

**«ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВО
ЩОДО УКРАЇНСЬКИХ
МЕДІЙНИЦЬ: ЯК ЦЕ
ВПЛИВАЄ, ЧОГО БРАКУЄ,
ЧОГО ПОТРЕБУЄМО»:**

оцінка потреб

АВТОРКИ:

Ліза Кузьменко, голова ГО «Жінки в медіа», членкиня Комісії з журналістської етики.

Ольга Білоусенко, медіааналітикиня, керівниця Дослідницького відділу Львівського медіафоруму.

Мета цієї оцінки — виявити та систематизувати ключові потреби українських медійниць у контексті протидії онлайн-насильству — психологічні, правові, інституційні та освітні. Це необхідно для посилення їхнього захисту, підтримки й стійкості, а також подолання «ефекту охолодження» в професії. Документ покликаний стати практичним інструментом для редакцій, громадських організацій, донорів і розробників політик у сфері медіа-безпеки.

ЖІНКИ В МЕДІА.



Kingdom of the Netherlands

Ця оцінка потреб підготовлена в рамках ініціативи «Зміцнення стійкості жінок-журналісток в Україні: протидія онлайн-насильству та гендерній дезінформації», яку реалізує ГО «Жінки в медіа» за підтримки Міністерства закордонних справ Нідерландів. Висловлені погляди належать авторкам.

ЗМІСТ

04	Вступ
06	Методологія та вибірка
07	Ключові висновки
12	Голоси жінок
15	Практичні рекомендації: як підтримати українських медійниць в умовах онлайн-насильства
18	Розділ 1. Досвід онлайн-насильства
23	Розділ 2. Усвідомлення онлайн-насильства
25	Розділ 3. Досвід редакцій у роботі з онлайн-насильством
28	Розділ 4. Потреба в підтримці і навчанні
34	Про ГО «Жінки в медіа»

ВСТУП

У час, коли цифрові платформи стали невіддільною частиною журналістської роботи, питання безпеки в онлайн-просторі набуває особливої гостроти. Для українських медійниць, які працюють в умовах війни, інформаційних атак і постійного тиску, загрози в інтернеті — це не абстракція, а щоденна реальність, що вимагає стійкості та підтримки.

Онлайн-насильство — у формі тролінгу, цькування, сексистських образ чи погроз — має не лише психологічні наслідки, а й впливає на професійну діяльність, самооцінку, вибір тем і навіть рішення — залишатися в професії чи ні.

Цей документ зосереджений на дослідженні онлайн-атак проти журналісток, оскільки численні міжнародні дослідження (зокрема, *The Chilling* від ЮНЕСКО) доводять, що жінки в медіа непропорційно частіше зазнають гендерно зумовленого онлайн-насильства — проявів, які принижують їхню зовнішність, емоційність, сексуалізують, дискредитують як професіоналок.

Це не означає, що чоловіки-журналісти не піддаються онлайн-атакам. Проте характер, інтенсивність і наслідки насильства проти жінок можуть мати глибший психологічний вплив та поєднуватися з іншими формами дискримінації — за віком, регіоном, етнічним походженням тощо. Ми закликаємо редакції мати всеохопні політики реагування на онлайн-насильство, які при цьому враховують гендерну специфіку загроз.



Дослідження **«Її голос — мішень для них»**, яке було проведено ГО «Жінки в медіа» за підтримки ЮНЕСКО в квітні 2025 року показало: внаслідок атак медійниці найчастіше відзначають погіршення психологічного стану та ментального здоров'я. На другому місці за частотою наслідків — зниження працездатності, на третьому — самоцензура щодо певних тем.

Ризик самоцензури через гендерно зумовлені атаки може мати особливо серйозні наслідки в Україні, де переважна більшість журналістів — жінки. У цьому контексті гендерна самоцензура спричиняє глибокий охолоджувальний ефект, який ще більше посилюється в умовах війни, коли суспільство критично залежить від достовірної інформації та фактів.

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ВИБІРКА

Для підготовки цього документа ГО «Жінки в медіа» провела опитування серед українських журналісток, яке тривало з 9 по 22 червня 2025 року.

Ми опитали широке коло українських медійниць за допомогою онлайн-анкети, яку активно поширювали в професійних спільнотах і передавали одна одній. Кожна респондентка надавала згоду на використання її відповідей в узагальненому вигляді.

Опитувальник складався з трьох ключових блоків і містив 20 запитань. Загалом ми отримали 146 відповідей, з яких чотири було вилучено як нерелевантні. Для аналізу використано **142 анкети від медійниць, які працюють у 127 редакціях по всій Україні** та представляють різні типи медіа.

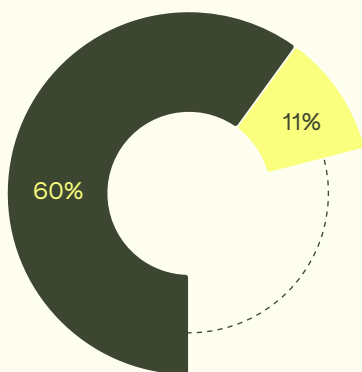
Зокрема, 67 респонденток (47,2%) працюють у регіональних медіа, 29 (20,4%) — у локальних, 6 (4,2%) — у нішевих, 31 (21,8%) — у загальнонаціональних, ще 11 (7,8%) — в інших типах медіа.

Так вибірка охопила як журналісток з національних і регіональних медіа, так і тих, хто працює у локальних і спеціалізованих виданнях. Крім того, опитування дозволило зафіксувати присутність представниць різних соціальних і вразливих груп, що додає дослідженню додаткової глибини в контексті гендерної та соціальної чутливості.

Загалом серед респонденток є: ті, що не належать до вразливих груп (56,3%), ветеранки або членкині родин військових (18,3%), внутрішньо переміщені особи (14,0%), соло-мами (8,4%), жінки з інвалідністю, членкині ЛГБТІК+ спільноти (2,1%), представниці етнічних громад (0,7%).

КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ

Онлайн-насильство для багатьох українських журналісток стало не винятковим випадком, а буденністю — про це свідчить опитування **142 журналісток із 127 медіа**. У контексті війни та інтенсивної цифрової взаємодії атаки в інтернеті — тролінг, погрози, сексуалізовані образи, кампанії дискредитації — набули системного характеру.



Понад 60% опитаних журналісток вказали, що стикалися з онлайн-формами насильства, а ще 11% не змогли однозначно відповісти, чи зазнавали такого досвіду.

І хоч у публічному просторі ці випадки часто залишаються непоміченими, наслідки для самих медійниць — реальні та глибокі.

Найчастіше журналістки переживали тролінг у коментарях, мізогінні висловлювання, поширення дезінформації, погрози розправою чи цькування родичів.

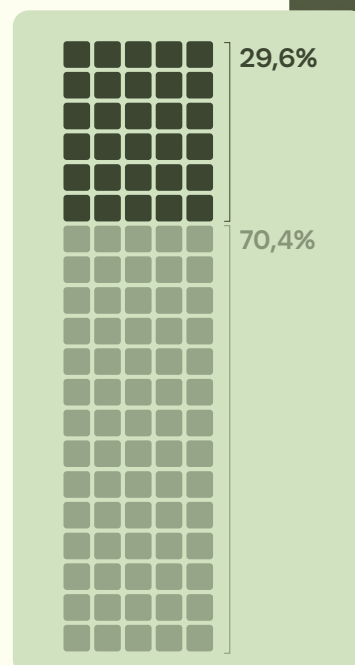
Окремі респондентки повідомили про доксинг (публікацію персональних даних без згоди), deerfake-маніпуляції (фейкові відео чи аудіо з використанням ШІ), й навіть порнопомсту (поширення інтимного контенту без згоди).

Ці атаки вражають не лише словами — вони б'ють по емоційному стану, викликають тривожність, страх і виснаження.

Опитані журналістки зазначили про: зниження мотивації до роботи, погіршення ментального здоров'я, професійну тривожність та страх у робочому середовищі, тимчасову відмову від публічності і соціальних мереж, самоцензуру (відмову від певних тем), а інколи навіть зміну тематики роботи та вихід із професії.

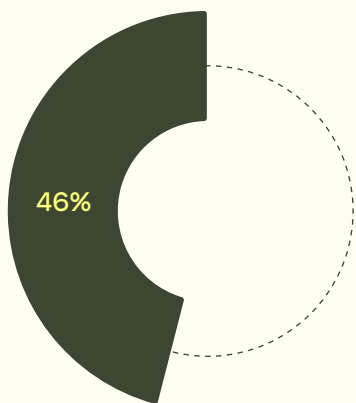
Водночас 42 респондентки (29,6%) сказали, що насильство, на їх думку, не вплинуло на них.

Цей результат важливий, бо показує різноманітність досвідів і підкреслює: реакція на онлайн-атаки залежить від особистого бекграунду. Для одних це — травматичний досвід, для інших — виклик, що не залишає сліду. Частина журналісток уже має стратегії захисту або витривалість, а дехто знецінює атаки як спосіб психологічної оборони. Інші взагалі не ідентифікують такі випадки як насильство — особливо коли йдеться про сексизм чи мізогінію, що стали «нормою» в медійному середовищі. Тому підтримка має бути гнучкою: важливо, щоб кожна мала вибір — і ресурси.



Більше половини опитаних журналісток (60,5%) зазначили, що після атаки не зверталися ні по яку допомогу.

Психолог, колеги чи юристи — ці ресурси залишаються недоступними або непоміченими. Серед респонденток, які зверталися по допомогу після онлайн-атак, найбільше звернень було до колег або керівництва, правоохоронних органів і за приватною допомогою — по 13,4% у кожному випадку. До психологів і юристів зверталися по 7%, до громадських організацій або профспілок — 4,2%, а до суду — лише одна жінка (0,7%). Це демонструє брак довіри до наявних механізмів захисту або відсутність знання про них.



Ще тривожніша тенденція — **нерозпізнання самого факту насильства**. Лише 46% жінок одразу зрозуміли, що потерпіли від онлайн-атаки.

Інші усвідомили це згодом або взагалі не визнали, попри наявність ознак насильства. Це свідчить про низький рівень поінформованості та нестачу інструментів самозахисту.

Роль редакцій у цій ситуації залишається критично важливою — і водночас часто пасивною. **Лише 1 із 20 журналісток працює в редакції, де існує формалізована політика реагування на онлайн-атаки.**

Більшість або взагалі не знають, як їхні редакції діють у таких ситуаціях, або отримують лише символічну підтримку. Повноцінних механізмів захисту, юридичного супроводу чи психологічної допомоги — майже немає, особливо для фрілансерок.

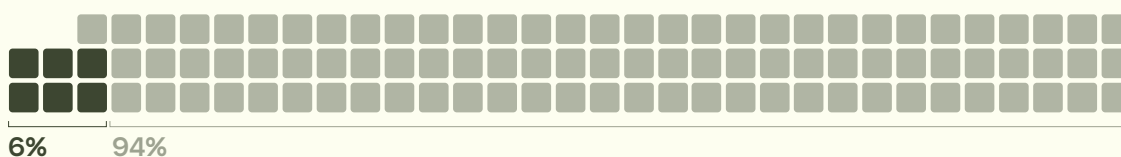


Редакційна підтримка під час онлайн-атак є, але залишається нестабільною та несистемною.

Більшість учасниць опитування оцінили її на середньому рівні: 30,3% поставили 3 бали, 28,2% — 4 бали за п'ятибальною шкалою. Це вказує на потребу у впровадженні чітких, формалізованих політик реагування в редакціях.

Водночас журналістки **чітко формулюють свої потреби**: це психологічна та юридична підтримка, зрозумілі алгоритми дій у разі атаки, шаблони для звернень у поліцію, знання про цифрову безпеку, тренінги з розпізнавання насильства. Багато хто наголошує на потребі в солідарності та підтримці з боку колег, редакцій і громадських організацій.

Попри очевидну шкоду, яку завдає онлайн-насильство журналісткам, більшість редакцій в Україні досі не готові системно на нього реагувати. **Менше ніж 6% опитаних працюють у середовищі, де є формалізовані політики чи стандарти протидії онлайн-атакам.** Частіше — діють неформальні домовленості або взагалі відсутні будь-які процедури. Редакційна реакція найчастіше зводиться до внутрішнього обговорення, словесної підтримки або постів у соцмережах. Лише окремі медіа надають юридичну чи психологічну допомогу.



І хоча третина респонденток зазначили, що їхні редакції «завжди реагують», значна частина не знає, як саме редакція діє у кризових ситуаціях.

Це породжує відчуття самотності перед загрозою, посилює травматичний досвід і демотивує продовжувати роботу. Часто це пов'язано не з небажанням підтримати колег, а з браком знань, відсутністю спеціальних інструментів і складною фінансовою ситуацією в українських медіа.

Не менш показовим є той факт, що понад третина опитаних журналісток ніколи не проходила жодного навчання на тему онлайн-безпеки чи протидії гендерному насильству в інтернеті.

Якщо такі тренінги й відбувалися, то здебільшого обмежувалися питаннями цифрової гігієни. Теми розпізнавання онлайн-насильства, емоційної саморегуляції чи підтримки колег лишаються практично поза увагою.

Водночас самі журналістки демонструють високу готовність вчитися й діяти. Найбільш запитуваними темами для навчання стали:

- стратегії реагування на онлайн-атаки (включно з юридичними аспектами),
- психологічне самозбереження,
- розпізнавання дезінформації й маніпуляцій,
- цифрова безпека.

При цьому більшість опитаних вказують на бажання мати доступ до таких матеріалів у зручному форматі — як-от онлайн-курси, вебінари, інтерактивні PDF-гайди чи локальні тренінги. Це не просто освітній запит — це потреба у створенні базової культури безпеки в редакціях.

Запит на підтримку виходить далеко за межі освіти.

Журналістки потребують чітких алгоритмів дій у випадку атаки, готових шаблонів для звернень у поліцію, доступу до юристів і психологів, а також — фінансової компенсації, зокрема за терапію. Прозвучав також запит на мережі солідарності — групи підтримки, де можна отримати не лише експертну, а й людську допомогу. Для багатьох це критично важливо, особливо у регіонах, де медійниці часто залишаються сам-на-сам із проблемою.

Відповіді показали, що відповідальність за захист журналісток має розподілятися — не лише на саму жінку й колектив, а й на редакцію, професійну спільноту, правозахисні організації, платформи, державу. Й поки цей ланцюг підтримки не збудовано — жодна окрема тренінгова ініціатива не буде достатньою.

Онлайн-атаки на медійниць — це не лише проблема окремих історій. Це сигнал про ширше явище — про небезпеку втрати голосів жінок у медіа. І якщо не посилювати захист, не формувати чітких систем реагування та не працювати із самою культурою безпеки — ми ризикуємо залишитися без тих, хто інформує, аналізує і дає голоси іншим. Саме тому реагувати треба не точково, а системно — на всіх рівнях: індивідуальному, редакційному, громадському й державному.

ГОЛОСИ ЖІНОК

(деякі цитати з опитування)

ПРО ФОРМИ ТА НАСЛІДКИ ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВА

«Періодично отримую погрози життю та здоров'ю з боку звільнившогося за згодою сторін робітника. Не звертала б на це уваги, якби не знала з джерел поліції, що ця людина мала історію нападу з травматом на власного родича. Крім прямих погроз мені особисто у всіх месенджерах, він поширює образливі та дискримінаційні дописи у соцмережах на мою адресу»

«Ситуація з наклепом на мене у соцмережах в.о. міського голови, гадаю, варта місця на карті онлайн-атак»

«Один із явно сексистських коментарів на мою адресу надійшов від журналіста з іншого телеканалу. У відповідь на мою публікацію політичного та професійного характеру він написав щось на кшталт: 'їй би чоловіка знайти — усе від самотності'. Це ще дуже м'яко і цензурно передано у моїй версії. **Найгірше, мабуть, що це був не бот, а реальний колега-журналіст»**

«Здебільшого **ображають чи принижують на ідеологічній основі — колишні «друзі», які не поділяють твоїх поглядів**, наприклад, на російсько-українську війну. Погрожують убивством, переважно, з країни-агресорки РФ»

«**На жаль, найчастіше я зазнавала цькування з боку колег.** Наприклад, під час виборів багато років тому одна з них не погребувала використати моє ім'я для дискредитації політика, придумавши історію про наші з ним нібито інтимні стосунки. Матеріал був надрукований у муніципальній газеті, яка виходила за кошти міської ради»

ПРО РОЗПІЗНАВАННЯ НАСИЛЬСТВА, ІДЕНТИФІКАЦІЮ ДОСВІДУ

«Потребую більше інформації на цю тему, аби вирізнити фіксувати факти онлайн-насильства. Немає власної історії — і відповідно, власної проблеми»

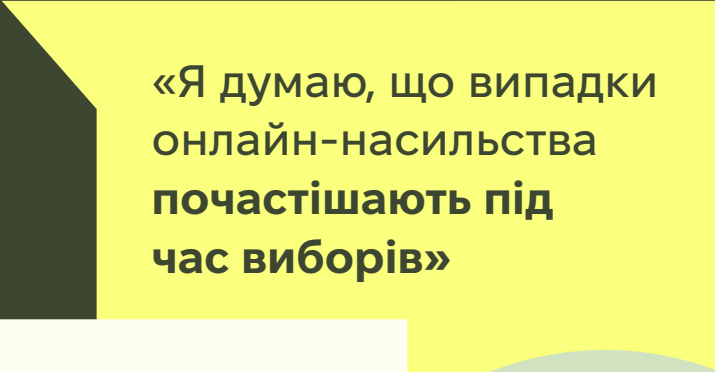
«Складно відповісти... інколи хочеться поділитися досвідом, що фактично публікація дворічної давності може стати загрозою в майбутньому, але я б не хотіла розголошувати свої дані. **А можливо, моя історія зможе убезпечити когось у майбутньому»**

«На щастя, персонально не стикалась із серйозними проявами (припускаю, це через мою непублічність).

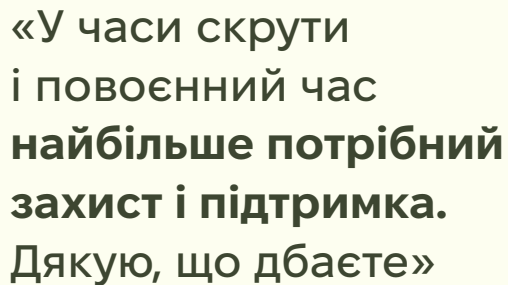
Пару разів бачила неприємні мізогінні коментарі на мою адресу, але без погроз. Вважаю мій досвід максимально спокійним, але **часто хвилююсь за колег-жінок, які вимушені проходити через хвилі хейту»**

«Я працюю фрілансеркою, **тому не знаю, чи є такі політики захисту в моєму медіа»**

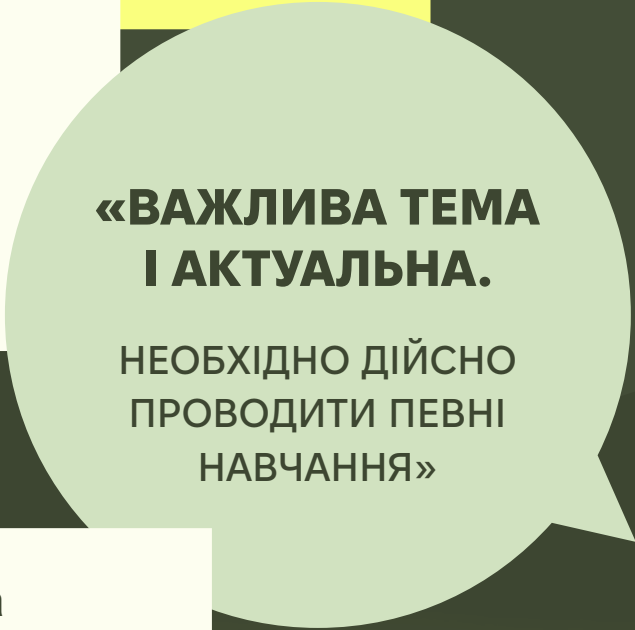
ПРО АКТУАЛЬНІСТЬ І ВАЖЛИВІСТЬ ТЕМИ



«Я думаю, що випадки
онлайн-насильства
почастішають під
час виборів»

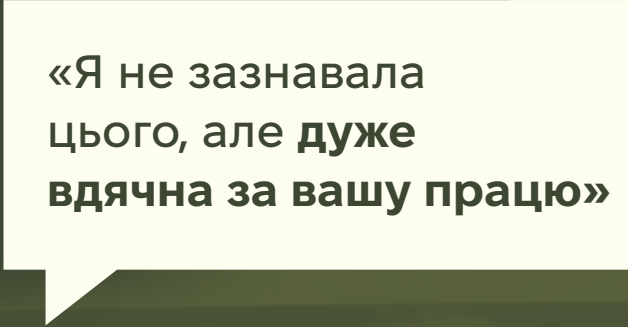


«У часи скрути
і повоєнний час
найбільше потрібний
захист і підтримка.
Дякую, що дбаєте»



**«ВАЖЛИВА ТЕМА
І АКТУАЛЬНА.**

НЕОБХІДНО ДІЙСНО
ПРОВОДИТИ ПЕВНІ
НАВЧАННЯ»



«Я не зазнавала
цього, але дуже
вдячна за вашу працю»

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ: ЯК ПІДТРИМАТИ УКРАЇНСЬКИХ МЕДІЙНИЦЬ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВА

01 **Онлайн-атаки на українських медійниць — це не поодинокі випадки, а системне явище, яке вимагає такої ж системної відповіді.**

Цей виклик не можна розв'язати лише разовими тренінгами чи постфактум підтримкою — потрібна екосистема безпеки: від зміни культури і ставлення до створення належної редакційної політики та адвокації законодавчих змін.

02 **Розробка чіткої політики реагування на онлайн-атаки щодо медійниць**

Редакції та медіаорганізації повинні мати внутрішні протоколи, які визначають порядок дій у разі онлайн-насильства. Це можуть бути інструкції щодо фіксації доказів, звернення до правоохоронців, інформування керівництва та зовнішніх партнерів. Прозорі механізми зміцнюють довіру в колективі й підвищують готовність діяти.

03 **Визначення відповідальних за реагування на онлайн-насильство в редакціях, медіаорганізаціях тощо**

Варто чітко визначити, хто в редакції чи медіаорганізації відповідає за підтримку колег у випадку онлайн-атаки. Це може бути керівниця/керівник, HR-менеджер або уповноважена особа з безпеки. Людина має бути обізнана з правовими аспектами та етикою реагування.

04 **Доступ до психологічної допомоги**

Онлайн-насильство має тривалий психологічний вплив. Редакції та організації можуть укласти партнерства з фаховими психологами або надавати журналістам ресурси для звернення по підтримку.

Це демонструє турботу та знижує рівень вигорання. Громадським організаціям, які працюють з медіа, також варто подбати про спеціалізовані психологічні програми для медійниць, які зазнали онлайн-насильства.

05 Навчання команд цифровій безпеці та самозахисту

Регулярні тренінги з цифрової гігієни (наприклад, як захистити особисті дані, виявити фейкові акаунти, заблокувати переслідувачів), а також теми розпізнавання онлайн-насильства, емоційної саморегуляції мають бути частиною редакційної культури. Це допомагає не лише попереджати ризики, а й зменшує відчуття безпорадності в кризових ситуаціях.

06 Виявлення публічної солідарності із постраждалими журналістками

Публічне засудження атак, заяви редакції або професійної спільноти мають потужний ефект. Вони демонструють, що потерпіла не залишається наодинці та що медійна спільнота не толерує насильства. Натомість замовчування чи невизнання факту онлайн-насильства негативно вплине як на саму потерпілу, так і створить прецедент в професійній спільноті, створить видимість того, що онлайн-насильство є припустимим.

07 Адвокатування вдосконалення законодавства

Медіаорганізації та правозахисні групи можуть лобювати визнання онлайн-насильства окремою формою гендерно зумовленого насильства та добиватися відповідальності за такі дії в законодавстві. Це дасть змогу журналісткам ефективно захищати свої права в судовому порядку.

08 Підвищення обізнаності правоохоронних органів

Необхідно проводити тренінги для поліції, прокуратури та судів щодо природи онлайн-насильства, особливо коли йдеться про атаки на журналісток. Це сприятиме більш чутливому та професійному реагуванню на заяви, а також збільшенню звернень до правоохоронних органів від медійниць, які зазнали онлайн-насильства.

09 Розвиток незалежних систем підтримки

Професійні асоціації, ГО або спілки можуть працювати над створенням платформи для безпечного інформування про атаки, отримання юридичної, психологічної чи комунікаційної допомоги. Гарячі лінії або анонімні форми можуть бути дієвими рішеннями для підтримки медійниць, які зазнали онлайн-насильства.

10 Документування випадків онлайн-насильства

Збір даних про атаки дозволяє краще розуміти масштаби проблеми, аргументовано адвокатувати зміни та планувати ефективні стратегії втручання. Важливо фіксувати як публічні кампанії, так і приватні випадки переслідувань. Також важливо інформувати медіаспільноту, редакції, про наявність збору даних про такі випадки. Зокрема, ГО «Жінки в медіа» запустила документування випадків онлайн-насильства, спрямованого проти українських журналісток через їхню професійну діяльність. Відтепер завдяки інтерактивній карті можна відстежувати та аналізувати такі атаки, що допоможе розкрити масштаби проблеми та сприяти її подоланню.

11 Впровадження систематичного реагування на онлайн-насильство щодо медійниць

Онлайн-насильство часто є частиною ширших кампаній залякування або дискредитації. Важливо не розглядати кожен випадок у вакуумі, а відслідковувати повторюваність, зв'язки між нападниками та загальну динаміку, щоб реакція була стратегічною, а не ситуативною. Для цього також потрібно регулярно (щонайменше раз на рік) проводити відповідні дослідження, аби відстежувати динаміку поширення онлайн-насильства щодо медійниць і реагування на нього.

розділ 1

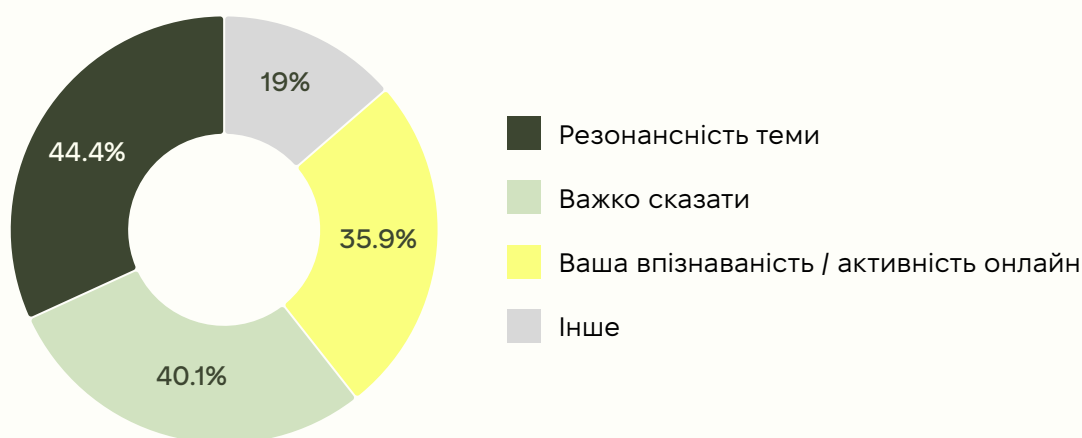
101

**ДОСВІД
ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВА**

Опитування показало: понад 60% опитаних журналісток повідомили, що стикалися з онлайн-насильством. Близько 28% відповіли, що не зазнавали таких атак, а ще понад 11% не змогли однозначно відповісти.

Серед тих, хто пережив онлайн-насильство, понад 40% зазначили, що їм складно визначити, що саме стало причиною атак. Ті, хто змогли назвати можливі чинники, найчастіше вказували на резонансність тем, які вони висвітлюють, або власну публічність і активність в онлайн-просторі.

Що на вашу думку спровокувало хвилю онлайн-насильства?



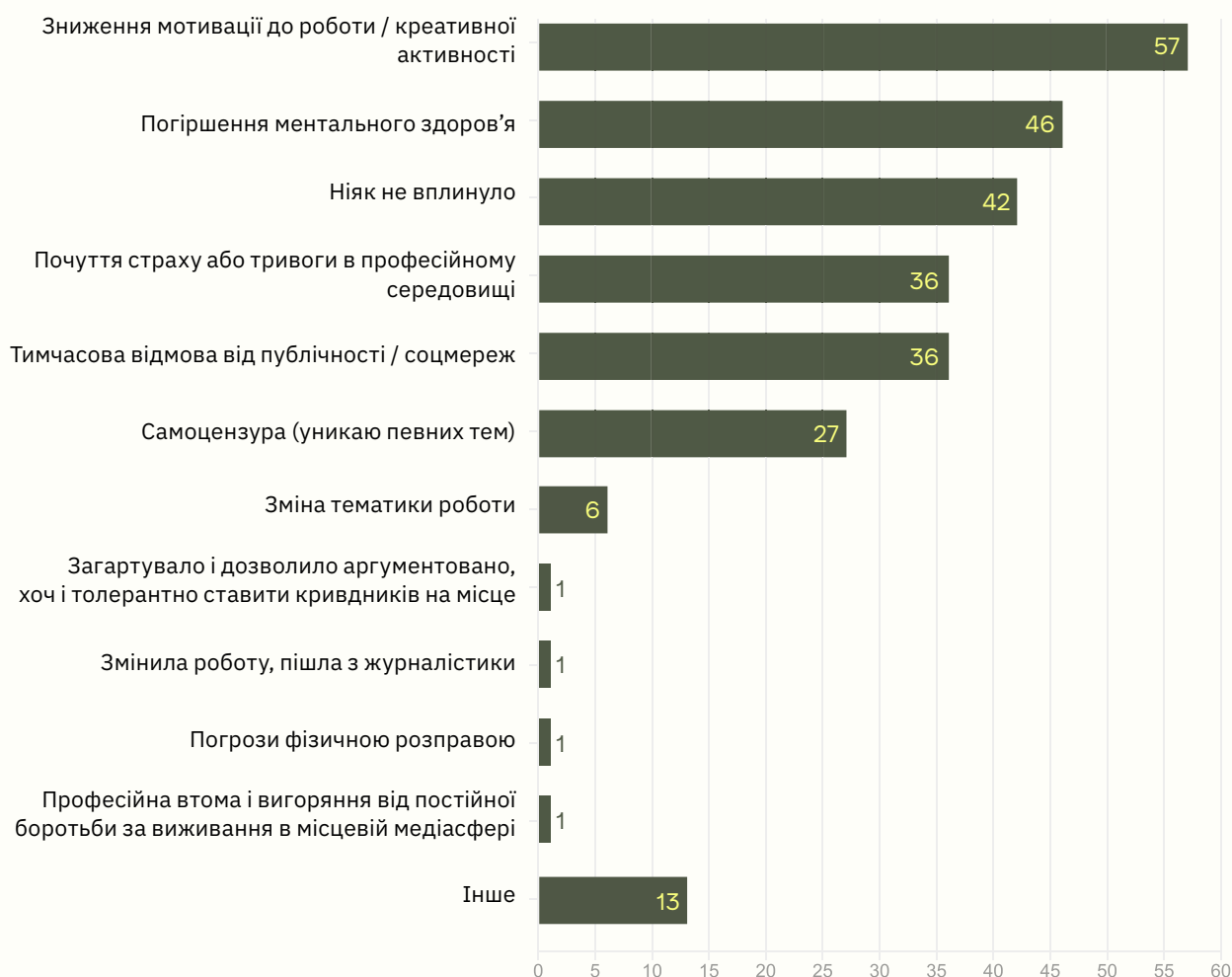
В рамках цього опитування журналістки мали можливість обрати декілька типів онлайн-насильства, які вони переживали. Найпоширенішими виявилися:

- **тролінг / цькування у коментарях** — 110 згадок,
- **сексистські/мізогінні висловлювання** — 92 згадки,
- **дезінформація / спотворення фактів** — 80 згадок,
- **погрози фізичною чи сексуальною розправою** — 48 згадок,
- **атаки на членів родини** — 23 згадки,
- **кіберсталкінг** — 20 згадок,
- **доксинг** — 14 згадок,
- **цілеспрямовані кампанії дискредитації** — 14 згадок,
- **спотворення фотографій / deepfake** — 10 згадок,
- **імперсоналізація** — 10 згадок,
- **секстеринг / порнопомста** — 6 згадок,
- **інше** — 3 згадки,
- **образи** — 2 згадки.



Відповідаючи на запитання про вплив пережитого онлайн-насильства, респондентки також могли обрати декілька варіантів. Найчастіше вони вказували:

- **зниження мотивації до роботи або креативної активності** — 57 згадок,
- **погіршення ментального здоров'я** — 46 згадок,
- **професійна тривожність (страх або тривога в робочому середовищі)** — 36 згадок,
- **тимчасова відмова від публічності чи соцмереж** — 36 згадок,
- **самоцензура (уникання певних тем)** — 27 згадок,
- **зміна тематики** — 6 згадок,
- **вихід із професії** — 1 згадка.



Крім того, серед відкритих відповідей були: загартування та здатність протистояти кривдникам та відчуття вигорання від постійної боротьби в локальних медіа.

Водночас 42 респондентки вказали, що насильство не мало на них впливу.

Цей результат важливий, бо він не применшує проблему, а навпаки — показує розмаїття досвідів. Не всі медійниці однаково вразливі до насильства, і це треба враховувати при розробці підтримки: комусь потрібна допомога «тут і зараз», а хтось стане менторкою для інших завдяки своїй стійкості. Але важливо, щоб усі мали вибір — і ресурси.

Для досвідчених медійниць онлайн-атаки могли не бути чимось новим чи травматичним. Вони могли мати раніше розвинені навички захисту або внутрішню витривалість, яка дозволяє не брати образи близько до серця.

Водночас, деякі журналістки можуть знецінювати пережите як спосіб психологічного самозахисту — мовляв, «нічого страшного, впоралась». Особливо в умовах постійного стресу (війна, економічна нестабільність), коли подібні атаки сприймаються як ще один «робочий ризик».

Можливо, деякі респондентки не визнали впливу, бо не ідентифікували атаку як щось серйозне. Наприклад, сексистські коментарі або мізогінію в коментарях можуть вважати «звичною частиною» професії. Це вказує на нормалізацію насильства в медійному середовищі.

Щодо звернення по допомогу у зв'язку з онлайн-насильством, **60,56% (86 з 142) респонденток не зверталися**. Водночас частина опитаних зазначила такі форми звернень:



Ці результати вказують не лише на широку поширеність онлайн-насильства проти журналісток, а й на обмежене відчуття безпеки, а також брак ефективних механізмів захисту — як інституційних, так і внутрішньо-редакційних.

розділ 2

102

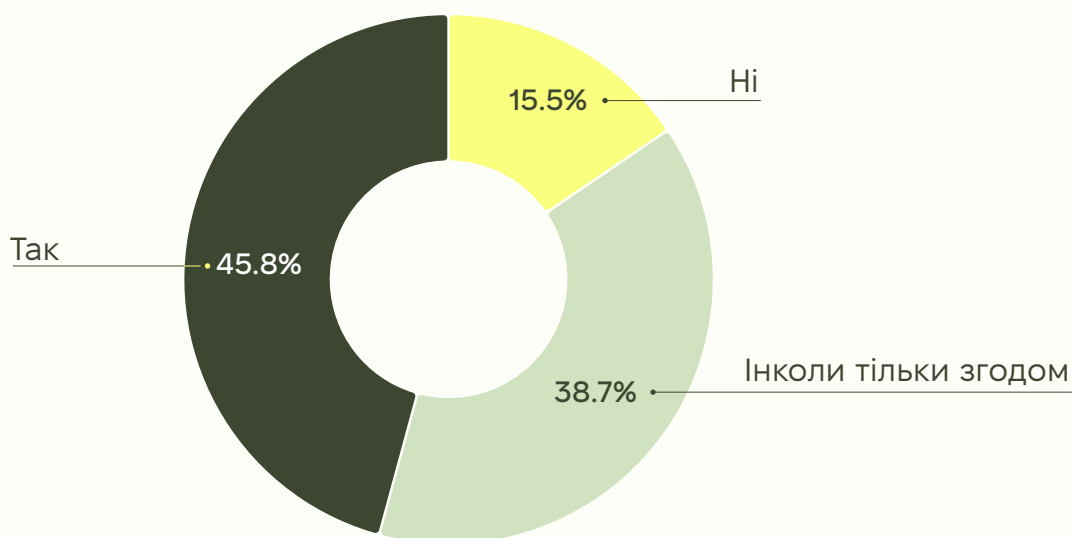
УСВІДОМЛЕННЯ ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВА



Досвід онлайн-насильства виявився для значної частини журналісток не лише травматичним, а й не завжди однозначно розпізнаваним. Лише 65 респонденток із 142 (45,77%) одразу усвідомлювали, що потерпіли від онлайн-насильства.

Водночас 55 жінок (38,73%) зазначили, що зрозуміли це лише згодом — іноді через кілька днів чи тижнів після інциденту, коли емоційна реакція вщухла або з'явилася підтримка з боку інших.

Ще 22 учасниці (15,49%) визнали, що не вважають те, що сталося з ними, проявом онлайн-насильства, навіть попри його відповідність типовим ознакам (наприклад, тролінг, мізогінія, публікація особистих даних тощо).



Ці дані вказують на низький рівень розпізнавання насильства в цифровому середовищі — особливо в умовах, коли агресія маскується під «жарти», «критику» або «відкриту дискусію». Водночас вони демонструють, наскільки важливим є підвищення обізнаності журналісток щодо форм онлайн-насильства і надання чітких інструментів самоідентифікації досвіду насильства, навіть якщо він не мав безпосередньо фізичного виміру.

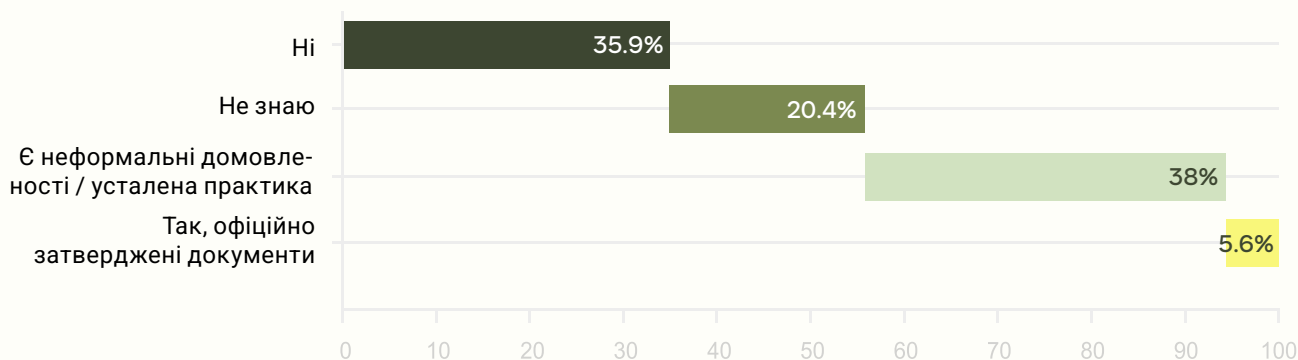
розділ 3

103

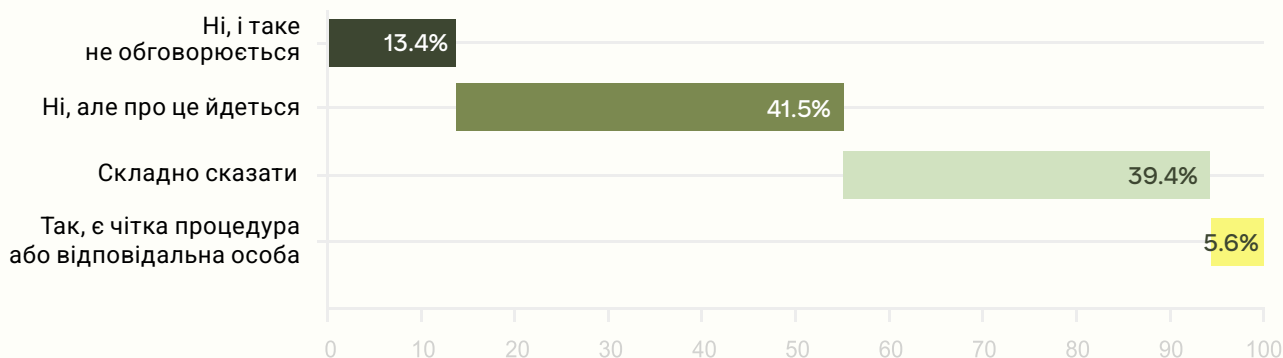
**ДОСВІД РЕДАКЦІЙ
У РОБОТІ З
ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВОМ**

Хоча журналістки часто стають мішенню онлайн-насильства, більшість редакцій досі не мають чіткої та злагодженої системи підтримки. Як показало опитування, редакційна політика реагування на такі випадки в Україні лише починає формуватися.

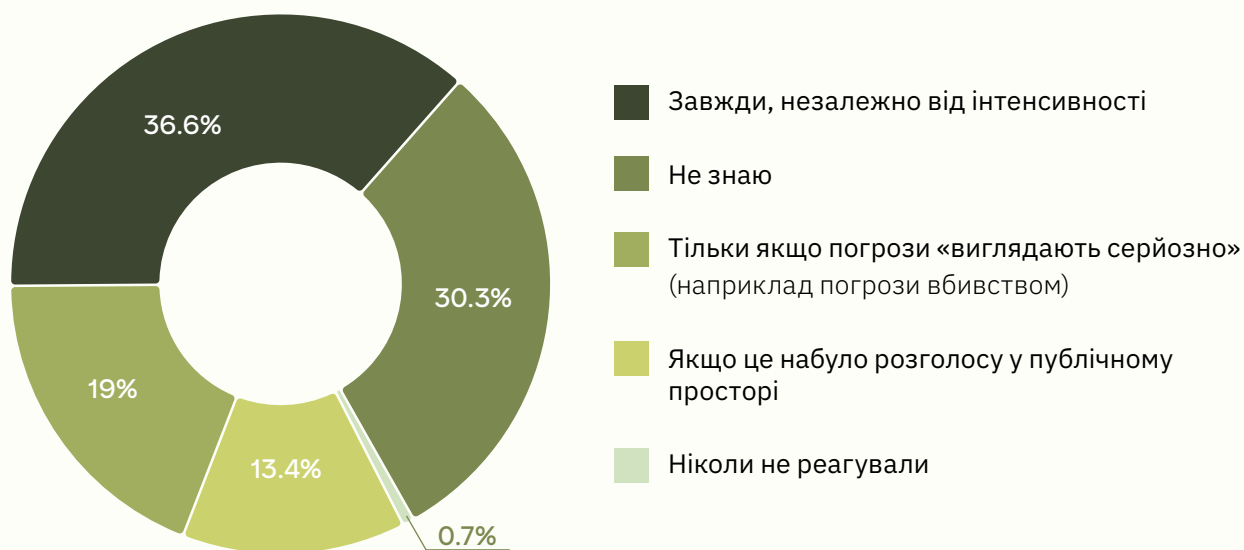
Лише 8 респонденток (5,6%) повідомили, що в їхніх редакціях є офіційно затверджені документи щодо протидії онлайн-насильству. Значна частина — 54 опитаних (38%) — зазначили, що існують неформальні домовленості чи усталена практика, без формального закріплення. 51 людина (35,9%) відповіла, що жодних політик немає, а ще 29 (20,4%) не змогли сказати, чи такі політики існують. Це вказує на низький рівень інституційного оформлення стандартів безпеки, навіть попри визнання проблеми.




Наявність чітких процедур чи відповідальних за протидію онлайн-насильству підтвердили лише 5,6%. Натомість 41,5% відповіли, що механізмів немає, але питання обговорюється, а ще 13,4% — що тема взагалі не підіймається в редакції. Ще 39,4% не змогли чітко відповісти на це питання. Загалом, менше ніж 1 із 10 опитаних працює в середовищі, де існує продуманий механізм дій у разі загроз.



На запитання «У яких випадках редакція реагує на онлайн-насильство?» найпоширенішою відповіддю була: «завжди, незалежно від інтенсивності» — так відповіли 36,6% респонденток. Водночас 30,3% журналісток зізналися, що не знають, як у подібних ситуаціях діє їхня редакція. Ще 19% зазначили, що реакція відбувається лише у випадках серйозних погроз, а 13,4% — лише тоді, коли інцидент набуває публічного розголосу. Лише одна респондентка вказала, що її редакція ніколи не реагує на онлайн-атаки.



розділ 4



104

ПОТРЕБА В ПІДТРИМЦІ І НАВЧАННІ

За результатами опитування, найпоширенішою формою підтримки з боку редакцій стала **словесна підтримка або внутрішнє обговорення ситуації** — про це повідомили 31,7% респонденток. Інші способи реагування траплялися значно рідше:

- повідомлення в соцмережах або інформаційні кампанії — 17,6%;
- публічні заяви редакції — 15,5%;
- звернення до поліції — 13,4%;
- юридична допомога — лише 2,8%;
- психологічна підтримка — 3,5%.

Ці дані свідчать, що більшість редакцій поки що реагують радше символічно, ніж системно.



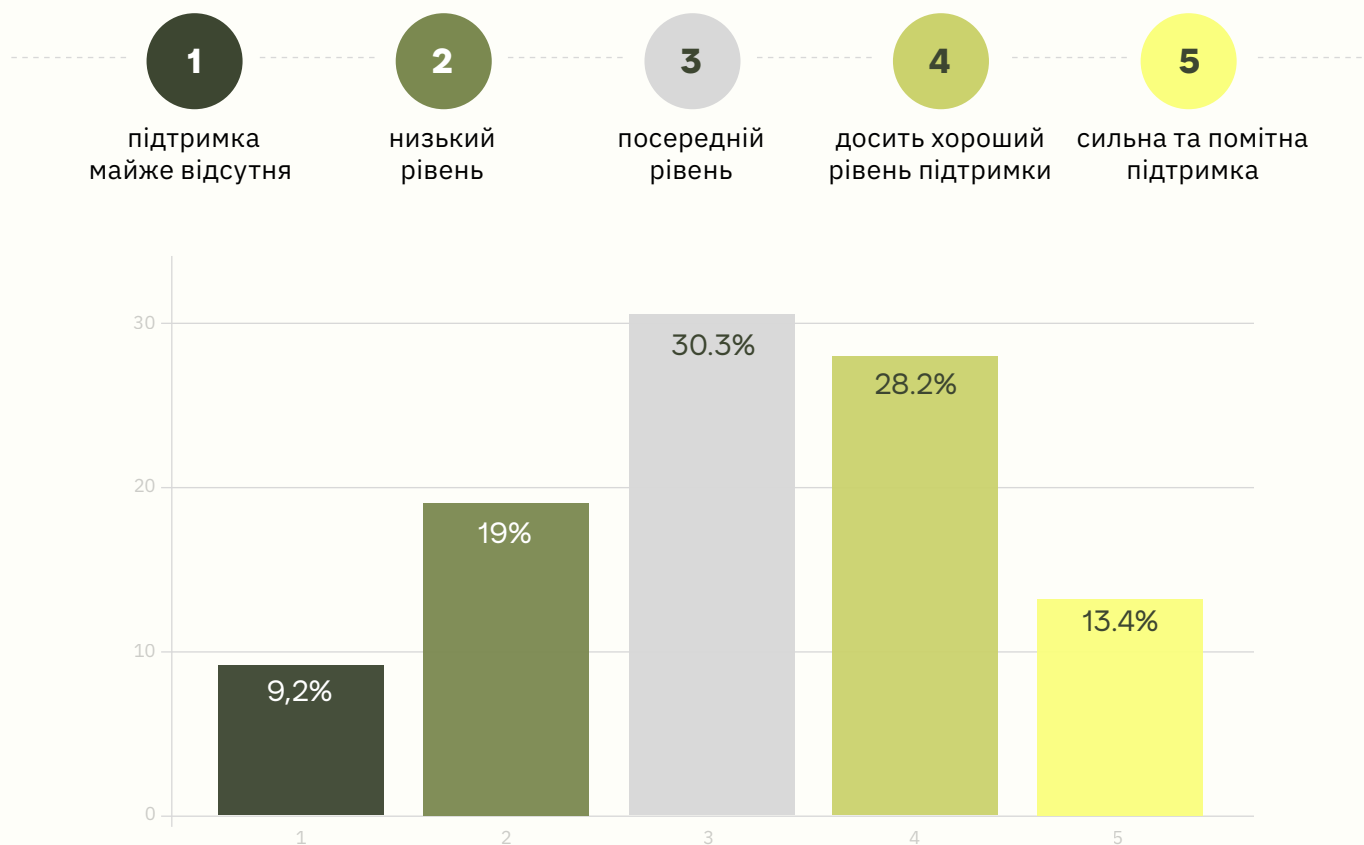
Інші види реакцій, як-от тимчасове зняття з теми чи організація охорони, були поодинокими. 7% респонденток зазначили, що взагалі не отримали жодної реакції, ще 14,8% обрали варіант «інше», де згадували, зокрема, приватні розмови або підтримку лише від окремих колег.

Понад третина — **38,7%** — відповіли, що жодного навчання з тематики протидії онлайн-насильству не проводилося. Ще **26,1%** не змогли точно відповісти. Найчастіше згадуваним форматом навчання була цифрова безпека — **27,5%**. Інші теми зустрічались значно рідше:

- протидія сексизму та дискримінації — 9,9%;
- емоційна саморегуляція під час атак — 9,9%;
- розпізнавання онлайн-насильства — 4,2%;
- алгоритми реагування — 8,5%.



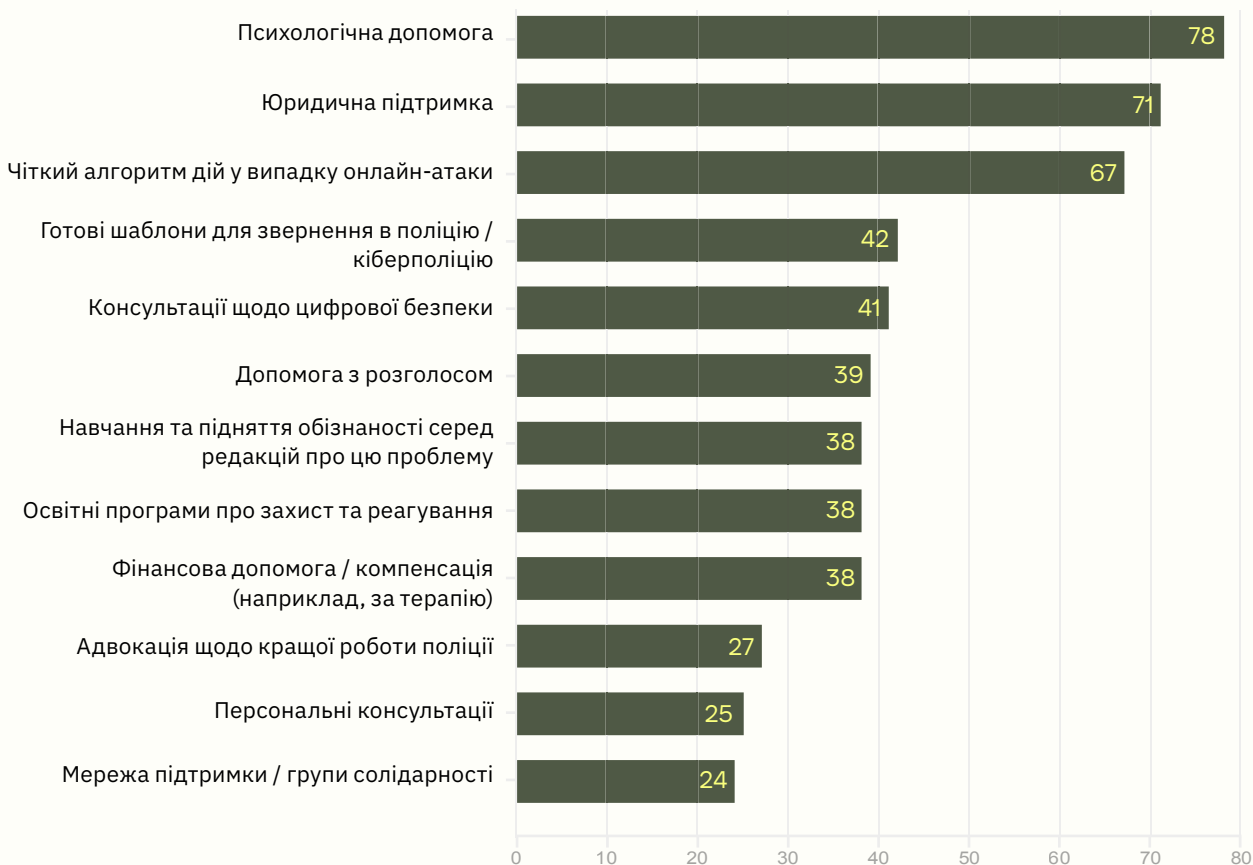
Учасниці опитування оцінили, наскільки відчували підтримку з боку редакції під час онлайн-атак. Шкала була від 1 до 5, де 1 означає «практично жодної підтримки», а 5 — «максимальну підтримку». Результати виглядають так:



Більшість оцінок коливаються між «трійкою» та «четвіркою», що свідчить: підтримка є, але вона часто нестабільна, неструктурована або залежить від окремих колег, а не системи. Це ще раз підкреслює потребу в чітких стандартах і послідовній політиці реагування в кожній редакції.

Результати дослідження свідчать про значний запит з боку журналісток на системну, різнопланову підтримку — як у моменті реагування на онлайн-атаки, так і для зміцнення власної стійкості до них у довшій перспективі. Учасниці опитування могли обрати кілька варіантів відповідей, що дозволило зафіксувати спектр потреб.

Найчастіше респондентки вказували на необхідність психологічної допомоги — цю потребу зазначили 78 учасниць. Високим також виявився запит на юридичну підтримку (71), чіткий алгоритм дій у випадку онлайн-атаки (67), готові шаблони для звернень у поліцію чи кіберполіцію (42) та консультації з цифрової безпеки (41).



Серед інших поширених відповідей — допомога з розголосом таких випадків (39), освітні програми про захист та реагування (38), фінансова допомога / компенсація, наприклад, за терапію (38), підвищення обізнаності в самих редакціях (38), адвокація щодо кращої роботи поліції (27), персональні консультації (25), мережі підтримки / групи солідарності (24).

► ЗАПИТ НА ТРЕНІНГИ

Згідно з опитуванням, достатньо високим є запит журналісток на навчальні програми, які охоплюватимуть як індивідуальні, так і командні потреби. Учасниці могли обрати кілька тем, які їм цікаві:

Стратегії реагування, включно з юридичними аспектами	108 респонденток
Психологічне самозбереження	108 респонденток
Як розпізнавати онлайн-насильство і дезінформацію	87 респонденток
Як підтримувати інших у медіакоманді	80 респонденток

Цифрова безпека та захист акаунтів	79 респонденток
Протидія імперсоналізації та фейковим акаунтам	55 респонденток
Інше	2 респондентки

Журналістки зацікавлені в комплексному навчанні, яке охоплює як особисту безпеку, так і підтримку всередині редакцій. Найбільш актуальними є теми стратегій реагування (включно з юридичними аспектами) та психологічного самозбереження — їх відзначила найбільша кількість учасниць. Високий інтерес також викликають питання розпізнавання онлайн-насильства і дезінформації, цифрової безпеки та взаємної підтримки в медіакомандах. Це свідчить про запит не лише на індивідуальні навички захисту, а й на розвиток колективної стійкості в професійному середовищі.

► ФОРМАТИ НАВЧАННЯ

Найбільш запитуваним став онлайн-курс у вільному доступі — 45,8%, далі — офлайн-тренінг у своєму місті 28,2%, вебінари з експерт(к)ами 21,1%, інтерактивні матеріали (PDF, відео, чеклісти) (14,8%), групи підтримки / супервізії (6,3%).

Поодинокі респондентки висловлювали зацікавленість в індивідуальних консультаціях або менторстві (0,7%), а також зазначали, що формат залежить від теми і спікерів або що будь-який формат підходить.

Журналістки надають перевагу гнучким і доступним форматам навчання — зокрема онлайн-курсам у вільному доступі та офлайн-тренінгам у своєму регіоні. Водночас існує потреба в більш різноманітних підходах: від вебінарів і інтерактивних матеріалів до підтримувальних форматів, таких як супервізії чи менторство. Це свідчить про важливість комбінованого підходу, який враховує тематику, якість контенту й доступність.

Про ГО «Жінки в медіа»

Ініціатива «Жінки в медіа» виникла у квітні 2019 року з ініціативи Лізи Кузьменко та Вікторії Єрмолаєвої, які тоді працювали разом на Громадському радіо. А вже у вересні того ж року було офіційно зареєстровано громадську організацію «Жінки в медіа».

Ми об'єднуємо жінок у медіа для вирішення викликів на двох рівнях: рівність у редакціях (забезпечення рівних можливостей, доступу до керівних посад і справедливої оплати праці) та рівність у медійному контенті (протидія сексизму, підтримка жіночого лідерства та розвиток ресурсів для захисту прав жінок.)

Наша діяльність зосереджена на наданні організаційної, психологічної, експертної та фінансової підтримки для медійниць, зокрема у форматі «рівна-рівній». Ми проводимо аналітичні дослідження, ініціюємо адвокаційні кампанії, відзначаємо внесок журналістів і журналісток у подолання гендерної нерівності та організуємо навчальні заходи.

Організація й надалі формує спільноту українських журналісток, яких об'єднують цінності фемінізму, взаємопідтримки та професійного зростання, і працює над тим, щоб українські медіа ставали більш гендерночутливими.

ГО «Жінки в медіа» є активною учасницею ключових платформ і дорадчих органів у сферах гендерної політики та свободи слова в Україні. Організація входить до:

- Платформи «Рівні права і можливості» при Урядовій уповноваженій з питань гендерної політики Катерині Левченко;
- Громадської ради при Комітеті Верховної Ради України з питань свободи слова;
- Альянсу з гендерно відповідального та інклюзивного відновлення України;
- Платформи забезпечення гендерного мейнстримінгу та інклюзії у відновленні, ініційованої Віце-прем'єр-міністеркою з питань європейської та євроатлантичної інтеграції Ольгою Стефанішиною;
- Робочої групи з питань цифрової трансформації та медіа, яка формує переговорні позиції України щодо Угоди про вступ до Європейського Союзу.

У 2024 році ГО «Жінки в медіа» увійшла до шорт-листа престижної міжнародної премії IPI-IMS Free Media Pioneer Award, яка відзначає організації, що захищають свободу преси та впроваджують інновації у медіасфері.

Сайт wim.org.ua

