

УДК 159.922.2

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-200>

Пінчук Олена Валентинівна

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
відділ психології малих груп та спільнот,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0000-7455-2287>

Olenipinchuk@gmail.com

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ДЛЯ МЕДІА ЩОДО ТРАВМОУСВІДОМЛЕНОЇ ТА ЕКОЛОГІЧНОЇ ЖУРНАЛІСТИКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність. Висвітлення травматичних подій у медіа є критично важливим для суспільства під час війни, але водночас пов'язане з ризиками для психічного здоров'я як журналістів, так і їхніх джерел. Концепція травмоусвідомленої журналістики стає особливо актуальною, оскільки пропонує продуктивні підходи для мінімізації ретравматизації, захисту гідності і забезпечення безпеки постраждалих, а також підтримання належного психологічного стану самих медійників та аудиторії.

Мета статті – розглянути ключові психологічні аспекти висвітлення травматичних подій у медіа, серед яких загрози психічному здоров'ю журналістів, етичні дилеми і стратегії застосування принципів травмоусвідомленої журналістики для відповідального та якісного висвітлення кризових ситуацій.

Методи і методологія. Стаття ґрунтується на теоретичному аналізі наукових публікацій, рекомендацій міжнародних організацій (зокрема ЮНЕСКО і Dart Center for Journalism and Trauma), а також практичного досвіду фахівців у галузі травмоінформованої журналістики (наприклад, Джо Гілі і Тейлор Блеклі). Застосовано описовий і аналітичний методи для систематизації та інтерпретації накопичених знань з досліджуваної проблематики.

Результати. Представлено обґрунтування необхідності застосування травмоусвідомленого підходу в журналістиці, особливо під час висвітлення подій, пов'язаних з війною та стражданнями. Виокремлено ключові принципи цього підходу, як-от мінімізація шкоди, емпатія, повага до автономії постраждалих та забезпечення інформованої згоди. Надано практичні рекомендації для журналістів щодо підготовки до інтерв'ю, проведення бесіди та піклування про власне ментальне здоров'я. Підкреслено важливість усвідомлення потенційних упереджень та культурних особливостей під час висвітлення травматичних подій. Побудовано модель травмоусвідомленої журналістики в умовах війни.

Висновки. Висвітлення травматичних подій вимагає від журналістів не лише професійних навичок, а й глибокого розуміння психологічних проявів і наслідків травми. Дотримання принципів травмоусвідомленої журналістики,

включно з етичною взаємодією з постраждалими, забезпеченням інформованої згоди та мінімізацією потенційної шкоди для всіх учасників інформаційного процесу, є ключовим для відповідального та якісного висвітлення подій. Водночас для журналістів, які регулярно стикаються з травматичним контентом, важливо усвідомлювати власні психологічні межі і використовувати ефективні стратегії самозахисту.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності різних моделей травмоусвідомленої журналістики в контексті висвітлення війни в Україні, розроблення практичних інструментів та протоколів для медіаорганізацій, а також оцінювання впливу травмоінформованого контенту на психологічний стан аудиторії.

Ключові слова: травма; травмоусвідомлений підхід; інформована згода; журналістика в умовах війни.

Olena V. Pinchyk

PhD, senior researcher Department
of Psychology of Small Groups and Communities,
Institute of Social and Political Psychology
of National Academy of Sciences of Ukraine
<https://orcid.org/0009-0000-7455-2287>
Olenipinchuk@gmail.com

PSYCHOEDUCATION FOR THE MEDIA ON TRAUMA-INFORMED AND ENVIRONMENTAL JOURNALISM DURING WARTIME

Actuality. Covering traumatic events in the media is critically important for society during wartime, but it is associated with risks to the mental health of both journalists and their sources. The concept of trauma-informed journalism is becoming particularly relevant as it offers approaches to minimize retraumatization, ensure the dignity and safety of victims, and protect the psychological well-being of media professionals and the audience themselves.

Aim of the Article. To examine the key psychological aspects of covering traumatic events in the media, including threats to the mental health of journalists, ethical dilemmas, and strategies for applying the principles of trauma-informed journalism for responsible and high-quality coverage of crisis situations.

Methods and Methodology. The article is based on a theoretical analysis of scientific publications, recommendations from international organizations (in particular UNESCO and the Dart Center for Journalism and Trauma), as well as the practical experience of experts in the field of trauma-informed journalism (e.g., Jo Healey and Taylor Blackley). Descriptive and analytical methods were used to systematize and interpret existing knowledge on the researched issue.

Results. The article presents a rationale for the necessity of applying a trauma-informed approach in journalism, especially when covering events related to war and suffering. The key principles of this approach are highlighted, including minimizing

harm, empathy, respect for the autonomy of victims, and ensuring informed consent. Practical recommendations for journalists on preparing for interviews, conducting conversations, and taking care of their own mental health are provided. The importance of awareness of potential biases and cultural specificities when covering traumatic events is emphasized.

Conclusions. Covering traumatic events requires journalists to have not only professional skills but also a deep understanding of the psychological consequences of trauma. Adherence to the principles of trauma-informed journalism, including ethical interaction with victims, ensuring informed consent, and minimizing potential harm to all participants in the information process, is key to responsible and high-quality coverage. At the same time, an important aspect is the awareness of one's own psychological boundaries and the implementation of self-care strategies for journalists who regularly encounter traumatic content.

Prospects for Further Research. Further research may focus on studying the effectiveness of various models of trauma-informed journalism in the context of covering the war in Ukraine, developing practical tools and protocols for media organizations, as well as assessing the impact of trauma-informed content on the psychological state of the audience.

Keywords: trauma; trauma-informed approach; informed consent; journalism in wartime.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Журналістська діяльність, особливо під час війни, пов'язана з підвищеним ризиком для фізичного і ментального здоров'я. Представники медіа часто опиняються в умовах підвищеної небезпеки, стаючи свідками травматичних подій, що наражає їх на ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інші психоемоційні наслідки (Feinstein et al., 2002). Водночас вони виконують критично важливу для суспільства роботу, забезпечуючи доступ до інформації та сприяючи формуванню в широкого загалу об'єктивної картини світу (Tumber, 2016).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор; виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. У контексті висвітлення травматичних подій особливої актуальності набуває концепція травмоусвідомленої журналістики (trauma-informed journalism) (Bloom, 2010). Цей підхід ґрунтується на розумінні психологічних наслідків травми і передбачає застосування принципів мінімізації ризиків ретравматизації для постраждалих, сприяє захисту їхньої гідності та безпеці, а також запобігає психологічному травмуванню самих журналістів та аудиторії (Dart Center for Journalism and Trauma, n. d.).

Мета статті – розглянути психологічні аспекти того, як засоби масової інформації подають травматичні події, а також акцентувати увагу

на значенні травмоусвідомленої журналістики у висвітленні воєнних конфліктів. У своєму дослідженні ми аналізуємо потенційні загрози для психічного здоров'я самих журналістів, які працюють у цих надскладних умовах, та розбираємо етичні дилеми, які неминуче постають перед ними під час виконання професійних обов'язків. Наша мета –розглянути також стратегії та практичні підходи до впровадження принципів травмоінформованої журналістики, що дасть змогу забезпечити максимально відповідальне та етичне висвітлення кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. На наше переконання, воєнний час не є виправданням для ігнорування професійних етичних норм у журналістиці. Ба більше, саме в умовах війни дотримання високих журналістських стандартів стає надзвичайно важливим. Адже те, наскільки чутливо і з розумінням ставляться медіа до травматичного досвіду людей, може мати безпосередній вплив на їхнє життя і ментальне здоров'я.

«Важливим аспектом травмоусвідомленої журналістики є опора на досвід безпосередніх учасників подій. Безсумнівно, журналіст може завдати шкоди, засмутити своїх співрозмовників, поводячись з ними невміло і несвідомо», – зауважує Джо Гілі (Healey, 2019). Адже журналістика, яка не усвідомлює травми, – це «програшна ситуація». Невмілий підхід не тільки засмутить людину, в якій журналіст хоче взяти інтерв'ю, а й, імовірно, вона втратить інтерес до розмови і відмовиться від неї, що призведе до відміни інтерв'ю і втрати історії. Некоректна поведінка журналіста з людьми, які постраждали під час кризової ситуації чи переживають втрату близької людини, може викликати небажаний суспільний резонанс, протест громадських організацій і навіть стати приводом для судового розгляду.

Як приклад, жахлива трагедія, що сталася 25 вересня 2021 року на Харківщині, коли військовий літак Ан-26 з членами екіпажу на борту, курсантами та офіцерами Харківського національного університету Повітряних Сил, зазнав авіакатастрофи. На місці катастрофи було виявлено тіла двадцяти п'яти загиблих, ще одна людина померла вже в медичному закладі, одна – вижила.

Ця подія миттєво стала головною новиною для багатьох українських медіа. Однак, на жаль, не всі журналісти виявили належну етичність і розуміння стану родичів загиблих у висвітленні цієї трагедії. Зокрема, значний резонанс через некоректну поведінку журналістів викликав репортаж, показаний на ТК «24 канал». Спілкуючись із жінкою, яка щойно втратила сина-курсанта, журналісти продемонстрували брак емпатії, ставлячи їй такі запитання: «Хто у вас загинув?», «Який курс він закінчив?», «Він нещодавно випустився? Рік, два, щоб ми розуміли...» і

т. ін. Мати, незважаючи на свій стан, намагалася відповідати, але в якийсь момент сказала, що почувається недобре і дуже хвилюється. Проте це не зупинило наполегливих журналістів.

Цей інцидент викликав протест громадськості, відтак працівникам ЗМІ було зроблено зауваження, а з боку комісії журналістської етики України надано пояснення щодо висвітлення трагічних подій та етичних аспектів спілкування з людьми, які пережили травму (КЄ, 2021).

Зауважимо, що працювати в ЗМІ під час війни, висвітлювати події на фронті, у прифронтовій зоні, у тимчасово окупованих районах – це справжня місія, і можна навести безліч прикладів мужності та відданості професії українських журналістів, які працюють в надзвичайно складних і небезпечних умовах. Їхнє бажання як безпосередніх свідків подій донести правду є надзвичайно цінним. Те, що навіть під постійною загрозою для життя вони намагаються дотримуватися журналістських стандартів, свідчить про їхню високу професійну відповідальність та розуміння важливості об'єктивного і зваженого висвітлення подій, особливо в умовах війни. Їхня робота є критично важливою для інформування суспільства і документування реалій війни.

Однак журналістика здатна завдавати шкоди тим, про кого розповідає. Трапляються випадки, коли журналісти заради сенсації або оперативності порушують етичні норми, завдаючи додаткового болю тим, хто постраждав від трагічних подій. Це проявляється в передчасному оприлюдненні імен загиблих – до того, як про це дізнаються їхні близькі; у використанні шокуючих крупних планів наслідків насильства; у демонстрації допитів військовополонених, або у введенні аудиторії в оману шляхом ілюстрування свіжих новин застарілими відео чи фотоматеріалами. Такі дії свідчать про брак розуміння вразливості людей у кризових ситуаціях, а також про ігнорування потенційних психологічних наслідків для жертв, їхніх родин і глядачів.

Важливим аспектом висвітлення теми ветеранів і їх повернення до цивільного життя є ризик стигматизації. Постійне зростання кількості військових, які повертаються з фронту, вимагає від суспільства уваги до їхніх потреб. Однак парадокс полягає в тому, що занадто часто використання термінів на кшталт «реінтеграція», «адаптація» та «проблеми ветеранів» викликає зворотний ефект. Тобто, активно висвітлюючи проблеми ветеранів, медійники ненавмисно підкреслюють їхню відмінність від решти суспільства. ЗМІ, навіть з найкращими намірами, можуть формувати образ ветеранів як окремої соціальної

групи, осіб, які потребують якогось особливого підходу. Такий підхід може призводити до відчуження і непорозуміння замість того, щоб сприяти їхньому повноцінному включенню в цивільне життя (Zamirska, 2025).

Історії, що прозвучали в ефірі чи були надруковані в ЗМІ або соціальних мережах, мають наслідки не лише тоді, коли джерела були скомпрометовані. Люди страждають по-різному, іноді непоправно. Для тих, хто став свідком травматичної події або пережив її сам, взаємодія з репортерами може бути болісною – як розкриття свіжої рани. Тому з огляду на головний принцип журналістики, а саме принцип мінімізації шкоди, журналісти мають переосмислити традиційні підходи до збирання та поширення новин, віддаючи перевагу моделі, що зважає на травматичний досвід. Співчуття та емпатія мають стати пріоритетом: ідеться про розуміння того, що у випадку травми діють інші закономірності.

Журналісти, однак, не є кваліфікованими фахівцями у сфері психічного здоров'я. У зв'язку з цим репортерам слід встановлювати чіткі професійні межі для захисту власного психологічного стану від потенційної травматизації, що може виникати внаслідок взаємодії із джерелами інформації, які часто перебувають на ранніх етапах опрацювання пережитого травматичного досвіду.

Наведені нижче рекомендації спрямовані на зміцнення стійкості журналістів, які регулярно стикаються з травматичним контентом, і на мінімізацію негативного впливу роботи на їхнє власне ментальне здоров'я (UNESCO, 2022).

- Упродовж дня вчасно згадуйте і турбуйтеся про тілесні потреби: пийте достатньо води, намагайтеся долучатися до якоїсь форми фізичної активності, робіть перерву і вставайте зі стільця щогодини, регулярно давайте відпочинок очам.

- Після завершення роботи вимкніть комп'ютер і робочі сповіщення в соціальних мережах – це час для відновлення рівноваги та спокою, переключення на інші справи.

- Робіть регулярні перерви, коли переглядаєте новини і соціальні мережі.

- Створіть фізичний простір або бар'єри між собою і своєю роботою: запаліть свічку зі східними ароматами або змініть місце, щоб створити нове середовище, яке допоможе вам переорієнтуватися.

- Приділіть кілька хвилин тому, щоб зосередитися на відчуттях власного тіла і на диханні. Спробуйте доповнити свій щоденний розклад заняттями для стимуляції усвідомлення: це можуть бути медитація, візуалізація улюблених безпечних місць, вправи на розслаблення (йога,

аутогенне тренування, розтягування чи розслаблення м'язів за Джейкобсоном).

- Ви маєте ознайомитися з різними терапевтичними методиками, спрямованими на лікування травм, таких як EMDR, і взяти ці методики на озброєння.

- Нерідко через зосередженість на роботі страждають інші сфери вашого особистого життя. Приділіть час і увагу родині, хобі та друзям.

- Створіть підтримувальну соціальну мережу з людьми, яким ви довіряєте, які вас емоційно підживлюють і симпатизують вам.

- Якщо потрібно, звертайтеся за професійною підтримкою до колег, а також до психологів і фахівців з ментального здоров'я.

Розгляньмо відтак інший бік цієї проблеми. У документах ЮНЕСКО щодо безпечної журналістики є певні вимоги до працівників медіа, що висвітлюють травматичні події та ситуації, пов'язані зі стражданнями. Зокрема, під час організації інтерв'ю з постраждалими, їхніми родинами і свідками подій журналісти мають забезпечувати їм безпечний простір, право вибору та відчуття контролю. Інтерв'ю – це важливий інструмент психологічної підтримки та відновлення почуття суб'єктності у жертв травматичних подій. Жертвам, які погодилися поділитися своєю історією, потрібно надати можливість контролювати процес розповіді, що сприяє зниженню тривожності та посиленню відчуття власної гідності. Також важлива можливість обирати індивідуальний темп розповіді, що зменшує ризик ретравматизації та сприяє більш автентичному вираженню пережитого досвіду. Це також важливо, бо такі інтерв'ю дають змогу розповісти історії маргіналізованих і недостатньо представлених у публічному просторі груп населення, сприяючи їхній соціальній інтеграції та підвищенню рівня емпатії в суспільстві.

Чимало журналістів успішно налагоджують людські і професійні відносини з тими, у кого беруть інтерв'ю, ставляться до них з повагою, турбуючись про ментальне здоров'я своїх респондентів. Належна взаємодія репортерів із жертвами має значення на особистісному рівні, адже одна людина працює пліч-о-пліч з іншою, яка переживає втрату, горює, страждає. Коли журналісти ставляться до своїх співрозмовників з повагою і розумінням їхнього вразливого стану, це сприяє налагодженню довірливих відносин. Зі свого боку, це позитивно впливає не лише на якість зібраного матеріалу, а й на психологічний стан людини, яка ділиться своїм травматичним досвідом.

З професійного погляду налагодження належної комунікації є запорукою довгострокової співпраці. Оскільки історії трагедій часто розгортаються в часі, журналістам буває важливо підтримувати контакт

із постраждалими. Аудиторія може виявляти неабиякий інтерес до подальшої долі героїв репортажів, а конкуренція між медіа змушує журналістів шукати нові подробиці та оновлення. Тому попередньо вибудовані на засадах поваги і співчуття відносини значно підвищують ймовірність того, що жертви будуть готові до подальшої взаємодії та поділяться новою інформацією. Отже, етична поведінка журналіста є не лише моральним імперативом, а й прагматичною умовою успішної професійної діяльності.

Неусвідомлена упередженість журналіста може спотворити сприйняття інформації та призвести до суб'єктивного висвітлення подій, що завдає психологічної шкоди постраждалим. Також потрібно брати до уваги культурний контекст, адже питання з недостатнім урахуванням культурних особливостей призводять до непорозумінь і відчуження, оскільки ігнорують важливі контекстуальні фактори пережитого досвіду.

Неправильно складені питання провокують негативні емоційні реакції та погіршують психологічний стан постраждалих. Образливі зауваження чи звертання підривають довіру до медіа і можуть завдати значної емоційної травми. Надмірно складні питання можуть викликати почуття некомпетентності й безпорадності. Манера спілкування журналіста, що нагадує допит, створює ворожу атмосферу і перешкоджає відвертій розповіді. Відсутність навичок слухання демонструє неповагу до досвіду жертви й унеможливорює налагодження емпатичного контакту.

Отже, журналісти повинні усвідомлювати значний психологічний вплив своїх методів опитування на вразливих респондентів, попереджає ЮНЕСКО. Дотримання принципів травмоусвідомленого підходу, що передбачає емпатію, повагу та надання контролю жертвам, є етичним імперативом і необхідною умовою для отримання достовірної інформації та запобігання завданню психологічної (ментальної) шкоди (UNESCO, 2022).

«Травма виснажує і може спотворювати думки», – додає Джо Гілі, досвідчена журналістка, яка багато років працювала на телебаченні BBC та інших медіаплатформах, висвітлюючи чутливі історії людей, які пережили травматичні події (Healey, 2019). Грунтуючись на своєму професійному досвіді та співпраці з експертами з питань травми, клініцистами і психологами, Джо Гілі розробила спеціалізований тренінг з травмоусвідомленого репортажу для журналістів та відповідні рекомендації. Щоб журналісти мали інструменти для взаємодії з людиною, яка пережила травму, Гілі запропонувала аббревіатуру «НААССС», що означає в перекладі з англійської «чесність, визнання, точність, згода, контроль і співчуття».

Одним із когнітивних процесів, на який істотно впливає ПТСР, є пам'ять. Травмовані люди, намагаючись опрацювати шок, можуть розповідати про події хаотично або плутати деталі. Тому рекомендують заздалегідь повідомляти вразливих респондентів про питання і надавати їм можливість ознайомитися зі змістом інтерв'ю до публікації. Хоча такі методи в редакціях можуть і не заохочувати, у травмоусвідомленій журналістиці надання контролю особі, про яку йдеться, робить журналістику більш етичною і точною.

Не можна ставитися до тих, хто пережив травму, так само, як до професійних лідерів суспільної думки, ньюсмейкерів (newsmakers), медіапідготовлених політиків чи спортсменів. Натомість пропонується спільний підхід (взаємодія) між журналістами і службами швидкого реагування для психосоціальної підтримки постраждалих. Зокрема, замість самостійних несподіваних візитів медіа можуть попередньо проконсультуватися з поліцією чи з місцевими організаціями (спільнотами), які опікуються постраждалими.

Вплив травми на мозок може бути глибоким. Інтерв'ю з травмованими – це не збирання, уточнення або перевірка фактів, а прохання поділитися своїм болем. Глибоке розуміння пережитого травмованою людиною поліпшує якість репортажів. Травматична обізнаність сприяє кращій взаємодії між журналістами і респондентами, а також дає змогу розповідати складніші та впливовіші історії.

Якщо журналісти розуміють динаміку травми, це допомагає калібрувати інтерв'ю та отримувати якісні матеріали, що глибше інформують суспільство про події. Розуміння механізмів травми та володіння відповідною мовою роблять журналістику більш точною та ефективною в досягненні її головної мети.

Ресурсний центр і глобальна мережа журналістів, викладачів журналістики та фахівців з охорони здоров'я Dart Center for Journalism and Trauma, що працює в Колумбійському університеті Нью-Йорка, США (Columbia University Graduate School of Journalis), займається поліпшенням висвітлення в ЗМІ травм, конфліктів і трагедій.

Ось деякі рекомендації психологів і фахівців Dart Center щодо травмоусвідомленого спілкування зі свідками і жертвами подій:

- Говоріть чітко, спокійно, не поспішаючи, не підвищуючи голос, не перебивайте співрозмовника.
- З розумінням ставтеся до сильних емоцій (таких як гнів, образа, плач). Якщо людина кричатиме, говоритиме занадто емоційне або раптово замовкне, не сприймайте це на свій рахунок.
- Не очікуйте, що ті, хто вижив, зможуть надати детальну і точну хронологію подій.

- Не намагайтеся «доеднатися» і зрозуміти горе того, хто пережив трагедію, – ви в різних реальностях.

- Неетично ставити під сумнів те, що повідомляє респондент, ігнорувати емоції чи досвід уцілілої особи. Якщо маєте сумнів щодо розказаної історії і вважаєте за потрібне перевірити інформацію, зверніться до альтернативних джерел.

- Уникайте загальноживаних фраз на кшталт: «Я знаю, що ти відчуваєш», «Все буде добре», «Що нас не вбиває, те робить нас сильнішими», «Все найгірше позаду», «Вони в кращому місці» (стосовно померлих) та ін.

- Намагайтеся не ставити занадто складних питань, що не мають простих відповідей, щодо емоційного стану респондента, наприклад: «Як ваші справи? Які почуття ви відчували?»

- Не обіцяйте конкретних результатів співбесіди чи історії.

- Будьте чесними і максимально конкретними щодо часу виходу та способу поширення новин чи інтерв'ю.

- Висвітлюючи травматичні події, потурбуйтеся про інформовану згоду.

На останній рекомендації маємо зупинитися більш ґрунтовно. Особи, які пережили травматичні події, часто не готові повною мірою оцінити наслідки надання коментарів для медіа. Це може бути зумовлено як недостатнім розумінням специфіки новинної журналістики та її поширення, так і впливом пережитого шоку на їхню здатність приймати обґрунтовані рішення або чітко формулювати своє занепокоєння. Постраждали можуть погоджуватися на інтерв'ю, незважаючи на бажання зберегти приватність, керуючись почуттям обов'язку або безсиллям перед напором журналістів.

Щоб забезпечити дотримання етичних стандартів та мінімізувати потенційну шкоду, перед початком запису журналістам рекомендується провести детальну розмову з постраждалими. Ця розмова має бути спрямована на з'ясування тем, яких слід уникати, а також на визначення будь-яких інших заходів, що сприятимуть створенню більш комфортної та безпечної атмосфери під час інтерв'ю.

Концепція інформованої згоди в контексті травмоусвідомленої журналістики виходить за межі простого запитання-відповіді. Вона передбачає відповідальність журналіста за те, щоб переконатися в повному розумінні постражданим усіх потенційних наслідків оприлюднення його історії. Не слід очікувати від осіб, які пережили емоційні потрясіння, самостійного формулювання всіх важливих питань щодо інтерв'ю. Більш ефективною стратегією для журналістів є спроба поставити себе на місце травмованої людини, щоб передбачити можливе

занепокоєння і запитання, які могли б виникнути у постраждалого. На медіа покладається етичний обов'язок забезпечити передбачувані і безпечні умови під час інтерв'ю; мінімізувати потенційну шкоду для осіб, які погоджуються ділитися своїми особистими історіями про трагічні події.

Мультимедійна журналістка і фахівець із психічного здоров'я Тейлор Блеклі радить журналістам алгоритм дій щодо забезпечення повної обґрунтованості згоди постраждалих (Blackley, 2022).

Так, Блеклі рекомендує ставити уточнювальні питання, щоб переконатися, що постраждалий розуміє свої права; знає, що на нього чекає в процесі інтерв'ю, а також потенційні наслідки розголосу.

Передусім важливо роз'яснити контекст використання інтерв'ю. Людина має знати, для якого саме матеріалу збирається її розповідь, яка його мета та аудиторія. Це допоможе їй зважити, чи готова вона ділитися своїм досвідом саме в такому форматі.

Створення безпечного середовища під час інтерв'ю також мінімізує ризик ретравматизації. Запитання про фізичний комфорт, конфіденційність і можливість присутності довіреної особи демонструють турботу журналіста про стан респондента.

Детальне обговорення формату, місця і часу публікації, а також платформ, на яких може з'явитися матеріал, дає постраждалому більш ясне розуміння способів і наслідків розголосу його історії та допомагає прийняти усвідомлене рішення.

Наявність плану дій у разі емоційного зриву під час розмови є проявом професіоналізму та емпатії. Журналіст має бути готовим призупинити інтерв'ю, надати підтримку і поважати рішення респондента про припинення розмови.

Особливої уваги потребує обговорення потенційних наслідків розголошення травматичних деталей як для самого респондента (можливі емоційні реакції, соціальні наслідки), так і для аудиторії (ризик вторинної травматизації, вплив на суспільну думку). Це спонукає до спільного обмірковування того, які саме деталі є важливими для історії, а які можуть бути надмірними або травматичними.

Отже, інформована згода в травмоусвідомленій журналістиці – це процес діалогу і взаємної поваги, спрямований на збереження ментального здоров'я та психологічного добробуту людини, яка ділиться своїм болісним досвідом, а також визнання її автономії, права захищати та оберігати себе, приймати обґрунтовані рішення щодо власної історії.

Репортаж про складні, травматичні події вимагає від журналіста розуміння психологічної вразливості джерел інформації. Ефективна робота в таких ситуаціях ґрунтується на цілеспрямованій підготовці та

постійному вдосконаленні практичних навичок інтерв'юера. На щастя, сьогодні є чимало доступних джерел, які можуть допомогти журналістам самостійно здобути необхідні знання та опанувати ефективні підходи, особливо якщо їхні навчальні заклади чи керівництво не приділяють цьому достатньої уваги.

Для журналіста, який має взяти інтерв'ю у постраждалих, розуміння особливостей реагування людини на травматичний досвід, на нашу думку, важливіше, аніж виконання чергового редакційного завдання. Підготовка постраждалого до можливих питань, особливо тих, що можуть зачепити болючі спогади, допоможе людині зберегти ментальне здоров'я і є справжньою ознакою поваги, високого професіоналізму і дотримання журналістської етики. Тут доцільними будуть такі рекомендації:

- Перед інтерв'ю знайдіть можливість ознайомитися з інформацією, що стосується особи та події, щоб здобути початкове розуміння того, як ваш респондент може реагувати на інтерв'ю, з урахуванням травматичної події, і як травма могла на нього вплинути.
- Не думайте, що коли особа, яка постраждала, дала інтерв'ю іншому медіа, то вона готова до наступних розмов. Уникайте повторних запитів про коментарі чи іншого тиску на людину, змушуючи її говорити, незважаючи на небажання.
- Засвідчіть, що ваше джерело інформації обізнане про кінцевий термін для можливого анулювання своєї згоди щодо виходу його інтерв'ю в ефір.
- Підготуйте потерпілого до питань, які можуть спровокувати небажані для нього розмови, особливо в його спільноті.
- Дозвольте респонденту вирішити, з чого він би бажав розпочати, замість того, щоб дотримуватися послідовної, жорсткої лінії опитування.
- Обережно спрямуйте респондента до відтворення травматичних спогадів.
- Не шокуйте тих, хто вижив, фотографіями і графічними зображеннями, включеними до історії як ілюстрації.
- Не йдіть відразу після розмови – поверніть людей, які пережили травму, до більш безпечного місця після того, як вони розповіли вам болісні подробиці.
- Потурбуйтеся про себе, подумайте, як вам заспокоїтися після важкої співбесіди і, можливо, зробити перерву, перш ніж повернутися до роботи.
- Зв'яжіться із джерелом після того, як історія вийде в друкованому вигляді, в ефірі або на телебаченні.

• Якщо ви відчуваєте, що матеріал завдав шкоди респондентам, знову зв'яжіться і поговоріть з ними. За потреби вибачтеся (Blackley, 2022).

Отже, висвітлення травматичних подій у медіа вимагає від журналістів розуміння психологічних механізмів і наслідків травми. Особливого значення травмоусвідомлені практики журналістської роботи набувають через необхідність висвітлення воєнних подій і злочинів. Свою концепцію травмоусвідомленої журналістики разом зі специфікою висвітлення подій під час війни ми унаочнили у вигляді моделі (рис.).

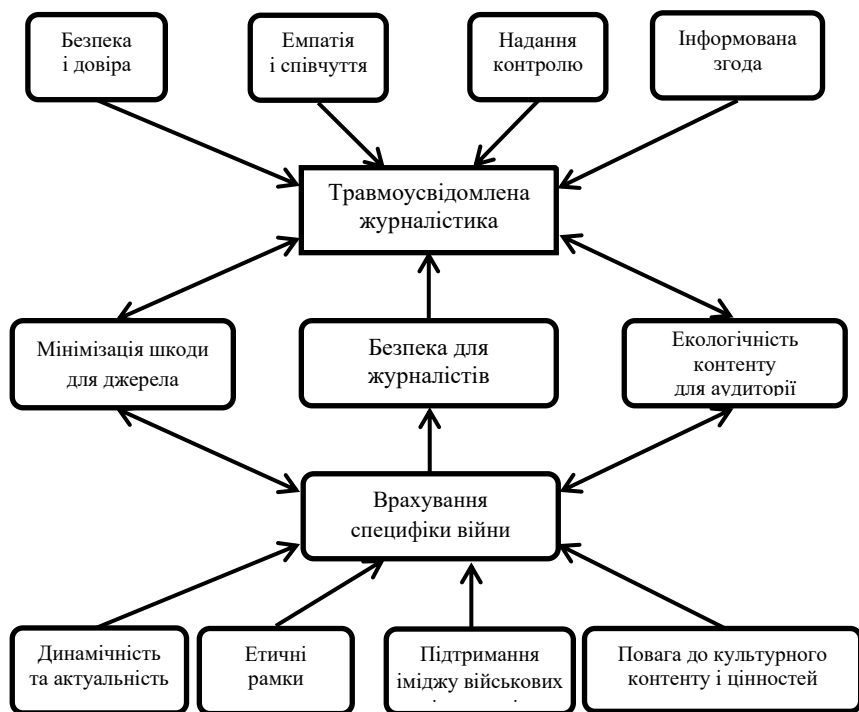


Рис. Модель травмоусвідомленої журналістики в умовах війни

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дотримання принципів травмоусвідомленої журналістики, включно з етичною взаємодією з постраждалими, забезпеченням інформованої згоди, є запорукою збереження ментального здоров'я всіх учасників інформаційного процесу, а також відповідального і якісного висвітлення

подій під час війни. Водночас важливим аспектом є специфіка роботи медіа в умовах війни, усвідомлення власних психологічних меж і впровадження стратегій самозахисту для журналістів, які регулярно стикаються з травматичним контентом.

Розуміння цієї складної проблематики та взаємозв'язків всіх учасників інформаційних процесів (журналістів, їхніх респондентів і цільових груп) відкриває простір для майбутніх досліджень у галузі травмоусвідомленого підходу та гуманізації суспільства.

Список використаних джерел

Замірська, Л. (2025). Поза героїчними сюжетами: чому медіа героїзація ветеранів може збільшити бар'єр. *Дзеркало тижня*. Взято з <https://detector.media/community/article/240778/2025-05-10-poza-geroichnymy-syuzhetamy-chomu-media-geroizatsiya-veteraniv-mozhe-zbilshyty-barier/>

Комісія з журналістської етики. (2021). Роз'яснення КЖЕ щодо етичної поведінки журналіста в процесі проведення інтерв'ю з людьми, які пережили травму. Взято з <https://cje.org.ua/news/rozyasnennya-kzhe-shchodo-etychnoyi-povedinky-zhurnalista-v-procesi-provedennya-intervyu-z/>

Blackley, T. (2022). *The Ethics of Trauma and Journalism*. *Magazine serving Mass Media Communication Ethics* BY Fall, Vol. 34, No. 1. Retrieved from <https://mediaethicsmagazine.com/index.php/browse-back-issues/219-fall-2022-vol-34-no-1/3999405-the-ethics-of-trauma-and-journalism>

Bloom, S. L. (2010). *Creating sanctuary: Toward the evolution of sane societies*. Routledge.

Bradley, L., & Heywood, E. (2024). *Journalism as the Fourth Emergency Service. Trauma and Resilience*. New York, United States of America: Peter Lang Verlag. (Retrieved May 7, 2025, from 10.3726/b21650)

Dart Center for Journalism and Trauma. (n. d.). *Resources for journalists*. Retrieved from <https://dartcenter.org/>

Feinstein, A., Owen, J., & Blair, N. (2002). A hazardous profession: War, journalism and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 159 (9), 1519–1525.

Healey, J. (2019). *Trauma reporting: A journalist's guide to covering sensitive stories* (1st ed., Kindle ed.). Routledge.

Rees, G. (2007). Weathering the trauma storms. *British Journalism Review*, Vol. 18, no. 2, Jun. , pp. 65–70. <https://doi.org/10.1177/0956474807080949>

Tumber, H. (2016). *Journalism and the public: The changing conditions of production and reception*. Routledge.

UNESCO. (2022). *Safety of journalists covering traumatic and distressing events*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381200>

Referenses

Blackley, T. (2022). *The Ethics of Trauma and Journalism*. *Magazine serving Mass Media Communication Ethics* BY Fall, Vol. 34, No. 1. Retrieved from <https://mediaethicsmagazine.com/index.php/browse-back-issues/219-fall-2022-vol-34-no-1/3999405-the-ethics-of-trauma-and-journalism> (in English)

Bloom, S. L. (2010). *Creating sanctuary: Toward the evolution of sane societies*. Routledge. (in English)

Bradley, L., & Heywood, E. (2024). *Journalism as the Fourth Emergency Service. Trauma and Resilience*. New York, United States of America: Peter Lang Verlag. Retrieved May 7, 2025, from 10.3726/b21650 (in English)

Dart Center for Journalism and Trauma. (n. d.). *Resources for journalists*. Retrieved from <https://dartcenter.org/> (in English)

Feinstein, A., Owen, J., & Blair, N. (2002). A hazardous profession: War, journalism and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 159 (9), 1519–1525. (in English)

Healey, J. (2019). *Trauma reporting: A journalist's guide to covering sensitive stories* (1st ed., Kindle ed.). Routledge. (in English)

Komisiiia z zhurnalistskoi etyky [Commission on Journalistic Ethics]. (2021). *Roziasnennia KZhE shchodo etychnoi povedinky zhurnalista v protsesi provedennia intervju z liudmy, yaki perezhlyli travmu* [Clarification of the KJE on the ethical behavior of a journalist when conducting interviews with people who have experienced trauma]. Retrieved from <https://cje.org.ua/news/rozyasnennya-kzhe-shchodo-etychnoyi-povedinky-zhurnalista-v-procesi-provedennya-intervyu-z/> (in Ukrainian)

Rees, G. (2007). Weathering the trauma storms. *British Journalism Review*, vol. 18, no. 2, Jun., pp. 65–70. <https://doi.org/10.1177/0956474807080949> (in English)

Tumber, H. (2016). *Journalism and the public: The changing conditions of production and reception*. Routledge. (in English)

UNESCO. (2022). *Safety of journalists covering traumatic and distressing events*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381200> (in English)

Zamirska, L. (2025). *Poza heroichnymy siuzhetamy: chomu media heroizatsiia veteraniv mozhe zbilshyty barier* [Beyond heroic stories: why media heroization of veterans can increase the barrier]. *Dzerkalo tyzhnia* [Mirror Weekly]. Retrieved from <https://detector.media/community/article/240778/2025-05-10-pozha-geroichnymy-syuzhetamy-chomu-media-geroizatsiya-veteraniv-mozhe-zbilshyty-barier/> (in Ukrainian)