

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ФІЛОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЖУРНАЛІСТИКИ

**ФЕНОМЕН СПАРТАКА СУББОТИ
В УКРАЇНСЬКОМУ МЕДІАПРОСТОРІ**

Кваліфікаційна робота
студентки 2 курсу
другого (магістерського)
рівня вищої освіти,
спеціальності 061 «Журналістика»
Лютенко Валерії Дмитрівни

Керівник:
Полумисна Ольга Олексіївна,
кандидат філологічних наук, доцент

Харків – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І	5
Джерельна база та теоретичні аспекти дослідження явища подкастингу, використання його у сучасному медіапросторі.....	5
1.1. Теоретичні засади дослідження явища подкастингу	5
1.2. Характеристика проєкту «Подкаст терапія» Спартака Субботи та Євгена Яновича	12
1.3. «Подкаст терапія», її висвітлення в медіа як ознака популярності шоу та зокрема Спартака Субботи	366
Висновок до Розділу 139
РОЗДІЛ 2	411
Здійснення інформаційної атаки на Спартака Субботу та на проєкт «Подкаст терапія» в українському медіапросторі	411
2.1 Інформаційна атака на Спартака Субботу	411
2.2. Образ Спартака Субботи в українських медіа до та після 12 квітня	500
Висновок до Розділу 256
РОЗДІЛ 3.....	588
Пародії на «Подкаст терапію» та Спартака Субботу як складові популярності шоу	588
3.1 Пародії на «Подкаст Терапію»	588
3.2 Пародії на Спартака Субботу	644
Висновок до Розділу 366
ВИСНОВКИ	688
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	711

ВСТУП

Актуальність теми невіддільно пов'язана із феноменом ведучого Спартака Субботи, який здобув широку популярність в українському медіапросторі завдяки «Подкаст терапії». У періоди кризи люди шукають опори та підтримки, і С. Суббота, завдяки своїм якостям та експертному підходу в галузі психології, створив ідеальний продукт, який відповідав потребам широкої аудиторії, і через це отримав значну популярність. З моменту свого старту у травні 2022 року, подкаст став важливим елементом медіакультурного ландшафту, під час ведення якого ведучі визначали нові тренди та відзначалися незвичайним підходом до тем психології, мотивації та особистісного розвитку.

Проте зростаючий інтерес до конкретного контенту призводить до збільшення конкуренції, а ця конкуренція, у свою чергу, породжує спроби нівелювання популярності, а також завойовування уваги аудиторії. Для нейтралізації конкурента можуть використовуватись різні стратегії, зокрема інформаційні атаки.

Об'єктом дослідження є українські медіа (ЗМІ, соціальні мережі та інші медійні платформи).

Предметом є формування феномену Спартака Субботи в українських медіа до та після викриття його в нечесних діях.

Окрім того, робота спрямована на розуміння ролі подкасту як ключового фактору у формуванні популярності ведучого.

Науково-теоретична база. Питаннями подкастингу та подкастів займалися М. Коло [34], С. Данилюк [31], Н. Гапачило [28], П. Колін [4], І. Крецу, М. Гузун, Л. Василик [48], І. Страшко [62], О. Мельникович, Є. Рижаків [38], Б. Дхіман [8], М. Шуман [9]; явище інформаційної атаки розглядала В. Чекалюк [69], а також цю тему досліджують спеціалісти сервісу Attack Index [51]; пародії вивчала Н. Віннікова [27].

Мета роботи полягає у системному аналізі складових феномену Спартака Субботи в українському медіапросторі, включаючи його популярність, відгуки глядачів та реакцію ЗМІ на розслідування.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі завдання:

- дослідити теоретичні аспекти явища подкастингу;
- проаналізувати проєкт «Подкаст терапія» Спартака Субботи та Євгена Яновича;
- розглянути медійне висвітлення проєкту та його ведучих в українських медіа;
- дослідити, як здійснювалася інформаційна атака на Спартака Субботу та проєкт «Подкаст Терапія»;
- проаналізувати образ Спартака Субботи в українських медіа до та після 12 квітня;
- дослідити пародії на Спартака Субботу та «Подкаст Терапію».

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг дослідження 78 сторінок, кількість використаних джерел – 75.

РОЗДІЛ I

ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ПОДКАСТИНГУ, ВИКОРИСТАННЯ ЙОГО У СУЧАСНОМУ МЕДІАПРОСТОРИ

Подкастинг сьогодні стає важливим явищем в українському медійному просторі, завдяки своїй унікальності формату, порівнюючи з традиційними медіа, та доступності контенту. У сучасних умовах кожен користувач соціальних мереж може створити власний подкаст, враховуючи широкий спектр тем для обговорення та різноманітні можливості для розвитку жанру, а також розповсюджувати його через різні платформи. Ключовим чинником популярності певного контенту є актуальність для цільової аудиторії. Цей чинник врахували, швидше за все, Спартак Суббота та Євген Янович при створенні «Подкаст терапії» влітку 2022 року, зокрема воєнний стан, в якому живуть українці з 24 лютого 2022 року внаслідок повномасштабного вторгнення. Цей подкаст заклав потреби мільйонів українців в отриманні контенту, пов'язаного з психологією, який не лише підкреслював важливість підтримки ментального здоров'я, а й містив поради для поліпшення емоційного стану.

У цьому розділі ми розглянемо теоретичну базу подкастингу та проаналізуємо випуски «Подкаст терапії» для того, щоб розібратись, чому вона стала популярною.

1.1. Теоретичні засади дослідження явища подкастингу

На сьогодні явище подкастингу стає популярним на території України. Професійні працівники (журналісти, педагоги, медики та ін.) та аматори (блогери, фотографи, звичайні користувачі) використовують різного роду форми запису для передачі інформації широкій аудиторії. Загалом,

подкастинг вивчали такі дослідники, як І. Страшко, Е. Абу-Заїд, М. Хоук, К. Каррен. Так, Страшко визначає його, як «спосіб публікації звукових потоків, який дозволяє відтворювати подкасти на web-сайті, переносити їх на власні пристрої і зберігати їх для подальшого використання)» [62]. Інший дослідник, Абу-Заїд говорить, що подкастинг — «процес створення, редагування та розповсюдження подкастів. Він може використовуватися як засіб для освіти, розваг та реклами» [2]. Схожу думку має Байрон Хоук, який характеризує подкастинг як «процес створення та розповсюдження відео- та аудіоматеріалів через Інтернет» [67]. Каррен стверджував, що подкастинг — це «середовище для ретрансляції звуку в Інтернеті. Аудіофайли зазвичай створюються у форматі mp3 і розміщуються в Інтернеті для прослуховування» [5].

Як бачимо, деякі дослідники акцентували увагу саме на тому, що це процес публікації та розповсюдження подкастів як контенту. Проте, для моєї роботи та для мого бачення цього явища, найбільш прийнятним є визначення Еман Сад Абу-Заїда, тому що воно охоплює повний процес створення подкасту від запису до розповсюдження та прослуховування аудиторією. Як на мене, це визначення більш ґрунтовно описує поняття подкастингу.

Ключовим визначенням є «подкаст». Дослідники по-різному витлумачують це поняття і розглядають його у межах цифровізації. До прикладу, Страшко зазначає, що «подкаст — зафіксований у цифровій формі продукт людської діяльності, що характеризується змістовною завершеністю і інформаційною самодостатністю, відображає особливості мови і мовлення, свідомості і мислення людини певної соціокультурної традиції» [62]. Такої ж думки дотримується Мельникович. Він стверджує, що «подкаст — це цифрові відео- або аудіо-випуски, які можна завантажити з Інтернету та відтворювати на портативних пристроях, таких як смартфони та планшети» [38]. Окрім того, у даному контексті явище подкасту розглядали К. Міллер, Н. Гапачило та С. Рафелі, І. Аріель і

Ф. Садвікс. Міллер назвав подкаст — цифровим відео або аудіо, яке зазвичай збирається з різних джерел та поширюється через Інтернет з метою розважити, навчити або інформувати аудиторію [16]. Гапачило дає таке визначення: «подкасти (podcasts) – цифрові медіафайли, які розповсюджуються Інтернетом і які за змістом нагадують ток-шоу, містять інтерв'ю, бесіди чи будь-що інше, що належить до усного жанру мовлення» [28]. Схожу думку мали Рафаелі, Аріель і Садвікс, зазначаючи, що це «цифровий аудіофайл, який може бути завантажений з Інтернету та відтворений на комп'ютері або мобільному пристрої. Він може містити інформацію на різні теми, від новин до розважальних програм» [19].

Низка дослідників Г. Бул, Б. Луткевич, К. Ліах, М. Шуман, І. Ван дер Вааль звертають увагу більшою мірою на форму подачі інформації у вигляді аудіо- чи відеофайлів. Бул схарактеризував подкаст як «відео- або аудіо-файл, який створюється, записується та розповсюджується через Інтернет з метою розважити, навчити або інформувати аудиторію» [3]. Луткевич акцентував увагу на тому, що подкасти аудиторія може отримувати за підпискою та наголошував, що «подкаст — це аудіо- або відеозапис, який зазвичай надається в режимі передплати, регулярно оновлюється та завантажується на пристрої користувача для прослуховування або перегляду» [15]. Протилежну думку мав Ван дер Вааль, і акцентував увагу на безоплатній основі подкасту: «подкаст — це відео або аудіо, який можна безкоштовно завантажити з Інтернету, а також підписатись на нього для автоматичного отримання оновлень. Вони можуть бути інформативними, навчальними, розважальними, культурними або будь-яким іншим типом контенту» [15]. Подібно до поданого визначення міркував і Майкл Шуман, який писав: «Подкаст — це цифровий аудіофайл, опублікований на інтернет-платформі, такій як iTunes (Apple Inc., Купертіно, Каліфорнія), і доступний слухачам для завантаження за допомогою програмного забезпечення на комп'ютері чи мобільному пристрої» [9]. Цікаві характеристики для тлумачення подкасту

підібрав Ліах. За його думкою, «подкаст — це відео- або аудіо-серія, яку можна завантажити на комп'ютер або мобільний пристрій та відтворити в будь-який зручний час. Це ефективний спосіб поширення інформації, навчання та розваг для аудиторії» [12].

Деякі дослідники підкреслювали, що подкаст є медіаформатом, а не окремим жанром. Такої думки притримувався Адам Лісевські. Він зазначав, що подкаст — «це медіаформат, який дозволяє створювати та поширювати аудіо- та відеоматеріали через Інтернет, що дає можливість користувачам самостійно визначати, коли і де слухати або дивитись вміст» [11]. Ян Кей акцентував увагу додатково на цілях щодо прибутку, тому визначав, що подкаст — «це форма медіа, яка дозволяє створювати, редагувати та поширювати відео та аудіо випуски на Інтернет-платформах. Вони можуть бути використані як для комерційних, так і для некомерційних цілей» [10]. Про це йдеться також у дослідження Дхімана. Автор наводить таке визначення — «подкаст — це форма цифрових медіа, яка дозволяє людям створювати та поширювати аудіоконтент серед глобальної аудиторії. Кожен, хто має комп'ютер, мікрофон і підключення до Інтернету, може створювати подкасти» [8].

Подкаст може використовуватися як ефективний метод поширення інформації. З цієї площини його характеризували такі дослідники, як Коло та Крецу. Іоанна Нарчіса Крецу визначає подкаст як «спосіб публікації медіа-потоків, зазвичай у форматі MP3. Технологічно ґрунтується на базі формату RSS/Atom. Технологія подкастингу дозволяє будь-кому записувати свої власні аудіо (відео) передачі і публікувати їх у Всесвітній Мережі» [48]. Схожої думки дотримується і український дослідник Коло. Він зазначає, що «подкаст — це метод поширення відео- та аудіоматеріалів в Інтернеті, що полягає в їхньому безпосередньому завантаженні на пристрій користувача та відтворенні на ньому» [34].

Проаналізувавши визначення подкасту від іноземних та українських дослідників, можемо зробити висновок, що подкаст — це відносно новий

формат аудіо- та відеофайлів в Інтернеті, який користувачі можуть завантажувати та відтворювати на своїх пристроях, таких як смартфони, планшети, комп'ютери тощо. Подкасти дозволяють створювати та споживати вміст, що відрізняється від традиційних засобів масової інформації, таких як радіо та телебачення. При цьому подкасти можуть бути як вільнодоступними, так і доступними за передплатою, вони можуть бути виготовлені як професійними медіа-компаніями, так і непрофесійними користувачами.

Українські та зарубіжні дослідники виокремлюють чотири типи подкастів. Наприклад, український учений С. Данилюк дає визначення поданих типів. Аудіоподкастом він називає «аудіофайл, який становить собою запис за допомогою звичайного мікрофона ідей, думок, лекцій, новин, презентацій, які несуть у собі явний інтерес і користь для цільової аудиторії». Також автор виокремлює відеоподкаст, називаючи ним «відеофайл, що являє собою запис виступу на певну тему, знятий за допомогою цифрової відеокамери». Окрім того, Данилюк виділяє скрінкасти, як тип подкастів, «нове явище, котре суттєво спростило навчання через Інтернет. Суть скрінкасту полягає в тому, що за допомогою спеціальної програми на екрані комп'ютера записуються дії разом із аудіокоментарями, що ідеально підходить для пояснень (наприклад, Camtasia Studio або Pinnacle Podcast Factory)». Набув популярності, на думку дослідника, також скайпкаст «голосова розмова, записана за допомогою популярної програми скайп і поширена переважно засобами подкастингу» [31].

Дослідник американської школи журналістики П. Колін запропонував такий поділ: солоподкаст, інтерв'ю-подкаст, мультихостподкаст, відкаст. За його словами, солоподкаст «представлений як монолог (одна людина розмовляє на мікрофон або камеру). Зміст може бути пов'язаний з новинами, думками, навчальними посібниками чи будь-якою іншою інформацією, яку може надати одна особа». До інтерв'ю-подкасту він

відносить «формати співбесіди, що надають змогу ввести другий голос та отримати інший погляд на певну тему у вашому подкасті». Мультихостподкастом автор називає «тип багатопотокового подкаста з кількома хостами. Містить два або більше хостів, що збільшує можливості для спілкування». Відкаст дослідник характеризує як «подкаст у форматі відеофайлу» і визначає його як один із найпопулярніших типів [4].

Одним з важливих аспектів подкастингу є його класифікація, яка включає в себе різноманітні критерії. Залежно від того, які критерії використовуються, подкасти можуть бути класифіковані типом контенту, способом розповсюдження та іншими параметрами. Наприклад, у Великій українській енциклопедії зазначено такі критерії: формат, періодичність, тематика, жанр, тривалість. Що стосується формату, виділяють аудіоподкаст та відеоподкаст. У свою чергу відеоподкасти поділяють на скрінкасти та слайдкасти: «Скрінкаст (video screen capture) — відеозапис інформації, виведеної на екран комп'ютера; часто супроводжується голосовими коментарями. Слайдкаст — відеозапис презентації з аудіодоріжкою». Подкасти можуть мати певну періодичність: з'являтися щодня або щотижня, інколи можуть виходити хаотично. Звичайно, що подкасти мають чітку тематичну спрямованість, тобто можуть стосуватися різних сфер, як-то: вивчення іноземних мов, журналістика, подорожі та міста, політика, розваги, книги та кінофільми, музика, винаходи і технології, бізнес, маркетинг, саморозвиток та самоаналіз. Подкасти за жанровим поділом є різноманітними, тобто можуть містити елементи інтерв'ю, радіозвіту, лекції, радіоповідомлення, радіошоу. За тривалістю подкасти можуть бути як короткотривалими (до 5 хвилин), так і довготривалими (понад годину) [35].

Ця класифікація є найбільш повною для огляду певного подкасту, адже охоплює основні критерії, що дає можливість проаналізувати той чи інший медіапродукт. Проте є ще певні пункти, які є важливими для поданої роботи, проте не вказані у статті Великої української енциклопедії, тому,

щоб доповнити класифікацію і створити план подальшого розгляду серії відео, було розглянуто ще декілька робіт іноземних дослідників.

Якщо брати до уваги останній пункт з попередньої класифікації — тривалість подкасту, — існують різні думки. Наприклад, Дханасекар пропонує інший хвилинний поділ — короткі — до 10 хвилин, середні — від 10 до 30 хвилин і довгі — більше 30 хвилин. Це залежить від того, наскільки глибоко автори хочуть досліджувати певну тему [7].

Тип контенту, що використовується в подкасті, також може бути використаний як критерій класифікації. Deshpande поділяє їх на оригінальні, радіошоу, телешоу та відеоблоги [6].

Окрім того, подкасти розрізняють залежно від мети, з якою їх створюють: комерційні (створені з ціллю отримати прибуток), некомерційні (з безоплатною основою для інформування), рекламні, для освіти чи навчання та розважальні [17]. Інший дослідник, Ван дер Вафль, подає трохи іншу варіацію подкастів щодо поданого критерію: інформаційні подкасти, розважальні, рекламні, культурні та мистецькі і подкасти для навчання [15].

Якщо розглядати критерій формату, то, окрім аудіо- та відеоподкасту, виділяють інші типи. До прикладу, деякі дослідники виділяють ще текстові подкасти та гібридні — ті, що мають поєднання аудіо-, відео- та текстового видів передачі інформації [18].

Ще одна класифікація подкастів — це цільова аудиторія. Існують подкасти, які можуть бути спрямованими на різні групи людей, що залежить від мети та теми медіапродукту. Враховуючи ці особливості, подкасти поділяють на подкасти для загальної аудиторії, для студентів, для вчителів, для підприємців, для музикантів, для письменників та інші професійні подкасти [13].

1.2. Характеристика проєкту «Подкаст терапія» Спартака Субботи та Євгена Яновича

У сучасному світі зростає популярність подкастів як джерела інформації та розваги. Особливо це стосується подкастів на тему психології, які надають можливість зрозуміти власні емоції та думки, знайти способи подолання стресу та депресії або ж просто поглибити знання аудиторії в темах, що стосуються психології. В українському медіапросторі цих тем торкаються багато подкастів, до прикладу «Хтозна як» з Анною Шийчук, «Простими словами», «Подкаст терапія», «Я знаю, як це» з Іванною Шкромидою, «Головний подкаст» та інші.

Одним із найбільш відомих українських подкастів про психологію та саморозвиток є «Подкаст терапія» на Ютуб-каналі Спартака Субботи. У подкасті двоє ведучих — Спартак Суббота та Євген Янович. Спартак Суббота — член-кореспондент Української академії наук, кандидат психологічних наук, психотерапевт з когнітивно-поведінкової терапії. Євген Янович — український актор, сценарист та комік. Вони так характеризують свою програму: «Подкаст терапія — це діалоги двох друзів. Наука досі не може пояснити, як вони зійшлися і чому досі спілкуються. Власне, це єдине, що й хлопці не можуть пояснити. На все інше в подкаст терапії відповіді є» [59].

На квітень 2023 року кількість підписників каналу сягнула 498 тисяч користувачів, перший випуск датований 31 травня 2022 року, програма «Подкаст терапія» має 86 випусків, кількість переглядів варіюється від 240 тисяч (випуск 21) до мільйону (випуск 23), тривалість випусків від 47 до 81 хвилини. Його головними особливостями є чорно-білий формат відео та наявність турів для запису подкасту містами України [59].

«Подкаст терапія» є аудіо- та відео-подкастом. У відеоформаті його можна було переглянути на ютуб-каналі Спартака Субботи, у форматі аудіо прослухати на платформах Spotify, Apple Podcasts та Google Podcasts. Випуски подкасту виходили двічі на тиждень — щопонеділка та

щочетверга. Він мав регулярну періодичність та зосереджений на практичних порадах для аудиторії. Періодичність випусків давала можливість авторам зосередитися на якісній підготовці кожного нового випуску і полегшувала глядачам можливість постійно слідкувати за оновленнями.

Тематика «Подкаст терапії» охоплює питання психології та взаємин між людьми, звертається увага на різні проблеми та нюанси взаємодії з оточенням. Ці пункти можуть розкриватись за допомогою питань чи історій від ведучих. У випусках «Подкаст терапії» часто використовують розповіді, гумор і реальні приклади, щоб залучити слухачів і допомогти їм відчувати себе більш пов'язаними зі змістом. Деякі програми також пропонують інтерактивні функції, такі як сесії запитань і відповідей від глядачів в реальному часі або ж питання з коментарів під минулими випусками на платформі Ютуб.

Цікавою особливістю «Подкаст терапії» є наявність гумору, який використовується як інструмент для зняття напруги в аудиторії, особливо коли йдеться про стан людського здоров'я та емоційного стану. Це допомагає зняти бар'єри й підвищити рівень довіри та відкритості від слухачів. Гумор у даному випадку сприймається як засіб, що орієнтований на подолання стресу аудиторією за допомогою гумору як специфічного засобу спілкування та взаємодії ведучих.

У «Подкаст терапії» використовуються як вербальні (усне мовлення — розмови ведучих, письмове — комунікація монтажера з аудиторією за допомогою заставок), так і невербальні (жести, міміка, пози, манери, зовнішність) прояви гумору. Основні з них будуть вказані нижче під час аналізу конкретних випусків «Подкаст терапії».

Спираючись на зазначені вище критерії подкастів, проаналізуємо по одному випуску з кожного місяця за рік – з травня 2022 року по травень 2023. Для аналізу ми обрали один випуск на місяць, який мав найбільшу

кількість переглядів на момент існування каналу «Спартак Суббота Психолог» — від 300 тисяч до 1,2 мільйонів переглядів [59].

Перший випуск триває 1 годину 21 хвилину, тобто є довготривалим. У випуску «Чому пари розходяться під час війни? Чи варто цивільним відчувати провину? | Подкаст терапія #1» обговорюють загалом як війна впливає на життя ведучих, на цивільних та на військових. Першим питанням у цій підтемі було «чи змінились запити людей до психотерапевта, порівняно з довоєнним періодом», обговорення якого перейшло в тему «почуття провини» та алгоритм роботи мозку зі стресовими факторами. Розмова, після обговорення певних життєвих ситуацій, набуває іншого дискурсу, а саме питання підвищення кількості розлучень пар під час війни та основні параметри благополучних стосунків. Євген змінює хід розмови питанням про потенційну кількість людей, які матимуть посттравматичний стресовий розлад після завершення воєнних дій. «Більшість із цим швидко впорається» — стверджує Спартак, тому він починає висловлювати свої думки щодо мовного питання й важливості говорити українською. Передостаннє питання подкасту — це рекомендація книги, що є революцією для свого часу — «Анатомія головного і спинного мозку». Остання тема — «чому цей подкаст може вижити і стати популярним» [59].

Щодо наявності гумору, у подкасті присутні жартівливі вставки, які створюють менш серйозну атмосферу. Наприклад, у розмові про «стенограму конфлікту» ведучі доповнюють одне одного словами, змальовуючи жваву дискусію. «У нас прозвучало питання від оператора. Перший подкаст, де це можливо» — Євген після питання від оператора програми, Антона. «Жінки, які мене цікавлять, — це 35+, тому що вони розуміють ціну «коронки»» — з гумором Суббота пояснює свої прояви турботи, і розповідає анекдот до теми «чому пари розходяться» [59].

Щодо кількості наукових термінів, пов'язаних з психологією, психотерапією та з медициною, то вони присутні в кількості близько 30,

але у вільній і доступній формі, без занадто складних пояснень. Наприклад, у подкасті вживаються такі терміни, як «тривожність», «стимул», «посттравматичний стресовий розлад», «депресія», «соціальна ізоляція». При цьому Спартак пояснює значення термінів та надає приклади, щоб зрозуміти їх застосування в реальному житті. Наприклад, «такий тривожний розлад, який має назву іпохондрія — надмірна тривога про здоров'я, тобто пацієнти скаржились, що вони хворіють, хоча вони мають «чисті» аналізи, вони могли робити по 5 разів на день кардіограму... у принципі, іпохондрія — це розлад тривожного спектру, який передбачає надмірну тривогу з приводу свого здоров'я, страх смерті і моніторинг власних симптомів». Проте деякі терміни згадуються в діалозі частково, тому їх не пояснюють ведучі, як от «В зв'язку з великою кількістю адреналіну може виділятися адренохром. Довго пояснювати, що це таке, кому цікаво — зауглїть» — Суббота про деякі висновки досліджень ПТСР [59].

Назва випуску, який має більшу кількість переглядів за липень 2022 року, — «Що вас цікавить? Емпатія — зло, іспанський сором, синдром Даннінга-Крюгера | Подкаст терапія #15». Тривалість година і 2 хвилини.

Випуск фактично є відповідями на питання глядачів. Починається діалог з цікавих тез, запропонованих Євгеном – «одна страва на життя» та «одна людина на життя», які поступово переростають в обговорення питань шлюбу, вільних стосунків та статистики розлучень в європейських країнах. Далі Євген зачитує питання з коментарів, тому обговорюються теми відкладеного життя, три ознаки любові та, після невдалого жарту Яновича, розмова про «іспанський сором». Далі Євген цікавиться про те, як Спартак обрав свою професію, що супроводжується обговоренням покликання в житті і як його знайти. «Я б спирався спочатку на те, що взагалі не підходить» – відповідь Спартака. «Мені пощастило» – розповідь Яновича про власний досвід вибору професії, який плавно підводить тему зміни професії в пізньому віці, а також навчання в медичному і відмінність

між професіями психолога, психотерапевта та психіатра. «Що робити, якщо гумор не просто чорний, а надзвичайно чорний» – наступна тема для обговорення, запропонована Євгеном. Далі тема, яку хотів розкрити Спартак, чому емпатія є злом, і фінальна теза, що дурні вважають себе розумнішими.

Випуск містить елементи гумору, наприклад, ведучі розповідають жарти і використовують неформальну мову для спілкування з аудиторією. «Я знаю таку одну дівчину, це моя колишня дружина» – Спартак про ранні шлюби і статистику розлучень. «Заходиш у світлицю, розбігаються таракани, чути зарево холодильного запаху» – Янович про студентські гуртожитки [59].

У випуску вживаються наукові терміни, пов'язані з темами, які обговорюються. Наприклад, терміни «емпатія», «делірій», «шизоїд», «тип нервової системи», «депресія», «прокрастинація», «синдром відмінника» і «синдром Даннінга-Крюгера» використовуються регулярно, але вони не є основним елементом дискусії. Взагалі, кількість наукових термінів у випуску невелика. «Окей, суто з боку нейробіології — більш високий рівень адреналіну, збільшена кількість окситоцину, вазопресину і інших гормонів і порушення когнітивних функцій» — відповідь Субботи про три ознаки любові. «Шизоїдна тенденція — це коли в людини в його рамках характерологічних патологій є схильність проводити більшу частину часу в самоті, виконувати одну чи дві дії, тобто дуже вузький список хобі, спектр інтересів — невеликий, емоційний спектр — вузький та стабільний», — для пояснення професій, які найбільше не підходять, та рівня соціальної активності [59].

22 випуск «Користь матюків, брехати нормально, об'єктивізація та шоу «Холостяк»| Подкаст терапія #22» триває 1 годину 17 хвилин, тобто він є довготривалим. 22 випуск починається обговоренням факту вживання в повсякденному житті лайки, зв'язок з агресією та певні психологічні плюси її застосування. С. Суббота розвіює або доводить думки, які пропонує Є.

Янович, за допомогою тих чи інших наукових досліджень. Вони розгортають тему розмови до особливостей української лайки і питання, чому психічне нездоров'я є поштовхом для суспільного розвитку. Спартак спростовує романтичність історії Флемінга та винайдення пеніциліну і, повертаючись до минулої теми, стверджує, що «вміння брехати — ознака здорової людини» [4]. Євген починає широку тему про об'єктивізацію та чи нормальним є це явище для суспільства і ведучих. З цією темою тісно пов'язана тема психологічного аналізу від Спартака «найрейтинговішого шоу України», за словами Євгена, «Холостяк», власне, чому воно спотворює сприйняття міжособистісних відносин. Останні 15 хвилин присвячені питанням з залу, які львів'яни могли писати в чат під час запису подкасту. Питання були пов'язані як з темами, озвученими вище («На кому лежить відповідальність за гнів?», «Яка концепція шоу про стосунки має сенс?»), так і суміжні зі знаннями психотерапії («Чи є психоаналіз ефективним?», «Чи людина може відчувати абсолютне щастя?»). Фінальне питання було «Чому сильно впливає на здоров'я лягати після 12 ночі?». На цьому ведучі подякували один одному за розмову і подкаст завершився [59].

«Подкаст терапію» можна вважати розважальним та освітнім подкастом, оскільки ведучі не лише розповідають про психологію, а й надають корисні поради, що спрямовані на розвиток особистості, самопізнання та покращення взаємин у суспільстві. «Дуже важливо, щоб ви спали чотири повних цикли від першої до п'ятої стадії сну», — так почав відповідь на фінальне питання від глядачів С. Суббота, даючи наукове обґрунтування умовній цифрі 8, яку суспільство використовує як метрику здорового сну [59].

У 22 випуску присутній гумор, але він не є основним елементом програми. Гумор у подкасті переважно неформальний та дружній, що відображає характер взаємодії між Спартаком Субботою та Євгеном Яновичем — «Ви помітили, що, коли Спартак жаліється, то він схожий на

бабу стару — от баба сама помре, баба нікому не треба, бабу ніхто не любить, ніхто до неї не приїжджає». Жарти часто ґрунтуються на індивідуальному досвіді ведучих, що робить подкаст легким та цікавим для слухачів – «мою дичину ти пояснюєш потім розумними словами і всі такі: «а, ну окей» (Євген про суть програми), «Я знову наступив на ті граблі» (Євген щодо питання про щастя). Гумор у вигляді дотепів та іронії використовується для підсилення ефекту жартівливих ситуацій, описаних ведучими – «Там же можна не обрати нікого» (Спартак про те, що було б, якби він був головним героєм шоу «Холостяк») [59].

23 випуск «Здорових стосунків не існує, свободи волі не існує, коти — аб'юзери| Подкаст терапія #23» триває 1 годину 16 хвилин, тобто він є довготривалим. Цікаву думку про суть «Подкаст терапії» як явища на початку 23-ого випуску висловив Янович: «От як ми позиціонуємо наш подкаст, хто аудиторія нашого подкасту, для кого ми робимо цей подкаст і ми прийшли до висновку, що ми робимо цей подкаст для себе» [59].

У заголовку «Здорових стосунків не існує, свободи волі не існує, коти — аб'юзери» перераховуються основні обговорювані теми. Подкаст починається з обговорення суті подкасту і цінності його для ведучих, що плавно перетікає в історію Яновича з життя, з якої і починається обговорення теми здорових стосунків. Спікери розтлумачують ці поняття з різних точок зору та розглядають їх з критичним підходом. «Здорові стосунки — звучить як утопія, але, враховуючи, що у тебе є хоча б один приклад здорових стосунків, можна зробити висновок, що вони існують», — починає обговорення цієї теми Янович з такого висновку. Далі випуск набуває формату «питання від аудиторії, яка перебуває на записі подкасту — відповідь Спартака та коментарі Євгена». Далі у подкасті розглядаються такі аспекти, як критерії здорового партнера та визначення масштабу особистості. Аналізуються амбіції і таланти як еквівалентні характеристики, а також обговорюється концепція «здорової прив'язаності», яка порівнюється за аналогією: «здорова прив'язаність —

це як у котів, але коти аб'юзери, а люди — не завжди». Також розглядаються ознаки аб'юзера та концепція свободи волі, якої «не існує, бо тиобираєш те, що тобі дозволила обрати нервова система». Подкаст також звертає увагу на когнітивні помилки та вибір більшості, що може призвести до хаосу. Ведучі обговорюють можливість неупередженої метрики та вибору музики як прикладу вибору, яка може подобатися людям. Спартак порушує питання розвитку дітей та навички, які важливо формувати. Далі глядачі ставлять питання про причини прихильності жінок до певних типів чоловіків, а також про труднощі знаходження друзів та людей із різними системами цінностей. Розглядається мотивація Спартака розмовляти українською [59].

У 23 випуску «Подкаст терапії» використовуються наукові терміни, такі як «психотравматичний досвід», «девіації», «масштаб особистості», «характерологічні патології», «здорова прив'язаність», «нестабільна комунікація як модель поведінки», «дихотомія контролю», «пredisпозиції», «когнітивна помилка», «меритократія», «нейродегенеративні розлади», «сенсорні модальності», «межовий розлад особистості», «кореляція з аутичним спектром», «брістофілія», «дейтеранопія». Їх вживання є необхідним для розуміння обговорюваних тем [59].

Головна порада у випуску, яка точно стане в нагоді аудиторії і запам'ятається, це слова Спартака: «обирайте те, що ви вмієте робити гарно і робіть це найкраще, тому що вас будуть цінувати за те, що ви круто робите щось одне, а не опосередковано багато чого» [59].

Подкаст також містить жарти та гумористичні елементи, які роблять його більш привабливим для аудиторії. Наприклад, «Дитина — лоперамід, виходить. — Це дуже складний жарт — воно скріпляє, він сказав, що дитина скріпила стосунки, я сказав, що дитина — лоперамід» (діалог під час обговорення теми дітей), «я вас не слухаю, я в камеру дивлюсь» (оператор Антон, коли до нього звернувся Спартак), «Я наче батько, даю

можливість зробити свої помилки», «Спартак не прибіднявся 0 секунд», «якщо дитині не вистачає сонця, то вона потім буде слухати Монатіка». «Я знайшов друга, точніше дуже близьке до цього створіння лише після 30. І це Женя» [59].

Як узагальнення, у 23 випуску Подкаст терапії на Ютуб-каналі Спартак Суббота «Здорових стосунків не існує, свободи волі не існує» тема була представлена відносно серйозною, з фокусом на критичному підході до відомих понять у психології, але з наявністю гумористичних моментів. Використання наукових термінів було достатнім і необхідним для розуміння обговорюваних тем.

26 випуск «Співзалежні стосунки, депресивна професія, здорова фізкультура, тур по Україні| Подкаст терапія #26» триває 1 годину 2 хвилини, тобто він є довготривалим. Це більш діалогічний випуск, побудований на ніби побутовій розмові між друзями. «Я хотів з тобою поділитись байками акторськими», — цією цитатою Яновича можна описати весь випуск «Подкаст терапії».

Випуск починається невеликою автономною сенсорною меридіональною реакцією (ASMR) від Яновича, а саме спроби повпливати слуховим стимулом — шепотінням — на аудиторію. Спартак починає розкривати тему впливу таких дій на слухачів, ведучі обговорюють феномен та результати досліджень з поданої теми. «А як же акторська гра? Чому в одних виходить грати, а у інших — ні», — змінює хід розмови Євген, обговорюючи психологічні засади акторства та гри. «Це здатність нервової системи бути водночас і лабільною, і статичною, якщо є необхідність», — підсумовує Спартак, що основна особливість акторів — це рухома нервова система. Євген описує свого персонажа — Гуся, характеристики якого Янович переносив у життя, обговорюючи особливості акторів про відділення людини від ролі та персонажу. «Їхнє справжнє життя може бути не таким цікавим, як життя персонажа» — Янович. Ведучі доходять до висновку, що акторство — одна з

найдепресивніших професій, підкріплюючи цю тезу певними науковими дослідженнями та статистикою. «З акторства хотів перейти з тобою до терміна, який нещодавно побачив — співзалежний партнер» — переходить Євген до наступної обговорюваної теми. Обговорення видів деструктивних стосунків між партнерами, особливості кожного типу та причини їх виникнення. Порівняння оператора Антона аб'юзивних стосунків та спорту допомагає Яновичу перейти до обговорення теми спорту і впливу певних фізичних навантажень на здоров'я людини [59].

Випуск містить відносно невелику кількість наукових термінів, що вживаються як частина розмови між ведучими, наприклад «автономна сенсорна меридіональна реакція», «емпатичність», «рухома нервова система», «синаптичний прунінг», «співзалежність», «симбіотичні стосунки», «контрзалежність», «емоційна інгібіція», «емоційна депривація», «дисфункційні схеми», «асертивність».

Вони пояснюються на прикладах, наводяться зв'язки між поняттями, але не становлять основи епізоду — «по-перше, хочу розібратися з дефініціями. Співзалежність у стосунках — це вторинна вигода у стосунках із залежною людиною. Наприклад, жінка почуває себе значимою та почуває себе в безпеці поряд з людиною, яка має залежність, наприклад, алкогольну, тому що вона тоді реалізовує себе як рятувальниця. Оце і є співзалежні стосунки» [59].

Основна думка-порада випуску: «Без стосунків — не краще. Без стосунків — легше і зрозуміліше, але з стосунками — краще» (Спартак Суббота) [59].

Гумористичні елементи присутні, але не є головною складовою випуску. «Ми ж з тобою за ручку дивились цей фільм» — Янович. «Як ми називаємо наші стосунки — Товариство з обмеженою відповідальністю» — як характеристика дружби і жарт зі співзвучним типом організації. «А, так я закоханий, а ти розумний» — про аб'юз і дружбу. «У нас у всіх

знаєш які мають бути стосунки? СпівЗалужні — ми всі маємо донатити на ЗСУ» — Янович [59].

Випуск «Емоційне вигорання, романтика, бруксизм, сексомнія | Подкаст терапія #37» триває 1 годину 6 хвилини, тобто він є довготривалим. Випуск поділений на 2 частини — діалог між Євгеном та Спартаком та питання «з залу» в більшості до Спартака, які зачитує Євген.

Випуск починається обговоренням побутової теми, а саме поганого настрою зранку, «чому я встав не з тієї ноги» та як це пов'язано з ефектом фреймінгу. Спартак пояснює залежність тривожності вранці від кортизолу та інсуліну, або чому треба снідати з більш наукової сторони. Діалог перетікає в обговорення терапії контролю стимулів та смішну історію Євгена Яновича про наркоз під час операції з видалення апендициту. «Романтика — це ілюзія?» — переводить тему Євген, плавно починаючи пояснення романтизації світу та псевдоромантичності. «Романтика, мені здається, — це просто емоційне єднання», — теза Євгена, яка продовжує обговорення цієї теми, після якої Спартак пояснює 6 видів агресії. С.Суббота продовжує пояснення теми самосвідомості, наявності та важливості дзеркальних нейронів та дзеркально-нейронної реакції, наводячи приклад позіхання та реакції оточення на цей рефлекс. «Арт-терапія. Хотілось би більше дізнатись про це і як це працює», — починає нову тему Євген після заставки шоу. Продовжується випуск питаннями з чату для глядачів. Перше питання — пояснення з боку психології явища віддалення від людей, яке Спартак розтлумачує за допомогою досліджень, з якими він був ознайомлений. «Тут запитують, чи може бути психологом психопат», — зачитує наступне питання Євген, і його обговорення плавно переміщується в обмін думками на тему запізнь та емпатичної конфронтації. Наступне питання стосується пояснення розладів сну — бруксизму та сексомнії. Євген зачитує наступне питання, завдяки якому Спартак ділиться 5 міфами з психології або 5 поширеними постулатами, які не працюють. Євген уточнює одну з цих думок, починаючи

обговорення слабкої нервової системи та тривожності на постійній основі. «Запитують, чи може психолог бути релігійною людиною» — питання, яке провокує обговорення існування та співіснування науки та релігії. Одна з останніх тем подкасту — емоційне вигорання та депресія в стосунках, які, на думку Спартака, пов'язані з соціальними особливостями часу, в якому ми живемо. Євген наприкінці випуску запитує про поради для навчання людей за кордоном, враховуючи, що Спартак має такий досвід у французькому університеті. «Ви для мене — так само терапія. Щоразу після запису я почуваю себе в рази краще, ніж до», — завершує випуск Євген Янович, аналізуючи свій стан до та після запису «Подкаст терапії» [59].

Поради у випуску стосуються уникнення вигорання, тому вони не є ексклюзивними та професійними. Наприклад, «ви маєте використовувати свої відпустки. Велика кількість людей ігнорує це» або «змінити роботу або оточення — це дуже важливо. Дуже токсичне оточення впливає на вашу здатність людини до рекреації» [59].

Випуск містить значну кількість наукових термінів, які пов'язані з психологією та психотерапією: «ефект фреймінгу», «гормони-агоністи», «гормони-антагоністи», «терапія контролю стимулів», «кортизол», «адреналін», «норадреналін», «тривожність», «квзаканібалізм», «теорія сигналів», «модифікатори агресії», «дзеркальний нейрон», «моторні та емоційні нейрони», «гоміцидоманія», «дзеркально-нейронна реакція», «обцесивно-компульсивний розлад», «пропріорецептивна система», «алексitemія», «сексуальна девіація», «емпатична конфронтація», «бруксизм», «соціоніка», «генералізований тривожний розлад», «нейроінфекція», «аденозин», «дистимія». Суббота користується цими термінами у відповідних контекстах. Складні терміни для глядачів та слухачів, які не мають певного запасу знань в сфері психології, психотерапії або взагалі біології, пояснюють на звичайних прикладах. Наприклад, ось як говорить Спартак про явище гоміцидоманії: «Я вже

колись про це казав, це схильність вбивати інших людей та отримувати від цього задоволення. Вони не відчують емпатії по відношенню до інших людей і, взагалі, навіть до своїх близьких. Інколи їх називають соціопатами» [59].

«Емпатична конфронтація — це техніка із схема-терапії, її ще використовують в КПТ-спеціалісти, коли ти декларуєш, що тобі дискомфортно або що ти відчуваєш по відношенню до дій іншої людини. Не по відношенню до іншої людини, а до її дій» [59].

Випуск містить кілька гумористичних моментів, загальна атмосфера випуску несерйозна, діалогічна. «Парасимпатична — це як твоя колишня» Спартак. «Ти зараз себе відкопаєш, я знаю. Ти ще той кріт» — Янович про невдалий жарт Спартака. «Параромантична система» — Спартак. «Я найкраща частина тебе?» — жартує Євген після тези Спартака, що він не романтичний. «Щоб зрозуміти, що у тварин немає самооцінки, треба прослідкувати, як чихуахуа нападає на алабая», — Спартак під час наукового пояснення самосвідомості [59].

Випуск висвітлює різноманітні психологічні та психотерапевтичні теми, розглядаючи їх у доступній формі та з гумором. Він також містить значну кількість наукових термінів, але ведучі пояснюють їх за допомогою зрозумілих прикладів, щоб зробити інформацію доступною для аудиторії.

Інформаційна вартість подкасту полягає в можливості навчитися розуміти психологічні аспекти та терміни. Гумор та легкість допомагають зробити складні питання та теми більш доступними для широкої аудиторії.

«Чи існує дружба між чоловіком та жінкою, метакогніції, історія про ЖАБУ | Подкаст терапія #48» — довготривалий випуск, тривалістю 1 годину та 12 хвилин. Випуск побудований на запитаннях від глядачів, що перебувають у залі під час запису «Подкаст терапії».

Один з небагатьох випусків, які розпочинає Спартак, а не Євген. Відкриває випуск історія про подарунок від підписниці та слухачки «Подкаст терапії» — жабу з бісеру. «Я думаю, як підв'язати своє питання

до історії про жабу. Ніяк», — трохи підсумовує Євген і починає обговорення впливу мрій і спогадів на організм людини, що наштовхує на пояснення явища створення метакогнітивних навичок, їх важливості для людини та основних етапів їх розвитку. Євген зачитує питання, чи правда, що дівчата дорослішають швидше за хлопців, на яке Спартак наводить аргументи з лекцій Роберта Сапольскі — американського професора. Поступово починається обговорення теми існування дружби між чоловіками та жінками з прикладами з власного досвіду ведучих. Наступні питання стосується метакогніції планування та зв'язку оптимізму та наївності. Далі продовжується тема випуску, який проаналізований вище, а саме емпатична конфронтація, але в цьому випадку обговорення стосується біологічних та психологічних причин ревнощів. Спартак порушує важливі теми емоційного насилля в стосунках, свободи, важливості кордонів та важливості стосунків для життя людей. Наступне питання, яке зачитує Євген, стосується страху смерті та його наявності. Спартак розповідає історію з життя як відповідь на питання «як впоратись із втратою симпатії, коли вона стає взаємною». Далі питання з чату торкаються тем агресії, страху робити помилки, існування «любовних трикутників», важливість спогадів і деструктивність суму за людьми, з якими було припинено спілкування, використання канабісу в психотерапії, ігроманії та велику кількість емоцій, які можуть викликати тривожність. На ці питання Спартак надає коротку відповідь з певною кількістю наукових термінів та приклади з особистого досвіду. Фінальне питання від глядачів стосується явищ або предметів, які викликають страх у ведучих. «Тому сьогодні «Подкаст терапію» для вас записували Спартак, Женя, Антон, Коля, жаба і 2 метелики», — підсумовує Євген на останніх секундах запису [59].

Випуск містить певну кількість наукових термінів, таких як «когнітивні процеси», «когнітивні спротиви», «метакогнітивні процеси», «метод інсайтів», «орбітофронтальна та вентромедіальна частини»,

«лудоманія», «метакогніції планування», «апофенія», «ефект Пігмаліона або ефект Розенталя», «емпатична конфронтація», «синдром Урбаха-Віте», «копінг-стиль», «експозиційна терапія», «емоційна депривація». Проте їх вживання не є основним елементом подкасту, а на складні терміни Спартак надає пояснення. Більше діалог фокусується на конкретних історіях та життєвих ситуаціях.

У випуску є гумористичні елементи, зокрема гарний настрій піднімають смішні історії з життя та приклади із власного досвіду. «Спартак хочете жабу? Але вона «уродлива»,» — Спартак розповідав історію про жабу. «Зараз я покажу, що під виглядом документів Нова Пошта везла. Оце» — про ту ж «уродливу» жабу з бісеру. «Я раз в 5 хвилин буду щось казати» — «Тоха, виріжеш його потім», — жартує Спартак про Євгена під час пояснення чотирьох етапів розвитку метакогнітивних навичок. «Якщо ви спите в одному ліжку, то на наступний день у вас потенціал розвитку всіх ваших навичок на 15% вище. Але це тільки в грі Skugim. У житті так не працює» — цікавий факт з життя Спартака. «Люди з блакитними очима бачать краще, ніж сліпі» — «Він готувався» — жартують ведучі в розділі, який має Youtube-заголовок «життєво важливі факти від Спартака». «Спартак не прибіднявся 0 хвилин» — Євген про історію з життя Спартака [59].

Загалом, випуск містить цікаві та змістовні роздуми на актуальні теми, а також має гумористичні елементи, що робить його легким та приємним для слухання. Наукові терміни вживаються здебільшого для підтримки думок та аргументації, але не займають центральне місце у випуску.

«Подкаст терапія #50| Особливий випуск. Перше враження, стереотипізація, маячня після наркозу» має тривалість 1 годину і 15 хвилин. Випуск містить обговорення заготовлених Євгеном тем та питань від глядачів, які перебувають у залі під час запису подкасту і турі містами України, а саме у Львові.

Тематика та теми обговорення в 50 випуску Подкаст терапії на Ютуб-каналі Спартак Суббота переважно пов'язані з психологією і дослідженнями в цій галузі. Випуск розпочинається з розповіді Євгена, що в день запису подкасту була річниця знайомства Яновича та Субботи, тому вони обговорюють тему першого враження та досліджень, які є на цю тему. Євген пропонує суміжну до попередньої теми, а саме стереотипізація та її зв'язок з оцінкою людей. Далі Янович розповідає про перше враження від знайомства з Субботою, під час чого ведучі обмінюються подарунками «на річницю» — футболка та футбольний м'яч з підписами гравців футбольного клубу «Рома» і дзвінок з інституту Аспену. Далі Євген зачитує питання від глядачів. Перше запитання стосується страху хворіти та надмірної тривожності за здоров'я. Наступне питання стосується асоціювання та порівняння мами та дівчини в стосунках. Далі Євген розповідає власну історію про заїкання до теми запитання — чи лікується заїкання. Далі обговорюються питання «хто я в житті своїх знайомих», агресія людей та поради як заспокоїти людину під час такого стану, «чому люди говорять маячню після наркозу», існування феромонів та психологічних наслідків блекаутів. Ці питання супроводжуються історіями з життя ведучих та певними науковими поясненнями певних явищ. «Я хочу один подкаст записати, щоб ти відповідав на всі питання. Це буде прикольно» — Спартак, коли Євген відповідає на питання з чату «як бути кажаном». Випуск фіналізує питання про екологічну френдзону, відповідь на яке перетікає в обмін думками щодо нещастя та відсутності щастя. Закінчується випуск висловленням поваги та любові Євгена до глядачів та слухачів «Подкаст терапії» [59].

Кількість наукових термінів у цьому випуску менше, ніж у деяких інших, однак ведучі активно використовують наукові дослідження для підтвердження своїх тверджень. Терміни, які згадуються, є достатньо зрозумілими для широкої аудиторії, що сприяє більшому розумінню тематики: у випуску використовуються деякі наукові терміни, такі як

«пилоерекція», «ефект Ореола», «іпохондричний синдром», «коморбідність», «ганглії», «мікрокомпульсії», «окр», «експозиція з попередженням повторення», «феномен Баадера-Майнгоф», «субклінічна ангедонія», «нейроінфекція», «ехолокація», «нарколепсія», «дихотомія контролю», але вони вживаються не дуже часто.

Протягом всього випуску ведучі використовують гумористичні елементи, що робить подкаст цікавим та легким для сприйняття. «Спартак, ми давно вже себе «закопали»» — Євген під час обговорення природи оцінки людей. «Цей жарт поганий тим, що він кльовий» — Євген про жарт про жінок. «Бачиш, тебе КПТ, а мене — «Гусь» — Євген. «Льося — це що» — Спартак та певні складнощі з розумінням української мови [59].

У цілому, цей випуск знову поєднує важливі теми психології та психотерапії з розважливими моментами, створюючи привабливий контент для тих, хто цікавиться цими темами.

Випуск «Що не так зі Спартаком Субботою: ім'я, громадянство, освіта | Подкаст терапія #64» триває 1 годину та 13 хвилин. Цей випуск записаний під час туру в місті Рівне. Перша частина випуску — питання Яновича про життя Субботи, друга — відповіді на запитання глядачів.

Випуск починається обговоренням питань, які часто порушувалися в медійному просторі та соціальних мережах, і досвіду життя одного з ведучих подкасту Спартака Субботи. Обговорюються його ім'я, громадянство, наявність вищої освіти, членство в українських та іноземних психологічних асоціаціях, а також особливості Спартака як особистості (наприклад, наявність нарцисичного розладу або психопатичних рис) та спеціаліста (антинауковість та допомога аудиторії подкасту в написанні наукових статей про психологічне здоров'я молоді в Україні). Паралельно з аналізом поданих питань ведучі обмінюються думками на суміжні теми, наприклад, чому люди обговорюють життя інших людей та створюють міфи, або важливість вищої освіти. Також ведучі обговорюють подкаст як явище, наявність дисклеймеру на початку кожного випуску та

розкрученість проєкту. Далі Євген зачитує питання з чату глядачів. Обговорюються ефект контрасту, інфляція щастя, видалення непрочитаних повідомлень, вплив IQ на поведінку людини, науковий погляд на вінчання, злиття мрій і реальності, копіювання поведінки батьків, клінічна лікантропія, рухомість нервової системи і стороння валідація. Ці теми супроводжуються обміном думок ведучих, які доповнюються розповідями з життя та жартами [59].

У випуску мало наукових термінів, оскільки майже половина випуску пов'язана з особистим досвідом Спартак Субботи. Однак у деяких випадках вживаються терміни, наприклад, «нарцисичний розлад особистості», «психопатичні риси», «ефект контрасту», «субклінічна депресія», «дисфорія», «ефект фреймінгу», «концепція Дерріда», «лікантропія», «рухомість нервової системи», «алекситимія», «емоційна компетентність», «стороння валідація».

У випуску мало гумору, оскільки тема досить персональна. Присутність гумору зводиться до деяких жартів та іронії, але загалом випуск має важливішу для ведучого та глибшу тему. «Майже кожне прізвище звучить краще, ніж «Суббота»» — Спартак під час обговорення громадянства та прізвища. «Маслини — це такі деградуючі оливки» — Спартак про інфляцію щастя. «Ванька задушнив, звісно, нормально так» — жарт Яновича після відповіді на запитання «чому ми копіюємо поведінку наших батьків», відсилаючись на питання щодо імені Спартак. Згадана іронія та жарти роблять випуск легшим для сприйняття, навіть при обговоренні наукових тем [59].

Загалом, випуск має більш практичний, життєвий характер, але й поєднує невелику кількість науковості.

72 випуск Подкаст терапії на Ютуб-каналі Спартак Суббота «Стосунки — це робота? Що скажуть інші? День народження Спартак» записаний під час туру містами України в Дніпрі та має тривалість 1 годину і 13 хвилин.

Випуск розпочинається привітанням Спартака з днем народження від глядачів та обговоренням ставлення до свят та традицій. Далі Євген зачитує питання з чату. Ведучі обговорюють реакцію на повітряну тривогу, постійну жагу працювати, «роботу» над стосунками. Потім Спартак розповідає історію про подкаст та «директорські місця» в залі. Після цього Янович продовжує зачитувати запитання глядачів, тому далі ведучі діляться думками з тем проблеми в стосунках, спокою після перегляду фільму жахів зі сценами насилля, зоотерапію, тактильні галюцинації, романтизацію шкідливих звичок, перенесення досвіду зі сну в життя, фізичних проявів тривоги, антинауковість розстановок Хеллінгера, грубу асертивність, цінність себе як особистості та вплив виховання на психіку. Ці теми супроводжуються обговореннями, Євген та Спартак діляться особистим досвідом, якщо він пов'язаний з питаннями. Випуск завершується привітанням Субботи з днем народження віршем від глядача, який написали в чат подкасту, та тортом від команди «Подкаст-терапії» [59].

Випуск підкреслює важливість звертання по професійну допомогу, коли це потрібно, що може бути важливою порадою для аудиторії, яка є однією з цілей подкасту взагалі: «не слухайте рекомендації ані мої, ані інших людей з інтернету, якими б ви не вважали цих людей експертами. Завжди звертайтеся по допомогу до лікарів» [59].

Випуск не містить багато наукових термінів, але вони присутні. Серед них — «сенсорні модальності», «ефект краю», «психосоматика», «зоотерапія», «кінестетика», «синдром Екбома», «симптом Маньяма», «ятрогенність», «парасимпатика і симпатика», «соматичні прояви тривоги», «розстановки Хеллінгера», «асертивність».

У випуску присутній гумор, але він не є головною складовою програми. «Женя відвів мене поїсти. Він знає, як мене заспокоїти» — Спартак під час розповіді про «директорські» місця на подкасті. «Моя мама могла б спитати: «а що, якщо один — 10, а інший — 0, і ви

перемножуєтесь і отримуєте 0?» — жарт Спартака про померлого батька під час обговорення балансу між чоловіком і жінкою у стосунках. «Легко відмовляюся від дітей, до яких втратила інтерес» — обмовився Євген під час зачитування питання від глядачки [59].

Загалом, випуск є цікавим і корисним для тих, хто цікавиться проблемами відносин між людьми. Присутність гумору у випуску робить його легким та зрозумілим для слухачів, а кількість наукових термінів не заважає розумінню матеріалу.

«Подкаст терапія #76| Ревнощі, самооцінка, зрада в дружбі. Прикольний випуск» триває 1 годину та 10 хвилин. Випуск має лише обговорення питань від глядачів.

Випуск розпочинається з історії Євгена про нелюбов до слова «прикольно» та розповіді Спартака про перекупів квитків на тур, після яких зачитуються питання з чату. Обговорювані теми: депресія від пережитого насилля, психологія ревнощів, «емоційне лідерство» в стосунках, тілесно-орієнтована психотерапія як вид терапії, сприйняття інших людей, боротьба з тривогою без антидепресантів, про кількість тем для запису подкасту, екологічні відеоігри та приклади ігор, які можуть провокувати залежність, відображення думок картинками, про виникнення асоціацій. Наступне запитання випадково змінюється історіями про комах від ведучих, бо Спартак розповідає про гарну гусінь, а Євген — про метелика в залі запису подкасту. Далі Янович продовжує зачитувати питання, тому обговорюються бажання повернути завершені стосунки, залежність настрою від пори року, антинауковість жестів та міміки в питанні розпізнавання брехні, ілюзія знання при повній відсутності знань, емпатія та її розвиток, психологія ексгібіціонізму та його жіноча версія, ключові елементи при ПТСР, викривлення відчуттів після наркозалежності, самоцінність і самооцінка, як попередити самогубство близької людини. Фінальне питання стосується зради в дружбі. Ведучі не просто обговорюють науковий чи антинауковий бік певного явища або

теми, а також діляться своїми особистими враженнями або цікавими історіями, пов'язаними з питаннями від глядачів [59].

«Треба вивчати психологію. Незалежно від того, яка у вас спеціальність, читати психологію — це корисно. але читайте, будь ласка, якісь такі знаєте джерела, які є науково обґрунтованими» — основна порада випуску [59].

У випуску згадуються наукові терміни, такі як «копінг-стратегії», «метакогніції», «монотравма», «мульти травма», «секвенційна травма», «самооцінка», «фобічні фактори», «когнітивні фільтри», «газлайтинг», «тілесно-орієнтована психотерапія», «гемблінг», «пredisпозиція залежності», «психоаналіз за Лаканом», «тета-хілінг», «гермато-енцефалічний бар'єр», «емпатія», «посттравматичний стресовий розлад», «парафілія», «сексуальна девіація або перверсія», «інтрозивні спогади», «психоактивні речовини», «чуттєві галюцинації або психоз». Однак ці терміни вживаються доступно для глядачів, пояснюються, якщо не використовуються в повсякденному житті, що робить їх зрозумілими та не надто науковими [59].

Випуск має велику кількість гумористичних моментів, що робить його приємним для перегляду. Гумор переважно базується на інтеракції між ведучими, а також на їх особистих враженнях та досвіді. «Атлант розправив плечі — крута книжка» — Євген після коментаря Спартака про книгу «Механічний апельсин» Ентоні Бьорджесса. «У мене проблеми з самооцінкою, бо я пахну» — Спартак про відео, у якому психолог доводить, що ведучий має нарцисичний розлад. «Як бути, якщо мене сприймають як клоуна? — Тикнути себе по носу» — гумористична відповідь Спартака на питання з залу. «Подкаст терапія — мамки з нами» — Євген після історії Спартака про вік глядачів. «Коли кажеш ім'я Юля — всі уявляють косу» — Янович про асоціації. «Я зараз всіх перелікую» — обмовка Спартака через використання кальки з російської мови [59].

У цілому, 76 випуск Подкаст терапії на Ютуб-каналі Спартак Суббота — випуск з цікавими темами та приємним гумором. Кількість наукових термінів не перевищує межі доступності для глядачів, що дозволяє легко сприймати ці терміни та зрозуміло вивчати ці теми.

«Подкаст терапія #86| Унікаючий розлад, страх погано виховати дитину, несвідомі маніпуляції» триває 1 годину і 1 хвилину. «Це фінальний запис туру «Розлади» поза межами Києва». Випуск складається з підготовлених питань Євгена до Спартака та запитань від глядачів.

На початку випуску ведучі обговорюють різні аспекти тривожного або унікаючого розладу особистості, особливості його проявів (соціальна ізоляція, відчуття дефективності, проблеми з самооцінкою, наявність панічних атак та зв'язок з іншими видами розладів) та дослідження, пов'язані з цим діагнозом. Євген, за аналогією до всіх випусків саме про розлади, наводить приклад загальновідомих героїв, які, можливо, мають згаданий варіант хвороби, враховуючи його поведінку протягом мультфільму та книги, — П'ятачка, персонажа творів Алана Александра Мілна з серії «Пригоди Вінні Пуха» та головного героя роману Сергія Жадана «Інтернат» — Пашу. Далі Євген зачитує питання з чату, тому ведучі обговорюють теми свідомих маніпуляцій, емпатії спеціаліста в області психології, тяги до колишніх партнерів, толерування слабкості в інших людях, комунікації з батьками, проблеми виконання непритаманних для професії тренера в спортивному залі функцій психолога, візуалізації насильницьких дій, розбору питання з екзамену для студентів-медиків КРОК, тривожність під час вивчення чогось нового, страху погано виховати дітей (і рекомендація книги) та стереотипного ставлення до процесу виховання, нервової ексцитації, небажання знайомитись з партнерами друзів, що впливає на рівень IQ, особистий досвід перегляду аніме-фільмів та їх користь для Спартака, совість та її функції, уникнення певних ситуацій в дружбі, важливості спілкування один з одним, революційного дослідження в психотерапії, батьківства в теорії та на

практиці, романтизації професій. Фінальне запитання стосується суті Подкаст терапії та важливості відстоювання особистих кордонів. Після фінальної заставки Євген зачитує «найважливіше» питання випуску — де Спартак купує свої цікаві шкарпетки [59].

У відповідях на питання Спартак дає очевидні, але важливі поради, як от на питання 13-річної глядачки про формат комунікації з батьками щодо контроль ваги та кількості їжі: «Розказати мамі про те, що є таке поняття як розлади харчової поведінки, і пояснити, що дуже часто батьки є причиною того, що у людей з'являється РХП. Особливо у віці 13-ти років, це найчутливіший вік для дівчини» [59].

У цьому випуску вживається наукові терміни, пов'язані з психологією та поведінкою людини, такі як «уникаючий розлад особистості», «маніпуляції», «рівень афективної регуляції», «психофармакологія», «генералізований тривожний розлад», «обсесивно-компульсивний тривожний розлад», «фіксація негативізму», «розлади харчової поведінки», «гіпногогічні галюцинації», «алкогольний делірій», «глюкокортикоїди», «гіпокамп», «нервова ексорація», «трихотіломанія». Однак вони доступно пояснюються для слухачів, тому випуск є зрозумілим навіть тим, хто не має психологічної освіти.

«Все фосо», — жартує Євген з використанням слів закарпатського діалекту. «Ви блондин? Вам не можна Ібупрофен, тільки Спазмалгон» — Євген у відповідь на необгрунтоване питання від глядача про колір волосся та сумісність з певними медичними препаратами. «Ну хоч не руснявий, а русий» — жартує Спартак у відповідь про коментар глядачів щодо його кольору волосся. «Кожен із нас президент, кожен із нас сир» — Спартак під час відповіді про прихильність до колишніх партнерів. «Знаєш чого я посміявся? Бо там написано «всім привіт», а я прочитав «привіт всім». Я такий злодюжка» — Євген під час зачитування питання від аудиторії [59].

Загалом, випуск є цікавим і корисним для тих, хто хоче розібратись в різновидах розладів, а в особливості уникаючого або тривожного, а також

почути думки. Присутність гумору у випуску робить його легким та зрозумілим для слухачів, а кількість наукових термінів дозволяє глибше зрозуміти обговорювані теми.

Отже, «Подкаст терапія» — регулярне (виходило двічі на тиждень) Youtube-шоу, створене Спартаком Субботою та Євгеном Яновичем у вигляді відео-подкасту, який паралельно розміщувався у вигляді аудіо-подкасту на інших платформах (Spotify, Apple Podcasts та Google Podcasts). Поданий подкаст є довготривалим, адже випуски тривають від 40 хвилин. Тематика шоу — різні теми, які певною мірою чи в більшості пов'язані з психологічним здоров'ям: від побутового життя та обговорення історій з життя ведучих до пояснення простими словами більш наукових тем з психології, Наприклад, види розладів особистості, девіантної поведінки або пояснення особливостей ПТСР. Спочатку це був подкаст-«розмова двох друзів», що перетворився у формат шоу, адже далі особливістю «Подкаст терапії» є те, що значною частиною програми стали відповіді на питання глядачів з мережі або з залу під час турів або записів. Якщо розглянути цей аспект, у глядачів могло створюватись враження анонімних індивідуальних консультацій, при цьому корисну інформацію з поданого запитання отримували всі глядачі, незважаючи на наявність чи відсутність описаної проблеми. Важливо відзначити, що ведучі уникають постановки діагнозів за текстовим описом глядачів, а рекомендують звертатись за детальною консультацією до спеціалістів. Основна ідея шоу — наголошення на важливості ментального здоров'я та нормалізація психологічної та психотерапевтичної допомоги. Випуски мають певну кількість наукових термінів, проте вони пояснюються на простих прикладах, тому зрозумілі глядачам, які не дотичні або не розуміються в темах. Шоу насичене гумором, який створює легкість сприйняття інформації.

1.3. «Подкаст терапія», її висвітлення в медіа як ознака популярності шоу та зокрема Спартака Субботи

Згадки про медіапродукт або певне шоу, у нашому випадку про «Подкаст терапію», у засобах масової інформації (ЗМІ) свідчать про його популярність. Якщо подкаст з'являється в новинах, журналах, інтерв'ю або інших медійних ресурсах, це може свідчити про широкий інтерес аудиторії.

Згадки в ЗМІ можуть також привертати увагу нових слухачів та робити подкаст більш впізнаваним у широкому колі глядачів чи слухачів. Як правило, засоби масової інформації обирають для висвітлення події чи продукти, які мають суспільний інтерес або значимість.

Успіх подкасту у ЗМІ може також сприяти росту аудиторії та рекламному попиту, що може визначити його популярність в широкому розумінні.

Зрозуміло, що успіх шоу приносить популярність команді, яка його створює, та ведучим, у нашому випадку — Євгену Яновичу та Спартаку Субботі.

Для прикладу, «Подкаст терапія» згадується в кількох підбірках подкастів на різні теми, як-от «11 найцікавіших українських подкастів на Spotify: історія, технології, психологія» від 20 серпня 2022 року на сайті інформаційного агентства ЛІГАБізнесІнформ [1], «Що послухати восени? 5 подкастів, які зігріють у холодні дні» від 19 вересня 2022 року на сайті проєкту WoMo [71], «Від історії до психології: ТОП-10 українських подкастів на ютуб» від 17 січня 2023 року на сайті видання «Район. Життя» [25] та «Подкасти про все на світі» від березня 2023 року на сайті незалежного молодіжного порталу «Пороги» [42].

Деякі ЗМІ використовували цитати з «Подкаст терапії» як приводи для створення публікацій. Наприклад, на новинному сайті NV.UA 12 вересня 2022 року була розміщена стаття «Дві половинки одного цілого». Якими не мають бути здорові стосунки — психотерапевт» [21], яка створена

виключно з урахуванням цитат з «Подкаст терапії» та містить посилання на випуск, з якого взяті думки, або ж інтернет-портал ФАКТИ ІСТV в розділі «Здоров'я» 16 вересня 2022 року опублікували статтю «Зона комфорту: кому, навіщо і головне, як потрібно з неї виходити», яку створили на основі одного з подкастів і вказали «Подкаст терапію» як джерело [33].

Кілька подкастів ведучі записували з запрошеними гостями, наприклад з Сергієм Даниловим (Нервові клітини відновлюються, екстравертів не існує, мозок задіяний не на 10% | Подкаст терапія 31») Сергієм Івановим («Іванов про депресію, розуміння мистецтва, сина і цих самих теж | подкаст терапія 38» та «Іванов: про хейт, гіперреальність та справжнє життя | Подкаст терапія 69»), Євгеном Клопотенко («Клопотенко скуштував би людину, емоції важливіші за смак, реформа харчування | Подкаст терапія 27»), Сонею Лагутіною («Штучний інтелект та доказові методи психотерапії. Соня Лагутіна | Подкаст терапія 59»), Максом Подзігуном («Психологія в спорті, егоїзм лідерів та упередженість коментаторів | Подкаст терапія 61») [59].

Цитати запрошених гостей з шоу використовували також як інфоприводи для створення публікацій в ЗМІ. Наприклад, на сайті журналу Viva! була опублікована стаття «Як людина їсть — така вона і в ліжку: Євген Клопотенко поділився пікантним спостереженням». Подана стаття створена на основі цитування його думок, сказаних в 27-ому випуску «Подкаст терапії»: «Я можу сказати з впевненістю 98%: те, як людина їсть, показує те, як вона поводить себе у ліжку, – заявив Євген Клопотенко у YouTube-проекті Євгенія Яновича та Спартака Субботи. – Те, як люди споживають їжу, так вони і відносяться до людини. Якщо ти двома руками береш бургер і апетитно їси, то ти і дівчину так будеш брати» [73].

Окрім цього, ведучі подкаст терапії були частими гостями на інтерв'ю і мали питання про «Подкаст терапію» — від ідеї створення та формату до особливостей спілкування ведучих в реальному житті.

У статті «Хто і навіщо створює подкасти: розповідають автори популярних українських аудіопроектів» в інтерв'ю для «Суспільне.Культура» Євген Янович уточнював щодо взагалі реалізації ідеї подкасту: «Тут швидше питання, чому не записувати? Бо якщо в голові виникла думка, повірте, вона вже нікуди не дінеться. І відмазки знаходитимуться часто. Проте, поки не запишете, вас не відпустить. Запишіть хоча б заради того, аби жалкувати про те, що зробили, а не навпаки» [68].

До прикладу, Євген був запрошеним гостем для випуску «ЯНОВИЧ: мистецтво компромісу, стосунки з Субботою, використання людей, чим зайнятися в темряві» Youtube-каналу «ISLND TV» [75]. В інтерв'ю, яке було опубліковане 27 жовтня 2022 року, він розповідав історію знайомства зі Спартаком Субботою, перше враження від нього, особливості роботи чоловічих тандемів, а також про ідею створення «Подкаст терапії», актуальність психотерапевтичного контенту в Україні та українізацію на прикладі шоу.

У свою чергу, Спартак мав запитання щодо «Подкаст терапії» та тандему з Євгеном Яновичем в кількох інтерв'ю. Зокрема, 9 жовтня 2022 року було опубліковане відео «Спартак Суббота: «Смерть приваблювала мене ще з дитинства» || РОЗМОВА» на Youtube-каналі «РОЗМОВА» [60], в якому, під час інтерв'ю з Сергієм Лиховодою, Спартак поділився історією проекту «Подкаст терапія», особливостями формату, розповів про тур містами України та про кількість підписників на каналі. Про співпрацю під час запису подкасту та важливість подкасту в житті ведучого питала Емма Антонюк в інтерв'ю від 18 лютого 2023 року «СПАРТАК СУББОТА: шлюб, побачення, ціна консультації і ставлення до жінок/ЦЕ НІХТО НЕ БУДЕ ДИВИТИСЬ» для Youtube-каналу «Це Ніхто Не Буде Дивитись» [61].

Зазначені інтерв'ю та відгуки свідчать про значний інтерес до подкасту «Подкаст терапії» та його ведучих — Спартака Субботи та Євгена

Яновича. Запрошення ведучих в якості гостей на інші популярні канали, проекти та розглядання різних аспектів їхнього професійного та особистого життя підкреслюють їхню популярність та вплив у медійному просторі. Теми, які вони обговорюють у власному подкасті, такі як психологія, психотерапія та актуальні суспільні питання, знаходять відгук у різних медійних форматах. Це свідчить про те, що їхній контент має велику резонансність та є актуальним для аудиторії.

Висновок до Розділу 1

У дослідженні ми виявили, що подкасти стають важливим елементом медіа, привертають увагу широкого кола слухачів. Їхній успіх пояснюється не лише технологічними інноваціями, але й зміненими уявленнями про споживання контенту. Теоретичний аналіз підкреслює важливість подкастингу в формуванні глибокого зв'язку між ведучим та слухачем, а також розглядає його як інструмент комунікації та впливу.

Подкасти виступають як засіб для демократизації медіапростору, дозволяючи кожному користувачеві випробувати цей формат та створювати контент в його рамках.

Шоу «Подкаст терапія» стало не просто платформою для обговорення психологічних тем та можливістю комунікувати глядачам з ведучими, а й важливим чинником, який визначив популярність та медійний образ Спартака Субботи. Саме проект «Подкаст терапія» приніс йому впізнаваність масовості. Цей подкаст став надзвичайною можливістю для аудиторії отримати глибше розуміння особистості Спартака, його поглядів, досвіду та особливостей гумору. Його успіх серед українських користувачів YouTube та інших платформ свідчить про те, що цей формат допоміг підняти рівень визнання та популярності ведучих.

«Подкаст терапія» не лише вмістив у собі глибокий контент з елементами науковості, а й поєднав це з легкою подачею з елементами

гумору. Цей формат дозволив показати особистість Спартака Субботи, оскільки він ділився своїми життєвими історіями. Його образу експертності додавала кількість використаної наукової лексики, ексклюзивна, але цікава інформація з психотерапевтичної практики та особливості формулювання речень, а відкритість і близькість з аудиторією створювалась кількістю зрозумілого широкому загалу гумору. Це неформальне середовище подкасту сприяло не тільки привертанню нової аудиторії, але й збільшенню загального інтересу до особистого життя та поглядів Спартака.

РОЗДІЛ 2

ЗДІЙСНЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ АТАКИ НА СПАРТАКА СУББОТУ ТА НА ПРОЄКТ «ПОДКАСТ ТЕРАПІЯ» В УКРАЇНСЬКОМУ МЕДІАПРОСТОРИ

2.1. Інформаційна атака на Спартак Субботу

На думку В. Чекалюк, «усі процеси у суспільно-політичному, економічному житті, зокрема в освіті, науці, медіа рухає конкуренція» [69]. Конкуренція в медіа, передусім на ринку подкастів, адже цей жанр зараз стрімко розвивається в Україні, є природним явищем, особливо в популярних жанрах, таких як психологія. адже це – умовна війна за аудиторію. Конкуренція може стимулювати розвиток і покращення контенту. Подкасти, що змагаються за увагу аудиторії, шукають нові формати, теми та інновації. У такому випадку вони стають більш доступними і різноманітними, щоб привернути різні сегменти слухачів. Але також, у низці випадків, конкуренція може призвести до різних маркетингових стратегій та спроб взаємного впливу.

Конкуренція може спровокувати створення маркетингових стратегій, спрямованих на виведення конкурента з гри, замість концентрації на покращенні власного контенту. Проте в деяких випадках саме конкуренція створює ситуації, які провокують нівелювання одного продукту, переорієнтацію аудиторії на сторону конкурентів та загалом спроби знищити імідж та змінити медійні сторони життя конкретних осіб.

11 квітня 2023 року в Instagram-акаунті Іллі Полудьонного [44] (психотерапевта, співзасновника психологічної платформи TreatField, співавтора і співведучого перших двох сезонів подкасту «Простими словами», який виходив з 2020 року, а наразі переформатувався в однойменну книгу) та в Instagram-акаунтах українського онлайн-медіа «Свідомі» [50] були розміщені текстові матеріали розслідування за

авторства І.Полудьонного, у якому він «7 місяців розслідував інфоаферу, яку роками будував Спартак Суббота. Можливо, йдеться про одну з найбільш масштабних і скандальних історій брехні в медіапросторі України. Необачність десятків ЗМІ допомогла Спартаку Субботі створити бутафорський образ і успішно його монетизувати» [44]. На Youtube-каналі психотерапевта було опубліковано п'ятисерійний документальний фільм «Сатердей. Людина, яка грає спектакль» [49], повна текстова версія «Відсутність медичної освіти, співпраця з ОПЗЖ та неетичне ставлення до клієнтів: розслідування про Спартак Субботу» [26] була розміщена на сайті онлайн-медіа «Свідомі», а в скороченому вигляді — у соціальних мережах. Ці матеріали викликали інформаційну хвилю: на акаунті самого автора публікація на сьогодні набрала 83 тисячі вподобайок, а на акаунті медіа Свідомі — 52 тисячі лайків. Можна лише здогадуватись про приблизні охоплення цих постів, враховуючи таку кількість взаємодії. Публікація поданого розслідування стала причиною й початком інформаційної атаки на Спартак Субботу та «Подкаст терапію» окремо. Згідно з глосарієм сервісу AttackIndex, інформаційна атака – це «реалізована загроза, що являє собою комбінацію інформаційних активностей, спрямованих на об'єкт і його оточення, явна фаза інформаційної операції» [29].

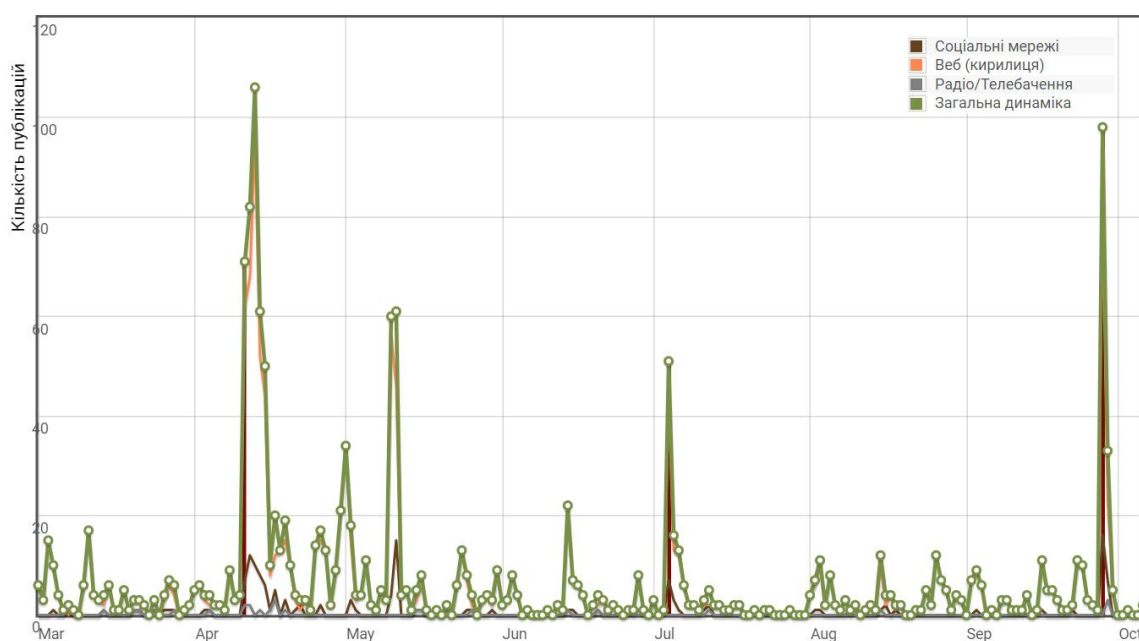
Аналіз досліджуваного запиту «Спартак Суббота» на сервісі AttackIndex демонструє «ознаки присутності штучного впливу і наявності інформаційної операції. Відхилення від середнього рівня інформаційного потоку свідчать про інтенсивну інформаційну атаку» [51]. Згідно з даними звіту, індекс інформаційної атаки в українському медіапросторі на Спартак становить 7 балів з 10, а найбільший сплеск активності, який припадає на дату публікації розслідування 12 квітня 2023 року, за 100-бальною шкалою відповідає 68 балам.

Інформаційна картина (сукупність текстових і графічних документів, які опубліковані в Інтернеті в певній динаміці та містять згадки ключових

слів щодо об'єкта дослідження [29]) за період із січня 2022 року по жовтень 2023 року показує значне збільшення кількості публікацій, у яких згадували Спартака Субботу: до публікації розслідування цей показник не перевищував кількості 10 публікацій за день, а за період з 11.04.2023 по 13.04.2023 — стрімке збільшення з 68 до 106 матеріалів на день. Згідно з поданим графіком, можна стверджувати, що це серія інформаційних атак, адже ми бачимо сплески інформаційної активності ще 10 та 11 травня, 4 липня та 28 вересня 2023 року. Якщо з датою найбільшого сплеску активності все зрозуміло, бо це був наступний день після публікації розслідування, то інші дати мають інше виправдання підвищеного інтересу ЗМІ та аудиторії. Враховуючи те, що 1 травня Спартак в своєму каналі оголосив про продовження «Подкаст терапії» та своєї діяльності [40], 10 травня на каналі «Спартак Суббота Психолог» було розміщене відео «Про важливе і не дуже» [59], у якому Суббота заперечував інформацію з розслідування про нього і надав відповіді на запитання, поставлені Іллею Полудьонним в тексті розслідування, наприклад про освіту, кандидатську роботу та наукову складову свого життя, а саме актуальний список наукових статей, які були опубліковані на міжнародних сервісах та інформація про видання «American journal of fundamental, applied & experimental research», яке, за матеріалами розслідування Іллі Полудьонного, має «дивне походження». Це відео викликало нову хвилю матеріалів про Спартака Субботу як позитивного, так і негативного характеру. 4 липня 2023 року Спартак Суббота запустив нове шоу на своєму каналі «Абсолют» [59], що також привернуло увагу ЗМІ. А 28 вересня 2023 року ЗМІ знову захопила хвиля матеріалів про Спартака Субботу, пов'язаної з відкриттям кримінального провадження за фактом використання підроблених документів.

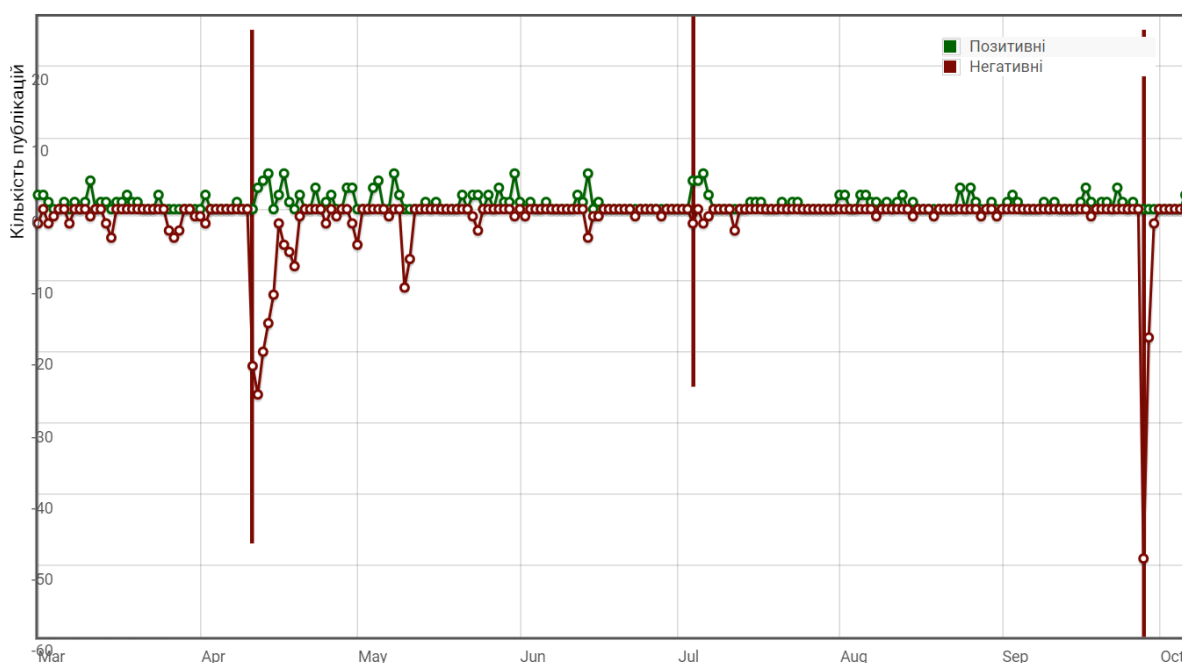
Поміж цих достатньо великих інформаційних операцій, на графіку видно період затишшя з початку липня до початку серпня. 19 липня 2023 року Спартак створив новий канал на платформі Youtube [56], а вже 3

серпня 2023 року Youtube-канал «Спартак Суббота Психолог», на якому публікувались до цього «Подкасти», а після скандалу ще й окремі проекти Спартака Субботи (як-то «Абсолювент» або «Чому вони вбивають») з усім контентом, який був на ньому розміщений. Це сталося через відсутність прав на інтелектуальну власність, а саме на логотип «Подкаст терапії» та джингл. Спартак Суббота мав спроби зареєструвати свою ТМ з використанням поданих логотипів, які, зрозуміло, використовувались на його Youtube-каналі у відео до розслідування [57]. Про це писав власник логотипу Богдан Щербаков в своєму Telegram-каналі: «Я володію авторськими правами на логотип, вони були і залишаються в мене. Ніколи і нікому моє авторське право не переходило і не передавалось. Спартак Суббота порушує авторське право, що являється порушенням законів України» [36].



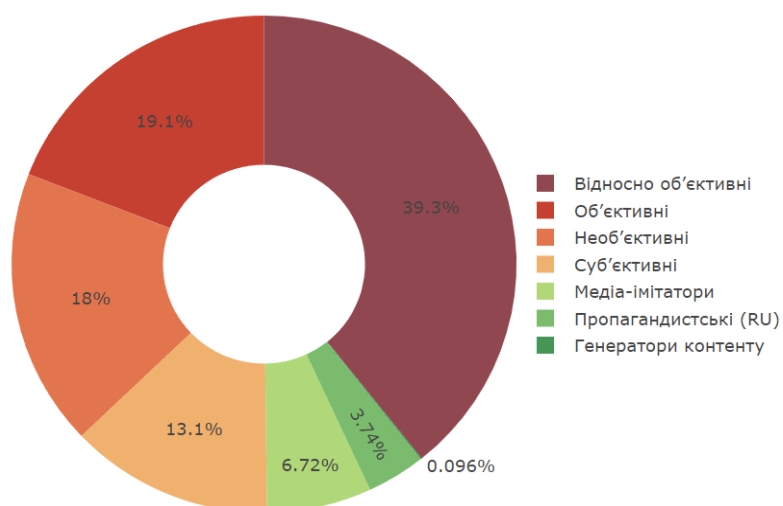
За сентимент аналізом на сервісі Attack Index [51] можна простежити інформаційну динаміку за певним запитом, поділяючи публікації на позитивні (відображені зеленим кольором) і негативні (відображені червоним кольором) публікації. Фактично, всі інші публікації визначаються як нейтральні. Чим більше симетрії спостерігається між цими двома кривими, тим більше ми можемо вважати відповідний

моменту матеріал в цілому нейтральним. Однак яскраво виражена асиметрія в той або інший бік свідчить про переважання емоційного забарвлення відповідного типу. Тональність визначається за допомогою методів машинного навчання. Згідно з графіком, простежуємо тенденцію до публікації матеріалів більш негативного характеру після дня публікації розслідування. 12 квітня 2022 року різниця між позитивними та негативними матеріалами становить позначку -22, при цьому 28 вересня це значення сягає позначки -49.

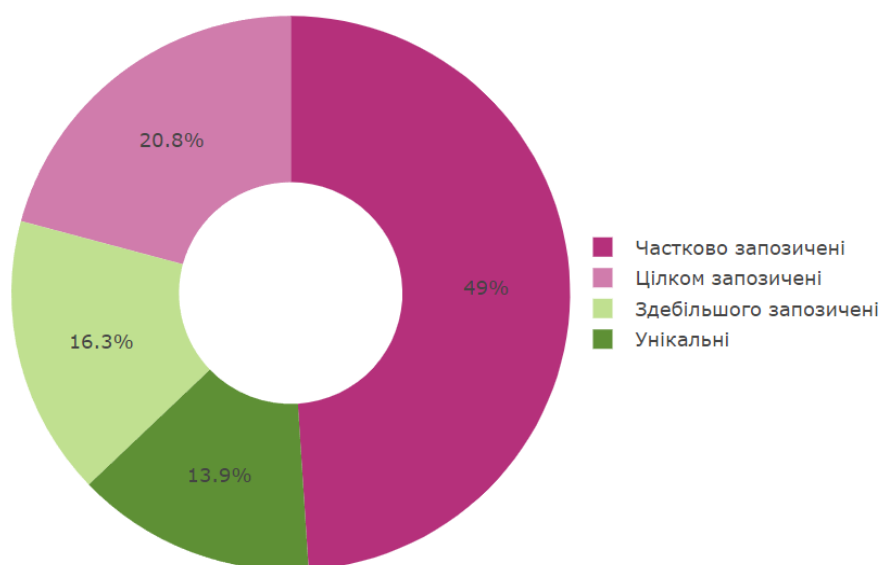


Матеріали даного розслідування швидко підхопив ряд українських засобів масової інформації. Загалом за досліджуваний період за поданим запитом було 2140 публікацій. Матеріали не завжди були якісними за унікальністю контенту і розповсюджувались ЗМІ різного типу за ступенем об'єктивності. Такі висновки ми можемо зробити з огляду на наступні діаграми.

Лише 19,1 % (за кількістю — 199) публікацій, у яких згадували Спартак Субботу, були об'єктивними, при цьому 39,3% (409 матеріалів) — відносно об'єктивними, 18% (188) — необ'єктивними, а 3,74% (39) взагалі були пропагандистськими.



Джерела інформації за ступенем унікальності контенту розподіляються таким чином: 49% (600 публікацій), що складає без 1% половину, — частково запозичена інформація, 20,8% (255) — цілком запозичені матеріали, 16,3% (200), при цьому унікального контенту лише 13,9%, а саме 170 матеріалів.



За частотою публікації контенту, який містить згадку чи певну іншу інформацію про Спартака Субботу, джерела інформації розподіляються таким чином:



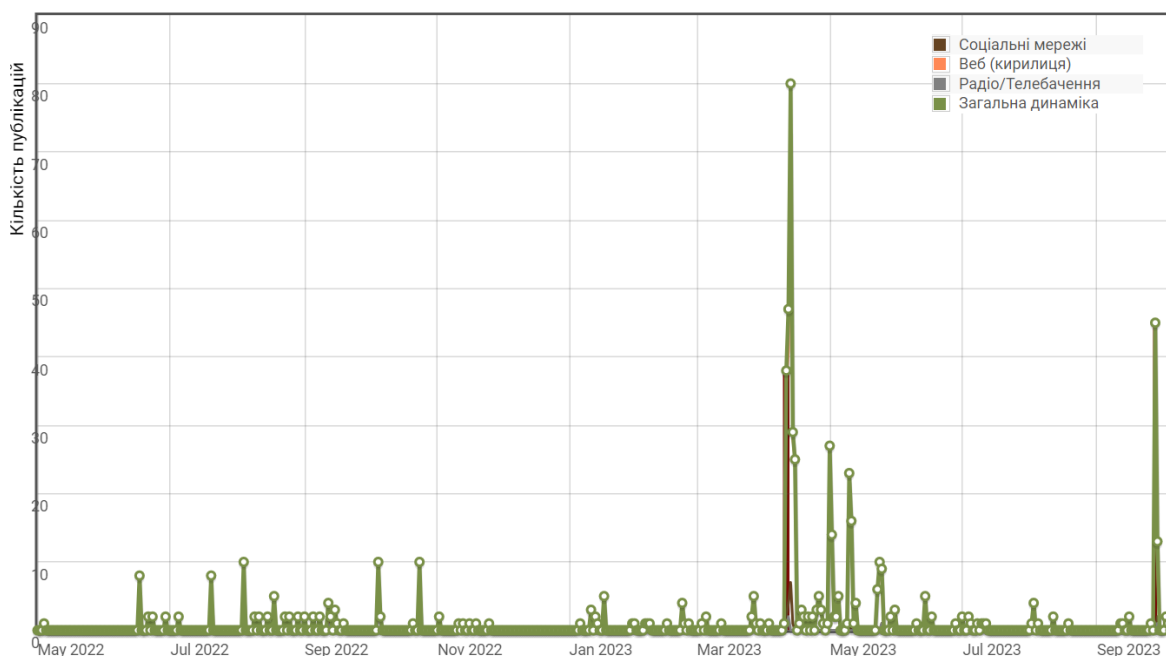
З огляду на те, що кількість публікацій перевищує 1000, наступний звіт побудований на останній тисячі публікацій за запитом. Найголовніше за кількістю публікацій джерело інформації — це Youtube, на якому було розміщено 121 матеріал зі згадкою Спартака Субботи. На другому місці — інтернет-видання «24 Канал», яке розмістило 104 публікації. На третій сходинці — месенджер Telegram, який за певними критеріями іноді вважають соціальною мережею. Далі в рейтингу розташовані новинні або суспільно-політичні українські ЗМІ: Новое Время, MY.UA, Апостроф. Лайм, Новини Live, ТСН.ua, Громадське телебачення, Телеграф.com.ua, Детектор медіа, Vesti.ua, УП. Життя, New Voice, Forbes Україна, Obozrevatel, Фокус, Gazeta.ua, Антикор.com.ua, Dev.ua.

Youtube	121
24 канал	104
Telegram	55
Новое Время	43
МУ.UA	35
Апостроф. Лайм	29
Новини Live	26
TCH.ua	26
Громадське телебачення	25
Телеграф.com.ua	25
Детектор медіа	23
Vesti.ua	23
УП. Життя	18
New Voice	17
Forbes Україна	16
Obozrevatel	16
Фокус	15
Gazeta.ua	13
Антикор.com.ua	13
Dev.ua	13

У день максимальної інформаційної активності — 12 квітня 2023 року — було опубліковано 106 матеріалів з згадкою Спартака Субботи. Топ-20 джерел цих публікацій мають такий вигляд:

New Voice	8
24 канал	8
TCH.ua	8
Clutch.ua	4
МУ.UA	4
Апостроф. Лайм	4
Судово-юридична газета	4
Telegram	4
Антикор.com.ua	4
Zmina.info	4
Громадське телебачення	4
УП. Життя	4
Главком	2
Конкурент	2
Факти.org	2
Гордон	2
ОРД-02	2
КП в Україні	2
Апостроф	2
Детектор медіа	2

Цікавим фактом є те, що рівень інформаційної атаки на шоу, створене Спартаком Субботою та Євгеном Яновичем, вищий за атаку на самого Субботу. Це цікавий аспект, який свідчить про високий рівень уваги та обговорення, якому піддавалось шоу «Подкаст терапії» в онлайн-середовищі. Високий рівень інформаційної атаки може бути індикатором широкого зацікавлення аудиторії, а також може відзначати інтенсивні дискусії чи публічні обговорення, які можуть виникати навколо ведучих чи конкретних тем, обговорюваних у подкасті. Згідно зі звітом сервісу Attack Index за запитом «Подкаст терапія», рівень атаки сягає позначки 9 з 10 можливих, а аналіз демонструє типове поєднання розгорнутої інформаційної операції, інтенсивного поширення основного удару й підтримки процесу зацікавленими особами. Активна фаза відповідає датам 2023.04.05—2023.04.15.



Отже, хвилю публікацій в соціальних мережах та українських засобах масової інформації, що почалась 11 квітня 2023 року, можна ідентифікувати як інформаційну атаку як на співведучого, так і на саме шоу, а якщо врахувати дані, які надав сервіс AttackIndex за запитом «Спартак Суббота» та «Подкаст терапія», можна припустити, що це була серія інформаційних атак.

2.2. Образ Спартака Субботи в українських медіа до та після 12 квітня

Для аналізу образу Спартака Субботи в засобах масової інформації українського медіапростору та соціальних мережах використані дані зі звіту на запит в комплекс аналітичних алгоритмів AttackIndex [51], який використовує дані технології великих даних (Big Data), а також має власні інструменти збору та візуалізації даних про інформаційну атаку. До списку джерел, аналізованих сервісом, входять провідні новинні сайти, регіональні медіа, блоги і форуми.

Протягом періоду з січня 2022 року (перед створенням проєкту «Подкаст терапія») по вересень 2023 року Спартак Суббота був предметом значної уваги в українських ЗМІ. Про підвищений інтерес до особи С. Субботи вказує загальна кількість публікацій, яка становила 2140. Їх можна розділити на позитивні, негативні та нейтральні.

Сервіс визначив, що кількість позитивних публікацій менша за кількість негативних (305 проти 322). Це може вказувати на те, що існують певні проблеми або чутливі питання, пов'язані з образом Спартака Субботи, які викликають обговорення в ЗМІ.

Якщо аналізувати загальну картину, можна зробити висновок, що до 11 квітня в медіапросторі з'являються публікації нейтрального або більш позитивного характеру. Спартак з'являється у низці ЗМІ як експерт, що означає, що він має довіру і ЗМІ, і аудиторії, його запрошують для висловлення власного бачення щодо тієї чи іншої теми, з ним спілкуються як з експертом в галузі психології та психотерапії. Матеріали, які мають більш негативний характер зображення Спартака Субботи, були розміщені в різних медіа саме після публікації розслідування Іллі Полудьонного. Для аналізу були обрані публікації зі ЗМІ, які сервіс Attack Index визначив як ті, які найбільше згадували особу С. Субботи.

Позитивні статті та публікації загалом присвячені темам психологічної допомоги та психотерапії. У цих статтях присутні корисні поради і

інформація щодо психологічних явищ або важливих для соціуму тем, пов'язаних зі сферою його роботи. Це свідчить про те, що Спартак Суббота був цікавим джерелом знань у галузі психології та психотерапії і мав певний образ експерта.

Вже з заголовку першої аналізованої статті на новинному сайті NV.UA [32] зрозуміло, що в ній Спартак Суббота виступає в ролі запрошеного експерта в сфері психотерапії. Стаття створена на основі випуску «Газлайтинг: як розпізнати і протидіяти?» програми «На перспективу» на Радіо NV, тому має жанр — анонс до запису, розміщеного на Youtube-каналі NV, бо складається з трьох цитат психотерапевта та короткого опису подальшої розмови. Використана лексика до особи — експерт та психотерапевт.

Ще одна публікація, ««Тема психологічної допомоги — не табу». Психотерапевт про реабілітацію українців, які пройшли через фронт — інтерв'ю», на новинному сайті NV.UA також створена на основі ефіру на Радіо NV, але має жанрову приналежність до інтерв'ю, адже включає запитання ведучого та розгорнуті відповіді Спартака Субботи в ролі експерта у сфері психотерапії. У статті надаються поради щодо спілкування з військовими, які повернулись з фронту («У першу чергу основною задачею буде безпека та дистанціювання від подразників, тобто менше теми про війну, менше про це говорити» або «І якщо людина переживає травматичний досвід та не хоче спілкуватися, ми завжди можемо домовитися, запитати: скажи, який формат комунікації тобі більше підходить? Скажи, скільки разів на день я можу до тебе підійти? Скажи, як би ти хотів себе відчувати поруч зі мною? Скажи, що я можу зробити, щоб ти мене почув? Можна навіть запитати: скажи, як би ти повівся щодо мене, якби я була у схожому для тебе стані, як би ти хотів, щоб я тебе почула?»). Також порушується тема нормалізації психологічної допомоги людям («...зараз у нас культура психічного здоров'я в Україні дуже розвинута і в нас уже немає такого табу... Зараз люди розуміють

важливість психологічної допомоги, тому рекомендуємо одразу звертатися за допомогою до психіатра та психотерапевта, вони зможуть нормалізувати стан, зробити так, що не буде якоїсь сильної агресії»). Для опису особи Спартак, у якого беруть інтерв'ю, використовують лише його «регалії» — кандидат психологічних наук, психіатр, психотерапевт [23].

Наступна публікація, яка має жанрові ознаки статті, під заголовком «У випадку агресії, апатії, істерики. Як надати екстрену психологічну допомогу — рекомендації психотерапевта» розміщена в одному з підрозділів новинного сайту NV.UA — NV.Life. У ній Спартак Суббота виступив у ролі експерта, розповів про принципи надання екстреної психологічної допомоги і дав практичні поради, як допомогти тим, хто переніс різні види психологічних травм, як маячіння та галюцинації, апатію, ступор, рухове збудження, агресію, страх, нервові збудження, плач та істеріку. У статті використовується позначення приналежності до професії («кандидата психологічних наук (PhD), психіатра та психотерапевта») та примітка експертності («вважає експерт») [65].

Ці три матеріали розміщені на одному й тому ж сайті, але в різний час в проміжку 2022—2023 років, що свідчить про те, що до Спартак звертались у якості експерта протягом тривалого часу.

Спартак Суббота запрошувався експертом на канал «1+1». Про це свідчать згадки в матеріалах, розміщених на сайті Телевізійної служби новин. Це свідчить про те, що він був цікавим джерелом знань у галузі психології та психотерапії.

«Психотерапевт розказав про нову платформу безкоштовної психологічної допомоги «Розкажи мені»» — анонс розмови з Субботою в рамках ранкового шоу «Сніданок на 1+1». «Розкажи мені» — безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Спартак у програмі розповідає про подану платформу, бо, за вказаними ним даними, був членом Українського інституту когнітивно — поведінкової терапії [46].

У серпні 2022 року Спартак Суббота в прямому ефірі ТСН, а саме телемарафону, розповів про посттравматичний стресовий розлад і як з ним боротись [66]. У січні 2023 року Суббота був запрошеним на ефір «1+1» в рамках телемарафону для обговорення теми «Як планувати рік в умовах війни та боротися з втомою від неї. Як переналаштувати свою психіку на відсутність новорічного дива і присутність великої роботи попереду?» [74].

Наступне ЗМІ, яке запрошувало Спартака Субботу в якості експерта в сфері психології та психотерапії, — інтернет-ЗМІ «Суспільне Новини» національної суспільної телерадіокомпанії України або Суспільне Мовлення.

У статті «Посттравматичний стресовий розлад проявляється щонайменше через чотири тижні» Спартак Суббота не є запрошеним експертом. Ця новина створена на основі публікації МОН про статистику виникнення ПТСР у людей, які пережили бойові дії. У публікації вказані посилання на методичні матеріали, розроблені Спартаком Субботою, про надання психологічної допомоги в умовах війни, а також про те, як надавати допомогу дітям в екстремальних умовах і як батькам їх підтримувати. Це свідчить про ставлення ЗМІ до С.Субботи як до експерта [45].

Стаття під заголовком ««До 20% людей, які бачили бойові дії, вибухи чи смерть, можуть отримати ПТСР»: психотерапевт Суббота» щодо цієї ж теми вже містить свідчення Спартака Субботи як експерта, адже стаття подана у вигляді інтерв'ю. У публікації розміщені роздуми Спартака на різні теми, які стосуються війни та посттравматичного стресового розладу у населення України, котрі порушує журналістка. До особи Спартака використовується лексика, яка відзначає приналежність до професії — «кандидат психологічних наук, психіатр та психотерапевт» [22].

Негативного характеру публікації почали з'являтися вже після скандалу, викликаного розслідуванням Іллі Полудьонного. Ось декілька з них для розуміння образу Спартака Субботи, який сформували ЗМІ.

Українське ЗМІ «24 Канал» вміщує публікацію «Суббота нарешті показав начебто свої дипломи: у коментарях самозванця просто розірвали», де вже в заголовку вказана лексика, яка містить негативну конотацію — «самозванець». Один із підрозділів новинного сайту NV.UA опублікував матеріал ««Арестович на мінімалках». Соцмережі вибухнули мемами після резонансного розслідування про Спартака Субботу» [20]. У даному випадку відбувається порівняння за рахунок усім відомого образу Арестовича, що показує негативну характеристику Субботи. Доволі цікавим саме з боку зіставлення із загальновідомим образом є матеріал на блог-платформі Друкарня «Спартак (Олександр, Саньок, Шурік) Суббота не перший шахрай такого рівня й масовості в сучасній історії України», у якому Спартака Субботу порівнюють з Андрієм Слюсарчуком, більш відомим в медіа як «доктор Пі» [55].

На сайті Телевізійної служби новин нерідко згадують Спартака Субботу в матеріалах, наприклад, у публікації «Скандальний психолог Спартак Суббота надав недостовірні документи про освіту — МОН», де Спартака класифікують як «псевдонауковця» та «скандального психолога», вказуючи його як «блогера», а також називають скандал довкола психолога «гучним» [52].

На сайті Радіо Люкс є матеріал «Сміємося над мемами про інтерв'ю Наталії Мосейчук зі Спартаком Субботою», в якому Спартак згадується як «зашкварний блогер та «психотерапевт»», «псевдоспеціаліст» та «послідовник Лжедмитрія», а також вказаний висновок з інтерв'ю Субботи з Наталією Мосейчук: «Звівши всі його тези в одну: Суббота брехав, але не про все і не критично. Принаймні, так він стверджує» [54].

Звісно, за аналізований час значна кількість публікацій були нейтрального характеру, тобто вказували певні факти без використання позитивної чи негативної лексики для характеристики особи Спартака Субботи. Згідно зі звітом сервісу Attack Index, таких публікацій була

більшість, а саме 1513. Розглянемо декілька таких публікацій в медіа, у яких найчастіше згадували подану тему.

Українське ЗМІ «24 Канал» у новині «Спартак Суббота пообіцяв «руйнування вигаданих звинувачень»: у приклад навів Ісуса» не використовує жодних характеристик Субботи та посилається на його телеграм-канал, де той писав про захист своєї репутації та руйнування звинувачень в його сторону [58].

На новинному сайті NV.UA були розміщені новинні матеріали щодо звернення до Міністерства освіти і науки України задля перевірки документів про освіту Спартака Субботи [39] та про відкриття кримінальної справи за фактом підробки документів про освіту [43]. Ці матеріали не містять лексики з позитивною чи негативною коннотацією, а тому є нейтральними, бо у них йдеться про певний факт.

Також відсутні характеристики в матеріалах українського інтернет-ЗМІ «Суспільне Новини». Для прикладу, в новинних публікаціях «Спартак Суббота видалив свій YouTube-канал та відмовився від логотипа» [56] та «Суббота не має диплома магістра, тому не може бути кандидатом наук — Міно освіти» [64] згадується лише опис особи Спартака Субботи — «блогер», а також вказані всі цитування, які не мають певних характеристик

Ведучі мають достатню кількість інтерв'ю про «Подкаст терапію» або в яких шоу згадується як джерело інформації. Про це ми говорили в підрозділі 1.3. Проте є певний перелік інтерв'ю, які були видалені після скандалу з розслідуванням. Наприклад, це матеріали на сайті «Вікна», які містили в собі згадки Спартака Субботи та цитати з шоу, а також, для прикладу, міні-документальний фільм «Спартак Суббота, Женя Янович — лідери думок сучасності. Як формується самоідентичність?». Про існування таких матеріалів пам'ятають або фанати програми та діяльності Спартака Субботи, або архів видалених даних. Звісно, залишилися поширені звичайними користувачами шматочки таких інтерв'ю на

платформах на зразок Tik Tok. Такі медіа своїм видаленням контенту лише висловлюють свою позицію щодо конфлікту, викликаного розслідуванням психолога Іллі Полудьонного. Як стверджує відома журналістка Настя Платонова для колонки для Детектор медіа, «... самим громадянам слід вчитися й дотримуватися правил інформаційної гігієни, які допоможуть не бути ошуканими інформаційними маніпуляторами». Це не перша ситуація в українських ЗМІ з викриттям у певній мірі шахраїв у різних сферах, тому це чергове нагадування про важливість вивчення медіаграмотності всім користувачам соціальних мереж, а також читачам засобів масової інформації: «ЗМІ, безумовно, несуть свою міру відповідальності, оскільки взаємодіють із великими аудиторіями та суспільно значущими темами. Але разом із тим читачі або глядачі несуть відповідальність за те, які джерела інформації обирають, чому та кому довіряють і чи дотримуються правил інформаційної гігієни. І розподілена відповідальність тут означає не «чия завгодно, аби не моя». Ні, це означає, що відповідальність несе кожен із нас» [70].

Висновок до Розділу 2

Проведений аналіз свідчить про факт інформаційної атаки на Спартака Субботу та «Подкаст терапію». Атака виявилася систематичною та комплексною та охопила різні аспекти: від соціальних мереж до традиційних ЗМІ. Підготовку та публікацію розслідування Іллі Полудьонного в соціальних мережах, на Youtube-каналі та на сайті українського онлайн-медіа «Свідомі», згідно з аналізом комплексу аналітичних алгоритмів Attack Index, можна вважати початком серії інформаційних атак на Спартака Субботу та «Подкаст терапію» окремо. Виникнення такої ситуації може бути пов'язане з рядом факторів, включаючи конкуренцію в медіапросторі, амбіції окремих осіб, або спробу вплинути на глядацьку аудиторію. Якщо брати до уваги ще й факт

високого балу атаки на саме шоу — інформаційна активність включає в себе ще й спробу нівелювання популярності продукту. Атака вплинула на публічний імідж Спартака Субботи: збільшилась кількість публікацій негативного характеру, видалялись матеріали за участі ведучого та відбулась модерація інформації, — та, де факто, стала перешкодою в продовженні створення випусків «Подкаст терапії».

Таким чином, інформаційна атака стала складним випробуванням для Субботи та проєкту «Подкаст терапія». Незважаючи на продовження створення контенту в рамках проєкту «Подкаст терапія», Спартак втратив певною мірою популярність та не отримує таку кількість глядацької підтримки, як раніше, бо кількість переглядів зараз не перебільшує 40 тисяч.

РОЗДІЛ 3

ПАРОДІЇ НА «ПОДКАСТ ТЕРАПІЮ» ТА СПАРТАКА СУББОТУ ЯК СКЛАДОВІ ПОПУЛЯРНОСТІ ШОУ

3.1. Пародії на «Подкаст Терапію»

Одним із критеріїв популярності явища чи об'єкта в інформаційному просторі є наявність пародій, адже для того, щоб повторити стиль або окремі елементи певної програми, ролика, тексту чи іншого медійного продукту, потрібно спочатку про нього дізнатись. Об'єкти пародії мають бути настільки відомими, щоб аудиторія легко могла впізнати їх під комічними нашаруваннями та змінами.

Пародія є невід'ємною частиною сучасної культурної динаміки та комунікації. Пародії є своєрідними ознаками культурного впливу та відображення реакції аудиторії на різноманітні твори чи явища. Вони можуть надавати простір для коментування, критики або просто для веселощів щодо важливих подій, популярних відео, музики, фільмів тощо. Зокрема, соціальні мережі та відеоплатформи (по типу Youtube) зробили процес створення та поширення пародій більш доступним. Вони можуть швидко поширюватися серед користувачів та викликати реакції.

Пародії можуть бути виявом творчого підходу до відомих об'єктів та вигадливою формою виразу. Вони нерідко впізнавані та зрозумілі, оскільки базуються на відомих зразках, і тим самим вони можуть залучати увагу аудиторії, яка розпізнає та співвідносить їх із власними знаннями та досвідом. Пародія може допомагати аудиторії дивитися на різні аспекти того чи іншого об'єкту, щоб зрозуміти їх глибше. У загальному контексті, пародія — це багатогранний інструмент, який може використовуватися для вираження гумору, критики, співчуття чи навіть для звернення уваги на важливі суспільні питання.

Хтось називає пародію «сатиричним, іронічним наслідуванням когось-чогось-небудь» або «сатиричним літературним, музичним і т. ін. твором, що використовує якісь-небудь риси іншого твору, а також його форму» [53], хтось вважає, що це «власне гумористичний чи сатиричний твір, в якому імітується творча манера письменника задля осміяння її як не відповідної новим мистецьким запитам» [37].

За характеристикою Н. Віннікової, «пародія є дієвим і дотепним засобом критики, але її сутність не вичерпується однією критикою. Завдання її — як негативна, так і позитивна оцінка суб'єкта (прецедентного тексту). У пародійному тексті нічого не повторюється пасивно. Автор пародії, зберігаючи форму оригінала, вкладає у свій текст зміст, який контрастує з об'єктом пародіювання, по-новому його висвітлює шляхом критицизму» [27]. Це цікава цитата, яка добре виражає сутність та різноманітність пародії як літературного жанру. Вона підкреслює, що пародія — це не лише інструмент критики, але й спосіб позитивної оцінки суб'єкта пародіювання. Пародія дозволяє змінювати контекст, перетворювати звичні сюжети та образи, розкривати їхню глибину за допомогою різних інтерпретацій. Зберігаючи зовнішню форму оригіналу або певні деталі, пародія може виходити за межі звичного та створювати новий, неочікуваний зміст. Це може бути засобом наголошення на певних аспектах, які в оригіналі залишилися непоміченими, або ж відображення їхнього сміливого або протилежного розуміння.

Дослідження, проведені українськими науковцями, свідчать про підвищений інтерес до пародії як явища. Вони допомагають розкрити різні аспекти жанру та розуміння його ролі в мовознавстві та літературознавстві. Пародію досліджують як явище саме літературне та мовознавче для розкриття глибинних літературних прийомів та функцій пародії у письмових творах (дослідники Наталія Віннікова і т.д.). Пародія в контексті візуальних медіа (телебачення та соціальні мережі, насамперед) заслуговує на більш детальний та систематичний погляд з боку

дослідників, адже засоби та прийоми пародії знаходять широке застосування в сучасному медіапросторі. Важливість дослідження пародії в сучасному контексті набуває все більшої актуальності.

Проте ми можемо проаналізувати кілька пародій на «Подкаст терапію», наявних в інформаційному просторі і визначити певні її особливості.

Наразі у вільному доступі на платформі Youtube наявні кілька відеоматеріалів, які повністю або частково пародіюють «Подкаст терапію». Є відео, у якому використовують коротку пародію на подану програму в якості рекламної інтеграції. Вона розміщена у відео «ПІДКАТИ: Беленюк, Дантес, Буше, Галіч, Петров, Трікі Нікі, Новіков» [47]. Повністю формат використовують два відео: «Як боротись з ТікТокерами, інтим, Порошенко та руский язык | Гумористична подкаст терапія #2» [72] та «ПОДКАСТ ШИЗА || ПАРОДІЯ на Подкаст терапію feat. Вадим Дзюнько» [41].

Основна спільна ознака всіх пародій — чорно-білий формат відео, який є однією з особливостей оригінальної програми.

Одним з прикладів пародії, яка була створена до розгортання конфлікту, є рекламна інтеграція Youtube-каналу «Леви на Джипі» (україномовний канал трьох українських коміків — Андрія Лузана, Валентина Міхієнка та Миколи Зирянова, що створює незалежний гумористичний контент) з компанією PIN-UP Ukraine в випуску «ПІДКАТИ: Беленюк, Дантес, Буше, Галіч, Петров, Трікі Нікі, Новіков» від 8 березня 2023 року. Автори використовують впізнавану заставку (чорний фон з білим текстом чергується з чорним текстом на білому фоні в такт тієї ж супроводжуючої музики) зі зміненим текстом (замість «Подкаст терапія, мотивація, дисципліна, емоції, інтелект, ефектність, ефективність, віра, знання, Подкаст терапія» автори використали текст «Подкаст плацебо, авангард, дисперсія, камільфо, демотивація, армія, мова, віра, думай, те, Подкаст плацебо», ніби кепкуючи з використання слів, які рідко вживаються в повсякденному житті) та джінгл створюють комічний ефект

і одразу дають розуміння, пародія якого медіапродукту буде далі. Ця зміна тексту залишається в межах відомої форми, але зводить до абсурду поняття, які використовуються [47].

Щодо зовнішнього вигляду, «Леви на джипі» достатньо детально імітують образи Спартака Субботи та Євгена Яновича. Обидва ведучих одягнені в офіційному стилі та мають схожі костюми. Автори створили алюзію на зовнішній вигляд, враховуючи навіть імітацію пірсингу вух Спартака використанням печива марки «Огео» та окулярів.

У пародії використовується ім'я оригінального ведучого — Спартака.

Також важливим аспектом є алюзія на поведінку ведучих оригінальної програми. Роман Щербан (резидент каналу «Леви на джипі»), який ніби виконує роль Євгена Яновича, поводить себе, відповідно, більш весело, схильний до гумору та жартів, та Микола Зирянов (співзасновник каналу «Леви на джипі»), який імітує Спартака Суботу, поводить себе більш стримано, виважено, посилається ніби на дослідження та в мові використовує багато канцеляризмів та нагромадження слів, наприклад, «реклама, в цілому, являє собою комплекс інформації, яка характеризується конкретною спрямованістю на певного користувача» [47].

Подана реклама заснована на контрасті між персонажами оригінальної програми — один із них поводить себе як ентузіаст, а інший постає в образі експерта, що додає додаткового гумору та іронії.

Прикладом пародії, яка була створена вже після 11 квітня 2023 року та мала більш негативний характер зображення ведучого «Подкаст терапії», є відео на Youtube-каналі «Патрон Бандери» Василя Харізми (українського коміка та стендапера) від 10 червня 2023 року «Як боротись з ТікТокерами, інтим, Порошенко та руский язык | Гумористична подкаст терапія #2» [72].

Першою особливістю поданої пародії є назва. Для порівняння, оригінальна назва одного з випусків програми — «Що вас цікавить? Емпатія — зло, іспанський сором, синдром Даннінга-Крюгера | Подкаст

терапія #15» та назва пародії — «Як боротись з ТікТокерами, інтим, Порошенко та руский язык | Гумористична подкаст терапія #2». Вони мають схожий формат — перелічені основні теми, які будуть розкриватись, вказана назва та номер випуску.

Як і у випадку реклами, була змінена заставка, а саме — зміна тексту в тому ж форматі зі створенням ефекту комічності за допомогою використання нецензурної лексики. Але у відео Василя Харізми також був змінений джінгл з оригінальної музики на її пародіювання за допомогою свисту.

Зовнішній вигляд ведучих програми-пародії — Дмитра Варварука (українського блогера), який певною мірою імітує роль Євгена Яновича, та Василя Харізми, який грає роль Спартака Субботи, — не має нічого спільного із зовнішнім виглядом ведучих оригінальної програми, окрім наявності окулярів у Василя.

Присутня алюзія на ім'я, а саме використання назви дня тижня замість прізвища для досягнення ефекту комічності «Спартак Суббота» — «Василь Вівторок».

Ведучі програми-пародії обрали альтернативний підхід для створення комічного ефекту. Відео має вигляд карикатури, бо герої зображені навмисно в спотвореному та смішному вигляді, а теми, які обговорюються, не мають нічого спільного з оригінальною програмою [53].

Третій приклад пародії на Подкаст терапію — відео на Youtube-каналі «ТА», студії, що «створена людьми, які хочуть наповнити український ютуб новими форматами та якісним гумором» від 19 травня 2023 року «ПОДКАСТ ШИЗА || ПАРОДІЯ на Подкаст терапію feat. Вадим Дзюнько». Дане відео було створене вже після конфлікту 11 квітня 2023 року та має більш негативний характер зображення Спартака Субботи [41].

У назві відео чітко вказано, що це пародія на оригінальну програму «Подкаст терапія». Це надає глядачам контекст і відразу вказує на характер контенту.

Автори використовують змінений текст (замість «Подкаст терапія, мотивація, дисципліна, емоції, інтелект, ефектність, ефективність, віра, знання, Подкаст терапія» автори використали текст «Емоції, мотивація, філософія, психологія, знання, фотошоп, аніме, дисципліна, подкаст терапія») з уже впізнаним форматом заставки та джинглом оригінальної програми. Це створює відчуття перегляду знайомого матеріалу, але з несподіваним сюжетом, що може бути комічним.

У пародії використовуються імена ведучих оригінальної програми — Євгена Яновича та Спартака Субботи. Хоча імена залишилися, дії героїв та реакції змінені або перекручені, що створює новий вимір гумору на основі відомих персонажів.

Зовнішній вигляд ведучих схожий через офіційність одягу та наявність окулярів, проте зміна образів ведучого, який грає роль Спартака Субботи, на інші професії створює комічний контраст та викликає сміх через несподіваність. Це особливо ефектно, якщо глядачі вже знайомі з оригінальним вмістом.

Подане відео пародіює лише елементи програми, такі як наявність заставки, присутність обговорюваних тем, чорно-білий формат відео, образи ведучих, але не пародіює концепцію оригінальної програми, адже має драматургію й елементи фільму. Це додає глибини сюжету пародії та посилює комічний ефект, що спровокований сполученням серйозності та абсурдності.

Щодо порівняння поведінки героїв, то пародійований Спартак Суббота має схожі манери — стриманість, виваженість, використання нагромадження слів і канцеляризмів, наприклад: «я вже розповідав тобі про таке явище як «ефект незворотніх витрат», тобто коли людина часто робить щось і прив'язується до цієї діяльності».

У цьому прикладі здається, що використання пародійних елементів відбувається дуже вдало, з огляду на комічний контраст, зміну образів,

відтворення відомих аспектів програми та додавання нових, які створюють смішний інтерес для глядачів.

3.2. Пародії на Спартака Субботу

Часто об'єктами пародії можуть бути не лише інформаційні продукти, а й особи, які їх створюють. Пародії часто спрямовані на відомих людей, як-то знаменитості, політики чи громадські діячі. Аудиторія повинна впізнати особу, яку пародіюють, щоб вважати її смішною чи цікавою. Таким чином, якщо хтось стає об'єктом пародії, це зазвичай означає, що він досягнув певного рівня популярності. Популярність часто приходить з наростанням культурної значущості. Коли хтось отримує широке визнання, його дії, слова чи манери можуть проникати в популярну культуру. Пародія на таких людей дозволяє авторам гумористичних відео висловлювати своє ставлення до особи як частини проекту або як окремої особистості.

Пародії часто посилаються на масову культуру, з огляду на популярність певної теми або особи, включаючи поточні події, тренди або меми. Ця особливість робить гумористичний контент більш привабливим для аудиторії. Якщо враховувати силу інформаційної атаки та суспільний резонанс теми Спартака Субботи, то для певного гумористичного контенту він став ключовим об'єктом.

До прикладу, 20 травня 2023 року, вже після розміщення розслідування Іллі Полудьонного «Відсутність медичної освіти, співпраця з ОПЗЖ та неетичне ставлення до клієнтів: розслідування про Спартака Субботу» [26], на каналі Orest Abrik було опубліковане відео під назвою «Ахілес Середда. Пародія на Спартака Субботу» з підписом «Дисклеймер: все, що відбувається на екрані вигадане і не є правдою. Відео створене не для того, щоб когось образити або висміяти. Це відео викривлена фантазія автора

щодо деяких подій». У назві є пряма вказівка на жанр відео(пародія) та на пародійований об'єкт (Спартак Суббота).

У цьому відео використано різні прийоми гумору, включаючи імітацію оригінального формату та заставки, зміну тексту та мелодії заставки, а також натяки на стиль та мовний реєстр оригінального ведучого. Ці прийоми створюють комічний контраст і роблять відео цікавим для глядачів, які знайомі з оригінальним контентом та можуть сприймати його гумористичні аспекти.

Подане відео в точності копіює структуру відео «Про важливе і не дуже», яке було розміщене на каналі «Психолог Спартак Суббота» 10 травня [59]. Наявні розділи відео, що копіюють з певними видозмінами назви в оригінальному відео.

Автор використовує все ту ж заставку, замінивши оригінальний текст «Подкаст терапія, мотивація, дисципліна, емоції, інтелект, ефектність, ефективність, віра, знання, Подкаст терапія» на «Ахілес Середда, обман, брехня, маніпуляції, карате, вигнали з дому, безробіття, макраме, де дипломи?, досягнення, є грамоти), мон знайде, не психолог» під знайому мелодію оригінального джінглу, але дещо видозмінену. У кінці джінгл заставки перетворюється в какофонію. Цей прийом може впливати на глядачів, створюючи комічний ефект, підсилюючи розважальну цінність вмісту та заохочуючи спільноту глядачів до обговорення та поширення контенту.

Зовнішній вигляд автора пародії має на меті зімітувати зовнішній вигляд Спартака Субботи — темна сорочка, окуляри, руки на столі в певній позі. Так само, як і задній фон — темна кухня.

Аллюзія на ім'я очевидна — використання ім'я грецького походження та прізвища, яке в узусі має значення дня тижня — Ахілес Середда (подвоєння, на мою думку, збільшує комічність і посилює схожість на оригінал).

Певною мірою повторюються поведінкові риси — спокійний тон, некваплива мова, використання канцеляризмів та нагромадження слів, але в більш гумористичному контексті (наприклад, «з іншого боку, якщо географія твоїх інтересів обмежується Козятином, то заблукати на вулицях Житомира доволі просто», «отже, що ми маємо в сухому залишку»).

Під час висловлення думок автор використовує загальновідомі меми для створення ще більшої комічності (наприклад «я не змушу вас чекати два-три тижні» або ж «звідки на мене готувався напад»).

Висновок до Розділу 3

Пародії часто стають важливим інструментом вираження авторської позиції та критики відомих осіб чи подій.

Популярність особи чи проекту зазвичай слугує мотивацією для створення пародій. Коли культурна значущість особи зростає, її дії та манери можуть впливати на популярну культуру, роблячи її об'єктом сміху та зацікавленості.

Створення пародій на «Подкаст терапію» та Спартака Субботу вказує на значний вплив цього шоу на сучасну культуру та медіапростір. Пародії є важливою складовою популярності програми і свідчать про її широке визнання та активну аудиторію.

Кількість пародій слугує індикатором різноманітності глядацької аудиторії та чинником залучення різних груп глядачів, а також показує свободу для вираження та зацікавленості у творчій формі.

У контексті інформаційних атак на Спартака Субботу, пародії на особу психотерапевта та на шоу «Подкаст терапія» стали ключовим елементом гумористичного контенту, який мав вплив на сприйняття образу та певною мірою виражав реакцію глядачів, водночас був формою прояву критики та власної позиції автора.

Головним фактором важливості пародій в контексті феномену Спартака Субботи в українському інформаційному просторі є те, що в пародіях завжди використовують найвиразніші риси об'єкту, через що відбувається ще більше закріплення образу. Спартак Суббота - не виняток. Чорно-біла гама, чорно-білий одяг, спокійний тон, некваплива мова, використання канцеляризмів та нагромадження слів, відносна беземоційність під час серйозних тем - це все складові його образу, який є частиною його феномену.

ВИСНОВКИ

Подкастинг стає популярнішим на території України. Подкаст – відносно новий формат файлів в Інтернеті, який користувачі можуть завантажувати та відтворювати на своїх пристроях. Контент в цьому жанрі може створювати будь-який користувач соціальних мереж, адже різноманіття типів за різними критеріями та тематиками дозволяє поєднувати різні типи інформації.

У контексті сучасної кризової ситуації люди, стикаючись з невизначеністю та стресом, активно шукають підтримку і знайомляться із усіма можливими засобами самопомоги. «Подкаст Терапія» стала не просто черговим аудіовізуальним контентом, але й тимчасовою опорою для мільйонів українців, які переглядали випуски на Youtube, слухали на стрімінгових платформах або ж були присутні на концертах під час турів містами України. Його роль полягала в наданні емоційного відпочинку, інформаційної насолоди та базових порад з психологічної підтримки. Цей подкаст виявився не просто розважальним продуктом, але й механізмом, який відгукнувся на потреби аудиторії в спільному розумінні важливих аспектів життя. Все це підкреслює важливість подкастингу як нового формату медіа в сучасному соціокультурному контексті.

Варто відзначити, що активне використання матеріалів «Подкаст Терапії» в українських засобах масової інформації та медійне висвітлення ведучих проекту в певній кількості інтерв'ю зіграло свою роль у створенні образу Спартака Субботи. Це надало програмі та ведучим авторитетності та репутації в очах аудиторії і стало вагомим чинником у популяризації не лише самого подкасту, але й його творців. У період до 12 квітня образ Спартака Субботи в українських медіа загалом мав позитивний характер. Спартак Суббота завдяки подкасту закріпив образ гарного спеціаліста, експерта в галузі психології та психотерапії (за допомогою використання

наукової термінології у випусках, а також історій з професійної діяльності) і загалом цікавої особистості, адже часто ведучі ділились життєвим досвідом та незвичайними історіями. Він викликав довіру, його запрошували відомі українські медіа як знавця, з ним залюбки спілкувались для висвітлення в ЗМІ.

Популярність, отримана в результаті успішного висвітлення та ефективної комунікації в медіапросторі, породжує не тільки підвищений інтерес, але й загострену конкуренцію. Це активізує конкурентний тиск, спонукаючи суб'єктів медіа до рішучих стратегій, як-то уніфікація, часткове поглинання або знищення конкурентів. У світі медіа, де вагомий акцент робиться на увазі та підтримці аудиторії, боротьба за перевагу може призводити до радикальних стратегій для збереження або розширення впливу. З ціллю нівелювання конкурента проводилась серія інформаційних атак, що суттєво вплинуло на медійний образ та популярність ведучого та його проєкту. Початок цього етапу пов'язаний із публікацією розслідування Іллі Полудьонного.

Атака включала в себе різноманітні аспекти, починаючи від розголошення особистої інформації та закінчуючи критикою його психотерапевтичної діяльності. Інформаційна атака, таким чином, створила несприятливий контекст для іміджу ведучого та проєкту загалом.

У результаті атаки спостерігався значний вплив на аудиторію та загалом на український медіапростір. Незважаючи на спроби збереження репутації та визнання (такі як спроба відбілитись в інтерв'ю Наталії Мосейчук), інформаційна атака залишила свій слід на сприйнятті Спартака Субботи та проєкту «Подкаст Терапія». Образ Спартака Субботи українськими медіа отримав відтінок критики та сумнівів. Відображення в пресі та інтернет-ресурсах стало більш контроверсійним, з'явилися публікації, які ставили під сумнів його репутацію та діяльність.

Дослідження пародій на Спартака Субботу та «Подкаст Терапію» розкриває цікавий вимір, де гумор та іронія використовуються як

інструменти взаємодії та відповіді на певні ситуації чи події. Пародії, створені різними творчими особистостями та спільнотами, відображають різноманітні погляди на образ Спартака Субботи та закріплюють його найвиразніші риси.

За результатами комплексного аналізу декількох аспектів популярності Спартака Субботи, можна зробити висновок, що феномен цього ведучого є складним і багатограним явищем, яке визначається не лише його особистістю та особистим брендом, але й соціокультурним та медійним контекстом.

Спартак Суббота виявився ключовим гравцем в утворенні медійного образу та став важливим фактором формування громадської думки. Його шоу «Подкаст Терапія» стало не тільки платформою для обговорення психологічних аспектів, але й ефективним інструментом впливу на аудиторію. Проте стрімка набута популярність не зафіксувалася, а була повністю втрачена. Спартак продовжує створювати нові проекти («Під питанням», «Підлітки», «Чому вони вбивають»), проте вони не набирають і 40 тисяч переглядів.

Висновки дозволяють стверджувати, що Спартак Суббота визначив новий формат комунікації в українському медіапросторі. Його внесок у розвиток подкастингу та віртуальної спільноти важливий для подальших досліджень в галузі медіакультури та комунікацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 11 найцікавіших українських подкастів на Spotify: історія, технології, психологія. URL: <https://tech.liga.net/ua/ukraine/article/panicheskie-ataki-kultura-v-voynu-muzyka-i-tehnologii-ukrainskie-podkasty-na-spotify>
2. Abou-Zeid E. Podcasting and Mobile Technologies for Language Learning: Handheld Platforms, iTunesU, and Beyond. IGI Global. 2013
3. Bull G. Podcasting: A new technological tool for the 21st century classroom. TechTrends, 2007. 51(3), P. 24-28.
4. Colligan P. How To Podcast 2015 : Four Simple Steps to Broadcast Your Message to the Connected Planet. URL: <https://books.google.com.ua/books?id>
5. Curran K. The World of Podcasting, Screencasting, Blogging, and Videoblogging, Encyclopedia of Multimedia Technology and Networking, Second Edition, pages 1573-1579
6. Deshpande A. (2018). Podcast Classification Using Machine Learning. International Journal of Emerging Trends & Technology in Computer Science (IJETTCS), 7(2), 89-92.
7. Dhanasekar B. (2016). A Study on Podcasting and Its Impact on Education. Journal of Media and Social Development, 4(1), 21-30.
8. Dhiman B. Key Challenges and Opportunities for Podcasters in the Digital Age: A Critical Review. 2023
9. Kane S.P., Shuman, M., Patel, K., & Olson, M. (2019). Characteristics of drug-related podcasts and this medium's potential as a pharmacy education tool. American Journal of Pharmaceutical Education, 83(8), 1777-1781.
10. Kaye I. The Pedagogy of Podcasting. World Conference on Educational Multimedia, Hypermedia and Telecommunications. 2008.
11. Lisewski A. Podcasting – A Marketing Podcast. 2017.

12. Llach X. (2012). Podcasting: una forma de aprendizaje autónomo. Ediciones Octaedro.
13. Luo T., & Cheng J. (2018). A taxonomy of educational podcasts: Identifying and describing types of educational programming. *International Journal of E-Learning & Distance Education*, 33(2), 1-13.
14. Lutkevich B. Communications platforms and integrations. Podcasting. URL: <https://www.techtarget.com/searchunifiedcommunications/definition/podcasting>
15. Van der Waal I. The Podcast: A Newcomer's Guide. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 2008. 1(1), 1-14.
16. Miller C. H., & Shepherd D. (2009). Blogging as social action: A genre analysis of the weblog. In *Handbook of research on writing*, 375-392.
17. Osorio J. G., & Coelho, A. F. (2016). A taxonomy of podcasting. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 5(1), 32-38.
18. Pfeiffer M., Zinnbauer M. Can Old Media Enhance New Media? How Traditional Advertising Pays off for an Online Social Network. *Journal of Advertising Research*. 50(1), 42-49.
19. Rafaeli S., Ariel, Y., & Sudweeks F. (2010). When virtual pets feel real: an exploratory analysis of companionship, emotions and virtual experience. *International Journal of Human-Computer Studies*, 68(12), 719-729.
20. «Арестович на мінімалках». Соцмережі вибухнули мемами після резонансного розслідування про Спартак Субботу. URL: <https://nv.ua/ukr/lifestyle/spartak-subota-reakciya-socmerezh-na-rezonansne-rozsliduvannya-50317233.html>
21. «Дві половинки одного цілого». Якими не мають бути здорові стосунки — психотерапевт». URL: <https://life.nv.ua/ukr/health/yak-zrozumiti-shcho-stosunki-destruktivni-a-ne-zdorovi-psiholog-spartak-subbota-video-50269431.html>
22. «До 20% людей, які бачили бойові дії, вибухи чи смерть, можуть отримати ПТСР»: психотерапевт Суббота. URL:

- <https://suspilne.media/215644-do-20-ludej-aki-bacili-bojovi-dii-vibuhi-ci-smert-mozut-otrimati-ptsr-psihoterapevt-subbota/>
23. «Тема психологічної допомоги — не табу». Психотерапевт про реабілітацію українців, які пройшли через фронт — інтерв'ю. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/politics/psihoterapiya-pislya-frontu-ne-tabu-a-norma-novini-ukrajini-50231107.html>
 24. Ахілес Середда. Пародія на Спартака Субботу. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=9wLarhB7bYk>
 25. Від історії до психології: ТОП-10 українських подкастів на ютуб. URL: <https://life.rayon.in.ua/news/567068-vid-istorii-do-psikhologii-top-10-ukrainskikh-podkastiv-na-yutub>
 26. Відсутність медичної освіти, співпраця з ОПЗЖ та неетичне ставлення до клієнтів: розслідування про Спартака Субботу. URL: https://svidomi.in.ua/page/spartak_subbota
 27. Віннікова Н. М. Функції української літературної пародії та її види. Мова і культура. 2012. Вип. 15, т. 3. С. 283–289.
 28. Гапачило Н. Podcasting 2.0 [Електронний ресурс]. URL: <http://greenforest.com/ua/articles/post/95>
 29. Глосарій. Attack Index. URL: <https://attackindex.com/uk/glossarij-uk/>
 30. Данилюк С. Подкастинг як сучасний засіб навчання. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. 2012. Том 2 (16). С. 70-76.
 31. Данилюк С. Особливості використання інтернет-технології «Подкаст» у процесі формування професійної компетентності майбутніх філологів. URL: http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/ped/2012_101/Danyl.pdf.
 32. Емоційне насильство. Як розпізнати та протистояти — розповідає психотерапевт. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/yak-rozpiznati->

emociyne-nasilstvo-i-zapobigti-yomu-psyholog-sluhati-onlayn-50165219.html

33. Зона комфорту: кому, навіщо і головне, як потрібно з неї виходити. URL: <https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/zona-komfortu-komu-navishho-i-golovne-yak-potribno-z-neyi-vyhodyty/>
34. Коло М. Подкасти як нова форма розповсюдження аудіо- та відеоінформації в інтернеті. Науковий вісник Ужгородського університету. 2008.
35. Крайнікова Т., Водолазька С. Подкаст. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Подкаст>
36. Логотип Подкаст терапії. Реєстрація мого логотипу без мого відома. URL: https://t.me/hworknet_channel/49
37. Літературознавчий словник – довідник. За ред. Р. Т. Гром'яка, Ю. І. Коваліва, В. І. Теремка. 1-е вид., Серія: Nota bene. Київ, Академія, 1997. С. 536-537.
38. Мельникович О., і Рижаков Є. Становлення та розвиток радіореклами. InterConf, вип. 38, грудень 2020. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/7453>
39. Міносвіти звернулося в поліцію щодо документів Спартака Субботи. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/spartak-subbota-diplom-ministerstvo-osviti-zvernulosya-do-policii-50323616.html>
40. Оголошення про продовження «Подкаст терапії». Telegram-канал Spartak Subbota. URL: https://t.me/spartak_subbota/446
41. ПОДКАСТ ШИЗА || ПАРОДІЯ на Подкаст терапію feat. Вадим Дзюнько. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EtwwxMW7qGM>
42. Подкасти про все на світі. URL: <https://porogy.zp.ua/2023/03/podkasty-pro-vse-na-sviti/>
43. Поліція відкрила кримінальну справу щодо Спартака Субботи. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/spartak-subbota-policiya-pereviryaeye-mozhlivu-pidrobku-dokumentiv-pro-osvitu-50356903.html>

44. Пост про розслідування на сторінці Іллі Полудьонного. URL: <https://www.instagram.com/p/Cq42y9CtvTz/?igshid=ZDE1MWVjZGVmZQ==>
45. Посттравматичний стресовий розлад проявляється щонайменше через чотири тижні — МОЗ. URL: <https://suspilne.media/216737-posttravmaticnij-stresovij-rozlad-proavlaetsa-sonajmense-cerez-cotiri-tizni-moz/>
46. Психотерапевт розказав про нову платформу безкоштовної психологічної допомоги «Розкажи мені». URL: <https://tsn.ua/video/video-novini/psihoterapevt-spartak-subbota-pro-novu-platformu-bezkoshtovnoyi-psihologichnoyi-dopomogi-rozkazhi-meni.html>
47. ПІДКАТИ: Беленюк, Дантес, Буше, Галіч, Петров, Трікі Нікі, Новіков. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IZGKj1mgNDM&t=53s>
48. Підручник з крос-медіа / Іоана Нарчіса Крецу, Міхаїл Гузун, Любов Василик. Bonn : Schiller Publishing House, 2015. 144 с.
49. П'ятисерійний документальний фільм «Сатердей. Людина, яка грає спектакль». URL: <https://www.youtube.com/@poludonnyi/videos>
50. Розслідування про Спартака Субботу. Instagram-сторінка «Свідомі UA». URL: <https://www.instagram.com/p/Cq42377o0px/?igshid=ZDE1MWVjZGVmZQ==>
51. Сервіс Attack Index. URL: <https://attackindex.com/uk/golovna-attakindex/>
52. Скандальний психолог Спартак Суббота надав недостовірні документи про освіту — МОН. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/skandalniy-psiholog-spartak-subbota-nadav-nedostovirni-dokumenti-pro-osvitu-mon-2325880.html>
53. Словник української мови : в 11 томах. Том 4, 1973. С. 105.
54. Сміємося над мемами про інтерв'ю Наталії Мосейчук зі Спартаком Субботою. URL: https://lux.fm/smiyemosya-nad-memami-pro-intervyu-nataliyi-mosejchuk-zi-spartakom-subbotoyu_n126681

55. Спартак (Олександр, Саньок, Шурік) Суббота не перший шахрай такого рівня і масовості в сучасній історії України. URL: <https://drukarnia.com.ua/articles/spartak-oleksandr-sanok-shurik-subbota-ne-pershii-shakhray-takogo-rivnya-i-masovosti-v-suchasnii-isto-pRT12>
56. Спартак Суббота видалив свій YouTube-канал та відмовився від логотипа. URL: <https://suspilne.media/culture/542865-spartak-subbota-vidaliv-svij-youtube-kanal-ta-vidmovivsa-vid-logotipa/>
57. Спартак Суббота подав заяву на патентування торговельної марки «Подкаст-терапія» та двох логотипів. URL: <https://dev.ua/news/spartak-subbota-podav-zaiavu-na-patentuvannia-torhovelnoi-marky-podkast-terapiia-ta-dvokh-lohotypiv>
58. Спартак Суббота пообіцяв «руйнування вигаданих звинувачень»: у приклад навів Ісуса. URL: https://24tv.ua/spartak-subbota-zaperechuye-zvinuvachennya-shahraystvi-priklad_n2294766
59. Спартак Суббота Психолог. Youtube-канал. URL: <https://youtu.be/k1G3Ftb1GcA>
60. Спартак Суббота: «Смерть приваблювала мене ще з дитинства» || РОЗМОВА. URL: <https://youtu.be/o-uaLpjuux0>
61. СПАРТАК СУББОТА: шлюб, побачення, ціна консультації і ставлення до жінок / ЦЕ НИХТО НЕ БУДЕ ДИВИТИСЬ. URL: <https://youtu.be/2aoCZeVe7gI>
62. Страшко І. Подкаст: погляд крізь призму соціальної філософії. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2017. № 71. С. 83-89.
63. Суббота нарешті показав начебто свої дипломи: у коментарях самозванця просто розірвали. URL: https://24tv.ua/spartak-subbota-pokazav-svoyi-diplomi-zapisav-sprostuvannya-rozsliduvannya_n2310644
64. Суббота не має диплома магістра, тому не може бути кандидатом наук — Міносвіти. URL: <https://suspilne.media/472313-subota-ne-mae-diploma-magistra-tomu-ne-moze-buti-kandidatom-nauk-minosviti/>

65. У випадку агресії, апатії, істерики. Як надати екстрену психологічну допомогу — рекомендації психотерапевта. URL: <https://life.nv.ua/ukr/health/shcho-roboti-z-poterpilim-pri-agresiji-apatiji-stupori-plachi-isterici-psiholog-50220890.html>
66. Хвороби війни: що таке посттравматичний стресовий розлад? Психотерапевт Спартак Суббота в ТСН. URL: <https://tsn.ua/video/video-novini/hvorobi-viyni-scho-take-posttravmatichniy-stresoviy-rozlad-psihoterapevt-spartak-subbota-v-tsn.html>
67. Хоук Байрон, Рідер Девід М., Ов'єдо Оллі О. Small Tech: культура цифрових інструментів. Міннеаполіс: University of Minnesota Press. 2008.
68. Хто і навіщо створює подкасти: розповідають автори популярних українських аудіопроєктів. URL: <https://suspilne.media/287105-miznarodnij-den-podkativ-hto-i-naviso-ih-stvorue-rozpovidaut-avtori-popularnih-ukrainskih-podkativ/>
69. Чекалюк В. В. Конкуренція в сучасних медіа як стимул розвитку журналістів і фахівців PR в Україні. Інформаційне суспільство. Випуск 16. 2012. Липень-грудень. С. 10-13.
70. Чи винні медіа в ситуації зі Спартаком Субботою? URL: <https://detector.media/infospace/article/210121/2023-04-14-chy-vynni-media-v-sytuatsii-zi-spartakom-subbotoyu/>
71. Що послухати восени? 5 подкастів, які зіграють у холодні дні. URL: <https://womo.ua/shho-posluhati-voseni-5-podkativ-yaki-zigriyut-u-holodni-dni/>
72. Як боротись з ТікТокерами, інтим, Порошенко та руский язик | Гумористична подкаст терапія #2. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Vpoif7o4DJU>
73. Як людина їсть – така вона і в ліжку: Євген Клопотенко поділився пікантним спостереженням. URL: <https://viva.ua/ru/lifestyle/16450-yak->

lyudina-ist-taka-vona-i-v-lizhku-yevgen-klopotenko-podilivsya-pikantnim-sposterezhennyam

74. Як планувати рік в умовах війни та боротися з втомою від неї: психотерапевт Спартак Суббота. Як переналаштувати свою психіку на відсутність новорічного дива і присутність великої роботи попереду. URL: <https://tsn.ua/video/video-novini/yak-planuvati-rik-v-umovah-viyni-ta-borotися-z-vtomoyu-vid-neyi-psihoterapevt-spartak-subbota.html>
75. ЯНОВИЧ: мистецтво компромісу, стосунки з Субботою, використання людей, чим зайнятися в темряві. URL: <https://youtu.be/F5GiQLH1AzY>