- визначення «стоп»- слова чи дії;
- під час інтерв'ю дозволяється проявляти емпатійне співпереживання, а не жалість;
- дитина також має право перечитати матеріал, переглянути фото/відео чи прослухати запис перед опублікуванням [12].

На період написання кваліфікаційної роботи в українському журналістському ком'юніті немає чіткого нормативного інструменту, що міг би не тільки регулювати чутливим контент в медіапросторі, а й надавати практичні рекомендації журналістам щодо роботи з людиною, яка переживає травматичний досвід. І щоб цей документ включав повний обсяг психологічних аспектів та ризиків. Але медійники можуть користуватись матеріалам, які були створені в рамках світових проєктів.

Одним з таких є «Канадський журналістський форум з питань насильства та травми», що включає в свій склад три окремих проєкти (рис. 1.2.2) [13]. Автори окреслили місію форуму як привернення уваги канадської та світової спільнот до питань висвітлення етичне висвітлення травми в журналістських публікаціях: «Він (проєкт) включає семінари та конференції, працює над підвищенням обізнаності та надає допоміжні матеріали для сприяння обговоренню з роботодавцями, профспілками, іншими журналістськими організаціями, медичними працівниками та викладачами журналістики по всій країні. Форум також сприяє дослідженням та вивченню низки етичних питань, пов'язаних з висвітленням насильницьких та травматичних подій» [13].

Головний акцент в цих проєктах також ставиться саме на ментальне здоров’я журналістів. Два проєкти з трьох працюють задля допомоги та вивчення психологічного стану канадських журналістів.

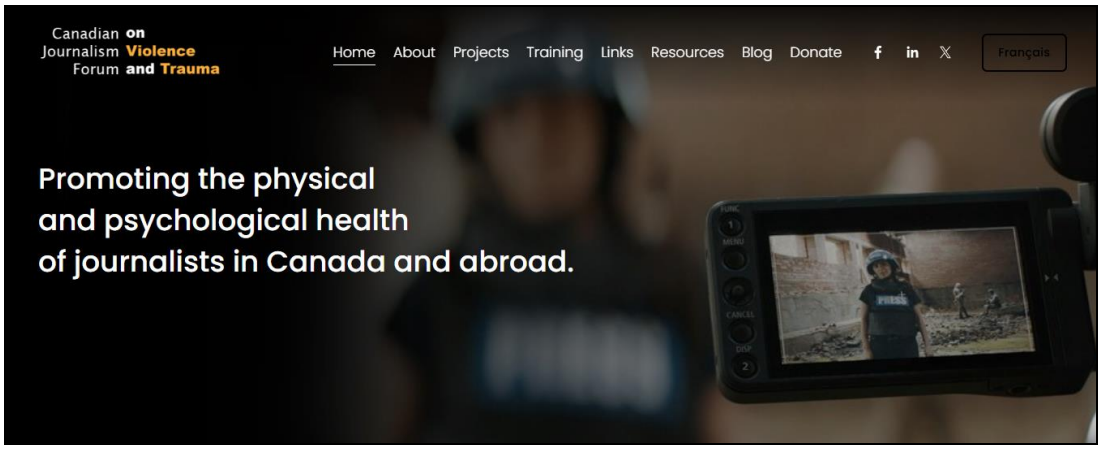


Рисунок 1.2.2 – Скріншот сайту «Канадського журналістського форуму з питань насильства та травми»

«Фонд допомоги при травмах» («Trauma Assistance Fund for Freelancers») пропонує психологічні консультації канадським журналістам та фрілансерам з усього світу, що пов’язані із канадськими редакціями, та які переживають проблеми з ментальним здоров'ям через гострі стресори, пов'язані з досвідом роботи з людьми, що пережили травматичний період [20]. Цей проєкт може слугувати прикладом для українських громадських організацій, які розвивають об’єктивну, якісну та етичну журналістику. Такі ініціативи як «Фонд допомоги при травмах» могли б позитивно сприяти на ментальний стан українських журналістів, які безпосередньо працюють з героями, які пережили втрату, або тих, хто часто готує репортажі з гарячих точок на фронті чи з місць обстрілів російськими військами. Документація цинічних злочинів російської армії проти українських цивільних, військових та військовополонених впливає на психічне здоров’я журналістів, а також на їх ефективність на робочому місці та певну рентабельність. Власні психологічні травми журналістів можуть залишити негативний відбиток не тільки на якості журналістського продукту, а й на стані героя чи героїні публікації. Також наслідками слугуватиме критика від

авдиторії, інших журналістів, організацій щодо етики та зменшення довіри до журналіста з боку потенційних героїв майбутніх матеріалів.

В рамках «Канадського журналістського форуму з питань насильства та травми» створений інструментарій «Посібник Mindset Media: Висвітлення питань психічного здоров'я» («Mindset Media Guide: Reporting on mental health») [16]. Цей посібник підкреслює важливість етичного висвітлення та роботи з людьми, які пережили травматичний досвід, щоб уникнути стигматизації. Автори інструментарію акцентують на серйозному та відповідальному ставленні журналістів до своїх героїв: «Ставтеся до психічних захворювань з такою ж цікавістю, співчуттям та обуренням, як і до фізичних. Психічні захворювання є хворобою»[16]. Інструментарій складається з 9 різних розділів. Там зібрана інформація, як журналістам працювати із героями із ментальними хворобами, з тими, які пережили насильство, втрату або намагались покінчити життя самогубством. Особливо корисним буде для українських журналістів четвертий розділ «Інтерв'ювання», де надає поради щодо етичного та чутливого проведення інтерв'ю з людьми, які мають психічні захворювання або пережили травму. Там зібрані практичні поради щодо уникнення ретравматизації та важливості міцного зв'язку між інтерв'юєром та інтерв'юйованим. До створення посібника були залучені:

- Андре Пікар – оглядач з питань охорони здоров'я The Globe and Mail;
- Рік Оуен – журналіст з Кіркланд-Лейк, Онтаріо;
- Ллойд Робертсон – журналіст CTV News;
- Кен Вайт – дописувач The Atlantic;
- Майкл Кірбі – колишній сенатор, голова Комісії з психічного здоров'я Канади.

Інструментарій «Посібник Mindset Media: Висвітлення питань психічного здоров'я» є у вільному доступі для журналістів з усього світу англійською та французькою мовами.

Третім проєктом «Канадського журналістського форуму з питань насильства та травми» є проведене опитування «Звіт про турботу» серед 1200

канадських журналістів про їхнє ментальне здоров'я на вплив на нього внаслідок роботи над чутливими темами [17]. В результаті опитування канадські журналісти поділились, що найчастіше стикаються з тривожністю, депресією та посттравматичними розладами після роботи з героями та героїнями, які пережили травматичний досвід. Також завдяки відповідям журналістів було визначено, що більший рівень стресу спостерігається саме в жінок, віком до 50 років, особливо працівники азійської та темношкірої національностей. Опитування підтвердило, що понад половина медійників зазнавали переслідувань, здебільшого жінки, небінарні та транслюди, а також темношкірні люди. Ця категорія також повідомила про тривожні показники переслідувань та насильства. Журналісти у своїх відповідях зазначили про алкоголізм, паління цигарок та вживання наркотичних речовин внаслідок роботи з чутливими темами. Ці наслідки безпосередньо впливають на подальшу кар'єру та якість журналістських публікацій.

«Канадський журналістський форум з питань насильства та травми», створений у 2020 році, може слугувати не тільки ефективним прикладом для українських організацій, а й ресурсом, що вже може приносити користь українським журналістам.

У період 2024–2025 рр. українська команда Daily Humanity провели дослідження «Дослідження психічного здоров'я та стійкості серед журналістів», в рамках якого провели опитування 122 респондентів [9]. Метою проєкту вивчення загальної картини ментального стану сучасних українських медійників в період російсько-української війни задля оцінки ситуації та надання допомоги журналістам. Анкета включала в себе демографічні дані, показники психічного здоров'я (стрес, тривога, депресія, вигорання), стратегії подолання, організаційна підтримка, бар'єри для отримання допомоги. В опитуванні брали участь медійники від 19 років, які працювали в журналістиці протягом останнього року. Більша частина респондентів (40%) – це група 30 – 39 років, далі 19-29 років (24%), 40-49 років (21%). За гендерним розподілом більшим відсотком є жінки (62%), чоловіки – 36% (рис. 1.2.3). За місцем

проживання понад 50% опитуваних проживають в Києві, менший відсоток проживає на сході України. Майже половина журналістів займають посаду репортерів у своїх редакціях, далі фотографи/відеооператори (34%) і менеджери (33%). 70 % опитуваних працювали на передовій та в гарячих точках фронту з 2022 року, що безпосередньо вплинуло на їхнє ментальне здоров'я (рис. 1.2.4) [9].

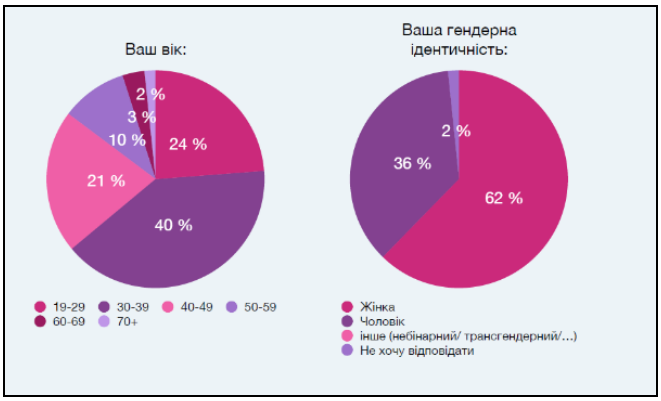


Рисунок 1.2.3 – Скріншот діаграм з даними щодо віку та гендерної ідентичності опитуваних

Під час опитування журналісти поділились, з якими загрозами вони стикаються найчастіше на робочому місце. Найпоширенішою відповіддю є фізичний ризик, бо медійники ризикують життям під час виконання редакційних завдань на фронті, мітингах, протестах та інших конфліктних ситуаціях. Половина респондентів також обрали ризики кібербезпеки, що включає атаки на особисті дані, спроби викрасти інформацію та розповсюдження неправдивих історій про журналістів та їх кар'єру. Понад третина українських медійників стикається з правовими наслідками своєї роботи. Здебільшого це виникає під час підготовки чи публікування журналістських розслідувань задля тиску та спроби цензури. 48 % складають репутаційні ризики, а 45 % – словесна або онлайн-ненависть. Необгрунтована критика та прямі образи в сторону журналістів безумовно впливають на їхню ефективність, ставлення до власною робота та ментальне здоров'я. Трохи менше голосів, а саме 42 %, отримав варіант «цензура».

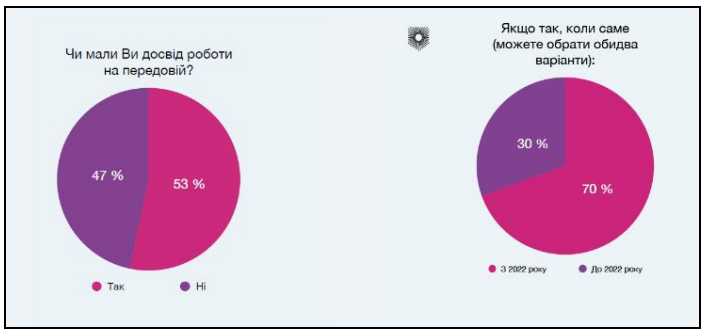


Рисунок 1.2.4 – Скріншот діаграм з даними щодо досвіду роботи респондентів на передовій

Під час опитування журналісти поділились, з якими загрозами вони стикаються найчастіше на робочому місце. Найпоширенішою відповіддю є фізичний ризик, бо медійники ризикують життям під час виконання редакційних завдань на фронті, мітингах, протестах та інших конфліктних ситуаціях. Половина респондентів також обрали ризики кібербезпеки, що включає атаки на особисті дані, спроби викрасти інформацію та розповсюдження неправдивих історій про журналістів та їх кар'єру. Понад третина українських медійників стикається з правовими наслідками своєї роботи. Здебільшого це виникає під час підготовки чи публікування журналістських розслідувань задля тиску та спроби цензури. 48 % складають репутаційні ризики, а 45 % – словесна або онлайн-ненависть. Необгрунтована критика та прямі образи в сторону журналістів безумовно впливають на їхню ефективність, ставлення до власною робота та ментальне здоров'я. Трохи менше голосів, а саме 42 %, отримав варіант «цензура». З початку широкомасштабної війни на території України до списку заборонених речей для журналістів стали репортажі з фронту, де на відео чи фото ворог може знайти локацію, де розташовані українські війська, або зйомка на місці прильоту російської ракети без узгодження з посадовцями. Рівно чверть респондентів вважаються рівень ризику арешту, затримання або тюремного ув'язнення досить високим, а сценарій ймовірним. 9 % опитаних обрали варіант «Гендерно обумовлені та/або сексуально спрямовані погрози/домагання», 4 % - інші (рис. 1.2.5) [9].

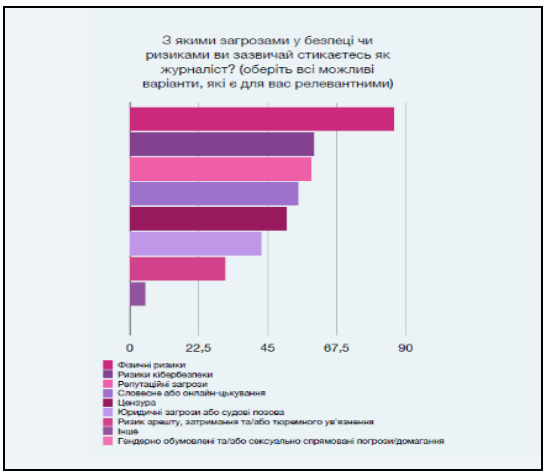


Рисунок 1.2.5 – Скріншот діаграми з даними щодо типів ризиків в журналістиці

Задля саморегуляції 90 % респондентів мають власні хобі чи приємні ритуали, що дозволяють тримати себе в тонусі. На ментальний стан медійників також впливає колектив. За результатами дослідження було виявлено, що половина журналістів не довіряють власному керівництву та не отримують підтримки. Фотограф з Києва, що брав участь в опитування, порівняв себе з розхідним матеріалом через ставлення до нього з боку керівництва. Кожен шостий часник дослідження свідомо ігнорує своє психічне здоров’я, і лише 23% звертаються за психологічною допомогою. Основним бар’єром є фінансова недоступність, через яку журналісти не можуть користуватись послугами психологів. За результатами дослідження було підтверджено, що сучасні українські журналісти сприймають психічне здоров'я як комбінацію спокою + функціональності + сенсу, що є передумовою якісної професійної діяльності. Вони не протиставляють особисте та професійне благополуччя [9].

У висновках автори дослідження психологічного здоров’я журналістів підсумували, що через висвітлення російсько-української війни в своїх матеріалах медійники відчувають стрес та тривожність, потребують підтримки від своїх редакцій та переживають постійні фізичної та емоційної небезпеки. Також зазначено, що наразі в Україні не існує сталого механізму психологічного супроводу журналістів, підтримки з боку держави та

громадських організацій та програм профілактики вигорання, через яке журналістські матеріали втрачають свою якість та оперативність, а сам журналіст починає вживати алкоголь, наркотичні речовини, палити цигарки заради заспокоєння. Завдяки відповідям респондентів було визначено, що опитані респонденти відчувають найпоширеніші емоції стрес та агресія. Інтерв'юєр з такими емоціями безпосередньо вплине на героя чи героїню, яка пережила втрату. І це є додатковою перепоною задля вибудовування міцного зв'язку між інтерв'юєром та інтерв'юйованим. Журналіст несвідомо може перекладати власні непропрацьовані травми на героїв, що створить негативний відбиток як на матеріалі, так і на людині, яка погодилась інтерв'ю. За рекомендація в кінці дослідженням, медійниками варто перестати ігнорувати свій емоційний стан та звертатись за допомогою в безкоштовних джерел, спілкуватись з керівництвом та знаходити підтримку у власних ритуалах та хобі.

Журналістська етика при висвітленні теми втрати під час війни є критично важливою, оскільки від неї залежить не лише якість інформації, а й моральний стан суспільства та людей, які переживають горе. Порушення етичних норм, такі як використання сенсаційних заголовків, експлуатація людських емоцій або недостатня делікатність у виборі візуального контенту, можуть спричинити ретравматизацію як героїв сюжетів, так і аудиторії.

Для запобігання таким випадкам журналісти мають дотримуватись міжнародних і вітчизняних стандартів роботи. Рекомендації, викладені в Редакційних настановах BBC, «Рекомендаціях для журналістів щодо висвітлення теми гуманітарного розмінування» та аналітичних дослідженнях Інституту масової інформації, акцентують на важливості емпатії, усвідомленого сторітелінгу, дотримання психологічних аспектів спілкування та відповідальності перед суспільством. Крім того, особлива увага приділяється роботі з дітьми, які пережили втрату, що вимагає підготовки, розуміння їхніх емоційних потреб і захисту їхнього психологічного комфорту.

Також під час роботи над висвітленням чутливих тем журналіст має слідкувати за власним ментальним здоров’ям, що не втратити емпатичність, індивідуальне ставлення до кожної історії, не відчувати постійних стрес, тривогу та агресію, бо це безпосередньо буде впливати на розмову між інтерв’юєром та інтерв’юйованим. Наразі в Україні працюють безкоштовні центри психологічної допомоги, що надає можливість журналістам відповідально ставитись до власного психічного здоров’я та не переносити травми на героїв їх матеріалів.

Отже, журналістика під час війни несе не лише інформаційну, а й моральну відповідальність. Вміння правильно працювати з темою втрати визначає якість медіа та рівень довіри суспільства до журналістської спільноти.

РОЗДІЛ 2
СУПРОВІДНА ЗАПИСКА ДО ТВОРЧОГО ПРОЄКТУ

2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту

Творчим проєктом до кваліфікаційної роботи є аудіоподкаст з назвою «Зберегти втрачене», що складається з 3 епізодів на різні теми, пов’язані основної концепцією, а саме висвітлення теми втрати в інформаційному просторі. Кожен епізод може мати власний наратив, експертів та приклади, але об'єднаний загальною ідеєю збереження цінного.

Аудіоподкаст має на меті стати платформою для актуалізації теми втрати та боротись з її табуйованістю. В умовах широкомасштабного вторгнення Росії на територію України перед журналістами з’явилась нова задача – етично та одночасно чутливо висвітлювати тему втрати в своїх журналістських публікаціях. Також аудіоподкаст створений для боротьби зі стереотипами щодо переживання горя та надання практичної допомоги різним аудиторіям. Аудіоподкаст може містити інтерв’ю з експертами зі сфери психології та журналістики, а також розмову з героїнею, яка пережила втрату дому двічі (внаслідок окупації Донецька у 2014 році та обстрілів Ірпеня у 2022 році). У творчому проєкті ми хотіли акцентували саме на важливості розуміння індивідуального досвіду переживання втрати. Також впродовж трьох епізодів прослідковується ідея поваги до приватного життя людини, її емоцій та дій. Особливо в третьому випуску аудіоподкасту, де аналізувались міжнародні та вітчизняні документи, що містять інформація про права людини та основні етичні стандарти журналістики.

Основними причинами створення проєкту саме на тему втрати було збільшення кількості випадків порушень етичних стандартів та права на приватне життя героїв журналістських публікацій. Серед поширених помилок зафіксовано випадки в новинних блоках українських інтернет-медіа. Журналісти продовжують використовувати токсичні фрази, коли описують тема втрата. Наприклад, заголовки за шаблоном «Черговий обстріл…»,

«…втратили ще одного героя…», «Шокуючий розстріл військовополонених…». Не тільки журналісти, а й політичні діячі у своїх зверненнях продовжують використовувати токсичну лексику. Одним з прикладів є публікація в телеграм-каналі голови Запорізької обласної військової адміністрації Івана Федорова 4 квітня. В цьому тексті Іван Сергійович схарактеризував обстріл Кривого рогу як «черговий». Такі вислови, тим паче від лідерів думок, осіб, які представляють області, знецінюють масштаби трагедії. 4 квітня в Кривому розі російська ракети вибухнула на території житлового сектору, де знаходився багатоквартирний будинок, ресторан, дитячий майданчик. Внаслідок російської атаки загинуло 18 людей, серед них – 9 дітей. Цинічність російської армії та масштаб злочину проти цивільних спантеличив увесь світ.

Тож знецінення втрати є поширеною практикою в українському інформаційному просторі. Разом із шаблонністю при описі втрати, журналісти, навпаки, висвітлюють події із надмірною драматизацією, що також ретравматизує героїв публікації та їх близьких. Той же самий кейс із обстрілом Кривого рогу приніс з собою велику кількість чутливого контенту в соціальних мережах та медіа. Українці публікували відео та фото з місця обстрілу, де зображені понівечені тіла, емоції близьких, загиблі діти. Також фотографи на похороні знімали крупним планом обличчя дітей в трунах, що також порушує етичні стандарти. Цей контент виправдовується тим, що світова спільнота має розуміти масштаби російських злочинів проти цивільних на території України.

Українські журналісти поділились на два табори: ті, хто підтримує поширення чутливого контенту в тій кількості і в тій формі, яка представлена зараз в інформаційному просторі, та ті, хто категорично проти використання зображення чужого горя як інструмент привернення уваги міжнародних лідерів думок, які можуть повпливати на допомогу Україні в російсько-українській війні.

Аудіоподкаст «Зберегти втрачене» складається з трьох епізодів. Перший випуск «Журналістам» є своєрідним практичним посібником, де детально

розглядаються ключові принципи та методи ефективної взаємодії з людиною, яка зіткнулася з втратою. Впродовж випуску слухачі можуть почути зібрану інформацію про те, як журналістові підготувати себе до інтерв'ю з людиною, яка пережила втрату, як контролювати свої емоції під час розмови, як обробити та етично висвітлити історію героя чи героїні, а також як психологічно підтримати інтерв'юйованого та інтерв'юєра після спілкування. Експертками першого випуску є голова громадської організації «Бути», головна редакторка мікромедіа «Платформа Бути» Крістіна Бут та психологиня, магістерка Запорізького національного університету Валерія Шум. Через коментарі експертів слухачі дізнаються практичні вправи для підтримки ментального здоров'я, список токсичних фраз, які заборонено використовувати в розмові із людиною, яка переживає втрату, а також до чого журналіст має бути готовим під час висвітлення історії героя чи героїні (є суттєві відмінності стандартного інтерв'ю від чутливого).

Другий епізод «Донбас – Ірпінь» є прикладом історії дівчини Олени, яка пережила втрату домівки двічі. В перший раз – через окупацію Донецька, в другий раз – через широкомасштабне вторгнення та бої за Ірпінь в 2022 році. В цьому епізоді зібрані факти та спогади Олени з рідного Донецька, її життя в Києві та Ірпені після переїзду, початок широкомасштабного вторгнення, евакуація з Ірпеня, посттравматичний синдром та втрачену квартиру, внаслідок обстрілу російською авіацією Ірпеня. Цей випуск передбачає на меті боротися зі стереотипами та упередженим ставленням до внутрішньо переміщених осіб, а тим паче з Донецької, Луганської областей. Також в основній історії Олена розповідала про родину, яка залишилась в окупованому Донецьку. Брату дівчини 18 років, 11 з яких він прожив під тиском російської пропаганди на тимчасово окупованих територіях, але він все одно знає і підтримує українську мову та історію, а також в майбутньому хоче переїхати на підконтрольні Україні області.

Третій епізод «Не для камер» порушує питання зйомок на похороні та місцях прильотів. У випуску зібрана та проаналізована інформація з джерел про

права людини та ставлення до приватного життя, висвітлення цих деталей в журналістських публікаціях (Загальна декларація з прав людини, Кодекс етики ВВС, Кодекс етики українського журналіста). Експерткою є гештальт-психологиня, дійсна членкиня «Національної психологічної асоціації» Карина Коваленко, яка під час розмови з ведучої окреслила вплив поширення чутливого контенту як інструмент привернення уваги міжнародної спільноти на самих героїв та родичів цих публікацій. Окрім цього, у випуску висвітлено кейс, в якому фотограф Ян Доброносов зафіксував крупним планом фото обличчя Андрія Кузьменка, загиблого військовослужбовця, в труні, а також його вагітну дружину Анастасію Федченко. Анастасія також є журналісткою, тому після опублікованих світлин з написом «Так виглядає горе», обурилась у соціальних мережах щодо порушення етичних стандартів та приватного життя під час чутливих періодів.

Зрештою, «Зберегти втрачене» – це важлива ініціатива, розроблена для сприяння повазі до індивідуального досвіду втрати, приватності та емоційного благополуччя в журналістській практиці. Він слугує практичним посібником та моральним компасом для медіапрофесіоналів, які орієнтуються в складнощах висвітлення глибоких людських трагедій, відстоюючи більш співчутливе та відповідальне інформаційне середовище в Україні.

2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування продукту

Аудіоподкаст «Зберегти втрачене» може зацікавити три категорії потенційних слухачів. Саме на їхні цінності та потреби ми орієнтувались при створенні проєкту. Перша категорія – це журналісти (початківці та з досвідом), які хочуть працювати із людьми, які пережили втрату, висвітлювати їхню історію етично та без шкоди інтерв’юйованим або їхнім близьким. Перший епізод подкасту має локанічну назву «Журналістам», що безпосередньо вказує на яку аудиторію розрахована інформація з цього випуска. Також для медійників створений третій епізод – «Не для камер», де порушена тема зйомок під час похоронів та з місць обстрілів російськими військами. Якщо епізод

«Журналістам» має просвітницький характер як своєрідний гайд у світ чутливих тем, то третій епізод – це платформа для дискусії. Наразі не існує конкретних нормативних інструментів, які можуть контролювати поширення чутливого контенту у медіа та соціальних мережах. Журналісти можуть самі поділитись власним професійним досвідом у роботі з людиною, яка переживає втрату, або залишити думку щодо етики та приватного життя героїв під час широкомасштабної війни в Україні.

Друга категорія – це люди, які хочуть підтримати близьких, родичів, друзів, які зараз переживають втрату (будинку, близької людини, здоров'я). Завдяки коментарям експертів та практичним порадам, ця аудиторія зможе не тільки ефективно допомогти своєму оточенню, а й не нашкодити своєю формою підтримки, тобто не буде використовувати слова з токсичного переліку, знецінювати досвід людини та не поважати індивідуальне переживання травматичного періоду.

Третя категорія – це конкретно люди, які переживають втрату. Завдяки інформації, яка зібрана в усіх трьох епізодах, ця аудиторія зможе відчути певну підтримку з боку ведучої, експертів та героїв. Аудіоподкаст протистоїть стереотипам та вчить людей підтримувати близьких, які переживають травматичний досвід. Через мобілізацію та збільшення кількості загиблих цивільних внаслідок російських атак, тема підтримки ментального здоров'я (свого та свого оточення) є гостро актуальною. Через те, що ця тема є табуйованою, люди керуються власними почуттями та інтуїцією під час підтримки інших. Наше суспільство досі не розуміє, що переживання втрати є абсолютно індивідуальним процесом, тому часто засуджують інших за неправильну реакцію на стрес та горе. Тому ми хочемо вплинути на розвиток української громадськості в темі втрата.

Аудіопроєкт створений для просування на стрімінговій платформі Soundcloud. Перший епізод також опублікований як один з випусків аудіоподкасту «НЕумовно» в рамках проєкту «Erasmus+» за програмою «Журналістика миру і рішень задля євроінтеграції України у воєнний і

поствоєнний час». Проєкт також має перспективу бути опублікованим на сторінці мікромедіа «Платформа Бути» від громадської організації «Бути», які безпосередньо зосереджені на темі втрати.

Подкаст «Зберегти втрачене» є своєчасним і життєво важливим ресурсом, що відповідає на гостру потребу українського суспільства у розумінні та підтримці під час переживання втрат. Проєкт чітко орієнтований на три ключові аудиторії: журналістів, яким пропонує етичні гайди та платформу для дискусії щодо висвітлення чутливих тем; людей, які прагнуть підтримати близьких, надаючи їм практичні поради та інструменти для ефективної та нетоксичної допомоги; і, що найважливіше, тих, хто безпосередньо переживає втрату, пропонуючи їм відчуття підтримки та розуміння. В умовах повномасштабної війни, коли кількість втрат зростає, а тема горя залишається табуйованою, «Зберегти втрачене» відіграє ключову роль у руйнуванні стереотипів, сприяючи розвитку емпатії та індивідуального підходу до переживання горя в українському суспільстві.

2.3. Формально-змістові характеристики проєкту

Аудіоподкаст «Зберегти втраченене» складається з трьох епізодів («Журналістам», «Донбас – Ірпінь», «Не для камер») з середнім хронометражем 10–15 хвилин. Обраний формат дозволяє слухачам споживати контент у зручний час та в будь-якому місці, забезпечуючи конфіденційність та інтимність сприйняття чутливих тем. У процесі створення аудіоподкасту «Зберегти втрачене» ми прагнули до побудови цілісного та структурованого продукту, що розкриває тему втрати через призму практичного розуміння, емпатійного прикладу та глибокої дискусії.

Схема аудіоподкасту «гайд – приклад – дискусія» дозволила послідовно занурити слухача в різні аспекти переживання та висвітлення втрати:

- *«Журналістам» (гайд)* слугує своєрідним керівництвом для медійників, висвітлюючи етичні аспекти роботи з людьми, що пережили втрату;

- *«Донбас – Ірпінь»* (приклад) надає емпатійний зразок епізоду через особисту історію, що допомагає слухачам краще зрозуміти досвід втрати;
- *«Не для камер»* (дискусія) є платформою для глибокої дискусії щодо складних питань, таких як зйомки під час похоронів та на місцях обстрілів, де бракує чітких нормативних інструментів.

Структура епізоду – короткий вступ (озвучення теми випуску, запитання та короткі факти, для зацікавлення слухача), виклад основного матеріалу (інформація з джерел, аналіз, коментарі експертів, практичні поради та дискусії), висновок (в першому та третьому епізоді – відкритий фінал, у другому – чітке бажання та мрії героїні про мирний рідний Донецьк). Подкаст безпосередньо реагує на гостру соціальну потребу, зумовлену війною в Україні, мобілізацією та зростанням кількості загиблих цивільних. Тема ментального здоров'я та переживання втрат є критично важливою.

Проєкт не має насиченого звукового образу через основну ціль створення цього аудіоподкасту. В епізодах ми наголошуємо, що надмірна драматизація та використання тригерних звуків (сирени, вибухів, обстрілів) ретравматизує слухачів та героїв журналістських публікацій. Щоб не суперечити власним цінностям, ми використовували спокійні, повільні музичні мелодії для звукового тла. Ми намагалась створити комфортне середовище для прослуховування та ефективного сприймання нової інформації.

Аудіоодкаст «Зберегти втрачене» є актуальним та вкрай продуманим проєктом, що комплексно підходить до надзвичайно чутливої теми переживання втрати в умовах широкомасштабної війни в Україні. Завдяки чіткій трьохепізодній структурі («гайд – приклад – дискусія») та вивіреному хронометражу, подкаст забезпечує послідовне й глибоке занурення слухачів у різні аспекти цієї теми. Свідоме використання мінімального звукового оформлення та відмова від тригерних елементів свідчить про глибоку етичну відповідальність творців, що є ключовою особливістю цього проєкту. Подкаст не просто інформує, а створює безпечне та комфортне середовище для сприйняття нової інформації, що є критично важливим для такої делікатної

проблематики. «Зберегти втрачене» – це не лише джерело знань і практичних порад, а й простір для емпатії та розуміння, який активно сприяє підвищенню обізнаності українського суспільства щодо ментального здоров'я та етичного висвітлення чутливих тем.

2.4. Особливості оформлення проєкту

Творчий проєкт «Зберегти втрачене» реалізований у форматі аудіоподкасту та змонтований для поширення й опублікування на стрімінговій платформі Soundcloud. Під час монтажа випусків ми були зосереджені на ідеї створення комфортного середовища для прослуховування й сприйняття чутливої інформації. Для музичного тла ми використовували три різні мелодії, але із деякими спільними характеристиками – повільний темп, низька гучність, відсутність гучних басів. Впродовж епізоду музичне тло змінюється в залежності від теми, яка обговорюється у той момент, як своєрідний акцент на важливій інформації.

На початку кожного епізоду слухач чує звук прискореного серцебиття та глибокий видих. Це символізує панічну атаку, яку люди можуть переживати під час травматичного досвіду. Глибокий видих – це вихід з цього стану, символ спокою, врівноваження та гармонії із власним тілом. Ми намагались оформити інформацію настільки просто та зрозуміло, щоб людина знайшла підтримку, знання та певний фундамент для власного ментального розвитку.

Під час монтажу ми поєднували не тільки мелодії музичного тла, а й інформацію та голоси (ведучої та експертів). В третьому випуску для озвучення цитати однієї з героїнь було використано штучних інтелект для різноманіття голосів (тембру, швидкості). Кожен випуск завершувався або відкритим питанням для слухача (аудиторія сама обирає свій висновок після отримання та аналізу інформацію з випусків), або позитивна фраза забарвлена надією (наприклад, в другому епізоді все завершується словами героїні Олени про її мрії побачити рідний Донецьк під українським прапором).

До подкасту ми створили обкладинку завдяки штучному інтелекту Chat GPT, де зображена коричнева чаша, яка наполовину розбита. Ціла частина чаші символізує спробу зберегти спогади про те, що втратив, без шкоди собі, близькій людині або інтерв'юйованому. Обкладинка виконана в жовтих та золотих тонах. Під чашею розташована назва аудіоподкасту «Зберегти втрачене», яке ми створили завдяки додатку Canva.

Проєкт «Зберегти втрачене» ефективно використовує звук і структуру для підтримки людей, які переживають втрату. Розміщений на Soundcloud, він пропонує комфортне та етичне середовище для сприйняття чутливої інформації.

Унікальний звуковий дизайн, що починається із символічного серцебиття та видиху, візуальна обкладинка з розбитою чашею, а також інноваційне застосування ШІ, підкреслюють місію подкасту: надати підтримку, знання та фундамент для ментального розвитку, заохочуючи рефлексію замість нав'язування висновків.

2.5. Технічні і програмні засоби

Для реалізації подкасту «Зберегти втрачене» було використано комплекс програмних та технічних засобів, що забезпечили весь цикл виробництва – від запису інтерв'ю до фінального монтажу та публікації.

Серед технічних засобів:

- мікрофон: використання окремого мікрофона (на відміну від вбудованого в ноутбук) є ключовим для забезпечення якісного звукозапису. Це дозволило мінімізувати фонові шуми та отримати чистий голос, що є критично важливим для подкасту на чутливі теми, де важлива кожна деталь. Попри якість мікрофону, далі ми все одно використовували монтаж для усунення фонового шуму;
- навушники були необхідні для моніторингу якості звуку під час запису інтерв'ю та для детального прослуховування всіх доріжок під час монтажу.

Вони допомагали виявити шуми, відрегулювати баланс звуку та забезпечити комфортне сприйняття фінального продукту;

- ноутбук слугував основною робочою станцією для всіх етапів створення подкасту — від проведення онлайн-інтерв'ю до обробки звуку та фінального рендерингу.

Програмні засоби:

- Audacity: Ця програма використовувалася для звукозапису та базового монтажу аудіо. Audacity є безкоштовним редактором, що дозволяє виконувати такі операції, як обрізка, накладання музики, нормалізація гучності та застосування різних ефектів для покращення якості звуку. Але ми в своїй роботі використовували тільки можливості запису та обрізки звуку.
- CapCut: Застосування CapCut було доцільним для фінального зведення, додавання звукових акцентів (наприклад, звуку серцебиття та видиху на початку епізодів) та синхронізації всіх елементів. Хоча CapCut часто асоціюється з відеоредагуванням, його можливості роботи зі звуком, зокрема накладання декількох доріжок та ефектів, були корисними. Також в цьому додатку є функція збереження тільки аудіо, тобто нам не знадобилось використовувати інші інструменти для переформатування відео в аудіо.
- Zoom та Telegram: Ці платформи були основним інструментом для проведення онлайн-інтерв'ю. Їхня доступність та поширеність дозволили легко взаємодіяти з респондентами, забезпечуючи зручний формат запису розмов.В Zoom ми записували конференцію у форматі відео та аудіо, а в Telegram експерти записували свої коментарі за допомогою голосових повідомлень.
- SoundCloud: Ця стрімінгова платформа є популярним та безкоштовним сервісом для розміщення аудіоконтенту, що забезпечує широкий доступ до аудиторії та зручне прослуховування.
- Соціальні мережі: Власні соціальні мережі як Instagram, TikTok використовувалися для додаткового просування та поширення посилань на подкаст. Це дозволило охопити власну аудиторію та залучити нових слухачів.

Також через ці соціальні мережі проводилось опитування щодо вражень та рефлексій після прослуховування епізодів.

- ChatGPT та Canva: Ці інструменти штучного інтелекту були задіяні для створення візуального оформлення подкасту, зокрема обкладинки. ChatGPT міг бути використаний для генерації ідей або тексту, а Canva – для розробки дизайну та додавання тексту, як-от назви подкасту.
- ElevenLabs: Штучний інтелект для озвучення тексту різними голосами. Ми використали цей додаток для озвучення цитат з соціальних мереж героїв епізодів (зокрема, озвучення пунктів з правових документів про права людини).

Попри невеликий хронометраж та відчутність насиченого звукового образу, нам треба було використати три технічних (навушники, мікрофон, ноутбук) та десять програмних засобів для реалізації нашої ідеї – створення комфортного та зрозумілого аудіоподкасту на складну для сприйняття тему – втрата. Завдяки цим інструментом в кінцевому результаті ми отримали три якісні для споживання слухачем епізоди хронометражем 10–15 хвилин зі словами ведучої, героїв, експертів та цитатами, озвученими за допомогою штучного інтелекту.

2.6. Зв’язок із творчим доробком (портфоліо)

За період навчання на факультеті журналістики я успішно пройшла 4 навчальних та 3 виробничих практики, під час яких я поповнювала власне портфоліо журналістськими публікаціями в різних форматах. Попри мій вибір розвивати себе на спеціалізації радіо в моєму портфоліо є приклади відеоматеріалів (синхрони з практики в медіа «5 Редакція», а також репортаж на віжн-радіо «На дотик») та інтернет-публікації (на сайтах «Пороги», «Перший Запорізький», «Відбудова. Запоріжжя», в телеграм-каналі «Радіо Свобода»). Також на практиці в рамках програми «Ерасмус +» у місті Львів я співпрацювала разом із двома установами: «Радіо Свобода» та «Школа журналістики від Українського католицького університету». Для медіа «Радіо Свобода» я монтувала сюжети, записувала закадровий голос, писала новини

для телеграм-каналу, а разом із колективом Українського католицького університету я здійснювала фоторепортажі. Ці фактори підтверджують, що за роки навчання в університеті я зарекомендувала себе як універсальний журналіст. Для свого творчого проєкту я обрала тему, з якою не працювала раніше, щоб ще раз підтвердити мою гнучкість не тільки у форматах, а й в темах. Впродовж четвертого курсу я працювала над темою втрата, спілкувалась із журналістами та психологами, а також пройшла тренінг від громадського організації «Бути» щодо правильної підтримки людей, які наразі переживають травматичний досвід. Під час тренінгу я отримала практичні поради не тільки як громадянка, а й як журналістка, що допомогло мені надалі працювати над проєктом. В результаті я розробила три епізоди аудіоподкасту «Зберегти втрачене».

ВИСНОВКИ

Висвітлення теми втрати в журналістиці вимагає глибокого міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічний та соціологічний аспекти. Варто чітко розмежовувати поняття «втрата» (як подія) та «горе» (як реакція на втрату близької людини), не коректно використовувати термін «депресія» як синоніма горя. Ці мовні помилки часто зустрічаються в журналістських публікаціях. При опрацюванні цієї чутливої теми журналіст має знати та розуміти етапи горювання і специфіку переживання втрати власної домівки. Ці навички є актуальними та затребуваними в період широкомасштабної війни на території України. Соціологічний підхід забезпечує кількісний аналіз втрат, тоді як психологічний є основою для етичного та емпатійного висвітлення індивідуальних історій. Таким чином, усвідомлення психологічних процесів та термінологічної точності є фундаментом для створення достовірного та нешкідливого контенту.

Під час російського вторгнення дотримання етичних стандартів журналістики не є просто рекомендацією, а вимогою. Зростання кількості жертв серед цивільного населення вчетверо порівняно з періодом до 2022 року значно підвищило відповідальність медіа. Випадки порушення етичних стандартів, як-от використання сенсаційних заголовків, ретравматизуючої візуалізації чи токсичної лексики, підтверджують відсутність універсальних регуляторів та актуальність цієї проблеми. Журналісти мають дотримуватись вже зафіксованих етичних стандартів у вітчизняних та міжнародних кодексах. Але і спільнота інформаційників має створити новий нормативний інструмент для регулювання ситуації, а саме збільшення випадків порушень при поширенні чутливого контенту. Також під час інтерв’ю із людиною, яка переживає травматичний досвід, журналіст зобов’язаний додати до своїх основних характеристик ще принципи чуйності, емпатії, самоконтролю емоцій, повного інформування героя захисту ментального здоров'я як респондента, так і свого власного.

Особлива увага має приділятися роботі з дітьми, що вимагає специфічної підготовки та розуміння їхніх потреб. Лише свідомий і відповідальний підхід до висвітлення чужого горя може зберегти довіру до журналістики та сприяти суспільному зціленню.

Під час написання кваліфікаційної роботи ми створили аудіоподкаст «Зберегти втрачене», який складається з 3 епізодів хронометражем 9–16 хвилин. Цей творчий проєкт є прямою відповіддю на актуальні виклики та прогалини в українському медіапросторі щодо висвітлення теми втрат. Його мета – актуалізувати та детабувати тему горя й втрати, запропонувати етичні гайди для журналістів, боротися зі стереотипами та надавати практичну допомогу різним категоріям слухачів. Аудіоподкаст «Зберегти втрачене» демонструє продуману формально-змістову структуру, що забезпечує ефективне засвоєння чутливої інформації. Триепізодна схема «гайд – приклад – дискусія» послідовно занурює слухача в тему, надаючи як теоретичні знання, так і емпатійний досвід.

Перший епізод «Журналістам» є своєрідним практичним посібником для журналістів, які будуть працювати із людьми, які пережили втрату. Другий епізод «Донбас – Ірпінь» – це демонстрація засвоєних знань з першого випуску на практиці. У цьому епізоді фундаментальною основою є історія 25-річної Олени, яка втратила свій дім двічі (в 2018 р. виїхала з окупованого Донецька, у 2022 р. – з Ірпеня). Другий випуск може слугувати саме зразком для слухачів або платформою пошуку підтримки. Поширення таких історій слугує підтримкою для усіх внутрішньо переміщених осіб, а також людей, які переживають втрату близької людини. Третій епізод «Не для камер» є своєрідним полем для дискусії, де порушуються питання етичності зйомок під час похорону та на місцях прильотів. В цьому випуску зібраний аналіз документації з прав людини (Загальна декларація з прав людини, Кодекс ВВС, Кодекс етики українського журналіста), а також реальних кейсів порушення приватного життя героїв та героїнь журналістський публікацій.

Подкаст «Зберегти втрачене» розрахований на три категорії аудиторії: журналісти, які працюють із чутливими темами, люди, які переживають втрату та шукають підтримку, а також родичі та близькі, які хочуть дізнатися як підтримати людину, не нашкодивши їй своєю поведінкою. Щодо просування творчого проєкту, розміщення на Soundcloud та використання існуючих медійних партнерств (наприклад, «НЕумовно» та «Платформа Бути») забезпечує широке розповсюдження та цільове охоплення, підкреслюючи прагнення проєкту впливати на розвиток громадської свідомості щодо індивідуального переживання втрати.

При монтажі ми використовували спокійне звукове тло для того, щоб слухачеві було комфортно сприймати складну інформацію, а також, що не ретравматизувати людей, як переживають травматичний досвіт. Символічне використання звуку серцебиття та видиху, а також відкриті фінали епізодів, заохочують рефлексію та особистісне осмислення, роблячи подкаст не лише інформативним, а й терапевтичним інструментом у складних умовах сучасності.

Задля заглиблення у тему кваліфікаційної роботи проходили навчальний тренінг від громадської організації «Бути», під час якого отримали інформацію про правильний та нетравмуючий підхід до героїні або героя інтерв’ю.

Для реалізації творчого проєкту було задіяно оптимальний набір доступних і ефективних програмних та технічних засобів. Використання мікрофона, навушників та ноутбука забезпечило базову якість запису та монтажу. Програмне забезпечення, таке як Audacity та CapCut, дозволило здійснити необхідну звукову обробку та фінальне зведення, а Zoom та Telegram забезпечили гнучкість у проведенні віддалених інтерв'ю. Публікація на SoundCloud та просування через соціальні мережі гарантували охоплення аудиторії. Додаткове залучення ChatGPT та Canva для створення візуального оформлення свідчить про сучасний та комплексний підхід до проєкту. Завдяки доступним інструментам ми створили високоякісний журналістських продукт, який може бути використаний в просвітницьких цілях.

Попри те, що за період навчання ми не опрацьовували тему втрата та не висвітлювали у власних журналістських доробках, під час роботи над кваліфікаційною роботою ми успішно заглибились у цю тему та перефразували складні терміни лаконічно та зрозуміло для слухачів.

Дослідження етичних стандартів виявило критичну потребу в їх дотриманні для запобігання ретравматизації та збереження довіри до медіа. А творчий проєкт у форматі аудіоподкасту «Зберегти втрачене» є практичним втіленням цих засад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Втрата і горе - простір психологів. *Простір психологів / Інформація. Фахівці*. Допомога. URL: https://salo.li/E666B42 (дата звернення: 24.03.2025).

2. Дуцик Д. Рекомендації для журналістів щодо висвітлення теми гуманітарного розмінування. *Організація з безпеки і співробітництва в Європі*. URL: https://salo.li/fB9484b (дата звернення: 25.03.2025).

3. Єрмолаєва В. Не стримуйте почуттів: кричіть, плачте, зліться – психологиня про те, як пережити втрату дому. *Громадське радіо*. URL https://salo.li/EaDC8EF (дата звернення: 25.03.2025).

4. Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні. 2024. 10 с. URL: https://salo.li/4ba8A8c (дата звернення: 25.03.2025).

5. ООН підрахувала кількість жертв бойових дій на Донбасі. *Радіо Свобода.* URL: https://salo.li/42bFd1C (дата звернення: 25.03.2025).

6. Рештакова Н. О. Депресія як один з чинників, що сприяють розвитку психосоматичних розладів. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 29–31. URL: https://doi.org/10.11603/2411-1597.2019.4.10834 (дата звернення: 24.03.2025).

7. Словник UA. *Тлумачний словник української мови, орфографічний словник онлайн*. ДІМ - тлумачення, орфографія, новий правопис онлайн. URL: https://salo.li/1683641 (дата звернення: 25.03.2025).

8. Словник. *Енциклопедія Сучасної України.* Любива Т. Я. Депривація. URL: https://salo.li/3A42539 (дата звернення: 25.03.2025).

9. Хан О., Сергацкова К., Калик Л. Дослідження психічного здоров'я та стійкості серед журналістів. Daily Humanity. URL: https://v.gd/wDDDHg (дата звернення: 09.06.2025).

10. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник[для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

11. Як коректно писати про втрату? 13 рекомендацій від організації «Бути», яка надає супровід людей у втраті. *Інститут масової інформації*. URL: https://salo.li/0EED84e (дата звернення: 25.03.2025).

12. Як проводити інтерв'ю з дітьми, які переживають втрату? – підсумки тренінгу. Сайт *Українського католицького університету*. URL: https://salo.li/1ed7892 (дата звернення: 25.03.2025).

13. Canadian Journalism Forum. URL: https://www.journalismforum.ca/ (date of access: 09.06.2025).

Forum. URL: https://v.gd/rqXwyq (date of access: 09.06.2025).

14. Human rights 3 years into Russia's invasion of Ukraine, Ukrainian. *Human rights 3 years into Russia's invasion of Ukraine*. URL: https://salo.li/574C6A1 (date of access: 25.03.2025).

15. Lloyd J. Reimagining Home in the 21st Century. Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2017. P. 264.

16. Mindset: reporting on mental health. Canadian Journalism Forum. URL: https://www.mindset-mediaguide.ca/ (date of access: 09.06.2025).

17. Taking Care Survey – Canadian Journalism Forum. Canadian Journalism Forum. URL: https://v.gd/EDf3rO (date of access: 09.06.2025).

18. Temporary protection for 4.2 million people in November. *Language selection | European Commission*. URL: https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250115-1 (date of access: 25.03.2025).

19. The BBC editorial values and standards. *BBC Home*. URL: http://www.bbc.co.uk/editorialguidelines (date of access: 25.03.2025).

20. Trauma Assistance – Canadian Journalism Forum. *Canadian Journalism Forum.* URL: https://v.gd/rqXwyq (date of access: 09.06.2025).

ДОДАТОК А

МОНТАЖНІ ЛИСТИ ДО ПОДКАСТУ «ЗБЕРЕГТИ ВТРАЧЕНЕ»

Монтажний лист до першого епізоду подкасту «Журналістам»

Звук пришвидшеного серцебиття та глибокого видиху, збільшується гучність Мелодія 1 на фоні	Втрата, вичерпаність, тривога, розчарування, агресія, турбота і апатія. Ці емоції важко передати звичайними словами на листку паперу, але журналісти пораються з цією роботою кожного дня. За нашими підрахунками, у період жовтня 2024 року Інформаційне агентство «Укрінформ» опублікувало понад 200 текстів, присвячених різним втратам близької людини, рідної домівки, землі і свободи. Всі ці слова є маркерами чутливих матеріалів, до написання яких треба ставитись з особливою увагою та підготовкою. Від цих етапів залежить не тільки якість тексту чи мультимедійного продукту, а й ментальний стан обох сторін – героя та інтерв'юєра. Ви слухаєте подкасти «Зберегти втрачене», де в кожному епізоді розбираємо основні факти однієї з табуйованих тем «Втрата». В цей раз ми зачепимо дотичні до цієї категорії питання, цікаві саме журналістам. Розберемо, чому початківці часто відмовляються працювати над такого роду матеріалами. Виокремемо поширені помилки під час збору та опрацювання інформації, а також обговоримо практичні поради для збереження власного психологічного здоров'я.
Зменшення гучності Мелодії 1 та збільшення гучності Мелодії 2 для акценту на новій інформації	Тож, чому журналісти-початківці бояться братися за тему «Втрата» або відмовляються навіть від звичайної розмови з героями матеріалів? Однією з причин, яка стала метою створення цього епізоду – страх не шкодити. Це правило працює не тільки при наданні першої медичної допомоги, а й в журналістиці. В університеті студенти вивчають багато теорій з етики, але не уявляють, як можливо тримати кожне правило в голові та використовувати на практиці. Ця тривога буде супроводжувати журналіста не тільки під час проведення інтерв'ю, а навіть на початковому етапі – просто зв'язатись з людиною. Голова громадської організації «Бути» та редакторка їх платформи Крістіна Бут розповіла про інші аспекти, що заважають журналістам повноцінно та спокійно братися за чутливу тему.
СХ (02:10 – 02:40) Крістіна Бут	Може викликати сильно емоційну залученість, її складно переживати. Взагалі людське горе дуже складне для того, щоб бути його свідком. Потім може бути важко відновлюватися в психічному плані. Інший важливий аспект, чому журналісти бояться братися за цю тему – елементарно, може бракувати досвіду, може бути страшно за нього братися. Просто тому, що ти не знаєш, як і куди тебе може цей досвід привести.
	На своїх вебінарах Крістіна Бут також згадує про особистий досвід журналіста. Втрата є частиною життя кожного з нас у вигляді смерті близької людини чи покинутої рідної домівки на Сході. Непропрацьовані ментальні травми можуть бути бар'єром та страхом власної ретравматизації через історію

	іншої людини. Перед роботою з чутливими темами потрібно вирішити власні тригери та проконсультуватись з фахівцем. Але треба пам'ятати, що матеріал про втрату не йде спочатку небезпечно не читати. Навпаки, аудиторія через щирість пробудить свою емпацію та надасть певний фідбек. А для героя інтерв'ю сама розмова з вами стане частиною терапії. Психологиня Валерія Шум окреслила, як саме це спілкування допомагає інтерв'юйованому.
СХ (03:29 – 04:15) Валерія Шум	Розмова про втрату може мати як позитивний, так і складний вплив на людину. Залежно від контексту, підтримки оточення та етапу переживання втрати. З позитивного впливу можна виділити емоційне розвантаження. Говорити про втрату допомагає висловити почуття, які накопичуються всередині. Також відкрити діалоги з близькими, або психологом, або навіть з інтерв'юєром дає почуття підтримки та розуміння. Людина відчуває, що вона не одна у своєму горі. Звісно, розмова може допомогти краще зрозуміти власні почуття, прийняти втрату та рухатись до стадії прийняття. З негативного впливу можна виділити, що розмови можуть призвести до посилення болю. У перші етапи горювання розмова про втрату може викликати ще більш емоційний біль. Зокрема, якщо це відбувається примусово.
	Щоб досягти мети власного матеріалу, а саме висвітлити не факт втрати, а історію людини або спогади про Батьківщину, журналіст має ретельно підготуватись. Цей етап можна поділити на два види роботи – забезпечення комфорту героєві та собі, а також загальні правила проведення інтерв'ю. Так, ця розмова може відрізнятися від повсякденного спілкування для збору інформації. Крістіна окреслила основні відмінності, які можуть вплинути на роботу журналіста.
СХ (04:46 – 05:13) Крістіна Бут	Важливо пам'ятати, що це інтерв'ю потребуватиме від вас ще більше емоційної залученості. Воно може бути для вас, як фахівця, як для професіонала, який працює у сфері журналістики, складним досвідом, після якого варто відновлюватися. Також важливо пам'ятати, що це не той вид інтерв'ю, який ви можете зробити 10-15 на місяць. Ну і загалом пам'ятати, що потенційно ця людина може бути травмована. Треба бути обережна навіть в тому, як ви звучите.
	Ще однією особливістю є принцип інтерв'юйований один дорівнює два героя. Якщо йдеться про втрату близької людини, журналіст не може викреслити чиюсь історію, бо вони доповнюють одна одну. В інакшому випадку матеріал не буде відповідати таким стандартам журналістики, як повнота. Тому будьте готові до подвійної роботи. На підготовчому етапі інтерв'юєр має ознайомитись із певним списком токсичних фраз, що можуть травмувати. Уникайте висловлювані «час лікує», «я тебе розумію», «все буде добре». Ці слова мають триггерний характер, тому реакція на них може бути неоднозначною, та навіть агресивною. Те саме стосується питань. Журналісти не можуть випитувати про деталі гострої стадії травматичного досвіду. Вирази «як ви дізнались про смерть», «що ви відчували в той момент» сильно

	ретравматизують людину. Краще сфокусуватись на позитивних спогадах. В більшості випадків про факт смерті людина розповість самостійно, за власним бажанням. Крістіна Бут також поділилась порадами, як створити комфортну атмосферу для інтерв'юйованого.
СХ (06:20 – 06:30) Крістіна Бут	Важливо, що коли ми працюємо з людиною, яка потенційно пережила травму, можна давати цій людині трошки більше контролю, запропонувати їй обрати місце та час зустрічі. Давати їй більше свобода вибору, щоб вона розуміла, що вона може керувати процесом.
	Прискіпливість до дрібниць відбувається і під час підготовки до інтерв'ю з людиною, яка втратила дім. південно-східні області України є частково або повністю тимчасово окупованими. Але журналісти не мають сприймати ці випадки як статистику. Тому Крістіна наголосила на ретельній перевірці попередніх матеріалів та особливому ставленні до кожної людини.
СХ (6:57 – 07:14) Крістіна Бут	Часто, коли журналісти опитують, наприклад, свідків окупації або людей, які втратили будинок, то їм ставлять одні й ті самі питання. Але при цьому немає ніякого результату. Важливо прочитати, що ж писали ваші колеги. Ви можете і для себе помітити, на що людині було важко відповідати.
	Варто пам'ятати, що журналіст теж учасник розмови зі своїми почуттями та переживаннями. Валерія Шум поділилась практичними вправами, які допоможуть захистити ментальне здоров'я інтерв'юєра.
СХ (07:26 – 07:55) Валерія Шум	Захистити себе дорівнює емоційна безпека. Не забирайте досвід героя на себе. Пам'ятайте, що ви є лише свідком, а не учасником подій. Використовуйте техніку емоційного щита. Візуалізуйте уявний бар'єр між собою і співрозмовником, який допомагає не пропускати емоції героя надто близько. Дихайте глибоко і залишайтеся в моменті. Якщо починаєте відчувати перенапруження, зосередься на своєму диханні.
	За думкою більшості, найскладнішим етапом створення чутливого матеріалу є інтерв'ю. Але завдяки попереднім вказівкам журналіст може повноцінно підготувати себе та налаштувати емоційний зв'язок із героєм. Проробленa робота вже є ґрунтом під ногами та надає впевненості в діях. Але можливі різні сценарії. Журналіст має розуміти, що розмова з людиною, яка пережила втрату, може продовжуватись годинами або навіть днями. Інтерв'юєр слідкує за станом та поведінкою героя. Валерія виокремила дзвіночки, на які варто звертати увагу.
СХ (08:30 – 09:23) Валерія Шум	Якщо герой починає плакати або його голос є нестабільним, це може свідчити про сильний емоційний стрес. Також, якщо співрозмовник починає дихати нерівно, хапає ротом повітря або демонструє симптоми тривожного розладу, це знак, що потрібно зробити паузу. Або навпаки, людина може виглядати так, ніби вона завмерла або відірвалася від реальності. Це може бути ознакою того, що тема інтерв'ю викликає травматичні спогади. І також, якщо людина раптом перестає підтримувати зоровий контакт, це може бути сигналом, що тема занадто

	болюча. Якщо герой прямо чи опосередковано говорить, що не готовий продовжувати тему, можливо це поважати. Якщо людина відчуває фізичний дискомфорт, якщо герой виглядає виснаженим, знервованим або повідомляє про фізичне напруження, необхідно негайно зупинити розмови та запропонувати допомогу.
	Люди – створіння емпатичні, але сильне емоційність зі сторони інтерв'юєра є непропустимою. Якщо журналіст заплаче під час розмови, герой буде відчувати власну провину, ніби його досвід травмує інших. Можливо, він навіть пошкодує, що відкрився вам. Важливо контролювати власний стан, але не бути холодним і байдужим до історії людини. Журналіст грає роль активного та уважного слухача. Але як балансувати? Психологиня Валерія поділилася гайдом з психологічних вправ для журналістів.
СХ (09:54 – 10:47) Валерія Шум	Контролювати свої емоції під час болючого інтерв'ю може бути складно. Але це важливо для створення безпечного простору для героя вашого інтерв'ю. Перед інтерв'ю приділіть кілька хвилин дихальним вправам або медитацією, щоб стабілізувати свій емоційний стан. Заздалегідь усвідомте, що історія може бути важкою, і це нормально, якщо вона викличе у вас емоції. Але ваше завдання – допомогти герою висловитись, залишаючись стійким. Візуалізуйте себе у ролі підтримки. Уявіть, що ваша спокійна присутність – це ніби опора для співрозмовника. Якщо ви будете триматися впевнено, фокусуйтеся на професіоналізмі. Нагадайте собі, що ваші емоції можуть впливати на людину. Уникаєте внутрішніх суджень. Якщо історія викликає у вас сильний емоційний відгук, скажіть собі – це не моя історія, моє завдання – вислухати.
	Після інтерв'ю журналіста може залишитись певний осад та різні думки. Ми маємо співпережувати героєві, а не перекладати його досвід на себе. Тому на закінченні розмови ви вже маєте повертати себе у власний світ, зі своїми ритуалами та повсякденними справами. Крістіна розповіла про дієві методи очищення голови, які використовує в своїй діяльності.
СХ (11:09 – 11:23) Крістіна Бут	Під кінець інтерв'ю сказати, що трошки подумати про себе. Так, я зараз зайду туди перекушу, я зараз візьму додому собі такі та такі продукти. І це допомагає знову повернутися в себе, в свою особистість.
Змінення Мелодії 3 на Мелодію 2	При опрацюванні усієї інформації варто відмовитись від шести «С» – скандалень, сенсації, страх, секс, смерть і сміх, якими медіа часто заповнюють новинну стрічку. На період широкомасштабної війни колектив «Бути» вигадали власні шість «С», що відображають основні аспекти для створення етичного матеріалу.
СХ(11:47 – 12:59) Крістіна Бут	Перше правило – це свідомість. Будьте свідомі того, що ви робите, чому ви це робите, яка мета вашого матеріалу. І свідомі ми стосовно того, що перед вами живе людина, якою після вашої інтерв'ю продовжується життя. Соціальна відповідальність, висвітлення теми втрати. Соціальна

	відповідальність журналістів розтежується, якщо не найяскравіше, то точно, як один з прикладів таких яскравих. Тому що ви відповідальні вже не тільки перед тією людиною, яку ви інтерв'юєте, але ви відповідальні перед суспільством. Як ви висвітлюєте історію, якщо це, наприклад, загиблих героїв. Інший пункт – це наше правило з сторітелінгом. Саме людські історії живі. Коли ви подаєте матеріал про втрату на робіть, це з розряду «чергова втрата». Інше важливе правило – це співчуття. Це коли ви можете висловити співпережування людині, але при цьому не ставити себе вище, ніж людина. Інше важливе правило – це саморегуляція. Старайтеся емоційно не робити цю розмову про себе. Інше – це стандарт. Пам'ятаєте, що коли ви висвітлюєте такі події, подивиться близька людина. Пізнає свого родича, або свого коханого, або свою недейпову дитину, глянувши на це фото. Чи ви здатні взяти на себе таку відповідальність?
	А правда? Чи візьмете ви відповідальність? Чи відповість фотограф за опублікування обличчя покійного в труні, не погодивши це з родиною? А потім ці фото виставлять навіть на свої сторінки, провідні українські та іноземні ЗМІ. Або ж візьмуть відповідальність умовні мікромедіа, що є телеграм-каналами, за розповсюдження відео, де розстрілюють військовополонених, що робить це вбивство публічною розправою. Попри чутливість теми, журналіст має аналізувати, прораховувати ризики та не робити поспішні публікації на гарячу руку. Сто разів подумайте перед тим, як робити гучні заголовки, використовувати емоційно забарвлені вирази, розповсюджувати чутливий контент заради травматизації. Втрата – тема, яка вже викликає емоції. А гонитьба за оперативністю та переглядами, використовуючи чужу втрату, тільки знищить цінність вашого матеріалу.
Пауза, де збільшується гучність мелодії, а потім знову знижується	Це був подкаст «Зберегти втрачене». Над епізодом працювала Діана Кулинич.

Монтажний лист до другого епізоду подкасту «Донбас - Ірпінь»

Звук пришвидшеного серцебиття та глибокого видиху, збільшується гучність Мелодія 1 на фоні	Деякі українці вважають, що війна триває тільки три роки. 24 лютого ми отримували майже однакові повідомлення від родичів, друзів, колег. Найпоширеніше з них – прокидайся, почалась війна. Але війна почалась не три, а 11 років тому. 13 квітня 2014 року Рада національної безпеки та оборони України оголосила про початок антитерористичної операції на Сході України. Тоді Росія вже окупувала частину Донецької, Луганської областей, а також півострів Крим. Вже тоді українці потерпали від обстрілів, проблем зі зв'язком та втратою. Втратою рідної домівки. Це подкаст «Зберегти втрачене», де ми разом руйнуємо стереотипи та розкриваємо одну з найтабуйованих тем – втрата.
Змінення Мелодії 1 на	2014 рік. АТО. Референдуми. Оборона Донецького аеропорту.

Мелодію 2	Іловайський котел. Вони вистояли. Не вистояв бетон. Все це нагадує нам про справжній початок війни з Російською Федерацією. Але чи пам'ятаємо ми, яким було життя до цього періоду? 25-річна Олена є психологинею, тепер живе в Києві, але до повноліття жила в рідному Донецьку. Дівчина розповіла, які події найкраще закарбувались у своїй пам'яті з мирного, спокійного міста шахтарів.
СХ (01:39 – 02:20) Олена	Яскравіших згадувань, подій – це відкриття Донбас-арени до Євро-2012. Я з дитинства займалася танцем. Технічна хореографічна школа. Коли було відкриття, наш хореограф працювала хореографом-постановником. Нас долучали. Ми виступали на відкритті. Там президенти, олігарх Ахметов, повне місто туристів, іноземців. Город там блищав, нове, навіть громадський транспорт. Тобто це відчуття якогось гордістю, розвитку, процвітання. Коли в нас приїжджав на День місця Ріанна, Бейонсе, всі казали, що це справжня столиця, що Донецьк живе краще Києва.
	Олена постійно згадувала своє рідне місто з посмішкою та повторювала одне слово – гордість. Донецьк – місто, яке розвивалось з неймовірною швидкістю, де виступали іноземні ідоли, вершники сучасної світової поп-культури, де приймали тисячі іноземних туристів на Євро-2012. Донецьк розквітав під українським стягом з кожним днем. І це беззаперечно. Олені було 15, коли Росія вела свої війська на територію України. Дівчина поділилась, що розуміння змін в країні прийшло не одразу.
СХ (03:20 – 03:40) Олена	Не особливо цікавилася політикою, у мене були інші думки, заботи. І єдине, що я не розуміла, тоді почалася пропаганда, що Україна погана, ущємляют рускій язик. І я так на це дивилась і думала, а кого ущємляют? Ми усі говоримо на російській. Тобто чому повинно щось мінятися, чому? Все було добре.
	Олені досі запам'ятались слова мами, яка красномовно прокоментувала незаконні референдуми в Донецьку.
СХ (03:48 – 04:09) Олена	Це було напередодні референдуму. Я тоді маму питаю, а ми підемо на цей референдум? Мама каже, ні, я в цьому приймати участь не стану. Скільки мені років, я вже бачила і Чечню, і Придністров'я, і Абхазію, коли Росія біжить когось спасати, це нічого хорошого не закінчить.
Змінення Мелодії 1 та Мелодію 2	Дівчина разом з родиною, мамою та молодшим братиком переживали обстріли разом з сусідами. Ловили зв'язок, намагалися підтримувати бадьорий дух. Завдяки родині складна реальність, переживалися легше.
СХ (04:23 – 05:03) Олена	Поряд була родина, мама, і щоб там не було обстріли, світла нема, ми всі сусіди їдемо зараз в шашлики, бо світла нема, треба щось їсти. Все одно відчувається почуття якогось захисту. Я не одна, я з родиною. Ми жили в приватному будинку, і він, я міряла по мапі, 16 кілометрів від наразі знаменитої Мар'янки, Авдіївки, буквально окраїна, буквально можна сказати лінія. І в нас з 2014 року. Летіло все над нами, після початку війни, тим паче інтернет переставили. Я там пам'ятаю 14 рік, кавалером переписуюсь, там на кришу дому залізла однією паличкою того інтернету. Досить часто

	приїжджали там з технікою, серед будинків.
	Мама Олени з самого початку розуміла, що її донька не буде жити в Донецьку. Тому намагалась зберігати усі українські документи, паспорт, атестат, свідоцтво, щоб в Олени не було проблем перетнути усі блокпости та спокійно навчатись на підконтрольній Україні території. Олена декілька разів їздила до подруги в Київ. Відчула контраст між життям там та в Донецьку. Тому у 18 років вирішила переїжджати саме в столицю. Тому вступила в університет на психолога.
СХ (05:35 – 06:47) Олена	Це був перший раз, коли я приїхала в Київ. І я тоді пам'ятаю, ми гуляли по Києву вночі, а в Донецьку була комендантська година з 2014 року. Я побачила, що є інше життя, і воно набагато. 17 років – це три роки пройшло з початку війни. Людина таке створіння, що вона адаптується до всього і завжди. Тут я приїхала, побачила інше життя, що там робити нема що. У нас там була система з в'їздом-в'їздом. Це були блокпости, як з української сторони, так і з російської. Тобто, це щось, я не знаю, з чим порівняти, якось з кордоном. Для того, щоб пересікти цей блокпост український, на сайті СБУ оформлювався пропуск. То це була якась своя, вже налагоджена така система, всі якось адаптувалися, і для того, щоб поїхати, треба була якась основа. І з'явилася можливість тоді, була програма, закінчити 10-й, 11-й клас на території, яка не окупована тоді. Це був Артемівськ, потім Бахмут став. Тобто там як би дистанційно в школі. Я там робила контрольні, потім виїжджала на ЗНО і отримала український атестат за 10-й, 11-й клас. Я змогла на основі цього атестату поступити в університет в Києві.
	Дівчина поділилася, що в кишені було всього 600 гривень. Але бажання жити в Києві переважало за фінансові труднощі.
СХ (06:55 – 07:26) Олена	Мені родина змогла допомогти, це тисяча гривень. Чотириста ушло на дорогу. Їхала в поїзді Маріуполь-Київ. Я не знала, де я завтра буду ночувати. Через пару місяців на двох роботах працювала буквально. День в ресторані, я працювала хостес вночі в клубі, бо взагалі не було грошей. Я притягнула сюди ще з Донецьку двох подруг. Потім на трьох зняли нашу першу квартиру. Без сна, без нічого. Але я розуміла, що це все одно краще, ніж якщо б я залишилася там.
	Дівчина часто приїжджала до родини в Донецьк. Спокійно спілкувалася з ними по телефону, тому легше переживала тугу за рідним містом. Під час пандемії Олені довелась переїхати в іншу квартиру в Ірпені. Її перша оселя – власний куточок, який облаштувала вона сама.
СХ (07:43 – 08:14) Олена	Це була моя перша самостійна квартира. Маленька студійка. Це те місце, де я отримала таку можливість по-своєму якийсь побут влаштувати. Якщо мама збушувала щось прибиратись, це в нас добуло лінь, падло і без бажання. А це вже моє. Тобто все по моєму бажанні. Всі вазочки. І там я, власне, і зустріла початок війни, я там жила три роки.
Змінення музичного тла на Мелодію 3	Лютий, 2022 рік. Олена склала екзамени в університеті. Це була її остання зимова сесія на четвертому курсі. Разом з подругами дівчина відсвяткувала це в нічному клубі Києва.

	Заснула пізно вночі вдома. Через декілька годин телефон почав розриватись від повідомлень, а над будинком летіли винищувачі. Олена відмовлялась приймати реальність. І саме в ту ніч їй снився рідний дім – Донецьк
СХ (08:43 – 09:13) Олена	І оці там вибухи якісь, і мені сниться Донецьк. Дом, Донецьк, там 2014 року. Тобто для мене ще оці вибухи, які були, вони наче були у вісні, і мені прям сниться Донецьк. І я пам'ятаю, як я там тільки прокидаюся і в сон. Тут же не може бути вибухів. Тобто мені цей звук просто був вже знайомий, але мені казали, що це у вісні. Прокинулася від звуку винищувача, який в мене над будинком пролетів. Не вірилося.
	В Олени часто питають, чи легше їй було пережити російське вторгнення вдруге. Чітка відповідь – ні. Дівчина поділилася, що потерпала від почуття несправедливості. Та питала себе одне й те саме – чому я знову маю їхати?
СХ (09:30 – 10:12) Олена	Якщо порівнювати Донецьк 2014 року і Донецьк 2022 року, це зовсім різні масштаби, скажімо так. У Донецьку до 2014-го, наприклад, було закрите небо. У нас не було авіації. Тобто не літали винищувачі, не кидали авіабомби. А там було прямо страшне. Навіть я такого не бачила. Не хотіла нікуди виїжджати. Чому я там в другий раз маю куди їхати? Чому це знову зі мною відбувається? Ті, хто вдруге зіткнувся, це якось морально важкіше було. І це як у військових, і в громадянських. Тобто чомусь це важче переживалося.
	Якщо в 2014-му році розуміння війни йшло поступово, то в 2022-му Олена пам'ятає все чітко. Зі свого вікна Олена бачила бої за Ірпінь, шукала їжу в торговельних центрах, ловила зв'язок та намагалася зігрітися без світла, газу та води. В цей раз зі своїм ментальним та фізичним станом довелося справляти самотужки. І війна беззаперечно залишила відбиток на психіці дівчини. Посттравматичний синдром та слухові галюцинації. Саме це та постійні прольоти стали остаточною крапкою. 4 березня Олена зібрала невелику сумку та вирішила евакуюватись.
СХ (10:50 – 11:43) Олена	Перше, що відбулося, це були сильні обстріли. І дійшло до того, що я працювала з психотерапевтом, навіть з неврологом, у мене на фоні ПТСР почалися галюцинації звукові. У мене в ухах постійно був цей звук, коли свисть снаряду і взрив. І я навіть не завжди розуміла, це глюк чи не глюк. В мене просто в ушах, і мені було страшно в душ, наприклад, піти, бо я не розуміла, це стріляю чи не стріляю. Під час одного з таких обстрілів, коли мости були взірвані, пошкодили лінію зв'язку. Я залишилася без інтернету, без мобільного зв'язку. За вікном стріляють, я не можу навіть зайти в інтернет, не почитати, взагалі нічого. Магазини все зачинено.
	Буча окупована, Ірпінь наполовину, мости зруйновані. Тож залишився один транспорт – електричка. Олена довго чекала своєї черги, але не дочекавшись, поїхала разом з незнайомим дідусем та ще вісьма пасажирами на машині. Олена дісталася в вокзалу, а евакуація в Ірпіні тоді так і не відбулася.
СХ (12:04 – 13:12) Олена	Почався обстріл, і перебили в електричку провода всі верхні. Тереоборона кричить, йдіть додому. А я два кілометри з

	чумаданом йшла до того вокзалу, бо таксі не їздить, я така два кілометри назад, я не піду. Побачила там якісь тітоньки, якогось дідуся. Дякую тому дідусю на тому бусіку, і ми на тій підлозі, в тому бусіку. З тими чумаданами, котами. Вісім людей, чотири години по всім околицям. Спочатку думали, що він нас довезе до стоянки, де була евакуація, а він нас довіз аж до Київського вокзалу. Це був, напевно, останній день, коли була ця евакуація, і коли ще були якісь зелені коридори, бо я виїхала, і буквально про днів виїхав, він став повністю окупований. Я тоді тільки, коли добралася до Київського вокзалу, жах, людей багато, ескалатори не працюють, всі на якомусь кипіші з валізами. Подзвонила там мамі, сказала, що я виїхала. Подзвонила подрузі, сказала, що я в Кропивницький, вже на вокзалі. І коли я сіла на той потяг до Кропивницького, я там у провідниці купила каву і якісь там печеньки, і це була там перша їжа за двоє суток.
	В Кропивницькому Олена відійшла від шоку та зіткнулася з депресією. Дівчина працювала з різними фахівцями, від психолога до невролога, та молилась, щоб її квартира дочекалася її повернення в Ірпінь.
Змінення на Мелодію 1	Квартира Олени попала під обстріл. Дізналась про це дівчина з новин. Серед зруйнованих будівель побачила власний дім.
СХ (13:55 – 14:10) Олена	Я ввечері просто листала там новини якісь і побачила фотку, що черговий обстріл в Ірпіня і там мій дім. Коли, до речі, деокупували вже Ірпінь, там розмінували, я потім тоді і туди їздила, забрати речі, які там вдасться врятувати. Заходила в ту квартиру вже зруйновану. Там прямо насквозь пройшли ракети, у мене там о за домом стояв блокпост, який обороняв сам наступ на Київ. І мені аж погано стало від цього. Коли це там десь в новинах на фотографіях, коли це тебе не стосується, це одне, а тут власні очі оце
	Дівчина поділилася, що найскладніше було побачити не фотографії в новинах, або заходити в зруйновану квартиру, а замість очікуваної будівлі побачити залишки від знесеного дому, який було вже неможливо відреставрувати.
СХ (14:23 – 14:39) Олена	В момент я вирішила туди знову з'їхати, щось мені було там ще треба. Пам'ятаю, ми приїхали, а я не знала, цей будинок знесли. Під'їжджаємо до того місця, а я бачу, що якась дірка. Я стою, дивлюся на це, а там нічого нема взагалі.
Змінення на Мелодія 2	Зараз Олена проживає в Києві. Працює психологом, консультує людей. Але не припиняє сама отримувати психологічну допомогу. Дівчина поділилася, що у такий травмуючий час найкращою підтримкою буде просто бути поруч.
СХ (14:53 – 15:36) Олена	Не треба там задавати питання «було страшно? чому ти ридаєш?». Там чоловік на війні в когось загинув, а ти…». Це знецінює. А інколи просто сказати, що я розумію тебе, твої почуття. Розуміння і не знецінювання. Мені деякі знайомі казали, що ти ж це вже проходила, це вже в другий раз, що ти переживаєш. Коли хтось хоче підтримати людину, в першу чергу треба її запитати, як їй допомогти і що їй хочеться в даний момент. Можливо, їй навіть не хочеться розмовляти, а просто хочеться поряд полежати, пообійматися, просто

	помовчати, розуміння, поговорити, виговоритися. Тобто в першу чергу людину запитати. Не думати, що ти знаєш краще її.
	Олена планує скоро зустрітись з мамою та братом. Молодший бешкетник постійно підколює старшу сестру тим, що вона не ідеально спілкується українською та часом сперечається щодо української історії. В дівчини є мрія – стрибнути з парашутом на київському аеродромі. А також в найближчому майбутньому побачите знову рідний, спокійний Донецьк, в якому попри будь-які стереотипи та упередження залишаються ті, хто через довгі одинадцять років чекають на український стяг.
СХ (16:07 – 16:47) Олена	Його все ж таки повернуть зі складу країни. І, до речі, це великий міф, коли кажуть, що там самі ждуни, що ми там звалі руській мір. Живий приклад – це мій молодший брат. Коли почалася війна в 2014 році, йому було 7 років. Я дуже переживала, щоб для нього це все не стало якоюсь нормою. Але я була дуже здивована, коли він сам почав вивчати українську мову, сам вивчає історію України. У нього мрія теж виїхати з Донецька, поступити у військову академію в Україні. Він максимально проти всього цього. Хоче з цим боротися, я була дуже вражена. Він мені навіть розказував, що там півміста, напевно, взагалі перевзулися. Після того, як російські війська від Києву відійшли, деокупували якусь ще територію, мріяли, що і їх зараз деокупують.
	Це був подкаст «Зберегти втрачене». Над епізодом працювала Діана Кулинич.

Монтажний лист до третього епізоду подкасту «Не для камер»

Звук пришвидшеного серцебиття та глибокого видиху, збільшується гучність Мелодія 1 на фоні	Широкомасштабне вторгнення Росії на територію України змінило речі, які були усталеними та чітко зафіксованими. До цього списку належать безліч речей, як, наприклад, в коридорі звичайної квартири лежало тільки взуття та верхній одяг, а не мешканці, які ховаються від обстрілів. Або наші щоденні ритуали. Раніше ми не задумувалися, в чому лягати спати, чи заряджений телефон, чи повербанки. Ніч була для більшості часом тиші, спокою та відновлення. Але зараз це безкінечний моніторинг новин та тривоги. Зміни ввійшли і у фотожурналістику. До вже звичних нам місць репортажів додались фіксування наслідків обстрілів російськими військами, а саме зруйновані будинки, понівечені тіла постраждалих та загиблих, поховання полеглих військових. У гонитві за емоційністю та сенсаційністю журналісти забувають про самих героїв таких публікацій. Розповсюдження контенту, де крупним планом показано тіло загиблого військовослужбовця, битої людини чи дитини, обличчя близьких, які щойно втратили родича. Все це аргументується однією фразою – це має бачити кожен. Але чи виправдовує ціль методи? Це подкаст «Зберегти втрачене». І в цьому епізоді ми розберемо, чому навіть під час війни журналісти мають дотримуватись етичних норм приватності героїв та не робити чуже горе інструментом привернення уваги.
	Для початку розберемо, чи є ситуація із поширенням чутливого

	контенту з місць перельотів та поховань дійсно проблематичною. Відповідь ховається у затвердженні документації та етичних стандартах журналістики. Третім пунктом та безумовним стандартом в Кодексі етики українського журналіста є твердження. Журналіст має з повагою ставитися до приватного життя людини. Але що ми розуміємо під поняттям «приватне життя»? В Путівнику з прав людини зазначено, що приватне життя включає зовнішній вигляд людини, її сексуальну орієнтацію, інтереси, уподобання, професійну та приватну діяльність, життєвий вибір, житло та кореспонденцію. Людина також має право на приватність свого тіла. Це підтверджено у Міжнародній загальній декларації з прав людини.
СХ Штучний інтелект	Ніхто не може зазнавати безпідставного втручання у його особисте і сімейне життя, безпідставного посягання на недоторканність його житла, тайну його кореспонденції або на його честь і репутацію. Кожна людина має право на захист закону від такого втручання або таких посягань.
	Честь та репутація – це словосполучення має працювати в тандемі із повагою в чутливій журналістиці. Повага є фундаментальною основою роботи з таким контентом, а тим паче – його розповсюдженням. Тож, використання фотографій та відео, де детально зображено понівечене тіло або крупним планом зафіксовано сильні емоції родичів загиблих, є сумнівним рішенням і, так чи інакше, порушенням етичних норм журналістики.
Змінення на Мелодію 2	Тож, що може відчувати людина, коли бачить себе зі сторони в момент шоку? Цей досвід, як і повністю процес переживання втрати, є індивідуальним. Психологиня та дійсна членкиня Національної психологічної асоціації Карина Коваленко пояснила, як такі публікації можуть вплинути на їх героїв.
СХ (03:33 – 04:28) Карина Коваленко	Почну з того, що ми точно не можемо знати, що насправді відчуває кожен з цих людей. Перша фаза втрати, горювання – це шок. На цьому етапі відчуття, вони дуже приглушені, такі заторможені, пригальмовані. Якщо ви навіть згадаєте себе в стані шоку, там свідомість дуже-дуже-дуже збужена, і рідко ти бачиш щось, що навколо тебе. А якщо це потім відбувається, тоді так, це може бути дуже болісний досвід. Термінова реакція на травму – це така собі нормальне послідовне переживання в ситуації дуже високої стресової інтенсивності. Але так, коли людина в моменті бачить відео з собою, вона може переживати повторне і горе, і шок, і це буде дуже подібне до вторинного переживання втрати. Варто зазначити, що такий контент може поглибити первинну травму та спричинити ретравматизацію. Це, безумовно, впливає на ментальне відновлення та процес переживання втрати.
Змінення на Мелодію 3	Анастасія Федченко – журналістка та дружина полеглого офіцера Андрія Кузьменко стала саме тією, чиїми емоціями хотіло скористатись одне з провідних медіа – ВВС. Хоч в цій редакції затверджений власний етичний кодекс, журналісти досі припускаються помилок щодо висвітлення поховань. Фотографії з прощання з Андрієм містили як його обличчя крупною планом в труні, так і вагітної Анастасії, яка переживала стрес та сильні емоції. Це все було прикрашено емоційно забарвленим заголовком

	– «Так виглядає горе». Цю публікацію прокоментувала сама Анастасія, висловивши своє обурення, та акцентувала на неповазі медійників до полеглого героя та почуттів рідних.
СХ	Яку цінність несе це фото? Чи воно все ж про інше? Про вміння швидко на великому зумі схопити емоцію і першим її опублікувати. Продати свою роботу завдяки надмірному натуралізму і фільтрам, які додають контрасту, а отже і роблять чіткішою емоцію. Горе може бути зі слізьми, а може перетворити людину на камінь. Горе може голосити, а може мовчати. Горе буває дуже різне. Як і люди. Ті, хто не пройшли через власне горе, не мають права на такі підписи ані як люди, ані як тим більше фахівці. Я і так ніколи не забуду день, коли поховала своє серце. Але завдяки спогадам у соцмережах це стане неможливо зробити погодів.
	Кривий ріг. 4 квітня. Російська ракета впала на житловий сектор. Багатоквартирний будинок, ресторан та … дитячий майданчик. 20 загиблих, з яких 9 дітей. Триденна жалоба. Цинічний злочин проти найслабших – проти дітей. Слова, кількість, вік…все це вже є трагедією. Але суспільство не зупиняється. Чисельні фотографії, відео з місця прильотів, де батьки загиблої дитина кричать над її тілом. І кожен пост в Фейсбук, кожна сторіс в Інстаграм йде і з цим відео. Чи дозволяв хтось з рідних публікувати це та поширювати? Чи подумав автор відео про те, як буде відчувати себе той батько, та мама, коли побачить тіло своєї дитини знову і знову? Кривий ріг попрощався з дітьми, а знову знайшлись журналісти, які фотографували обличчя родичів крупним планом біля трун, і обличчя самих дітей. Це абсолютно порушує право на приватність чутливої категорії людей – дітей. Але все виправдовується фразою «Це має бачити кожен». 13 квітня. Суми, Вербна неділя. Російська балістика влучила у центр міста. 30 загиблих. Масштаби російських злочинів збільшуються. Але медійники стоять на місці. Чутливий контент просочується на кожен сайт, телеграм-канал. І цей механізм не зупиняється. Попри чисельні дискусії між інформаційниками щодо відкритої неетичнсті з боку українських журналістів, після кожного обстрілу знайдеться людина, яка поширюватиме фото та відео понівечених тіл і не важливо це журналіст-початківець, з досвідом, з репутацією. Кейс із фотографом з ББС підтвердив, що цей крок може зробити кожен. Фотограф Євген Малолєтка, який зробив знімки після обстрілу пологового будинку в Маріуполі в 2022 році, отримав нагороду World Press Photo за цей чутливий контент, а саме «Фото року». Але від вітчизняних колег Євген отримав критику за порушення етичних стандартів журналістики. Тож залишається питання, фото чи повага?
Збільшення гучності та повільне зниження Мелодії 3	Це був подкаст «Зберегти втрачене». Ведуча Діана Кулинич. Коментарі відкриті для дискусії. При створенні подкасту використовувався штучний інтелект.

ДОДАТОК Б
НАУКОВА ПУБЛІКАЦІЯ, СЕРТИФІКАТИ

Кулинич Д. Тема втрати в журналістських матеріалах періоду російсько-української війни. *Журналістика миру під час війни: потенціал і можливості* : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя. Запорізький національний університет, факультет журналістики, 2024. С. 166-168.

Кулинич Діана
студентка 4 курсу факультету журналістики,
Запорізький національний університет.
Наук. керівник: Юлія Любченко, к. соц. ком., доц.

ТЕМА ВТРАТИ В ЖУРНАЛІСТСЬКИХ МАТЕРІАЛАХ ПЕРІОДУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Тема «втрата» в журналістських матеріалах з 24 лютого 2022 року стала однією з найпопулярніших на шпальтах газет, теленовинах та публікаціях в онлайн-медіа. Як тлумачить Черезова І. в навчальному посібнику «Психологія життєвих криз особистості» особливістю втрати є «... глибокі й сильні переживання, які, поєднуючись між собою, утворюють страждання людини (смерть близької людини, розлука, тяжка хвороба та інші)» [1, с. 49]. До прикладів втрати також можна віднести: втрату будинку (внаслідок можливої окупації чи руйнування обстрілом), психологічного (високий рівень тривожності, депресія, посттравматичний синдром, відсутність почуття безпеки) та фізичного здоров'я (втрата кінцівки, в бою чи внаслідок обстрілу по населеному пункту); свободи (цивільні та військові у полоні чи в окупації); побутових ритуалів (наприклад, кожного року відвідувати могили рідних на поминальні дні).

Ми проаналізували кількість журналістських матеріалів на тему «втрата», її різновиди у двох всеукраїнських («Суспільне Новини» та «Укрінформ») та регіональному («Перший Запорізький») медіа за період жовтень 2024 року. Під час дослідження на сторінках сайту «Суспільне Новини» в рубриці «Війна» було виявлено 88 матеріалів, що є сумісними з темою «втрата» [3]. Для більшої кількості публікацій, а саме 51, інформаційним приводом були обстріли цивільної та промислової інфраструктури, внаслідок яких були загиблі, понівечені будівлі, втрата базових потреб у вигляді електроенергії, водопостачання, мобільного зв'язку і т.п. 15 матеріалів були присвячені темі безпеки та вбивств військовополонених українців, що свідчить про втрату життя, фізичного та психологічного здоров'я (внаслідок катувань) та права на свободу. Також ми виокремили тему вбивств українських журналістів, налічується 12 матеріалів на цю тему, в яких розкриваються нові факти та думки розслідування. За жовтень 2024 року журналісти «Суспільне Новини» опублікували 6 матеріалів про загиблих військових на фронті. В цей перелік ми внесли також новини про присвячення нагород посмертно. І найменше публікацій має тема внутрішньопереміщених осіб, а саме 4. Інформаційна агенція «Укрінформ» за жовтень 2024 року випустило 215 журналістських матеріалів, пов'язаних із втратою [4]. Цей показник вищий за «Суспільне Новини» у 2.4 рази. Як і в попередньому медіа, більшість матеріалів присвячені саме обстрілам російською армією цивільної інфраструктури. Їх кількість досягає 160 одиниць. На відміну від «Суспільне Новини» журналісти Укрінформ опублікували 36 матеріалів про загиблих військових. Їх заголовки мають вигляд «У пам'ять (посада, ім'я та прізвище)». В цих текстах розкриваються деталі життя військового до широкомасштабного вторгнення та в період війни у вигляді інтерв'ю з рідними. Під час розмови із близькими

загиблого інтерв'юєр допомагає пережити стадію горя. В кризовій психології поділяють 4 стадії горя, а саме стадія шоку, гострого горя, відновлення та завершення. Одним зі способів допомоги під час стадії гострого горя є спілкування про померлого, а саме «... допомога полягає в тому, щоб говорити з людиною про померлого, причину смерті й почуття у зв'язку з тим, що трапилось, а також слухати спогади й розповіді про життя покійного (навіть якщо вони неодноразово повторюються)» [5, с. 33].

Отже, журналісти «Укрінформ» регулярно проводять цю практику у своїй роботі. Наступною за кількістю публікацій є тема вбивств, катувань та умов життя військових у російському полоні. За жовтень 2024 року на сайті «Укрінформ» було виявлено 2 матеріали про загиблих цивільних (рятувальник, хірург) в період російсько-української війни.

З запорізьких медіа ми проаналізували онлайн ЗМІ «Перший Запорізький» на наявність текстів про втрату [2]. Як і в національних медіа, найбільша кількість матеріалів присвячена темі російських обстрілів цивільної інфраструктури – 127, але тільки у Запоріжжі та Запорізькій області. Публікацій про внутрішньо переміщених осіб нараховується 10, що є найвищим показником серед проаналізованих медіа. Вони виконані у форматі інтерв'ю, в основі якого є історія реінтеграції у суспільство на новому місці. 5 матеріалів присвячено загиблим військовим на фронті, 2 – загиблим журналістам. Серед новин на сайті «Перший Запорізький» було виявлено 1 публікацію про військовополонених, а також 1 про цивільних у полоні та 1 про примусову депортацію мешканців тимчасово окупованих територій російськими військами. У сумі матеріалів про втрату життя, свободи, фізичного та психологічного здоров'я, будинку, Батьківщини за період жовтень 2024 року налічується 147.

У висновку, в «Суспільне Новини» тема обстрілів займає перше місце серед усіх згадок про втрату. Інші теми, такі як вбивства військових, полон українців і загибель журналістів, також відображають вагу психологічних та фізичних втрат, які несе війна для цивільного та військового населення України. На платформі інформаційної агенції «Укрінформ» кількість матеріалів є вищою (215 проти 88 у "Суспільне Новини»), що свідчить про глибоке ставлення до висвітлення втрат, зокрема через історії життя загиблих військових. Як зазначалось в аналізі, такі матеріали слугують способом психологічної підтримки близьких, допомагаючи їм проходити етапи горя. Регіональне ЗМІ «Перший Запорізький» зосереджується на локальних аспектах втрати, таких як руйнування у Запоріжжі та Запорізькій області, і єдиний серед досліджених ресурсів приділяє більшу увагу проблематиці внутрішньо переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. «Кризова психологія»: конспект лекцій для студентів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. 053 «Психологія» / уклад. Є.Л. Базика; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. Одеса: ОНУ, 2024. 65 с.

2. Новини Запоріжжя: актуальні події міста та області сьогодні – Перший Запорізький. URL: https://1news.zp.ua/ (дата звернення: 11.11.2024).

3. Суспільне Новини. URL: https://suspilne.media/ (дата звернення: 11.11.2024).

4. Укрінформ – актуальні новини України та світу. URL: https://www.ukrinform.ua/ (дата звернення: 11.11.2024).

5. Vlasenko I. A., Vinnyk N. D. Experience of bereavement: peculiarities, conflict, transcendence, coping. Theory and practice of modern psychology. 2019. Vol. 3, no. 1. P. 33–37. URL: https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.6 (дата звернення: 11.11.2024).



Запорізький національний університет

Сертифікат

Co-funded by the European Union

Erasmus+ Jean Monnet Module "Peace and Solution Journalism for European Integration of Ukraine during War and Post-war Times". Project No. 101127365 — EUROPEACE — ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

DEPARTMENT OF JOURNALISM

Сертифікат про участь

Діана Кулинич

взяла участь

у Міжнародній науково-практичній конференції

«Журналістика миру під час війни: потенціал і можливості»

декан факультету журналістики
Запорізького національного університету
Віктор Костюк

14 листопада 2024 року



СЕРТИФІКАТ

ЗАСВІДЧУЄ, ЩО

Кулинич Діана

Успішно пройшла тренінг для людей допомагаючих професій:
"Допомога тим, хто горює: як не нашкодити"

Цей тренінг впроваджений громадською організацією "Бути" в межах реалізації проєкту HALLI 2.0 за ініціативи Мережа захисту національних інтересів «А Н Т С» та фінансової підтримки NED.

Голова ГО "Бути"
Бут Крістіна
Олександрівна

Психологиня ГО "Бути"
Чернова Вікторія
Василівна

HALLI 2.0

ANTSO

NED

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Кулинич Діана Дмитрівна, студентка 4 курсу, форми навчання денної, факультету журналістики,

спеціальність С7 «Журналістика», адреса електронної пошти diana.raeken2004@gmail.com,

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Тема втрати в журналістських матеріалах періоду російсько-української війни»

відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких 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_____Д. Д. Кулинич

Дата_____Підпис_____Ю. В. Любченко

ABSTRACT

Topic of the bachelor's thesis: The theme of loss in journalistic materials of the Russian-Ukrainian war

Volume of the main text: 36 pages. The number of sources used: 20.

The aim of the study is to explore the theme of loss in the contemporary Ukrainian information space in the context of the Russian-Ukrainian war, to develop an original audio podcast «Preserving the Lost» as a project to destigmatise grief and provide psychological support to society through the media.

To achieve the research objective, the following tasks were completed:

– Analysed theoretical concepts of loss in philosophical, psychological and sociological discourses;

– To investigate ethical standards and principles of covering the topic of loss in journalism during the war;

– To identify typical violations in journalistic publications;

– To summarise the basic rules for covering the topic of loss when creatin the audio podcast «Preserving the Lost».

The object of the study is journalistic materials devoted to the topic of loss during the Russian-Ukrainian war.

The subject of the study is the ethical principles and rules for creating journalistic materials about loss during the Russian-Ukrainian war.

Formal and substantive characteristics of the project.

The creative project was created in the format of the audio podcast «Preserving the Lost», which addresses one of the taboo topics – loss. The series of episodes aims to actualise and destigmatise the topic of loss in Ukrainian society, as well as to provide practical tools and ethical recommendations for its sensitive and responsible coverage in journalism.

Key-words: loss, podcast, episodes, grief, ethics, privacy, war, rights.