

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Кафедра соціальних комунікацій

На правах рукопису

ПРИСЯЖНА АННА ВАСИЛІВНА

КОНЦЕПЦІЯ СЕРІЇ ПОДКАСТІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ТЕМУ

Спеціальність 061 «Журналістика»

Освітньо-професійна програма «Журналістика і міжкультурна комунікація»

Робота на здобуття освітнього рівня «Магістр»

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 15

Засідання кафедри соціальних
комунікацій від 2025 р.

Завідувач кафедри соціальних
комунікацій

_____ доц. Теребус О.Л.

Науковий керівник:

ТЕРЕБУС ОКСАНА

ЛЕОНІДІВНА

Кандидат філологічних наук,
доцент кафедри соціальних
комунікацій

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню ролі подкастів на психологічну тему у сучасній журналістиці. У роботі розглянуто весь процес створення подкасту від зародження ідеї до випуску першого епізоду, з аналізом ключових етапів та необхідних кроків для успішного запису.

У першому розділі роботи здійснено огляд наявної літератури та досліджень, що стосуються поняття подкасту та його еволюції в сучасному медіасередовищі. Розглянуто основні характеристики та переваги подкастів порівняно з іншими формами медіа, а також окреслено роль психологічного контенту у медіасередовищі України, включаючи розвиток практичної психології, аудиторію психологічних подкастів та особливості її сприйняття.

Другий розділ присвячений концепції та виробництву подкастів на психологічну тематику. Описано розробку формату, структури та жанру подкасту. Проаналізовано інструменти для монтажу та грамотно організованого запису якісного подкасту, особливості підготовки психологічного експертного контенту з урахуванням наукової достовірності, етичних стандартів та адаптації для аудіо-формату.

У третьому, заключному розділі роботи зосереджується увага на створенні першого епізоду подкасту «У замку власної підсвідомості». Аналізуються популярні платформи для розміщення подкасту та аудиторія, на яку він розрахований. Також описуються вибрані програми для монтажу звуку та створення обкладинки, а також вимоги до обкладинки та її кінцевий результат. Наприкінці розглядається ідея подкасту, розробка контент-плану та сценарної структури сезону.

ABSTRACT

This master's thesis serves as an introduction to the study of the role of psychology-focused podcasts in contemporary journalism and provides an overview of their significance within the modern media environment. The paper develops on the practical and theoretical aspects of podcast production, from the emergence of an initial idea to the release of the first episode, and demonstrates the feasibility of creating high-quality psychological audio content in journalistic practice.

The aim of the thesis is to analyze the process of creating psychology-themed podcasts and to examine their role, characteristics, and audience perception in Ukraine's media landscape. Our aim with this paper was also to identify key stages of podcast production and the essential steps required for successful recording and distribution.

The paper shows that podcasts have significant advantages over other media formats in delivering psychological content. It has been found that the development of practical psychology in Ukraine has contributed to the growth of podcast audiences and to the demand for expert psychological content presented in an accessible audio format. The results thus obtained are compatible with the need for scientifically valid, ethically responsible, and well-structured psychological media products.

In conclusion, this paper has clearly shown that psychology-focused podcasts are an effective journalistic format capable of combining expert knowledge with audience engagement. The findings are of direct practical relevance, as they may be applied in the development, production, and promotion of psychological podcasts, including the creation of the first episode of the podcast "In the Castle of One's Own Subconscious," its content plan, and seasonal script structure.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОДКАСТІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ТЕМАТИКУ	8
1.1. Виникнення подкасту як нового жанру радіожурналістики	8
1.2. Класифікація та види подкасту	10
1.3. Роль психологічного контенту у медіа середовищі України	16
1.4. Аудиторія психологічних подкастів та особливості її сприйняття.	19
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. КОНЦЕПЦІЯ ТА ВИРОБНИЦТВО ПОДКАСТІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ТЕМАТИКУ	23
2.1. Розробка формату, структури та жанру подкасту	23
2.2. Обладнання та програмне забезпечення для запису та монтажу .	26
2.3. Організація процесу запису, підготовки та обробки подкасту . . .	33
2.4. Особливості підготовки психологічного експертного контенту. . .	36
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА КОНЦЕПЦІЇ ВЛАСНОГО ПОДКАСТУ «У ЗАМКУ ВЛАСНОЇ ПІДСВІДОМОСТІ»	40
3.1. Вибір платформи та технічного забезпечення	40
3.2. Програмне забезпечення для запису та монтажу	44
3.3. Ідея та розробка обкладинки подкасту	46
3.4. Ідея подкасту «У замку власної підсвідомості»	49
3.5. Розробка контент-плану та сценарної структури сезону подкасту..	51
Висновки до розділу 3	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному медіапросторі відбувається швидкий розвиток нових форматів контенту, що адаптуються до змінних потреб та споживацьких звичок аудиторії. Одним із найбільш впливових і новаторських трендів останніх років є подкастинг – новий тип аудіопродукту, що набуває популярності серед широкої аудиторії.

Подкасти – це цифрові аудіозаписи, доступні для стрімінгу або завантаження через Інтернет, які дозволяють людям висловлювати свої думки, ділитися знаннями, розповідати історії та взаємодіяти з аудиторією. Вони надають унікальну можливість поєднати глибоку інформацію з особистим дотиком, відкриваючи нові горизонти для творчості та комунікації.

Подкасти на психологічну тематику особливо актуальні в сучасному суспільстві, де зростає інтерес до ментального здоров'я та саморозвитку. Відомі психологи та дослідники, такі як Даніель Голман та Брена Браун, активно використовують цей формат для популяризації своїх досліджень та ідей, що сприяє поширенню знань про емоційний інтелект та вразливість.

Історія подкастингу на психологічну тематику була детально висвітлена такими вченими, як Карл Р. Роджерс та Мартін Селігман, які підкреслюють важливість доступу до інформації для кращого розуміння себе та своїх емоцій. Крім того, дослідження Е. Лангер щодо уважності та її впливу на ментальне здоров'я також мають значний внесок у розвиток подкастів на цю тематику.

Український науковий простір також не оминув тему подкастів на психологічну тематику. Роботи Н. Санакоевої, О. Зборовської, О. Дмитворського, С. Ковалю, М. Чабаненко, А. Досенка, С. Квіта, Б. Ботятника та Д. Приходька відзначають важливість розвитку цього формату в Україні. Однак, український ринок подкастів все ще залишається недостатньо дослідженим. Відсутність ґрунтовного аналізу стану,

заповненості та прослуховування аудіоматеріалів у форматі подкастів ускладнює повне розкриття потенціалу цього медіаформату в нашій країні.

Подкастинг в Україні знаходиться на етапі початкового розвитку, що створює можливості для подальшого зростання та дослідження. Чимало тем українських подкастів залишаються малозаповненими або зовсім не представленими, що відкриває простір для розвитку нових тенденцій.

Така ситуація створює можливість для створення власного медіапродукту, розробки теми, концепції, оригінальних епізодів та просування їх на відповідних платформах. У даній роботі вперше було узагальнено роль подкастів на психологічну тематику у сучасному медіапросторі та розглянуто аспекти їх створення.

Доповнено поняття подкасту та проаналізовано розвиток подкаст-індустрії із зростанням популярності психологічного контенту. У роботі було проведено дослідження етапів створення власного подкасту, зокрема розробки концепції та епізодів, а також проект власного подкасту «У замку власної підсвідомості», що становить **новизну наукового дослідження**.

Метою кваліфікаційної роботи є розробка концепції подкасту на психологічну тему, що відповідає специфіці українського медіапростору та потребам аудиторії. Дослідження передбачає аналіз та впровадження теоретичних знань у практику створення подкастів, оцінку їхнього впливу на аудиторію та визначення перспектив подальшого розвитку психологічних подкастів в Україні. Для досягнення поставленої мети мають бути реалізовані такі **завдання**:

1. Визначити місце подкасту як нового жанру радіожурналістики.
2. Окреслити поняття подкасту, класифікації та види.
3. Проаналізувати роль психологічного контенту в медіа середовищі України.
4. Дослідити концепції та особливості виробництва подкастів на психологічну тему.
5. Створити концепцію власного оригінального подкасту.

6. Розробити тематику, формат та план епізодів.
7. Визначити особливості процесу запису, підготовки та обробки подкасту.

Об'єктом дослідження є подкасти як новітній спосіб реалізації контенту на психологічну тематику з метою підвищення психологічної грамотності громадян.

Предметом дослідження є створення авторського подкасту «У замку власної підсвідомості».

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань використовувались методи дослідження: аналогія, класифікація, порівняльний аналіз, узагальнення, аналіз і вивчення літератури, розгляд наукових джерел.

Практичне значення дослідження. Результати кваліфікаційної роботи мають важливе значення для розуміння ролі подкастів у популяризації психологічних знань та розвитку психологічної грамотності в Україні. Ця робота може бути використана студентами журналістських спеціальностей для вивчення теорії та практики подкастингу, а також для розробки навчальних програм, створення практичних завдань або написання курсових робіт на тему подкастингу. Журналісти, що займаються практичною діяльністю, можуть використовувати цю роботу для створення та просування подкастів на психологічну тему. Дослідники теми подкастингу можуть використовувати цю роботу для подальших досліджень ефективності подкастів як засобу поширення психологічних знань.

Структура роботи: Робота складається з вступу, трьох розділів з підрозділами, списку використаних джерел, висновків та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ПОДКАСТІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ТЕМАТИКУ

1.1. Виникнення подкасту як нового жанру радіожурналістики

Подкасти – це відносно новий формат аудіоконтенту, який швидко набирає популярності. Вони беруть свій початок від аудіозаписів людських голосів, які були популярними в США. Ці записи демонстрували прихильність аудиторії до наративної форми радіожурналістики, в якій ведучі розповідають історії, вдаючись до особистих спогадів та думок. Ведучі таких записів використовують неформальну та розмовну мову, яка звучить невимушено та природно, як розмова між друзями [43].

Сучасна людина прагне ефективно використовувати свій час і ресурси. Вона шукає способи підвищити свою продуктивність, систематизувати щоденні завдання та поєднувати різні види діяльності. Особливо актуальним є питання саморозвитку та самоосвіти без шкоди для свого вільного часу. Тому подкасти є ідеальним способом задоволення цих потреб.

Подкасти дозволяють людям споживати інформацію в зручний для них час і в будь-якому місці. Вони також дають можливість слухачам обирати контент, який відповідає їхнім інтересам. Це робить подкасти особливо привабливими для сучасної людини, яка цінує свій час і можливості.

Перші подкасти з'явилися у 2004 році, вони були результатом експерименту радіоведучого Крістофера Лайдона та розробника програмного забезпечення Дейва Вінера. Перші подкасти були інноваційними не тільки з точки зору технології, а й з точки зору контенту. Вони були більш автентичними та з меншими обмеженнями, ніж традиційне радіо.

Радіоведучий К. Лайдон пояснив, що традиційне радіомовлення в США має певні обмеження. Наприклад, журналісти часто не можуть використовувати нецензурну лексику або говорити про теми, які вважаються

табуйованими. Це обмежує їхню здатність розповідати правдоподібно. Натомість подкасти не мають цих обмежень. Це означає, що журналісти можуть надавати інформацію в більш автентичному та незалежному ключі. Цьому люди більше довіряють.

Адам Каррі часто згадується в літературі як автор першого подкасту. Його подкаст «Daily Source Code» став популярним завдяки цікавому стилю подачі за взаємодією з аудиторією. А вже згодом у 2006 з'явилися перші дослідження вчених, які виявили ряд переваг перед традиційним радіомовленням.

Подкасти мають ряд переваг перед традиційним радіомовленням. Вони дозволяють слухачам:

- Прослуховувати контент у зручний час і в будь-якому місці.
- Вибирати контент, який відповідає їхнім інтересам.
- Вносити свій вклад у створення контенту [25, с. 23–25].

Хоча подкасти стали доступні з середини 2000-х, любителі послухати щось «на фоні, поки працюєш» могли встановлювати їх на комп'ютери, телефони чи плеєри, проте це не було так поширено, поки в 2014 році не вийшов подкаст «Serial». Цей подкаст, створений американською журналісткою Сарою Кеніг, розповідав про вбивство балтіморської старшокласниці Хе Мін Лі в 1999 році. «Serial» був дуже успішним, його завантажували мільйони людей по всьому світу.

Вихід подкасту «Serial» став поворотним моментом у розвитку подкастів. Він допоміг популяризувати цей формат і показати його потенціал як інноваційної медіаформи.

Історія розвитку подкастингу можна розділити на два періоди. Перший період, який тривав з 2004 по 2014 рік, був представлений переважно подкастами, які були створені на основі вже чинних радіопередач. Ці подкасти часто були другорядним продуктом, який не приділяв особливу увагу своїм онлайн-можливостям.

Другий період, який розпочався у 2014 році, характеризується появою оригінального контенту, призначеного лише для онлайн-платформ. Підкасти в цей період стали більш незалежними й гнучкими, що дозволило їм розширити свою аудиторію і залучити нових слухачів [38].

Прикладом цього переходу є BBC, яка почала публікувати онлайн-подкасти ще у 2004 році. Однак у 2015 році BBC збільшила інвестиції в оригінальний контент, що призвело до появи нових подкастів, які були доступні лише онлайн.

Друковані засоби масової інформації також почали експериментувати з подкастами в цей період. Однак вони були обмежені відсутністю власного аудіовмісту. Британський «Guardian» був одним з перших друкованих видань, які запустили оригінальний подкаст. Цей подкаст був схожий на традиційне радіомовлення, що відрізняло його від інших подкастів, які створювалися онлайн-платформами.

У другий період розвитку подкастингу аудиторія стала більш вимогливою до контенту. Це призвело до того, що виробники подкастів почали експериментувати з новими форматами і темами. У Великобританії, зокрема, виробники подкастів почали відходити від традицій BBC, які часто вважаються консервативними [46].

1.2. Класифікація та види подкасту

Подкасти існують у різних форматах, кожен з яких має свої особливості та переваги. Тож зараз ми розглянемо основні види подкастів, їхні характеристики та приклади.

Подкасти в стилі інтерв'ю – це один з найпопулярніших форматів подкастів. Вони зазвичай включають одного або двох ведучих, які розмовляють з одним або кількома гостями під час кожного епізоду. У цьому форматі гість надає унікальну експертизу або розуміння певної теми, галузі. Цей формат можна розбити на два стилі: інтерв'ю з експертами та інтерв'ю з розвагами.

Інтерв'ю з експертами. У подкастах «інтерв'ю з експертами», наприклад, «Майстри масштабу» Ріда Гофмана, інтерв'юер зосереджується на певній темі, в якій гість вважається лідером думок. Наприклад, такий гість, як Білл Гейтс, може поділитися історіями про свій досвід роботи як підприємця у сфері технологій. Багато учасників аудиторії слухають цей тип подкастів, щоб дізнатися більше про певну галузь або отримати уявлення, які допоможуть кар'єрному зростанню [4, с. 6–7].

Інтерв'ю з розвагами. Подкасти «інтерв'ю з розвагами», які мають розважальний характер, де запрошені гості діляться цікавими історіями зі свого життя. Ці шоу часто ведуть коміки або розважальні журналісти. Наприклад, умовно нещодавно шоураннер Ноель Стівенсон виступила гостем у подкасті коміка Кармен Еспозіто для обговорення свого досвіду в індустрії розваг.

Розмовні подкасти – це один з найпопулярніших форматів подкастів, який дуже схожий на традиційне радіомовлення. Вони, зазвичай, включають двох або більше ведучих, які обговорюють певну або різні теми.

Розмовні подкасти можуть бути дуже різноманітними за тематикою. Вони можуть присвячуватися певній галузі, наприклад, технологіям, бізнесу, поп-культурі або новинам. Або ж вони можуть бути більш загальними, обговорюючи широкий спектр тем, таких, як життя, стосунки, особистий досвід або просто все під сонцем [31, с. 1–7].

Ось кілька популярних розмовних подкастів:

«The Joe Rogan Experience» – один з найпопулярніших подкастів у світі. Ведучий Джо Роган обговорює широкий спектр тем, включаючи політику, спорт, науку та культуру.

– «The Daily» – подкаст від The New York Times, який пропонує щоденний огляд найважливіших новин.

– «WTF with Marc Maron» – подкаст, в якому комік Марк Марон інтерв'ює різних знаменитостей.

– «Pod Save America» – політичний подкаст, який пропонує обговорення поточних подій.

– «Invisibilia» – подкаст, який розповідає історії про людську поведінку та психологію [53].

Монологічні подкасти – це подкасти, в яких один ведучий розповідає про якусь тему. Вони можуть бути про що завгодно: про новини, історію, науку, культуру, особистий досвід і т.д.

Монологічні подкасти мають ряд переваг перед подкастами з двома або більше ведучими. По-перше, вони більш зручні для прослуховування. Не потрібно стежити за двома або більше голосами, можна просто насолоджуватися розповіддю одного ведучого. По-друге, монологічні подкасти дають можливість ведучому глибше розкрити тему. Він не обмежений часом, як у випадку з діалогом, тому може розповідати про все, що вважає за потрібне.

Ось кілька прикладів популярних монологічних подкастів:

– «The Daily» від The New York Times – подкаст про найважливіші події дня.

– «Invisibilia» від NPR – подкаст про невидимі явища, які впливають на наше життя.

– «The Tim Ferriss Show» – подкаст про особистий розвиток і самоменеджмент.

– «The Joe Rogan Experience» – подкаст про різні теми, від науки до політики.

– «The Moth Radio Hour» – подкаст про особисті історії.

Монологічні подкасти – це відмінний спосіб дізнатися щось нове, отримати нові знання або просто відпочити і розслабитися. Вони доступні на будь-якому пристрої, який підтримує потокове відтворення звуку, і їх можна слухати в будь-який час і в будь-якому місці [48].

Сторітелінг і розслідування – це два взаємопов'язані процеси, які часто використовуються разом для створення захоплюючих і інформативних історій.

Сторітелінг – це мистецтво розповідання історій. Це процес створення і передачі історії, яка захоплює увагу аудиторії і залишає її з сильним враженням.

Розслідування – це процес збору інформації та доказів для встановлення істини. Це може бути пов'язано з будь-якою темою, від новин і політики до злочинності і суспільних проблем.

Сторітелінг і розслідування можуть бути використані разом для створення історій, які є не тільки захоплюючими, але й інформативними. Коли сторітелінг використовується в контексті розслідування, він допомагає зробити історію більш зрозумілою і привабливою для аудиторії [45].

Ось кілька прикладів того, як сторітелінг і розслідування можуть бути використані разом:

Новинна журналістика: Сторітелінг часто використовується в новинній журналістиці для того, щоб зробити складні теми більш зрозумілими і цікавими для аудиторії. Наприклад, журналісти можуть використовувати сторітелінг, щоб розповісти історію про складний політичний процес або про злочин, який скоєний.

Документальні фільми: Документальні фільми часто використовують сторітелінг, щоб розповісти про реальні події та людей. Наприклад, документальний фільм може використовувати сторітелінг, щоб розповісти історію про важливу історичну подію або про особистість, яка зробила значний внесок у суспільство [3, с. 94].

Подкасти: Подкасти також часто використовують сторітелінг, щоб обговорити різні теми. Наприклад, подкаст може використовувати сторітелінг, щоб розповісти історію про розслідування злочину, про особистий досвід або про важливу суспільну проблему.

Сторітелінг і розслідування – це потужні інструменти, які можуть бути використані для створення захоплюючих та інформативних історій. Коли вони використовуються разом, то можуть допомогти зробити історію більш зрозумілою і привабливою для аудиторії.

Подкасти круглого столу – це вид подкастів, в яких кілька гостей обговорюють певну тему. Вони можуть бути про що завгодно: про новини, політику, культуру, науку, особистий досвід і т.д.

Подкасти круглого столу мають ряд переваг перед іншими видами подкастів. По-перше, вони дозволяють представити різні точки зору на одну тему. По-друге, вони можуть бути більш захоплюючими, оскільки містять діалог і дискусію. По-третє, вони можуть бути більш інформативними, оскільки дозволяють гостям обмінюватися знаннями та досвідом.

Ось кілька прикладів популярних подкастів круглого столу:

«The View» – політичний подкаст, в якому беруть участь чотири жінки з різними політичними поглядами.

«The Joe Rogan Experience» – подкаст про різні теми, в якому беруть участь різні експерти та знаменитості.

«Pod Save America» – політичний подкаст, в якому беруть участь чотири колишні радники президента США Барака Обами.

«The Moth Radio Hour» – подкаст про особисті історії, в якому беруть участь різні люди, які розповідають свої історії.

Театральні подкасти – це вид подкастів, присвячений театру. Вони можуть бути про що завгодно: про постановки, акторів, режисерів, драматургів, театральні історії і т.д.

Театральні подкасти можуть бути цікавими для людей, які цікавляться театром, або для тих, хто хоче дізнатися більше про цей вид мистецтва. Вони можуть бути захоплюючими і інформативними, а також можуть допомогти побачити театр з нового ракурсу [51].

Ведучі подкастів у цьому форматі намагаються створити вигадливі історії, які сподобаються їхнім слухачам. Для цього потрібна творчість і

досвід. Хоча цей формат не вимагає такої кількості досліджень, як інші в цій класифікації, проте він все одно вимагає багато роботи. Ці подкасти конкурують не лише між собою, але й з іншими видами розваг, такими як телешоу, аудіокниги та фільми.

Ось кілька прикладів популярних театральних подкастів:

«Broadway Podcast Network» – мережа подкастів про бродвейські постановки.

«Theater Mania» – подкаст про нью-йоркські театральні постановки.

«Podcasters Theatre Talk» – подкаст про театральні подкасти.

«The Bowery Boys» – подкаст про історію нью-йоркського театру.

Подкасти з переробленим змістом – це вид подкастів, у яких ведучі використовують уже існуючий контент, щоб створити щось нове і цікаве для слухачів. Це може бути контент, який був записаний під час конференції, відкритого мікрофона або навіть під час анонімних телефонних дзвінків. Або можна взяти з інтерв'ю, які бренд збирає під час зйомки відео, з презентацій, якими керівники діляться з командою. Можливості тут безмежні.

Ось кілька прикладів популярних подкастів з переробленим змістом:

«This American Life» – це подкаст, який розповідає історії про людей і події з усього світу. Ведучі використовують інтерв'ю, виступи та інші фрагменти контенту, щоб створити нові і цікаві історії.

«99% Invisible» – це подкаст, який розповідає про дизайн та архітектуру. Ведучі використовують інтерв'ю, виступи та інші фрагменти контенту, щоб розповісти про приховану історію наших повсякденних предметів та середовищ.

«The Daily» – це подкаст, який розповідає про найважливіші події дня. Ведучі використовують інтерв'ю, виступи та інші фрагменти контенту, щоб дати слухачам огляд останніх новин [30, с. 209–219].

Тож подкасти – це різноманітний і цікавий формат аудіопрограм, який пропонує слухачам широкий спектр можливостей. Вони можуть бути корисними, інформативними, розважальними та навіть освітніми.

1.3. Роль психологічного контенту у медіасередовищі України

Практична психологія в Україні виникла і бурхливо розвивалася з кінця XIX століття в тісному зв'язку із світовою психологічною наукою і практикою. Ця наука в Україні розвивається і до сьогодні. Вона має широкий спектр застосування.

Розвиток практичної психології в Україні можна умовно розділити на три етапи:

Перший етап (кінець XIX ст. – 30-ті рр. XX ст.). На цьому етапі закладалися основи практичної психології в Україні. У цей період працювали такі видатні українські психологи, як Володимир Бехтерев, Олексій Ухтомський, Микола Ланге, Леонід Виготський та інші. Вони зробили значний внесок у розвиток таких галузей практичної психології, як психологічне консультування, психотерапія, психодіагностика та психологічне тестування.

Другий етап (30-ті рр. – 80-ті рр. XX ст.). На цьому етапі розвиток практичної психології в Україні був фактично припинений через жорсткий ідеологічний контроль. У цей період практична психологія розвивалася переважно в тісному зв'язку з медичною практикою.

Третій етап (кінець XX ст. – по цей час). На цьому етапі відбулося відродження практичної психології в Україні. У цей період було створено ряд вищих навчальних закладів, які готують практичних психологів. Крім того, було розроблено ряд нормативно-правових актів, які регулюють діяльність практичних психологів [1, с. 143].

Однією з найважливіших тенденцій розвитку в Україні є її інтеграція з іншими галузями знань. Це дозволяє практичним психологам використовувати більш ефективні методи надання допомоги людям.

Також важливим напрямком розвитку практичної психології в Україні є її міжнародна інтеграція. Практичні психологи в Україні активно співпрацюють з колегами з інших країн, обмінюються досвідом та

розробляють спільні проекти. Це дозволяє українській практичній психології бути в курсі останніх тенденцій розвитку цієї галузі науки і практики.

У перспективі розвиток практичної психології в Україні передбачає подальшу інтеграцію з іншими галузями знань, а також посилення міжнародної інтеграції. Це дозволить практичним психологам в Україні надавати більш якісну і ефективну допомогу людям.

Одним із перспективних напрямків розвитку практичної психології в Україні є її застосування у подкастах. Подкасти можуть стати ефективним інструментом для поширення психологічних знань і надання допомоги людям.

Ось кілька прикладів того, як практичну психологію можна застосовувати у подкастах:

Розповіді про психологічні явища та проблеми: подкасти можуть бути використані для того, щоб розповісти людям про різні психологічні явища та проблеми, такі, як тривога, депресія, фобії, стрес, самооцінка та інші. Це може допомогти людям краще зрозуміти себе та свої емоції, а також знайти способи розв'язання своїх проблем.

Поради та рекомендації: подкасти можуть бути використані для того, щоб давати людям поради та рекомендації щодо того, як поліпшити своє психічне здоров'я та самопочуття. Наприклад, подкасти можуть розповідати про те, як справлятися зі стресом, підвищувати самооцінку, розвивати навички спілкування та інші.

Інтерв'ю з експертами: подкасти можуть бути використані для того, щоб інтерв'ювати експертів у галузі психології. Це може допомогти людям дізнатися більше про останні дослідження та тенденції в психології, а також отримати поради від досвідчених психологів [6, с. 134–140].

Практична психологія в подкастах може мати ряд переваг. По-перше, подкасти є доступним і зручним способом поширення психологічних знань. По-друге, подкасти можуть бути цікавими та захоплюючими, що може сприяти залученню аудиторії. По-третє, подкасти можуть бути використані

для того, щоб донести психологічні знання до широкого кола людей, в тому числі до тих, хто не має можливості отримати психологічну допомогу традиційним шляхом.

Звичайно, важливо пам'ятати, що подкасти не можуть замінити професійну психологічну допомогу. Однак вони можуть бути ефективним інструментом для поширення психологічних знань і надання допомоги людям, які стикаються з психологічними проблемами [21, с. 8].

Психологічний контент у медіасередовищі України відіграє важливу роль у формуванні психічного здоров'я суспільства. Він може допомогти людям зрозуміти свої емоції та почуття, впоратися зі стресом і тривогою, розвинути навички самопомоги та взаємодії з іншими.

Подібний продукт може бути ефективним інструментом для підвищення психічного здоров'я суспільства. Однак важливо, щоб він був якісним та відповідальним. Він повинен бути заснований на наукових дослідженнях та бути адаптованим до місцевих реалій.

У 2022 році, в умовах повномасштабної війни в Україні, роль психологічного контенту в медіасередовищі стала ще більш важливою. Багато людей постраждали від психологічних травм, пов'язаних з війною, і потребують підтримки та допомоги. Психологічний контент може допомогти їм впоратися з цими травмами, відновити психічне здоров'я та адаптуватися до нових умов життя.

Деякі українські медіакомпанії вже почали виробляти психологічний контент, присвячений війні. Наприклад, телеканал «Прямий» запустив цикл передач «Психологія війни», в якому психологи розповідають про те, як впоратися з психологічними наслідками війни. На радіо також є подібні програми, в яких гості обговорюють різні аспекти психологічного здоров'я в умовах війни. Серед подкастів теж знайдеться подібний контент, наприклад, команда громадської організації «Буслав Січ» опублікувала подкаст «Психологія війни: як тримати себе в руках та чому відпочинок – це

нормально». Таких прикладів не багато, та все ж вони є у вільному доступі, і це дуже добре.

Українські медіакомпанії вже почали виробляти контент на психологічну тематику, присвячений війні. Однак, цього все ще недостатньо. Для того, щоб він був більш ефективним, він повинен бути більш доступним та різноманітним. Він повинен бути спрямований на різні групи людей, з урахуванням їхніх вікових та психологічних особливостей.

Крім того, важливо, щоб психологічний контент був якісним та відповідальним. Він повинен бути заснований на наукових дослідженнях та бути адаптованим до місцевих реалій [17, с. 245–248]

У майбутньому роль психологічного контенту в медіасередовищі України, ймовірно, буде зростати. Він може стати важливим інструментом для підвищення психічного здоров'я суспільства та підтримки людей, які постраждали від війн та інших криз.

1.4. Аудиторія психологічних подкастів та особливості її сприйняття

Психологічні подкасти, як форма аудіо-контенту, що охоплює теми ментального здоров'я, психологічних процесів та саморозвитку, набувають популярності в умовах цифрової ери. Вони пропонують доступний формат для поширення знань, що робить їх інструментом для просвіти та підтримки. Вивчення аудиторії таких подкастів дозволяє зрозуміти, хто є їхніми споживачами, які психологічні потреби вони задовольняють та як впливає сприйняття контенту на поведінку слухачів. Демографічні та психографічні характеристики аудиторії, а також особливості сприйняття контенту є ключовими для аналізу ефективності психологічних подкастів як медіа-інструменту [22, с. 176–180].

Демографічні характеристики аудиторії. Аудиторія психологічних подкастів переважно складається з дорослих, які активно використовують цифрові технології. За даними досліджень, серед загальної аудиторії

подкастів чоловіки частіше слухають подкасти, ніж жінки, хоча для тем ментального здоров'я гендерний розподіл може бути більш збалансованим. Середній час прослуховування становить близько 3,5 годин на тиждень, з досвідом слухання від 3 років, при цьому слухачі споживають приблизно 3 подкасти на місяць. Близько 78% респондентів у вибіркових дослідженнях повідомляли про регулярне слухання подкастів, з переважанням жанрів, таких як освіта (21%), суспільство та культура (23%), що близькі до психологічного контенту. [29, с. 192]

Специфічно для психологічних подкастів (з фокусом на ментальне здоров'я), аудиторія охоплює значну частку загальних слухачів: у Австралії, наприклад, 1 з 3 дорослих слухачів подкастів прослуховував контент на теми ментального здоров'я за останній рік. Це свідчить про високу релевантність такого контенту для широкої демографічної групи, включаючи працюючих дорослих, які часто слухають подкасти під час multitasking (наприклад, вдома чи на роботі). Слухачі переважно використовують смартфони (62%), що підкреслює мобільність аудиторії.

Психографічні особливості та мотивації. Психографічні характеристики аудиторії психологічних подкастів відрізняються від демографічних тим, що фокусуються на внутрішніх аспектах: цінностях, мотиваціях, особистості та принципах. Демографія описує «зовнішні» атрибути (вік, стать, професія), тоді як психографія пояснює «чому» – чому слухач обирає контент, які психологічні потреби він задовольняє. Для психологічних подкастів психографія виявляє сильну орієнтацію на відкритість до досвіду, інтерес-орієнтовану цікавість та потребу в когнітивній стимуляції (need for cognition). Навпаки, нейротизм негативно корелює зі слуханням, а потреба в належності (need to belong) не є значущим предиктором, попри соціальний потенціал подкастів [13, с. 240–243].

Мотивації слухачів психологічних подкастів переважно інформаційні: набуття знань про ментальне здоров'я, стратегій підтримки та розуміння психологічних процесів. Дослідження показують, що слухачі шукають

розвагу, особистісний розвиток та зменшення стигми. Екстраверсія позитивно асоціюється з соціальним залученням до контенту, а приємність (*agreeableness*) – з парасоціальними відносинами (емоційним зв'язком з ведучими). Чим більше часу витрачається на слухання, тим сильнішими стають ці психологічні ефекти [33, с. 480].

Особливості сприйняття контенту. Сприйняття психологічних подкастів характеризується інтимністю аудіо-формату, що сприяє формуванню парасоціальних відносин та емоційного залучення. Слухачі сприймають подкасти як джерело соціальної зв'язаності, задовольняючи базові психологічні потреби, зокрема *relatedness* (почуття приналежності). Більше подкастів на місяць корелює з вищим рівнем сенсу в житті (*presence of meaning*), а соціальне залучення посилює цей ефект. Парасоціальні відносини з ведучими підвищують відчуття пов'язаності, роблячи контент терапевтичним [5, с. 5].

Щодо стигми, слухання подкастів на теми ментального здоров'я пов'язане з нижчим рівнем інтерналізованої стигми, хоча прямі асоціації не завжди значущі. Сприйняття покращується через наративи з *lived experience* (особистий досвід), що підвищує емпатію та ментальну грамотність. Однак, час слухання не завжди корелює з автономією чи компетентністю, а довший досвід може зменшувати залежність від смартфонів. Загалом, сприйняття психологічних подкастів сприяє позитивним психологічним результатам, таким як сенс життя та соціальна інтеграція, але вимагає подальших досліджень для узагальнення [12, с. 9–16].

У висновку, аудиторія психологічних подкастів – це мотивована, відкритість до нового група дорослих, чиє сприйняття контенту задовольняє інформаційні та соціальні потреби, сприяючи зменшенню стигми та особистісному зростанню. Це робить подкасти потужним інструментом у психологічній просвіті.

Висновки до розділу 1

У першому розділі описано виникнення подкасту як нового жанру радіожурналістики та проаналізовано причини його швидкої популярності: гнучкість, автентичність та зручність для multitaskingу в умовах сучасного ритму життя. Розглянуто основні формати подкастів (інтерв'ю, розмовні, монологічні, сторітелінг, круглий стіл, театральні, з переробленим контентом), їхні особливості, переваги та приклади, що ілюструють різноманітність жанру.

Досліджено роль психологічного контенту у медіасередовищі України: від етапів розвитку практичної психології (кінець XIX ст. – сьогодення) до потенціалу подкастів як інструменту просвіти, зменшення стигми та підтримки в умовах війни. Особливу увагу приділено аудиторії психологічних подкастів: демографічним характеристикам (дорослі 25–45 років, 3,5 год/тиждень прослуховування, 62% на смартфонах), психографічним особливостям (відкритість до досвіду, висока потреба в когніції) та мотиваціям (інформація, розвиток, соціальна зв'язок). Виявлено, що сприйняття контенту сприяє формуванню парасоціальних відносин, підвищенню сенсу життя та ментальної грамотності, роблячи подкасти терапевтичним медіа-інструментом.

Таким чином, розділ підкреслює подкасти як інноваційний жанр журналістики з високим потенціалом у психологічній просвіті, особливо в Україні, де вони можуть ефективно задовольняти інформаційні та емоційні потреби аудиторії, сприяючи суспільному психічному здоров'ю.

РОЗДІЛ 2

КОНЦЕПЦІЯ ТА ВИРОБНИЦТВО ПОДКАСТІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ТЕМАТИКУ

2.1. Розробка формату, структури та жанру подкасту

Формат, структура та жанр подкасту – це три ключових аспекти, які слід враховувати при розробці подкасту. Формат визначає загальний стиль і тон подкасту, структура визначає порядок, в якому подаються його елементи, а жанр визначає тему.

Найпопулярнішим форматом брендovаних подкастів є інтерв'ю/обговорення (63,1%), за ним слідує інтерв'ю (12,2%), дискусія (8,1%), журналістика (9,0%), художня проза/розповідь (1,2%) та інтерв'ю/журналістика (5,4%).

Ось детальний опис кожного формату:

Інтерв'ю/обговорення: Цей формат передбачає розмову між ведучим та гостем або гостями. Цей формат часто використовується для обговорення поточних подій, новин або трендів.

Інтерв'ю: Цей формат передбачає розмову між ведучим та гостем. Цей формат часто використовується для представлення експертів або знаменитостей.

Дискусія: Цей формат передбачає обговорення теми або теми між кількома людьми. Цей формат часто використовується для обговорення складних або суперечливих тем.

Журналістика: Цей формат передбачає представлення новин або інформації. Цей формат часто використовується для надання інформації про поточні події або тренди.

Художня проза/розповідь: Цей формат розповідає історію. Цей формат часто використовується для розваги або освіти.

Інтерв'ю/журналістика: Цей формат передбачає розмову між ведучим та гостем, яка також включає представлення новин або інформації. Цей формат часто використовується для обговорення поточних подій або трендів з експертом або знаменитістю [11 с. 371–384].

Ці дані засновані на дослідженні, проведеному компанією Inside Radio, яке включало аналіз 1000 найпопулярніших брендovаних подкастів у США. Дослідження показало, що інтерв'ю/обговорення є найпопулярнішим форматом брендovаних подкастів, оскільки він дозволяє брендам спілкуватися зі своєю аудиторією на особистому рівні [52].

Подкаст можна умовно розділити на три частини: вступ, основну частину та висновок.

Вступ або intro

Вступ знайомить слухачів з темою епізоду. Він зазвичай включає наступні елементи:

- Привітання
- Короткий огляд теми епізоду
- Створення очікування щодо того, що буде в епізоді

Основна частина

Основна частина містить основну інформацію або розмову епізоду. Вона зазвичай включає наступні елементи:

- Розкриття теми епізоду
- Надання інформації або обговорення теми
- Залучення слухачів до розмови

Висновок або outro

Висновок підсумовує основні моменти епізоду. Він зазвичай включає наступні елементи:

- Повторення теми епізоду
- Підбивання підсумків основної інформації або розмови
- Запрошення слухачів до подальших дій

Подкаст також включає наступні додаткові елементи:

Фонова тематична пісня: Цей елемент може використовуватися для створення очікування щодо епізоду.

Заклик до дії: Цей елемент може використовуватися для залучення слухачів до розмови або для надання додаткової інформації [47].

Подкасти можна розділити на різні жанри, залежно від їх змісту та формату. Ось деякі з найпопулярніших жанрів подкастів:

– *Новини та події:* Ці подкасти розповідають про поточні події та новини. Вони часто використовуються для інформування людей про те, що відбувається у світі.

– *Розваги:* Ці подкасти надають розвагу та розваги. Вони можуть містити відеоігри, комедію, музику та інші форми розваг.

– *Спорт:* Ці подкасти присвячені спортивним заходам і новинам. Вони часто використовуються для обговорення поточних подій у спорті та для надання інформації про команди та спортсменів.

– *Наука та технології:* Ці подкасти розповідають про науку та технології. Вони можуть містити обговорення останніх наукових досліджень, новин про технології та освіту про науку та технології.

– *Бізнес та фінанси:* Ці подкасти присвячені бізнесу та фінансам. Вони можуть містити обговорення поточних економічних тенденцій, новин про бізнес та поради щодо фінансів.

– *Освіта:* Ці подкасти надають освіту з різних тем. Вони можуть містити обговорення історії, науки, культури та інших тем.

– *Особистісний розвиток:* Ці подкасти допомагають людям розвиватися особисто та професійно. Вони можуть містити поради щодо продуктивності, саморозвитку та інших тем особистого розвитку.

– *Комедія:* Ці подкасти надають розвагу та розваги. Вони можуть містити стендап-комедії, пародії, сатиричні шоу та інші форми комедії.

– *Суспільство та культура:* Ці подкасти обговорюють широкий спектр соціальних та культурних тем. Вони можуть містити обговорення політики, мистецтва, музики, літератури та інших тем.

Поглянувши на статистику сайту «Edison Research» станом за 2022 рік, комедія є найпопулярнішим жанром подкастів у США. Це говорить про те, що люди люблять сміятися. Новини, суспільство та культура також є популярними жанрами, оскільки вони теж пропонують розваги й цікаві факти [44].

Формат, структура та жанр подкасту є важливими факторами, які впливають на його успіх. Формат визначає, як буде поданий контент подкасту, структура визначає, як буде організовано його зміст, а жанр визначає, про що буде подкаст. Поглянувши на статистику, можна зрозуміти, який формат чи жанр буде популярним або прибутковим.

2.2. Обладнання та програмне забезпечення для запису та монтажу

Звук – це важлива частина нашого життя. Він оточує нас скрізь: у природі, у місті, удома. Звук може бути приємним і неприємним, тихим і гучним, мелодійним і дисонансним.

Створення звуку – це мистецтво. Звукорежисери, музиканти, звукоінженери використовують різноманітне обладнання та програмне забезпечення для запису та обробки звуку. Це обладнання дозволяє створювати якісний звук, який можна використовувати в музиці, кіно, телебаченні, радіо та інших сферах [15, с. 9].

А у сучасному світі створення аудіоконтенту стало доступним для всіх. Завдяки широкому вибору обладнання та програмного забезпечення будь-хто може реалізувати свої творчі задуми й поширити його на будь-якому майданчику для прослуховування.

Для запису звуку використовується спеціальне обладнання, яке дозволяє зафіксувати звукові хвилі в цифровому або аналоговому вигляді.

Основні види обладнання для запису звуку:

Звукові карти – це пристрої, які дозволяють комп'ютеру записувати та відтворювати звук. Вони є невід'ємною частиною будь-якого персонального комп'ютера. Звукові карти бувають двох типів: звукові та музичні. Звукові

карти призначені для базових завдань зі звуком, таких як відтворення музики, запис голосу та відео. Музичні карти призначені для складніших завдань зі звуком, таких як запис і редагування музики, створення звукових ефектів для фільмів і відеоігор [16, с. 328].

Мікрофони – це пристрої, які перетворюють звукові хвилі в електричний сигнал. Мікрофони бувають різних типів, призначених для різних завдань. Для запису музики використовуються конденсаторні мікрофони, які забезпечують високу якість звуку. Для запису голосу використовуються динамічні мікрофони, які більш стійкі до шуму.

Акустичні системи – це пристрої, які перетворюють електричний сигнал у звукові хвилі. Акустичні системи бувають різних типів, призначених для різних завдань. Для запису музики використовуються студійні монітори, які забезпечують точне відтворення звуку. Для відтворення музики в домашніх умовах використовуються комп'ютерні колонки.

Аналогово-цифрові перетворювачі (АЦП) – це пристрої, які перетворюють аналоговий сигнал у цифровий. АЦП використовуються у звукових картах для запису звуку.

Цифрово-аналогові перетворювачі (ЦАП) – це пристрої, які перетворюють цифровий сигнал в аналоговий. ЦАП використовуються у звукових картах для відтворення звуку [32, с. 320].

При виборі обладнання для запису звуку слід враховувати такі фактори:

Тип завдань, для яких буде використовуватися обладнання. Якщо ви плануєте записувати музику, вам знадобиться обладнання високої якості. Якщо ви плануєте просто записувати голос або відео, вам підійде обладнання з базовими характеристиками.

Бюджет. Обладнання для запису звуку може коштувати від декількох сотень до декількох тисяч гривень.

Ось кілька порад щодо вибору обладнання для запису звуку:

Для запису музики краще використовувати конденсаторні мікрофони. Вони забезпечують високу якість звуку, але вимагають додаткового обладнання, такого як фантомне живлення.

Для запису голосу можна використовувати як конденсаторні, так і динамічні мікрофони. Конденсаторні мікрофони забезпечують ширший діапазон частот, але вони більш чутливі до шуму. Динамічні мікрофони більш стійкі до шуму, але вони забезпечують менш широкий діапазон частот.

Для відтворення звуку в домашніх умовах краще використовувати комп'ютерні колонки. Вони забезпечують достатню якість звуку для більшості завдань.

Обладнання для запису звуку – це необхідний інструмент для всіх, хто хоче займатися творчістю, записувати музику або створювати звукові ефекти. Правильний вибір обладнання допоможе вам отримати найкращий результат.

Проте слід не забувати про затримку звуку, модуляційні ефекти та ревербацію звуку [35, с. 45].

Затримка – це ефект, який створює повторення звукового сигналу з певною затримкою. Цей ефект широко використовується в музиці, кіно, а також в аудіоінженерії. Принцип дії затримки такий: вона реалізується за допомогою пристрою, який зберігає вхідний звуковий сигнал на певний час, а потім видає його назад. Цей пристрій може бути реалізований як аналоговий, так і цифровий.

Існує два основних типи затримки:

Амплітудна затримка – це затримка, при якій сигнал не змінюється в частотній області, але його амплітуда зменшується з часом. Це відбувається тому, що сигнал, який зберігається в пристрої затримки, поступово затухає.

Фазинна затримка – це затримка, при якій сигнал змінюється в частотній області, але його амплітуда зберігається. Це відбувається тому, що сигнал, який зберігається в пристрої затримки, не затухає, а просто відстає від вихідного сигналу в часі [26, с. 1–45].

Застосування:

Затримка використовується в музиці для створення різних ефектів, таких як:

Ефект ехо – це ефект повторення звуку з певною затримкою. Зазвичай, чим більше затримка, тим більшим є ефект ехо.

Ефект реверберації – це ефект, який створює відчуття, що звук відбивається від стін приміщення. Реверберація створюється за допомогою затримки сигналу на різні часові інтервали.

Ефект тремтіння – це ефект, який створюється за допомогою фазової затримки.

Модуляційні ефекти – це ефекти, які змінюють частоту або амплітуду звукового сигналу. Модуляційні ефекти часто використовуються в музиці для створення ефектів, які неможливо отримати природним шляхом.

Принцип дії модуляційних ефектів полягає в тому, що вони реалізуються за допомогою пристрою, який змінює характеристики звукового сигналу в залежності від іншого сигналу. Цей сигнал може бути як аналоговим, так і цифровим. [28, с. 201–211]

До модуляційних ефектів відносяться:

Флендер – це ефект, який створює зміну частоти звукового сигналу. Флендер часто використовується для створення ефекту, схожого на ефект гірлянди.

Фейзер – це ефект, який створює зміну фази звукового сигналу. Фейзер часто використовується для створення ефекту, схожого на ефект тремтіння.

Вокодер – це ефект, який дозволяє замінити частоту звукового сигналу на частоту іншого сигналу. Вокодер часто використовується для створення ефекту, схожого на ефект голосу робота.

Застосування:

Модуляційні ефекти використовуються в музиці для створення різних ефектів, таких як:

Ефект гірлянди – це ефект, який створюється за допомогою зміни частоти звукового сигналу.

Ефект тремтіння – це ефект, який створюється за допомогою зміни фази звукового сигналу.

Ефект голосу робота – це ефект, який створюється за допомогою заміни частоти звукового сигналу на частоту іншого сигналу.

Реверберація – це ефект, який створює відчуття, що звук відбивається від стін приміщення. Реверберація часто використовується в музиці для створення атмосфери або для підкреслення звучання інструментів.

Принцип дії реверберація полягає в тому, що він реалізується за допомогою пристрою, який затримує звуковий сигнал на різні часові інтервали. Зазвичай, чим більше час затримки, тим більшим є ефект реверберації.

Типи реверберації:

Існує кілька типів реверберації, які відрізняються за своїми характеристиками.

Ехо – це найпростіший тип реверберації, який створюється за допомогою затримки звукового сигналу на один і той же часовий інтервал.

Рефлексія – це тип реверберації, який створюється за допомогою затримки звукового сигналу на різні часові інтервали.

Зала – це тип реверберації, який створюється за допомогою затримки звукового сигналу на різні часові інтервали з різними амплітудами.

Печера – це тип реверберації, який створюється за допомогою затримки звукового сигналу на різні часові інтервали з різними частотами.

Застосування:

Реверберація використовується в музиці для створення різних ефектів, таких як:

Ефект простору – це ефект, який створює відчуття, що звук знаходиться в просторі.

Ефект атмосфери – це ефект, який створює відчуття певної атмосфери, наприклад, в церкві, лісі або в тунелі.

Ефект підкреслення звучання інструментів – реверберація може використовуватися для підкреслення звучання певних інструментів [23, с. 152].

Тепер перейдемо до програмного забезпечення, яке використовується для запису, редагування, змішування та мастерингу аудіофайлів.

Програмне забезпечення для редагування звуку можна розділити на два основних типи:

Аудіоредактори – це програми, які використовуються для запису, редагування та змішування аудіофайлів. Вони зазвичай мають прості інтерфейси й призначені для використання початківцями та досвідченими користувачами.

Аудіоінженерні пакети – це складніші програми, які використовуються для професійного запису, редагування, змішування та мастерингу аудіофайлів. Вони зазвичай мають більш потужні функції та призначені для використання досвідченими аудіоінженерами.

Аудіоредактори – це найпоширеніший тип програмного забезпечення для редагування звуку. Вони мають широкий набір функцій, які дозволяють користувачам записувати, редагувати, змішувати та створювати прості аудіопроекти [8, с. 149–154].

Основні функції аудіоредакторів включають:

Запис – запис аудіо з мікрофона, звукової карти або іншого джерела.

Редагування – зміна аудіофайлів, включаючи вирізання, вставлення, склеювання, накладання та регулювання рівня звуку.

Змішування – об'єднання декількох аудіофайлів в один.

Аудіоінженерні пакети – це складніші програми, які використовуються для професійного запису, редагування, змішування та мастерингу аудіофайлів. Вони мають широкий набір функцій, які дозволяють

користувачам створювати складні аудіопроєкти, такі як музичні композиції, фільмові саундтреки та радіопередачі.

Основні функції аудіоінженерних пакетів включають:

Запис – запис аудіо з мікрофона, звукової карти або іншого джерела з високою якістю.

Редагування – зміна аудіофайлів з високою точністю, включаючи вирізання, вставлення, склеювання, накладання та регулювання рівня звуку.

Змішування – об'єднання декількох аудіофайлів в один з високою якістю.

Мастеринг – підготовка аудіофайлів для випуску, включаючи корекцію частотного діапазону, динаміки та інших параметрів.

Вибір програмного забезпечення для редагування звуку залежить від ваших потреб і досвіду. Якщо ви початківець, то вам підійде простий аудіоредактор, такий як Audacity. Якщо ви досвідчений користувач, то вам може знадобитися більш потужний аудіоінженерний пакет, такий як Cubase, Pro Tools або Logic Pro.

Деякі популярні програми для редагування звуку включають:

Audacity – безкоштовний і відкритий аудіоредактор з широким набором функцій.

Adobe Audition – професійний аудіоредактор з широким набором функцій.

Cubase – професійний аудіоінженерний пакет з широким набором функцій.

Pro Tools – професійний аудіоінженерний пакет з широким набором функцій.

Logic Pro – професійний аудіоінженерний пакет для Mac [37].

Обладнання та програмне забезпечення для обробки та запису звуку є важливими інструментами для створення якісного аудіо.

Вибір обладнання та програмного забезпечення залежить від ваших потреб і бюджету. Якщо ви початківець, то вам підійде недороге обладнання

та програмне забезпечення, яке може забезпечити базовий функціонал. Якщо ви досвідчений користувач, то вам може знадобитися дорожче обладнання та програмне забезпечення, яке може забезпечити ширший спектр функцій [49].

Незалежно від ваших потреб, важливо те, що буде відповідати вашим вимогам. Це допоможе вам створювати якісне аудіо, яке буде радувати вас і ваших слухачів.

2.3. Організація процесу запису, підготовки та обробки подкасту

У епоху цифрових технологій та стрімкого розвитку медіапростору, подкасти встали на передній план як потужний інструмент для комунікації, навчання та розваг. Цей формат аудіоконтенту завойовує серця слухачів своєю доступністю, гнучкістю та здатністю створювати інтимний зв'язок зі споживачем інформації.

Організація процесу запису, підготовки та обробки подкасту спрямовано на ключовий етап виробництва подкасту – організацію процесу запису, підготовки та обробки контенту. Це завдання, яке вимагає від творців не лише креативності, але і технічної компетентності, визначає якість та ефективність подкасту. Тут ми розглянемо, як організація цих процесів впливає на створення якісного та привабливого аудіоконтенту, що привертає та утримує увагу слухачів [50].

Підготовка до запису. Перед тим як натискати кнопку «запис», необхідно вкладати увесь свій професійний підхід у підготовку. Сценарій чи детальний план епізоду стають основою для подальшого процесу запису, визначаючи логіку та структуру контенту. Вибір обладнання, такого як мікрофони, аудіоінтерфейси та навушники, має велике значення для створення чистого та професійного звучання. Вибір місця запису також важливий – кожен аспект акустики та шумозахисту має бути ретельно врахований.

Процес запису. Сам процес запису вимагає не тільки технічних навичок, але й дикторської майстерності. Професійна вимова, правильна

інтонація та уміння передати емоції стають важливими складовими якісного аудіоконтенту. Контроль якості в реальному часі допомагає виявляти та усувати можливі технічні або акустичні проблеми на льоту, забезпечуючи бездоганність запису. Важливо також вести резервний запис, щоб уникнути втрати матеріалів через можливі технічні неполадки.

Підготовка до монтажу. Завершуючи запис, настає час для підготовки до монтажу. Сортування матеріалів, позначення важливих моментів та систематизація записаних файлів важливі для подальшого зручного монтажу. Збереження оригіналів гарантує можливість вносити зміни та забезпечує безпеку контенту.

Ефективна організація процесу запису подкасту – це не лише технічна майстерність, але й уміння враховувати всі нюанси для створення високоякісного та привабливого аудіоконтенту [38].

Підготовка та обробка подкасту – це важливі етапи, які впливають на кінцевий результат. Щоб створити якісний та захоплюючий аудіоконтент, необхідно ретельно продумати та виконати всі завдання на цих етапах.

Підготовка до обробки:

Перший етап – підготовка до обробки контенту. Цей етап містить наступні завдання:

Систематизація записів. Сортування та систематизація аудіофайлів дозволяє згодом зручно використовувати та редагувати матеріал. Рекомендується створювати окремі папки для кожного епізоду подкасту, а також позначати файли назвами та датами запису.

Перевірка технічних аспектів. Перед тим як починати обробку, слід переконатися, що всі записи мають належну якість, а шуми та інші артефакти мінімізовані. Для цього можна використовувати програмне забезпечення для обробки аудіо, наприклад, Audacity або Adobe Audition.

Створення резервних копій. Збереження оригінальних записів перед обробкою гарантує можливість повернутися до вихідного варіанту у випадку необхідності.

Процес обробки

Другий етап – процес обробки контенту. Цей етап містить наступні завдання:

Редагування контенту. Редагування контенту дозволяє вилучити непотрібні фрагменти, виправити помилки та оптимізувати ритм подкасту. Рекомендується ретельно прослухати всі записи та зробити нотатки про те, які фрагменти можна вилучити або скоротити.

Зміна гучності та еквайзер. Регулювання гучності допомагає забезпечити єдність звучання, а еквайзер дозволяє підкреслити або приглушити певні частоти. Для цього можна використовувати програмне забезпечення для обробки аудіо.

Додавання звукових ефектів. Залучення креативних звукових ефектів може зробити подкаст більш цікавим та запам'ятовуваним. Для цього можна використовувати готові звукові ефекти або записувати свої власні.

Введення музики та інших аудіоелементів. Додавання музичного супроводу чи звукових ефектів може підкреслити емоційну сферу та зробити подкаст більш динамічним [39].

Завершення обробки

Третій етап – завершення обробки. Цей етап включає в себе наступні завдання:

Тестування якості. Перед публікацією слід ретельно перевірити якість остаточного варіанту, впевнитися, що всі зміни виглядають і звучать так, як задумано.

Створення остаточного файлу. Після завершення всіх корекцій та обробки формується кінцевий файл, готовий до публікації.

Висновок

Ефективна організація підготовки та обробки подкасту - це не тільки мистецтво та техніка, але і уважний підхід до кожної деталі, щоб забезпечити слухачам високоякісний та захоплюючий аудіоконтент.

Ось кілька додаткових порад щодо ефективної організації підготовки та обробки подкастів:

Варто використовувати програмне забезпечення для обробки аудіо, яке відповідає вашим потребам. На ринку представлено безліч програм для обробки аудіо, які мають різні можливості та функції. Вибирайте програму, яка відповідає вашим потребам і бюджету.

Не бійтеся експериментувати. Не існує єдиного правильного способу обробки подкастів. Експериментуйте з різними техніками та ефектами, щоб знайти те, що найкраще працює для вашого подкасту.

Отримайте зворотний зв'язок від слухачів. Попросіть своїх слухачів про відгуки на ваші подкасти. Це допоможе вам зрозуміти, що вони люблять і що можна покращити. Другий розділ описує формат, структура та жанр подкасту – це три ключових аспекти, які слід враховувати при розробці подкасту.

2.4. Особливості підготовки психологічного експертного контенту

Підготовка психологічного експертного контенту для подкастів вимагає балансу між науковою достовірністю, доступністю для широкої аудиторії та етичними стандартами. На відміну від традиційних наукових публікацій, подкаст-контент орієнтований на масового слухача, що передбачає спрощення складних концепцій без втрати суті. Експерти (психологи, психотерапевти) повинні враховувати специфіку аудіо-формату: відсутність візуальних елементів, обмежений час (20–60 хв на епізод) та потребу в динаміці. Основні етапи включають концептуалізацію теми, наукову перевірку, адаптацію мови та тестування на аудиторії [19, с. 304].

Наукова достовірність та перевірка фактів. Ключовою особливістю є суворе прив'язка до емпіричних даних. Експерти рекомендують використовувати meta-аналізи та рандомізовані контрольовані дослідження (РКД) як первинні джерела, уникаючи популярних міфів (наприклад, «ми використовуємо лише 10% мозку»). Перед записом проводиться факт-чекінг: щонайменше 3–5 незалежних джерел на твердження. Наприклад, при

обговоренні когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) цитуються ефекти розміру (Cohen's $d = 0.8-1.0$) з APA guidelines.

У подкастах, орієнтованих на ментальне здоров'я, 70% контенту має бути науково обґрунтованим, 20% – клінічними прикладами (анонімізованими), 10% – особистими інсайтами ведучого. Дослідження показують, що слухачі довіряють контенту на 85%, якщо він посилається на дослідження, порівняно з 45% для «експертних думок» без доказів [57].

Адаптація для аудіо-формату та аудиторії

Аудіо вимагає «розмовного» стилю: короткі речення (середня довжина 15–20 слів), активний словник, уникнення жаргону або пояснення його (наприклад, «нейропластичність – це здатність мозку змінюватися»). Структура епізоду: хук (1–2 хв), основна частина з 3–5 ключовими пунктами, Q&A або кейси, заклик до дій. Рекомендується multitask-friendly дизайн: теми, що не вимагають концентрації (наприклад, «5 порад проти тривоги» замість абстрактної теорії) [1, с. 143].

Для психологічного контенту важлива емпатія: використання «я-повідомлень» («Я бачив, як це допомогло клієнтам») та наративів з lived experience. Дослідження вказують, що наративний стиль підвищує залучення на 40% порівняно з лекційним. Адаптація під психографічний профіль аудиторії (відкритість до досвіду, висока потреба в когніції) включає інтеграцію питань для рефлексії: «А як це стосується вашого життя?».

Етичні аспекти та уникнення шкоди. Етика – критичний елемент: контент не замінює терапію, тому обов'язкові дисклеймери («Це не медична порада, зверніться до фахівця»). Згідно з APA Ethical Principles, уникати сенсаційності (наприклад, «лікуємо депресію за 5 хвилин») та стигматизуючих формулювань. Анонімізація кейсів: зміна деталей (вік, професія) для захисту конфіденційності [24, с. 54–57].

Дослідження фейкових новин у ментал хелс показують, що 25% подкастів поширюють неперевірену інформацію, що призводить до самолікування. Експерти рекомендують консультації з колегами та пост-реліз

моніторинг відгуків. Для психологічного контенту етична підготовка включає культурну чутливість: адаптацію під локальний контекст (наприклад, в Україні – травма війни).

Практичні рекомендації:

Концептуалізація: Визначення теми, аудиторії, ключових тез (MindMeister для mind maps, Google Scholar).

Дослідження: Збір джерел, факт-чек (PubMed, Zotero).

Написання скрипту: Структура: хук–теза–приклад–висновок (Google Docs).

Запис та монтаж: Динаміка голосу, паузи (Audacity, Adobe Audition).

Тестування: Фідбек від 5–10 слухачів (SurveyMonkey) [10 с. 77–80].

У висновку, підготовка психологічного експертного контенту – це синтез науки, комунікації та етики, що забезпечує не лише інформування, але й безпечний вплив на аудиторію. Ефективний контент підвищує ментальну грамотність, але вимагає постійного самовдосконалення творців.

Висновки до розділу 2

У другому розділі описано концепцію та виробництво подкастів на психологічну тематику. Розглянуто формат, структуру та жанр подкасту як ключові аспекти розробки контенту, з акцентом на популярність інтерв'ю/обговорення (63,1%) та жанри, близькі до психології (освіта, особистісний розвиток, суспільство та культура). Детально окреслено обладнання (мікрофони, звукові карти, АЦП/ЦАП) та програмне забезпечення (Audacity, Adobe Audition, Pro Tools) для запису та монтажу, включаючи ефекти (затримка, модуляція, реверберація) для професійного звучання.

Особлива увага приділена організації процесу запису, підготовки та обробки: від сценарію та резервного запису до редагування, еквайзингу та тестування. Завершальним акцентом стало дослідження особливостей

підготовки психологічного експертного контенту: баланс наукової достовірності (70% evidence-based, факт-чекінг 3–5 джерел), адаптації для аудіо (розмовний стиль, наративи з lived experience, +40% залучення), етики (дисклеймери, анонімізація, уникнення 25% misinformation) та практичних етапів (концептуалізація, скрипт, тестування).

Таким чином, розділ підкреслює комплексний підхід до створення психологічних подкастів, де технічна майстерність поєднується з науково-етичними стандартами, забезпечуючи не лише професійну якість, але й безпечний, терапевтичний вплив на аудиторію з високою потребою в ментальній грамотності.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА КОНЦЕПЦІЇ ВЛАСНОГО ПОДКАСТУ «У ЗАМКУ ВЛАСНОЇ ПІДСВІДОМОСТІ»

3.1. Вибір платформи та технічного забезпечення

Розпочнімо з популярних платформ для розміщення власного подкасту та аудиторії на яку він розрахований. У сучасному світі, де інформація доступна на кожному кроці, подкасти стали одним із найпопулярніших способів споживання контенту. Зростання цієї тенденції призвело до появи безлічі платформ розміщення подкастів, які пропонують хостинг, розповсюдження та аналітику для творців контенту.

Платформи, які ми обрали для поширення:

Spotify – музичний стримінговий сервіс, який також пропонує широкий спектр подкастів.

– **Можливості:** Spotify швидко стає однією з найпопулярніших платформ для прослуховування подкастів з активно розвиваючоюся аудиторією. Платформа надає можливості монетизації через рекламу та спонсорство.

– **Обмеження:** Для розміщення подкасту на Spotify також потрібно виконати певні стандарти якості звуку та метаданих. Spotify має обмеження щодо типів контенту та можливостей кастомізації.

– **Цінові плани:** Розміщення подкасту на Spotify безкоштовне, але для певних функцій, таких як монетизація через Spotify for Podcasters, може бути доступний преміумний план.

Google Podcasts – вбудований додаток для подкастів на Android та веб-браузерах.

– **Можливості:** Google Podcasts забезпечує доступність для широкої аудиторії завдяки інтеграції з пошуковою системою Google та можливості прослуховування на різних пристроях.

– Обмеження: Для розміщення подкасту на Google Podcasts також потрібно відповідати стандартам якості та метаданих. Інтерфейс Google Podcasts може бути менш налаштовуваним порівняно з іншими платформами.

– Цінові плани: Google Podcasts є безкоштовною платформою для розміщення та прослуховування подкастів.

SoundCloud – платформа, яка фокусується на музиці та подкастах, пропонуючи безкоштовні та платні плани (Див. Додаток В).

– Можливості: SoundCloud дозволяє подкастерам легко завантажувати та поширювати контент, а також забезпечує можливість співпраці з музикантами та іншими виконавцями.

– Обмеження: SoundCloud має обмеження щодо кількості безкоштовних годин, доступних для завантаження. Для отримання доступу до додаткових можливостей та більшого обсягу, можливо, потрібно оформити преміумний акаунт.

– Цінові плани: SoundCloud має безкоштовний та преміумний плани, які надають додаткові можливості для подкастерів.

TouTube – популярний відеохостинг, що надає послуги розміщення відео та аудіо матеріалів (Див. Додаток Б).

– Можливості: TouTube став однією з найпопулярніших платформ для прослуховування подкастів з аудиторією, що активно розвивається. Платформа надає можливості монетизації через рекламу та спонсорство.

– Обмеження: Для розміщення подкасту також потрібно виконати певні стандарти якості звуку та метаданих. TouTube має обмеження щодо типів контенту та можливостей кастомізації.

– Цінові плани: Розміщення подкасту на TouTube безкоштовне, а монетизація відбувається стандартним планом. Чим більша кількість переглядів та тривалість перегляду на вашому продукті, тим краще.

До цього списку ми не додали платформу Apple Podcasts, тому що не користуємося продукцією Apple. А Spotify, SoundCloud та TouTube мають

розширені можливості монетизації, Google Podcasts зручний для Android, а SoundCloud пропонує гнучкі плани та сильну спільноту [42].

Цільова аудиторія нашого подкасту.

- Широка аудиторія: Подкаст розрахований на широку аудиторію українців різного віку та статі. Це означає, що ми прагнемо створити контент, який буде цікавий та корисний для людей з різним життєвим досвідом та поглядами.
- Виняткові теми: Проте, ми плануємо висвітлювати й виняткові теми, які можуть бути більш цікавими для підліткової аудиторії. Це можуть бути питання, пов'язані з навчанням, стосунками, особистим розвитком, кар'єрою тощо.
- Різний рівень доходів: Оскільки подкаст буде розміщений на безкоштовних та напівплатних платформах, ми очікуємо, що аудиторія матиме різний рівень доходів. Це важливо врахувати при виборі тем та формату контенту.
- Доступність на різних платформах: Наш подкаст буде доступний на платформах, які розраховані на комп'ютер або смартфон. Це робить його доступним для ширшої аудиторії, адже люди можуть слухати його в будь-який час і в будь-якому місці.
- Інтереси: Ми плануємо дослідити широкий спектр тем, пов'язаних з психологією, саморозвитком, стосунками, здоров'ям, фінансами тощо.
- Формат: Ми будемо використовувати різні формати контенту, такі як інтерв'ю, монологи, дискусії тощо.

Наша мета – створити інформативний та цікавий подкаст, який допоможе слухачам покращити своє життя. З часом ми можемо змінювати та доповнювати оцінку аудиторії, ґрунтуючись на відгуках слухачів та аналітиці даних.

Особливе місце відведено вибору необхідного технологічного обладнання. Розпочнімо з мікрофону. Для запису голосу було обрано

мікрофон Razer Seiren mini (RZ19-03450100-R3M1). Цей вибір зумовлений кількома факторами:

- 14-міліметрова конденсаторна капсула: Цей тип капсули забезпечує точне відтворення голосу з чіткими верхами та глибокими низами. Це важливо для отримання якісного звучання подкасту.
- Плоска частотна характеристика: Плоска частотна характеристика означає, що мікрофон не підкреслює жодну частоту, що дає більш збалансований звук.
- Тепліший, збалансований звук: Цей мікрофон має тепліший, збалансований звук, який добре підходить для запису голосу.
- Низький рівень фонового шуму: Мікрофон ефективно вловлює менше фонового шуму, що робить його ідеальним для запису без студії.
- Підключення USB: Мікрофон підключається до комп'ютера через USB, що робить його простим у використанні.
- Компактний дизайн: Мікрофон має компактний дизайн, що робить його зручним для зберігання та транспортування, а також дає можливість записати голос в будь-якому місці [55].

Розглядалися додаткові аксесуари, такі як навушники, що допомагають у прослуховуванні та контролі звуку під час запису. Було обрано Razer Blackshark V2. Це оновлена версія класичних навушників, яка отримала всесвітнє визнання та численні нагороди за високий рівень дизайну та якісне звучання.

Ось деякі з причин, чому було обрано саме ці навушники:

- Відмінна якість звуку: Навушники забезпечують щільний бас, чіткі високі частоти та збалансоване звучання завдяки тандему гнучкого PET матеріалу й аерокосмічного металу.
- Низький опір: Низькорівневий імпеданс 32Ω м'яко відтворює звук, роблячи його приємним для слуху.

Razer Blackshark V2 – це чудовий вибір навушників для запису та моніторингу звуку під час запису подкастів. Вони забезпечують високу якість звуку, комфортне носіння та стильний дизайн [54].

3.2. Програмне забезпечення для запису та монтажу

Програмне забезпечення для запису подкасту є невід'ємною частиною створення якісного контенту та забезпечення зручного та ефективного процесу виробництва. Тому ми обрали два відповідні софти для запису та монтажу подкасту, які відповідають потребам, навичкам та міцності нашого ноутбука. Ці програми є базою для створення будь якого контенту, які використовують професіонали по всьому світу.

Перший софт – Adobe Audition. Це програмне забезпечення для запису, чистки та монтажу записаного голосу. Це комплексний набір інструментів, який відповідає нашим потребам та навичкам (Див. Додаток Г).

Ось деякі з причин, чому було обрано саме Adobe Audition:

- Багатодоріжкова робота: Adobe Audition дозволяє працювати з кількома доріжками одночасно, що робить його ідеальним для запису та редагування подкастів.
- Спектральний аналіз: Програма пропонує спектральний аналіз, який допомагає візуалізувати звук та виявляти проблеми з записом.
- Інструменти для редагування: Adobe Audition має широкий спектр інструментів для редагування звуку, таких як обрізання, склеювання, вирівнювання та видалення шуму.
- Підтримка плагінів: Програма підтримує плагіни VST, що дає доступ до безлічі додаткових інструментів та ефектів.
- Потужний звуковий редактор: Adobe Audition – це потужний звуковий редактор, який може використовуватися для створення, мікшування, редагування та відновлення аудіо.

- Інтуїтивно зрозумілий інтерфейс: Програма має інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, який полегшує її використання.
 - Підтримка різних форматів файлів: Adobe Audition підтримує широкий спектр форматів файлів, що робить його сумісним з більшістю програм для запису та редагування звуку.
 - Регулярні оновлення: Adobe Audition регулярно оновлюється новими функціями та покращеннями.
- Adobe Audition – це чудовий вибір програмного забезпечення для запису та монтажу подкастів. Це потужний, багатофункціональний редактор, який може використовуватися користувачами будь-якого рівня підготовки. Проте якщо новачок стикнеться з якимось незрозумілими елементами, у YouTube безліч відео уроків на цю тему [41].

Другий софт – Adobe Premiere Pro. Ця програма зручна для накладання різного роду звукових ефектів, музики, та чіткого обрізання аудіодоріжки.

Нами було обрано Adobe Premiere Pro з кількох причин:

- Професійні інструменти для роботи з аудіо: Premiere Pro пропонує широкий спектр інструментів для роботи з аудіо, які дозволяють зменшувати шум, покращувати звучання діалогу, додавати звукові ефекти та музику.
- ШІ для автоматичного вбудовування музики: Premiere Pro має функцію на основі штучного інтелекту, яка може автоматично підбирати та вбудовувати музику в подкасти.
- Просте керування: Завдяки триточковому редагуванню та нашарованим хронометражам можна легко встановлювати початкові та кінцеві точки в кліпах, а також додавати вихідний матеріал на попередній монтаж.
- Точні інструменти обрізання: Premiere Pro пропонує точні інструменти обрізання, які дозволяють знаходити правильний кут обрізання для кліпів.

- Широкий спектр інструментів для редагування: Premiere Pro пропонує широкий спектр інструментів для редагування відео, які можна використовувати для створення подкастів, які виглядають професійно.
- Сумісність з іншими продуктами Adobe: Premiere Pro сумісний з іншими продуктами Adobe, такими як After Effects та Audition, що робить його гнучким інструментом для створення контенту.
- Регулярні оновлення: Adobe Premiere Pro регулярно оновлюється новими функціями та покращеннями.

Adobe Premiere Pro – це потужний та багатфункціональний редактор, який може використовуватися для монтажу подкастів будь-якого рівня складності. Він пропонує широкий спектр інструментів для роботи з аудіо та відео, а також простий у використанні інтерфейс [40].

3.3. Ідея та розробка обкладинки подкасту

Обкладинка подкасту – це не просто картинка. Це перший візуальний контакт, який слухач має з вашим контентом. Вона відіграє важливу роль у тому, чи зверне людина увагу на ваш подкаст, чи прослухає його, чи підпишеться на нього (Див. Додаток А).

Ось декілька ключових ролей, які відіграє обкладинка подкасту:

1. Привертає увагу:

Вона має виділятися серед безлічі інших обкладинок подкастів та зацікавити слухача. Використовуйте яскраві кольори, чіткі зображення та цікавий дизайн, щоб ваша обкладинка виділялася.

2. Передає суть подкасту:

Обкладинка повинна давати слухачеві уявлення про те, про що йдеться у вашому подкасті. Використовуйте зображення, символи або текст, щоб чітко й лаконічно донести тему вашого шоу.

3. Створює емоційний зв'язок:

Обкладинка може викликати у слухача певні емоції, які спонукають його прослухати ваш подкаст. Використовуйте теплі та привітні кольори для створення відчуття затишку, або ж темні та інтригуючі кольори, щоб створити атмосферу таємниці.

4. Підсилює бренд:

Обкладинка подкасту може бути частиною вашого загального брендингу. Використовуйте ті ж кольори, шрифти та візуальні елементи, що й у вашому логотипі, веб-сайті та інших маркетингових матеріалах [33, с. 480].

5. Збільшує шанси на скачування:

Приваблива обкладинка може збільшити шанси на те, що люди завантажать ваш подкаст. Адже саме вона буде першим, що вони побачать у результатах пошуку або у списку рекомендованих подкастів.

Важливо відзначити декілька технічних аспектів. Різні платформи, на яких планується розміщення подкасту, вимагають різну роздільну здатність обкладинки. Наприклад, Spotify приймає ілюстрації з роздільною здатністю 640×640 пікселів, тоді як Apple очікує більшої роздільної здатності. Отже, найкращим варіантом буде вибір універсальних налаштувань, які підійдуть для більшості платформ для прослуховування.

Універсальні налаштування обкладинки включають:

- Розмір: від 1400 x 1400 до 3000 x 3000 пікселів.
- Роздільна здатність: 72 dpi.
- Тип файлу: JPEG або PNG.
- Колірна модель: RGB.
- Максимальний розмір файлу: 512 кб.

Можливо, знадобиться налаштувати роздільну здатність пікселів, щоб дотриматися обмеження в 512 кб, хоча зображення з великою кількістю однакових кольорових ділянок мають добре стискатися [36].

Обрати програму для створення обкладинки було не складно. Photoshop та Canva обидві мають свої переваги та недоліки, і кінцевий вибір залежить від конкретних потреб користувача та його рівня зручності.

Наш вибір припав на Photoshop через ряд певних причин:

- Розширені функції редагування: Photoshop надає широкий спектр інструментів для редагування фотографій та створення складних дизайнів. Це дозволяє досягти більшої креативності та точності у роботі з графікою.
- Професійний рівень редагування: Photoshop використовується фахівцями у галузі дизайну, фотографії, реклами та інших сферах. Велика спільнота користувачів надає підтримку та можливість вчитися від інших.
- Гнучкість у керуванні: Photoshop надає більше можливостей для роботи з окремими шарами, масками, фільтрами та іншими елементами дизайну, що дає більший контроль над процесом редагування.
- Локальна обробка: Photoshop дозволяє працювати з файлами локально, що є важливим для тих, хто має справу з конфіденційною або обмеженою інформацією і бажає зберігати дані на власному комп'ютері.

Отже, ми вирішили створити мінімалістичну картинку з розміром 1400 x 1400 пікселів у форматі JPEG. Розмір файлу становить 212 кб.

Ідея обкладинки подкасту. На обкладинці зображено людину з короною на голові, що символізує владу та контроль. Це підкреслює ідею панування над власною підсвідомістю, яку прагне передати подкаст [45].

У руках людина тримає серце і мозок. Це символічне зображення конфлікту чи балансу між емоціями (серце) та розумом (мозок), що є центральною темою багатьох обговорень у психології та саморозвитку [56].

Назва «У замку власної підсвідомості» виконана у стилізованому шрифті, що нагадує замкову архітектуру, підкреслюючи ідею внутрішнього

світу, який треба досліджувати і розуміти. Використання темного фону і білого тексту робить назву добре читабельною, додаючи контрастності і чіткості. Переважно темна кольорова гама з яскравими акцентами (корона, серце, мозок) створює драматичний і загадковий ефект, що відповідає тематиці підсвідомості. Використання графічного контурного ефекту навколо фігури надає відчуття вирізки з реальності, що підкреслює ідею проникнення у внутрішній світ.

Обкладинка подкасту «У замку власної підсвідомості» створює інтригуючий і візуально насичений образ, що передає основну ідею проєкту – дослідження внутрішнього світу, де розум і емоції знаходяться в постійному діалозі. Головний персонаж з короною символізує панування над власною підсвідомістю, а серце і мозок у його руках нагадують про важливість балансу між емоційною та раціональною сторонами нашого «я». Стилізований шрифт і темна колірна палітра додають загадковості та глибини, що робить обкладинку незабутньою та привабливою для потенційних слухачів.

Ця обкладинка є вдалою завдяки поєднанню символічних елементів та сильного візуального стилю, що привертає увагу та спонукає до роздумів.

3.4. Ідея подкасту «У замку власної підсвідомості»

«У замку власної підсвідомості» – це подкаст для всіх, хто прагне глибше зрозуміти себе та оточуючий світ, знайти гармонію між розумом і емоціями та досягти особистісного зростання.

Мета подкасту – допомогти слухачам краще розуміти себе, розкрити приховані механізми, що керують нашими думками, емоціями і поведінкою, та знайти ключі до особистісного росту та розвитку.

У першій серії подкасту «У замку власної підсвідомості» ми обговоримо тему самооцінки та впливу соціальних мереж на її формування. Самооцінка є важливим компонентом психологічного благополуччя. Це спосіб, яким люди оцінюють себе та свої здібності. Сучасний світ, де

соціальні мережі відіграють значну роль, вносять свої корективи в процес формування самооцінки [9, с. 155].

Подкастів на тему самооцінки є безліч. Люди діляться власними історіями, висновками та дослідженнями. Однак, у цьому подкасті було особливо висвітлено вплив соціальних мереж на самооцінку, а також підняті наступні теми:

Визначення терміну «самооцінка»:

- Розгляд основного поняття самооцінки та його складових.

Види самооцінки:

- Знижена, завищена та адекватна самооцінка.
- Як різні види самооцінки впливають на життя людини.

Дослідження науковців про вплив соціальних мереж на самооцінку:

- Огляд новітніх наукових досліджень.
- Як соціальні мережі впливають на психологічне здоров'я.
- Вплив постійного порівняння з іншими на самооцінку.

Методи абстрагування від соціальних мереж та чому це корисно:

- Стратегії для зменшення впливу соціальних мереж на життя.
- Практики цифрового детоксу.
- Переваги зменшення часу в соціальних мережах для самооцінки та загального благополуччя.

Зірки, які відмовилися від соціальних мереж:

- Історії відомих людей, які вирішили залишити соціальні мережі.
- Причини їхнього рішення [18, с. 124].

Цей подкаст надає унікальний погляд на проблему, поєднуючи особисті історії, наукові дослідження та практичні поради, щоб допомогти слухачам краще зрозуміти та підтримувати здорову самооцінку в еру соціальних мереж.

3.5. Розробка контент-плану та сценарної структури сезону подкасту

Розробка контент-плану та сценарної структури сезону психологічного подкасту є фундаментальним етапом, що визначає послідовність тем, темп подачі інформації та загальну когерентність серії. Для психологічного контенту це особливо важливо, оскільки теми ментального здоров'я потребують чутливого підходу: балансу між освітнім матеріалом, особистими історіями та практичними порадами, з урахуванням сезонної арки (наприклад, 8–12 епізодів на сезон). Контент-план забезпечує стратегічне планування тем і релізів, тоді як сценарна структура фіксує формат епізодів, сприяючи залученню аудиторії з високою психографічною орієнтацією на саморозвиток. Цей процес включає ідентифікацію ніші, мозковий штурм тем та інтеграцію етичних елементів, таких як дисклеймери про не-заміну терапії [27, с. 283–294].

Етапи розробки контент-плану для сезону. Контент-план починається з визначення загальної теми сезону, що відображає актуальні психологічні виклики аудиторії (наприклад, "Тривога в цифрову еру" для сезону про стрес). Рекомендується використовувати тематичну арку: вступні епізоди для базових концепцій, середні – для глибокого аналізу, заключні – для інтеграції та рефлексії. Для психологічних подкастів важливо інтегрувати lived experience (особистий досвід) у 20–30% контенту, щоб підвищити емпатію, але з анонімізацією для етики [20, с. 286–288].

Ключові кроки:

Визначення цілей і аудиторії: Аналізуйте демографію (дорослі 25–45 років, зацікавлені в самодопомозі) та психографію (відкритість до досвіду). Мета – підвищення ментальної грамотності, з фокусом на зменшення стигми.

Брейнштормінг тем: Створіть список з 10–15 ідей, групуючи за темами (наприклад, тривога, стосунки, резилієнс). Використовуйте інструменти як Milanote для візуалізації.

Календар релізів: Плануйте 1 епізод на тиждень або 2 на місяць, з буфером для запису. Включіть промо: тизери в соцмережах за 3–5 днів до релізу.

Моніторинг і адаптація: Після 3–4 епізодів аналізуйте відгуки (через SurveyMonkey), коригуючи план на основі залучення (ретеншн >70%).

Для ментал хелс серій сезонна структура сприяє серійності: кожен епізод будується на попередньому, створюючи «подорож» слухача від проблеми до розв'язання, що підвищує лояльність на 40% [2, с. 22].

Сценарна структура епізодів

Сценарна структура забезпечує динаміку аудіо-формату: короткі сегменти (3–5 хв), з хуками кожні 3–5 хвилин для утримання уваги. Для психологічних подкастів використовуйте наративний стиль з елементами storytelling, але з науковою основою (посилання на дослідження). Загальна тривалість епізоду – 20–40 хв, з фіксованою структурою для консистентності бренду [34, с. 350].

Стандартна структура епізоду:

Інтро (1–2 хв): Хук (питання або факт, напр., «Чи знаєте ви, що 1 з 3 дорослих бореться з тривогою?»), привітання, тизер теми, дисклеймер.

Основна частина (70% часу): 3–5 ключових сегментів з переходами (сегвеями: музика або фраза). Кожен: основна ідея, докази (дослідження), приклад (кейс), рефлексія (питання слухачеві).

Q&A або гостьовий сегмент (10–15%): Інтерв'ю з експертом або відповіді на слухачівські питання для інтерактивності.

Аутро (1–2 хв): Підсумок ключових ідей, СТА (підписка, фідбек), тизер наступного епізоду.

Для сезону структура епізодів еволюціонує: ранні – освітні, пізні – інтегративні (практичні вправи). Використовуйте шаблони (наприклад, з Buzzsprout) для форматування: [MUSIC: fade in], [PAUSE: 2s]. [7 с. 82–95]

Практичні рекомендації:

Інструменти: Milanote для плану сезону; Google Docs для скриптів; Descript для редагування з таймінгом.

Приклад плану сезону "Резилієнс у кризі" (8 епізодів):

Вступ: Що таке резилієнс? (Базові концепції).

Тривога: Причини та тригери.

Стрес: Копінг-стратегії.

Інтерв'ю: Історія подолання.

Депресія: Раннє виявлення.

Стосунки: Підтримка в кризі.

Практика: Медитації.

Висновок: План на майбутнє.

Оцінка успіху: Відстежуйте завантаження (>20% зростання на сезон), відгуки (NPS >7) [1, с. 143].

У висновку, розробка контент-плану та сценарної структури перетворює психологічний подкаст на послідовну "подорож" для слухача, сприяючи не лише просвіті, але й трансформації. Регулярне планування забезпечує сталість, а гнучкість – релевантність у динамічному ландшафті «ментал хелс».

Висновки до розділу 3

У третьому розділі описано процес розробки концепції власного подкасту «У замку власної підсвідомості». Детально розглянуто вибір платформ (Spotify, Google Podcasts, SoundCloud, YouTube) з урахуванням монетизації та доступності для широкої української аудиторії (дорослі 25–45 років, зацікавлені в саморозвитку), а також технічного забезпечення: мікрофон Razer Seiren Mini (конденсаторна капсула, USB-підключення) та навушники Razer Blackshark V2 для професійного запису. Вибрано програмне забезпечення Adobe Audition (багатодоріжкова робота, спектральний аналіз) та Adobe Premiere Pro (ШІ для музики, точне обрізання) для запису та монтажу.

Особлива увага приділена розробці обкладинки в Photoshop (1400×1400 пікселів, мінімалістичний дизайн з символами корони, серця та мозку на темному фоні), яка візуально передає ідею балансу розуму й емоцій у "замку підсвідомості". Описано концепцію подкасту з фокусом на самооцінку та вплив соціальних мереж (види самооцінки, цифровий детокс, історії зірок). Завершальним етапом стала розробка контент-плану та сценарної структури сезону: тематична арка (8–12 епізодів, від базових концепцій до практик), стандартна структура епізоду (інтро з хуком + дисклеймером, 3–5 сегментів, Q&A, аутро), календар релізів та моніторинг (ретеншн >70%, NPS >7).

Таким чином, розділ демонструє комплексний підхід до створення психологічного подкасту: від технічної бази до стратегічного планування, що забезпечує послідовну «подорож» слухача до самопізнання, підвищуючи лояльність аудиторії та ефективність просвіти в ментал хелс.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена дослідженню ролі подкастів на психологічну тему в сучасній журналістиці, розробці власного подкасту та технічним аспектам його створення.

Наукове дослідження підтвердило, що подкасти займають важливе місце в сучасній журналістиці. Вони стали новим жанром, який швидко набирає популярності завдяки своїй доступності, гнучкості та здатності охоплювати різноманітні теми. Подкасти забезпечують можливість глибокого занурення в теми, що цікавлять аудиторію, та дозволяють журналістам доносити інформацію у більш особистій та інтерактивній формі.

У роботі детально розглянуто поняття подкасту, його еволюцію та різноманітні формати. Класифікація подкастів включає інтерв'ю/обговорення (63,1%), монологи, дискусії та сторітелінг, кожен з яких має свої унікальні особливості та переваги. Розгляд різних видів подкастів дозволив чітко визначити їхні характеристики та зрозуміти, як обирати найкращий формат для конкретного контенту.

Робота зосереджувалась на подкастах психологічної тематики, їхньому впливі та значенні. Психологічні подкасти стали перспективним напрямком у медіасередовищі України, оскільки вони можуть ефективно поширювати знання про ментальне здоров'я та надавати допомогу слухачам. Аналіз концепцій таких подкастів виявив їхній потенціал у підтримці ментального здоров'я та підвищенні обізнаності населення про психологічні проблеми, з урахуванням аудиторії (дорослі 25–45 років, відкритість до досвіду) та особливостей сприйняття (парасоціальні відносини, зменшення стигми).

У роботі детально описано технічні та організаційні аспекти створення подкасту. Вибір обладнання та програмного забезпечення, таких як Adobe Audition та Adobe Premiere Pro, є критично важливим для забезпечення високої якості звуку. Процес запису, підготовки та обробки подкасту включає кілька ключових етапів: підготовка сценарію, вибір місця для

запису, монтаж та редагування звуку, а також створення обкладинки. Усі ці етапи ретельно проаналізовані на прикладі подкасту «У замку власної підсвідомості», з акцентом на наукову достовірність (70% evidence-based), етичні стандарти (дисклеймери, анонімізація) та адаптацію контенту.

У описі процесу розробки концепції власного подкасту «У замку власної підсвідомості» детально розглянуто вибір платформи та технічного забезпечення, необхідного для створення якісного подкасту, обладнання для запису та монтажу, зокрема Adobe Audition та Adobe Premiere Pro, які забезпечують професійний рівень обробки звуку.

Особлива увага приділена розробці обкладинки подкасту у Photoshop. Також обґрунтовано ідею подкасту, який спрямований на дослідження глибин підсвідомості, психологічних процесів та їх впливу на повсякденне життя, а також розроблено контент-план сезону (8 епізодів, тематична арка) та сценарну структуру (інтро з хуком, 3–5 сегментів, Q&A).

Загалом, дослідження показало, що подкасти є потужним інструментом у сучасній журналістиці, зокрема у сфері психології. Вони дозволяють ефективно доносити інформацію до аудиторії та підтримувати ментальне здоров'я населення. Отримані висновки та рекомендації можуть бути корисними для подальшого розвитку подкастів та вдосконалення методів їх створення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беррі Р. Чи вб'є iPod радіозірку? Профілювання подкастингу як радіо. *Convergence*, 2006. С. 143.
2. Боніні Т. «Другий вік» подкастингу: переформатування подкастингу як нового цифрового засобу масової інформації. *Quaderns del CAS*, 2015. С. 22.
3. Боттмі Е. Подкастинг: десятиліття життя «нового» аудіоносія. *Радіо та аудіо ЗМІ*, 2015. С. 94.
4. Гаврилюк І. Подкасти в системі українських інтернет-медіа. Суми, 2022. С. 6–7.
5. Гаранжа А. О. Сучасні тенденції розвитку диджитал-медіа в Україні. Київ, 2022. С. 5.
6. Гиріна Т. Аудіоподкастинг як новітня форма поглиблення історичних знань України. Київ, 2017. С. 134–140.
7. Джонсон К., МакКлунг С. Вивчення мотивів користувачів подкастів. Київ, 2010. С. 82–95.
8. Дмитровський О. Типологія українських подкастів як сегмента інтернет-радіо. Львів, 2015. С. 149–154.
9. Єлісовенко Ю. Ораторське мистецтво. Київ, 2002. С. 155.
10. Ігнатенко О. Технологія подкастів як засіб навчання у вищих навчальних закладах. Чернігів, 2011. С. 77–80.
11. Істанто Дж. В. Подкаст: що, чому і як. Київ, 2011. С. 371–384.
12. Кравченко В., Кравченко Є. Особливості підготовки майбутніх журналістів в умовах мультимедійної журналістики. Мелітополь, 2021. С. 9–16.

13. Маркман К. Усе старе — знову нове: подкастинг як відродження радіо. Київ, 2015. С. 240–243.
14. Мащенко І. Хроніка українського радіо і телебачення в контексті світового аудіовізуального процесу. Київ, 2005. С. 382.
15. Мендуні Е. Чотири кроки в інноваційному радіомовленні: від QuickTime до подкастингу. Лондон, 2007. С. 9.
16. Мірошниченко П. Звуковий образ українського радіомовлення як національний культурний феномен. Запоріжжя, 2017. С. 328.
17. Мірошниченко П. Комунікативна ефективність звукового образу радіопрограм. Київ, 2013. С. 245–248.
18. Назаренко Г. Інформаційні жанри журналістики. Київ, 2009. С. 124.
19. Олейник В. Радіопубліцистика. Київ, 1978. С. 304.
20. Остапчук С. Особливості функціонування українського телемовлення. Ірпінь, 2018. С. 286–288.
21. Панок В. Теоретико-методологічні засади розвитку практичної психології в Україні. Київ, 2011. С. 8.
22. Родінова Н., Громська В. Подкасти: світовий досвід та поширення в Україні. Лондон, 2021. С. 176–180.
23. Словник медійних перифразів ХХІ століття. Київ, 2014. С. 152.
24. Стівенс М. Все про подкастинг. Київ, 2007. С. 54–57.
25. Anka M. P. Podcasts and journalism. New York, 2021. С. 23–25.
26. Bonini T., Nielsen R. K. The rise of podcasts as a digital audio form. Oxford, 2019. С. 1–45.
27. Boyd D. Audio storytelling and podcasting. London, 2020. С. 283–294.
28. Drew C. Educational podcasts: A genre analysis. London, 2017. С. 201–211.

29. Dudeney G. How to Teach English with Technology. London, 2007. С. 192.
30. Florini S. The Podcast “Chitlin’ Circuit”: Black Podcasters, Alternative Media, and Audio Enclaves. New York, 2015. С. 209–219.
31. Graham S. Podcasting: Audio on the Internet Comes of Age. New York, 2006. С. 1–7.
32. Hilderbrand L. Podcasting: The Audio Media Revolution. London, 2020. С. 320.
33. Klinger K., Svensson J. The Routledge Companion to Media Technology and Obsolescence. London, 2021. С. 480.
34. Lacey K., Hidalgo-Marí T. Podcasting: Approaches to Audio Storytelling. London, 2021. Vol. 2. С. 350.
35. Li Ang et al. Do podcasts and music compete with one another? Understanding users’ audio streaming habits. New York, 2020. С. 45.

Електронні ресурси:

36. Ефективність обкладинки: як оформлювати подкасти. Медіамейкер. URL: <https://mediamaker.me/efektyvnist-obkladynky-yak-oformlyuvaty-podkasty-2881/>
37. Перетворення звукової інформації. Ua-referat.com. URL: https://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B7%D0%B2%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97_%D1%96%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97
38. Рождественська М. Як записати подкаст: 11 найкращих програм для створення подкастів. Wave Video. URL: <https://wave.video/ua/blog/how-to-record-podcast/>

39. Телегіна С., Целуйко П. Як вигадати, записати та випустити подкаст. *Telegraf Design*. URL: <https://telegraf.design/yak-vygadaty-zapysaty-ta-vypustyty-podkast-detalnyj-gajd-vid-tvortsiv-seo-suchasnosti/>
40. Удовицька В. Що таке подкаст і як його створити: техніка та програми для запису. *Stylus*. URL: <https://stylus.ua/uk/articles/1504.html>
41. Adobe Premiere Pro Найсучасніші можливості для редагування відео. Adobe. URL: https://www.adobe.com/ua/products/premiere.html?gclid=CjwKCAjwz42xBhB9EiwA48pT79tooEd7k2nhZ3tGiY2yjoiorswgoTFXhuoHVfssDsWRidsdo5pcRoCAQMQA_vD_BwE&skwid=AL!3085!3!341240300297!e!!g!!premiere%20pro&mv=search&mv2=paidsearch&sdid=LQLZT7BT&ef_id=CjwKCAjwz42xBhB9EiwA48pT79tooEd7k2nhZ3tGiY2yjoiorswgoTFXhuoHVfssDsWRidsdo5pcRoCAQMQA_vD_BwE:G:s&skwid=AL!3085!3!341240300297!e!!g!!premiere%20pro!1712281562!67017696876&gad_source=1
42. Adobe Audition. Професійна станція для роботи зі звуком. Adobe. URL: https://www.adobe.com/ua/products/audition.html?gclid=CjwKCAjwz42xBhB9EiwA48pT71Rh9Di4CsVDKzqXpO0U2o5tJeZMEaP-9XdyFgRiGxfEGHHZe83l4xoClnQQA_vD_BwE&skwid=AL!3085!3!341190260376!b!!g!!%2B%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B1%20%2B%D0%B0%D1%83%D0%B4%D1%96%D1%88%D0%BD&mv=search&mv2=paidsearch&sdid=MC95SLNN&ef_id=CjwKCAjwz42xBhB9EiwA48pT71Rh9Di4CsVDKzqXpO0U2o5tJeZMEaP-9XdyFgRiGxfEGHHZe83l4xoClnQQA_vD_BwE:G:s&skwid=AL!3085!3!341190260376!b!!g!!%2B%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B1%20%2B%D0%B0%D1%83%D0%B4%D1%96%D1%88%D0%BD!1712281817!67674563955&gad_source=1
43. Best Podcast Hosting Sites in 2024 (With 4 Free Options). The podcast host/ URL: <https://www.thepodcasthost.com/websites-hosting/best-podcast-hosting/>

44. Contributor C. Advantages and Disadvantages of Podcasting. URL: <https://smallbusiness.chron.com/advantages-disadvantages-podcasting-53558.html>
45. Comedy is Top Podcast Genre in U.S. Edison Research. URL: <https://www.edisonresearch.com/comedy-is-top-podcast-genre-in-u-s/>
46. Crown Symbolism & Meaning. Symbolopedia. URL: <https://symbolopedia.com/crown-symbolism-meaning/>
47. Dockerman E. The 10 Best Podcasts of 2022. TIME. URL: <https://time.com/6219470/best-podcasts-2022/>
48. Getting Started With Podcasting. Hubhopper. URL: <https://help.hubhopper.com/hc/en-us/articles/360001707595-Getting-Started-With-Podcasting>
49. How to Start a Podcast: Complete Step-by-Step Guide [2023]. Buzzsprout. URL: <https://www.buzzsprout.com/blog/how-to-start-a-podcast>
50. How to start a podcast: The creator's step-by-step guide. Podcasters Spotify. URL: <https://podcasters.spotify.com/resources/learn/how-to/start-a-podcast>
51. Jeffers J. How to make a podcast. Adobe. URL: <https://www.adobe.com/creativecloud/video/discover/make-a-podcast.html>
52. Keeton B.J. What is a Podcast? A Brief History, How to Listen to Them, and How to Create Them. Elegant Themes. URL: https://www.elegantthemes.com/blog/marketing/what-is-a-podcast-a-brief-history-how-to-listen-to-them-and-how-to-create-them?utm_source=Blog&utm_medium=Manual%20Divi%20Targets&utm_campaign=Google%20Search&retargeting=off&gad_source=1&gclid=CjwKCAiA-P-rBhBEEiwAQEXhH6J2pyTs4tr6-aXeFRwvyEdSPHwVDE7pNZwhhvtsvik3Pc4W-C4ywxoCa34QAvD_BwE
53. Osborne A. 8 Popular Podcast Formats. Quill Podcasting. URL: <https://www.quillpodcasting.com/blog-posts/podcast-format>

54. Pennings E. Starting a Podcast? You'll Need These 6 Things. Shutterstock.
URL: https://www.shutterstock.com/blog/podcast-beginner-guide?ds_agid=58700005661960841&utm_medium=cpc&utm_campaign=&utm_campaign=CO%3DRU_LG%3DEN_BU%3DIMG_AD%3DDSA_T%3DIlgeneric_RG%3DEUAF_AB%3DACQ_CH%3DSEM_OG%3DCO_NV_PB%3DGoogle&utm_source=1&gclid=CjwKCAiA-P-rBhBEEiwAQEXhHyI9YtVIhz_S
55. Razer Blackshark V2. Razer. URL: <https://www.razer.com/gaming-headsets/Razer-BlackShark-V2-X/RZ04-04570100-R3U1>
56. Razer Seiren Mini. Razer. URL: <https://www.razer.com/streaming-microphones/razer-seiren-mini>
57. The Symbolism of the Heart: Exploring the Deeper Meaning Behind the Universal Icon. symbolismhub.com. URL: <https://symbolismhub.com/the-symbolism-of-the-heart-exploring-the-deeper-meaning-behind-the-universal-icon/>

ДОДАТКИ

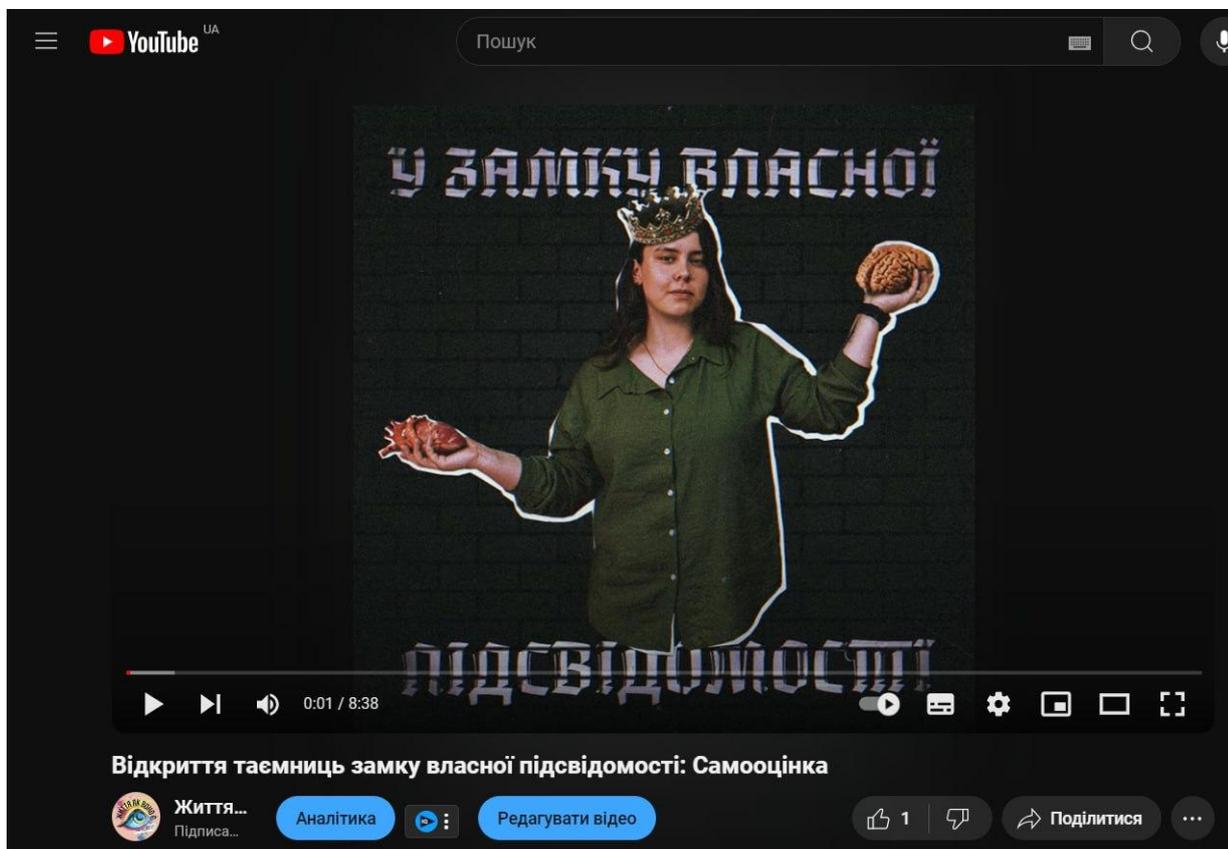
Додаток А

Обкладинка подкасту «У замку власної підсвідомості»

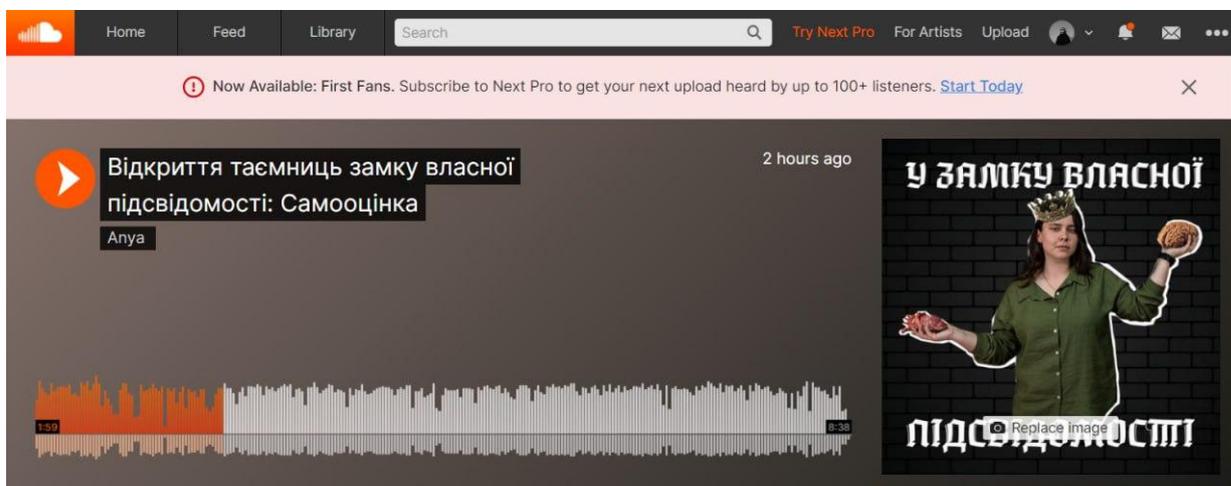


Джерело: розроблено автором

Опублікований подкаст «У замку власної підсвідомості» в YouTube



Опублікований подкаст «У замку власної підсвідомості» в SoundCloud



Робота з подкастом у програмі Adobe Audition

