

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

**АЛЛУЄВА КАТЕРИНА ПАВЛІВНА**

Допускається до захисту:

т.в.о. завідувача кафедри  
журналістики та соціальних  
комунікацій,  
канд. філософських наук, доцент  
кафедри журналістики та  
соціальних комунікацій

\_\_\_\_\_ Костянтин РОДИГІН  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025р.

**СТВОРЕННЯ СЕРІЇ ІНТЕРВ'Ю ІЗ УСПІШНИМИ  
ВИПУСКНИКАМИ ДОННУ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА  
ДЛЯ ЖУРНАЛУ «ДО ВЕРШИН»**

Спеціальність 061 Журналістика

**Кваліфікаційна робота (медіапроект)**

Керівник:

Болховська Н.Р., ст. викл. кафедри  
журналістики та соціальних комунікацій

Консультант:

Чорнодон М.І., к. н. із соц. ком., доцент кафедри  
журналістики та соціальних комунікацій

Оцінка: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова комісії: \_\_\_\_\_

(підпис)

**Вінниця – 2025**

## АНОТАЦІЯ

**Алілуєва К.П. Створення серії інтерв'ю із успішними випускниками ДонНУ імені Василя Стуса для журналу «До вершин». Спеціальність 061 «Журналістика». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.**

Ця письмова робота є пояснювальною запискою до медіапроєкту про діяльність і розвиток університету після його вимушеної релокації до м. Вінниця. Мета: представлення сучасного образу та досягнень Донецького національного університету імені Василя Стуса в українській спільноті; підтримка та популяризація історії, культури й цінностей університету шляхом публікації серії інтерв'ю зі студентами, випускниками та викладачами. Завдання: зібрати й опублікувати серію подкастів із представниками університетської спільноти, створити та наповнити друкований журнал «До вершин» у різних журналістських жанрах. Предмет: створення інформаційного продукту (подкасти, друкований журнал, відео для YouTube, Instagram-сторінка). Об'єкт: життя, досвід, діяльність та досягнення спільноти ДонНУ імені Василя Стуса. Проєкт виконано у форматі друкованого журналу, а також створено Instagram-сторінку. Підготовлено 31 матеріал: інтерв'ю, інформаційні та аналітичні публікації в різних журналістських жанрах.

Ключові слова: успіх, студенти, студентське життя, розвиток, війна, ціль.  
79 с., 28 дод., 11 джерел.

## ABSTRACT

**Aliluieva K.P. Creating a Series of Interviews with Successful Graduates of Vasyl' Stus Donetsk National University for the Magazine «Do Vershyn». Specialty 061 «Journalism». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.**

This paper is an explanatory note to the media project, created as a collection of stories from successful graduates and lecturers of Vasyl' Stus Donetsk National University, showcasing the institution's activities and development after its forced relocation to the city of Vinnytsia. The aim: to present the modern image and achievements of Vasyl Stus Donetsk National University within the Ukrainian community; to support and promote the University's history, culture, and values by publishing a series of interviews with students, graduates, and lecturers who share personal stories, experiences, and advice. Objectives: to collect and publish a series of podcasts with members of the University community, to create and develop the print magazine «Do Vershyn» («To The Tops») in various journalistic genres. Subject: creation of an informational product (podcasts, print magazine, videos for YouTube, Instagram page). Object: the life, experience, activities, and achievements of the Vasyl' Stus Donetsk National University community. The project was implemented in the format of a printed magazine, and an Instagram page was also launched. A total of 31 materials were prepared: interviews, informational and analytical publications in various journalistic genres.

Keywords: success, students, student life, development, war, goal.  
79 pp., 28 apps., 11 sources.

## ЗМІСТ

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступ.....                        | 4  |
| Опис проєкту.....                 | 8  |
| Технічні характеристики.....      | 10 |
| Використані джерела.....          | 13 |
| Перелік створених матеріалів..... | 15 |
| Додатки.....                      | 19 |





## **ВСТУП**

### **Актуальність обраної теми:**

Питання збереження ідентичності, історії і культурних цінностей для українських вишів є вкрай актуальним сьогодні [1].

Донецький національний університет імені Василя Стуса, попри вимушений переїзд з рідного Донецька, разом із викладачами та студентами у 2015 році, є яскравим прикладом сили духу та відданості. Завдяки збереженню власної культурної спадщини та формуванню університетської спільноти в найскладніших умовах, цей навчальний заклад займає гідне місце в сучасній українській історії.

Сьогодні університет не лише відновив свою діяльність і продовжує працювати, а й зміг результативно інтегруватися в нове середовище, випускаючи не менш успішних випускників. Історії успішних студентів та випускників сприяють формуванню та підтримувати позитивного іміджу Донецького національного університету імені Василя Стуса, заохочують абітурієнтів і позитивно впливають на розвиток молоді України.

В умовах війни освіта набуває особливого значення, адже стає ключовим інструментом розвитку для подальшої післявоєнної відбудови країни. Це не лише про адаптацію до життя в умовах військового часу, а й про формування національної ідентичності [2].

### **Особливості медіапроєкту**

Медіапроєкт реалізується у форматі друкованого журналу та Instagram-сторінки (див.: Додатки А.1 – А.2), що сприяє залученню ширшої аудиторії.

Такий формат допомагає охопити не лише сучасну молодь, а й привернути увагу випускників попередніх років. Подкасти дозволяють почути живі історії, прожити емоції разом із героями та відчувати себе частиною історії університету [3], [4].

Instagram дає можливість оперативно поширювати інформацію, взаємодіяти з аудиторією в реальному часі, зважаючи на інтереси читачів і слухачів [5; 6].

**Особливість журналу:**

«ДО ВЕРШИН» — це медіажурнал, ключовою темою якого є акцент на особистих історіях викладачів та випускників, які мотивують, надихають і захоплюють. Це живі розповіді, що привертають увагу, емоційно залучають слухачів і читачів, формуючи довіру та зв'язок.

Поєднання подкастів, текстових матеріалів і візуального контенту створює цілісну інформаційну потужність, яка сприяє зміцненню репутації Донецького національного університету імені Василя Стуса. Водночас це забезпечує комунікацію між різними поколіннями студентів та випускників, підтримуючи спадкоємність цінностей університету.

**Мета медіапроєкту:**

Підтримка та популяризація історії, культури й цінностей Донецького національного університету імені Василя Стуса шляхом публікації серії інтерв'ю зі студентами, випускниками та викладачами, які діляться особистими історіями, досвідом і порадами. Проєкт передбачає створення медіаплатформи, що поєднує аудіо, текст і візуальні матеріали.

**Об'єкт медіапроєкту:**

Життя, досвід, діяльність та досягнення спільноти Донецького національного університету імені Василя Стуса: його студентів, випускників і викладачів.

**Предмет медіапроєкту:**

Створення інформаційного продукту (подкасти, друкований журнал, відео для YouTube, Instagram-сторінка), що дозволяє поширювати інформацію про діяльність університету, через особисті історії випускників, студентів і викладачів, зважаючи на зростання конкуренції та викликів у глобальному — часто ворожому — інформаційному середовищі [7].

Мета — представити сучасний образ університету в українській освітній спільноті.

### **Завдання медіапроєкту:**

- записати **9 інтерв'ю** з представниками університетської спільноти та опублікувати їх на платформі **SoundCloud**;
- створити та змонтувати **1 аналітичне відео** і розмістити його на платформі **YouTube**;
- створити та змонтувати **1 промовідео** про Донецький національний університет імені Василя Стуса і опублікувати його через мережу Instagram;
- розробити **якісні подкасти** на основі інтерв'ю, записаних у навчальній лабораторії кафедри журналістики та соціальних комунікацій, а також — на мобільний телефон;
- створити **друкований журнал «ДО ВЕРШИН»**, який міститиме текстові матеріали про кожного героя та їхні архівні фотографії;
- знайти і відредагувати візуальний контент для журналу **«ДО ВЕРШИН»**;
  - провести редакторську роботу над текстами для друкованого журналу **«ДО ВЕРШИН»**;
  - розробити дизайн друкованої версії журналу;
  - створити логотип медіапроєкту **«ДО ВЕРШИН»**;
  - анонсувати створені **матеріали через Instagram-сторінку** як платформу для розвитку журналу **«ДО ВЕРШИН»**;
  - вести та наповнювати Instagram-сторінку, як комунікаційну платформу проєкту (див.:Додаток А.4).

### **Методи, використані при підготовці медіапроєкту:**

- При створенні медіапроєкту були застосовані навички, що безпосередньо стосуються журналістської сфери та галузі веброзробки. Таким чином було застосовано наступні загальнонаукові методи[8]:
- емпіричні — на етапі збору необхідних для роботи даних (спостереження і порівняння), у т.ч. за допомогою методу дослідження автор ознайомився з попередніми інтерв'ю ректора



Донецького національного університету імені Василя Стуса — Іллі Хаджинова[9];

- комплексні — абстрагування, аналізу і синтезу;
- тереотичний — сходження від абстрактного до конкретного;
- логічні — індукція та дедукція, що були використані під час формування висновків та обґрунтування структури медіапроєкту;
- системний підхід — дозволив створити та об'єднати матеріали, як цілісну силу, що спрямована на досягнення спільної мети;
- порівняльний аналіз — був застосований під час ознайомлення із аналогічними проєктами та дозволив визначити сильні й слабкі сторони вже реалізованих рішень;
- моделювання — використано під час створення інформаційної структури Instagram-сторінки та друкованого журналу, що дозволило логічно об'єднати візуальні та текстові елементи, забезпечити зручність навігації користувача.

## ОПИС МЕДІАПРОЄКТУ «ДО ВЕРШИН»

**«ДО ВЕРШИН»** — це комплексний медіапроект, що включає друкований журнал, серію аудіоподкастів та Instagram-сторінку. Усі ці формати цілісно поширюють інформацію про життя Донецького національного університету імені Василя Стуса, його студентські організації, навчальний процес, а також про особисті історії студентів, випускників і викладачів.

Університет у 2014 році був релокований через окупацію з Донецька до Вінниці. Попри втрату стін та більшості матеріально-технічної бази — зберіг частково викладацький склад, студентів та наукові надбання. Він не лише вистояв, а й став середовищем освіти, культури й сили для університетської спільноти.

**«ДО ВЕРШИН»** — це не лише про успіх, щастя й перемоги, а й про стійкість, втрати, адаптацію. Це — про пошук нових шляхів, ідей і відчуття дому в новому місті.

У центрі проекту — живі історії людей. Інтерв'ю з випускниками та студентами — це розповіді про початок професійного шляху, роль університету у формуванні особистості, а також про віру у свою правду, університет і країну.

**«ДО ВЕРШИН»** — це збірка живих свідчень тих, у кого війна щось відібрала, змінила чи зруйнувала, але не змогла позбавити гідності, заглушити талант і зламати волю до життя. Автори проекту прагнули зібрати та передати голоси тих, хто сьогодні формує університетську спільноту.

### **Перспективи медіапроекту:**

**«ДО ВЕРШИН»** має потенціал стати комунікаційною платформою Донецького національного університету імені Василя Стуса, між абітурієнтами, студентами, випускниками і викладачами.

У майбутньому можливий розвиток таких напрямів:

- створення нових сезонів подкастів;
- поява відеоформату інтерв'ю;
- організація фотовиставки, присвяченої героям проекту.



### **Ефективність реалізації:**

«ДО ВЕРШИН» був започаткований у складних і нестабільних умовах повномасштабної війни в Україні. Попри це, команді вдалося зібрати надихаючі історії, актуальні теми та життєві приклади, які спонукають до дії, демонструють єдність університетської спільноти та надихають майбутніх підкорювачів вершин.

Ефективність реалізації також полягає у тому, що після перших публікацій один із випускників запропонував свою кандидатуру для участі в інтерв'ю, що свідчить про зацікавленість читачів.

### **Жанри, в яких було написано матеріали:**

- 9 портретних нарисів (журнал «ДО ВЕРШИН» про героїв);
- редакторська колонка;
- 9 інтерв'ю (формат подкасту);

### **О Аналітичні жанри:**

- 1 мультимедійний матеріал соціально-освітнього напрямку;

### **Інформаційні жанри:**

- 1 промовідео для Instagram-сторінки @dovershyn;
- 11 матеріалів для Instagram-сторінки @dovershyn.

### **Зацікавленість медіапроектom «ДО ВЕРШИН»:**

- Instagram-сторінка @dovershyn стала не лише каналом для поширення інформації, а й повноцінним майданчиком для зворотного зв'язку між командою проекту та університетською спільнотою.

### **Очікувані результати:**

- посилення зв'язку між студентами та університетом;
- розповсюдження надихаючих історій випускників та викладачів;
- популяризація історії та культури Донецького національного університету імені Василя Стуса як закладу, що не лише вистояв попри всі труднощі, але й став перспективним освітнім закладом в «нових стінах»;
- підтримка успішного іміджу університету;
- збереження історій військового часу, через особисті історії випускників і викладів – як частину культури українського народу.

## ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕДІАПРОЄКТУ «ДО ВЕРШИН»

### Формати реалізації проєкту:

#### Друкований журнал:

Кольоровий журнал обсягом 36 сторінок формату А4.

Основні рубрики журналу:

- портрети героїв(короткий текст + фото);
- QR-коди до подкастів і відео;
- аналітичні та інформаційні статті;
- інтерв'ю;
- інфографіка;
- редакційні колонки.

Дизайн журналу та логотипу було виконано в програмі Canva.

Нумерація сторінок — наскрізна.

#### Шрифтове оформлення:

- основний текст: чорний колір, шрифт **PT Serif**, кегль 9, міжрядковий інтервал 1,4;
- пряма мова: синій колір, **PT Serif** (жирний курсив), кегль 9, інтервал 1,4;
- підписи до фото та QR-кодів: чорний колір, **PT Serif** (жирний), кегль 9, інтервал 1,4;
- заголовки: синій колір, **PT Serif** (курсив), кегль 32, інтервал 1,4;
- редакторська колонка: чорний колір, **PT Serif** (курсив), кегль 14, інтервал 1,4;
- анонси на шпальтах журналу: чорний колір, шрифт **Lora** (курсив), кегль 14,4, інтервал 1,4.

Під час розробки макету автори уважно вивчали брендбук університету. Для візуального стилю було обрано синій колір як акцентний, елементи логотипу університету інтегровані у дизайн шпальт. Це підкреслює належність проєкту до спільноти Донецького національного університету імені Василя Стуса та демонструє повагу до Alma Mater [10].

#### QR-коди:

Створення Qr-кодів відбувалося за допомогою програми:

<https://online-qr-generator.com/create>

Кожен новий матеріал отримував окремий QR-код на відповідній сторінці, що забезпечувало зручний і інтерактивний доступ читача до інформації [11].

### **Обробка архівних фото:**

Якість архівних фото була покращена за допомогою мобільного додатку **Remini**.

### **Відео:**

Відео записувалися через додаток **BIGVU**, монтувалися у **InShot** і публікувалися на платформі **YouTube** (див. Додаток А.5) Ілюстративна графіка створювалася в мобільному додатку **Canva** (див. Додатки А.6, А.7).

### **Подкасти:**

Було записано **9 аудіоподкастів** тривалістю від 9 до 30 хвилин. Частина записів здійснювалася в навчальній лабораторії кафедри журналістики та соціальних комунікацій, решта — за допомогою мобільного телефону через додаток **Диктофон**. Монтаж подкастів відбувався у мобільному застосунку **Audio Editor**, публікація — на платформі **SoundCloud**.

### **Instagram-сторінка:**

Instagram-акаунт **@dovershyn** виконує роль динамічного каналу комунікації:

- публікації з фото героїв;
- короткі біографічні довідки;
- анонси нових випусків подкастів і відео;
- створення візуального стилю та підтримка впізнаваності бренду проекту;

### **Обладнання та програмне забезпечення медіапроекту:**

- мікрофони студійного рівня(навчальна лабораторія кафедри журналістики та соціальних комунікацій)
- мобільний телефон:
- програми для монтажу відео та подкастів: **InShot, Audio editor**;
- онлайн-розміщення подкастів: **SoundCloud**;
- онлайн-розміщення відео: **YouTube** ;



- дизайн журналу: **Canva, Pinterest** ;
- розробка логотипу медіапроєкту: **Canva**;
- програма для покращення якості фото в журнал: **Remini**;
- instagram — мобільна версія, **Canva** - використання шаблонів для публікацій та історій;
- проморолик змонтований та записаний за допомогою мобільного застосунку: **Canva**.

#### **Авторство та команда:**

Катерина Алілуєва — авторка подкастових інтерв'ю, здійснювала фотозйомку, монтаж і озвучення відео, створення логотипу, редагування матеріалів, розробка дизайну журналу «ДО ВЕРШИН». Написання передмови до видання «ДО ВЕРШИН», відповідає за контент та ведення Instagram-сторінки проєкту.

Назарій Довгалюк — автор друкованих інтерв'ю, аналітичних і дослідницьких статей, брав участь у фотозйомці, розробці дизайну журналу, написав післямову. Співавтор наповнення Instagram-сторінки медіапроєкту «ДО ВЕРШИН».

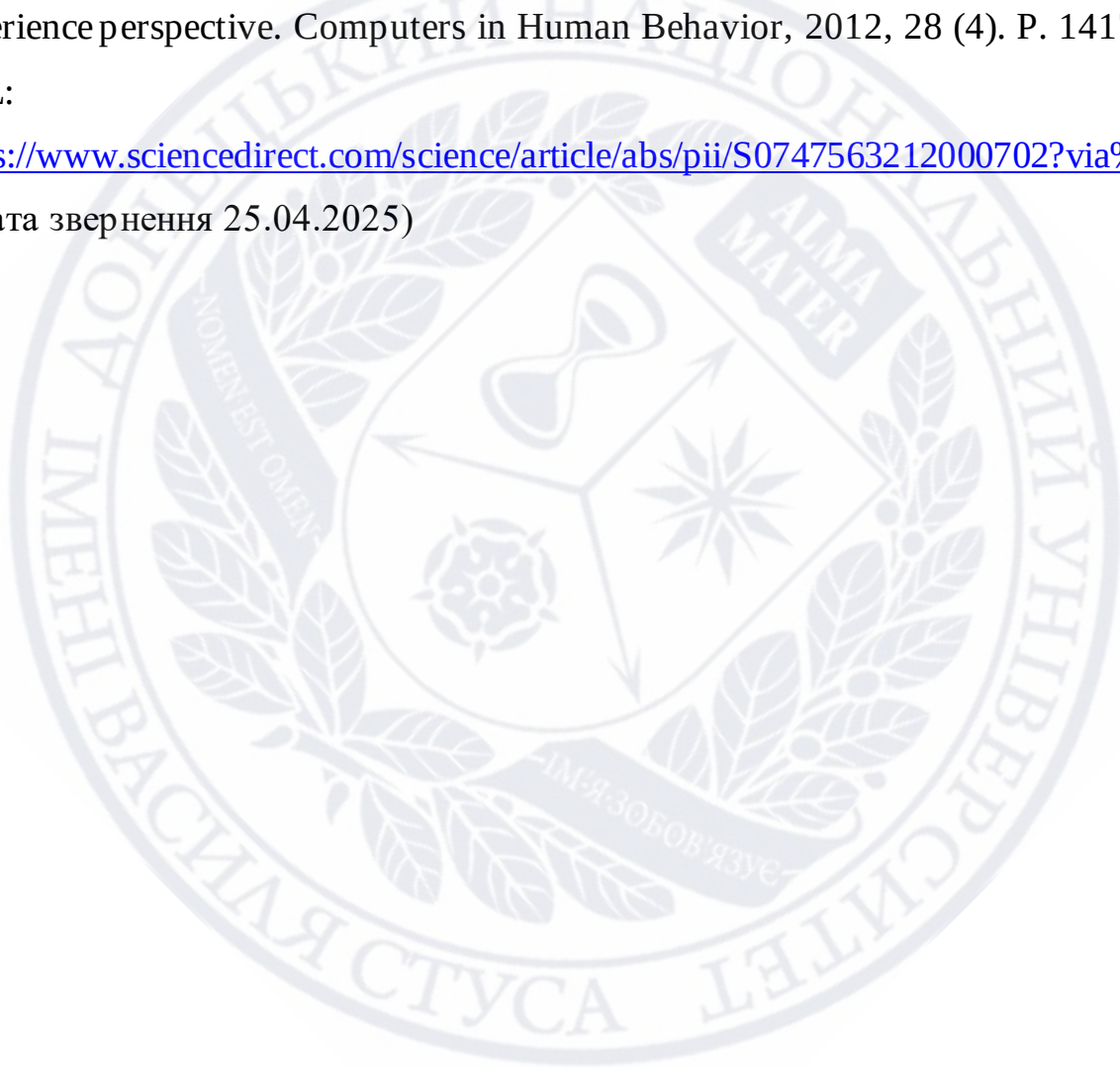
#### **Цільова аудиторія:**

- студенти та вступники Донецького національного університету імені Василя Стуса;
- студентське самоврядування;
- випускники університету;
- викладачі та представники адміністрації університету;
- інвестори, роботодавці та міжнародні партнери.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Яремчук, С., Дияк, В., Тушко, К. Проблеми формування української культурної ідентичності в умовах війни. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*, 2023, 26(1), 105-111. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/1851> (дата звернення 01.05.2025)
2. Піонтковська Д. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8714/> (дата звернення 04.05.2025)
3. Мудра І., Майхровська Ю. Види та жанри аудіоподкастів від ЗМІ. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*, 2023, № 1 (5). URL: <https://science.lpnu.ua/> (дата звернення 07.05.2025)
4. Трапезнікова Д. Зібрати своїх у безпечному місці. *Медіамейкер*. URL: <https://mediamaker.me/pro-potenczial-podkativ-dlya-rozvytku-spilnot-i-poshyrennya-lokalnyh-istorij-2227/> (дата звернення 29.04.2025)
5. Литус К., Штовба О. Особливості SMM-просування в Instagram. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fm/all-fm-2020/paper/download/9086/7475> (дата звернення 08.05.2025)
6. Реклама в Інстаграм: усе, що ви хотіли дізнатися. *Блог «Про Email та Інтернет-маркетинг»*. URL: <https://sendpulse.ua/blog/advertising-on-Instagram> (дата звернення 11.05.2025)
7. Університет у сучасному суспільстві: місія, проблеми, виклики : [колективна монографія] / під ред. Калінічева Г. І. Чернігів : ЧНТУ, 2019. – 252 с. URL: [https://istu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/2019-pik\\_Monohraphia\\_.pdf](https://istu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/2019-pik_Monohraphia_.pdf) (дата звернення 14.05.2025)
8. Різун В., Скотнікова Т. Методи наукових досліджень у журналістикознавстві. Київ: Преса України, 2008. 144 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/360851908\\_METODI\\_NAUKOVIH\\_DOSLI\\_DZEN\\_U\\_ZURNALISTIKOZNAVSTVI](https://www.researchgate.net/publication/360851908_METODI_NAUKOVIH_DOSLI_DZEN_U_ZURNALISTIKOZNAVSTVI) (дата звернення 15.05.2025)

9. Вереїтін Д. Стратегічне бачення розвитку ДонНУ. *ОстроВ*. URL: [https://www.ostro.org/articles/illya-hadzhynov-strategichne-bachennya-rozvytku-donetskogo-natsionalnogo-universytetu-u-nas-ye-i419049?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ostro.org/articles/illya-hadzhynov-strategichne-bachennya-rozvytku-donetskogo-natsionalnogo-universytetu-u-nas-ye-i419049?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення 05.04.2025)
10. ДонНУ імені Василя Стуса. Брендбук. URL: <https://www.donnu.edu.ua/uk/brendbuk/> (дата звернення 03.04.2025)
11. Dong-Hee Sh., Jaemin J., Byeng-Hee Ch. The psychology behind QR codes: User experience perspective. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28 (4). P. 1417-1426. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212000702?via%3Dihub> (дата звернення 25.04.2025)





## ПЕРЕЛІК СТВОРЕНИХ МАТЕРІАЛІВ

### Інтерв'ю аудіо формат

1. Подкаст з Іллею Хаджиновим. Дата:02.04.2025. URL:  
<https://soundcloud.com/https://on.api-core.soundcloud-stage.com/tSOsUuGnN4ThyZbD9T>
2. Подкаст із Степаном Вігером. Дата:23.04.2025.URL:  
[https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-stepanom-vigerom?ref=clipboard&p=i&c=1&si=4EA878F9C53844C49C93745AA75282F1&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-stepanom-vigerom?ref=clipboard&p=i&c=1&si=4EA878F9C53844C49C93745AA75282F1&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)
3. Подкаст із Софією Копач. Дата: 25.04.2025.URL:  
[https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-sofiyeyu-kopach?ref=clipboard&p=i&c=1&si=2734954E3EE445179201ECB86E423F8C&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-sofiyeyu-kopach?ref=clipboard&p=i&c=1&si=2734954E3EE445179201ECB86E423F8C&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)
4. Подкаст із Анною Чорною. Дата: 27.04.2026. URL:  
[https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk-505348638/do-vershin-z-anoyu-chornoyu?ref=clipboard&p=i&c=0&si=E210B415600846738A960A54A1C55703&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk-505348638/do-vershin-z-anoyu-chornoyu?ref=clipboard&p=i&c=0&si=E210B415600846738A960A54A1C55703&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)
5. Подкаст із Зориною Гаджук. Дата: 30.04.2025. URL:  
[https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-zorinoyu-1?ref=clipboard&p=i&c=1&si=11AD46559AC64513915EF710685EE916&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-zorinoyu-1?ref=clipboard&p=i&c=1&si=11AD46559AC64513915EF710685EE916&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)
6. Подкаст із Катериною Малофєєвою. Дата:03.05.2025. URL:  
[https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk-505348638/katerina-malofyeyeva?ref=thirdParty&p=i&c=0&si=2C7FB8DECD415983C92B0766588618&utm\\_source=thirdParty&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk-505348638/katerina-malofyeyeva?ref=thirdParty&p=i&c=0&si=2C7FB8DECD415983C92B0766588618&utm_source=thirdParty&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)

7. Подкаст із Олексієм Левченком. Дата: 07.05.2025. URL: [https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-oleksiyem?ref=clipboard&p=i&c=1&si=15ED523891DF452CA5A89C9A3ED1D8BC&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-iz-oleksiyem?ref=clipboard&p=i&c=1&si=15ED523891DF452CA5A89C9A3ED1D8BC&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)

8. Подкаст із Алісою Мисакою. Дата: 09.05.2025. URL: [https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk-505348638/alisa-misaka?ref=clipboard&p=i&c=0&si=031C06101A434CE9A52C1D8B57E5DC93&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk-505348638/alisa-misaka?ref=clipboard&p=i&c=0&si=031C06101A434CE9A52C1D8B57E5DC93&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)

9. Подкаст із Наталею Копую. Дата: 14.05.2025. URL: [https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-z-nataliyeyu-kopoyu?ref=clipboard&p=i&c=1&si=0EE9B210D3B242609243DECD6E790699&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/nazar-dovgalyuk/do-vershin-z-nataliyeyu-kopoyu?ref=clipboard&p=i&c=1&si=0EE9B210D3B242609243DECD6E790699&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)

### **Друкований журнал**

Оформлені сторінки: 1, 2, 6–9, 11–23 та 34.

<https://online.fliphtml5.com/skyhg/lkhf/>

### **Редакторська колонка**

Передмова до журналу ДО ВЕРШИН. Дата: 05.04.2025

с.2, див.. Додаток А.8

### **Інформаційне повідомлення**

1. Ілля Хаджинов, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 04.04.2025.

с. 22, див..(Додаток 1, А.9)

2. Степан Вігер, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 25.04.2025.

с.14, див..( Додаток 1, А.10)

3. Софія Копач, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 27.04.2025.

с..16, див..( Додаток 1, Б.1)

4. Анна Чорна, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 29.04.2025.

с..20, див.. (Додаток 1, Б.2)

5. Зорина Гаджук, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 30.04.2025.

с..8, див..( Додаток 1, Б.3

6. Катерина Малофєєва, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 05.05.2025.

с.6, див (Додаток 1, Б.4)

7. Олексій Левченко, журнал ДО ВЕРШИН.Дата: 09.05.2025.

с..11, див..( Додаток 1, Б.5)

8. Аліса Мисака, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 10.05.2026.

с..18, див.. (Додаток 1, Б.6)

9. Наталя Копа, журнал ДО ВЕРШИН. Дата: 18.05.2025.

с.12, див.. (Додаток 1, Б.7)

### **Аналітична стаття соціально-освітнього напрямку**

1. «Чи залежить твій успіх від університету? Про кар'єру, освіту та реальність в Україні.». Дата:25.05.2025. (Див.. Додаток Б.8). URL: [https://youtube.com/shorts/bMKV7agj0k0?si=6zmsp4U0\\_6imKoXf](https://youtube.com/shorts/bMKV7agj0k0?si=6zmsp4U0_6imKoXf)

### **Матеріали для Instagram-сторінки**

Instagram сторінка @dovershyn:

1. Ілля Хаджинов

Дата:08.05.2025.URL:<https://www.instagram.com/p/DJYiq5QoPxG/?igsh=ZTN6aWppdXR2Ym95>

2. Ілля Хаджинов.

Дата:14.05.2025.URL:<https://www.instagram.com/p/DJn3wwHor3G/?igsh=b3dmeG15cTZ1eXZi>

3. Наталя Копа.

Дата:14.05.2025.URL:<https://www.instagram.com/p/DJn5xPKoxSC/?igsh=Nmx5dWZzd204MXFq>

4. Степан Вігер.

Дата:14.05.2025.URL:<https://www.instagram.com/p/DJn69BgoHfI/?igsh=Mmk2NHM2eXZudnRu>

5. Анна Чорна.

Дата:13.03.202URL:

[https://www.instagram.com/p/DJoDOqNIxH\\_/?igsh=MTRuNjU2OWw3dGlvaA==](https://www.instagram.com/p/DJoDOqNIxH_/?igsh=MTRuNjU2OWw3dGlvaA==)



6. Катерина Малофєєва.

URL:<https://www.instagram.com/p/DJoDqiUoRZl/?igsh=MThkcHZjeTM4Mm5neQ==>

7. Софія Копач.

Дата:07.05.2025

URL:<https://www.instagram.com/p/DJoHAE9oqhp/?igsh=bmgbyDc0b3BuaW8y>

8. Алїса Мисака.

Дата:22.04.2025

URL:<https://www.instagram.com/p/DJoIVaTIUVX/?igsh=MXI3NzZqbHExdXNxNw==>

9. Олексій Левченко.

Дата:01.05.2025

URL:<https://www.instagram.com/p/DJoPE-pIrrb/?igsh=MTRuZHZiNnRjcDdycA==>

10.Зорина Гаджук.

Дата.16.03.2025

URL:<https://www.instagram.com/p/DJoRBvgo43b/?igsh=MTBrOXFheTE2NnFnag==>

11.Промовідео про Донецький національний університет імені Василя Стуса.

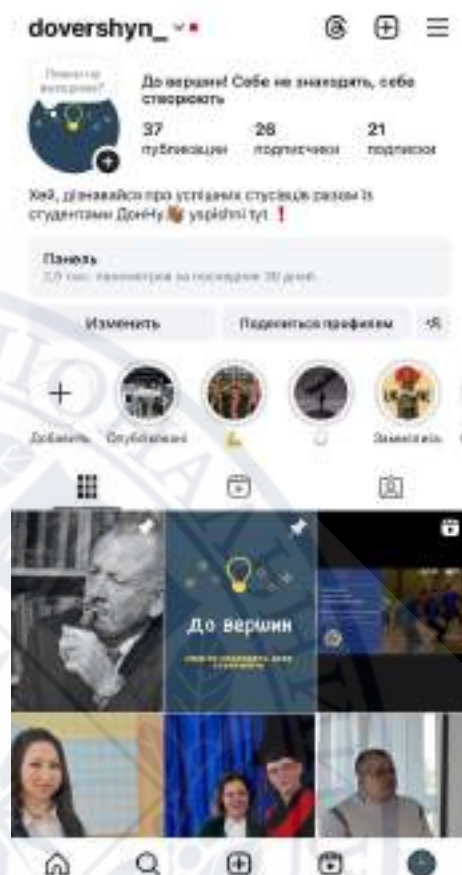
Дата:15.05.2025

URL:<https://www.instagram.com/reel/DKTEzEOIqRq/?igsh=MTFwaDFqZHk4cm9icw==>

## Додаток 1



А.1-обкладинка журналу ДО ВЕРШИН



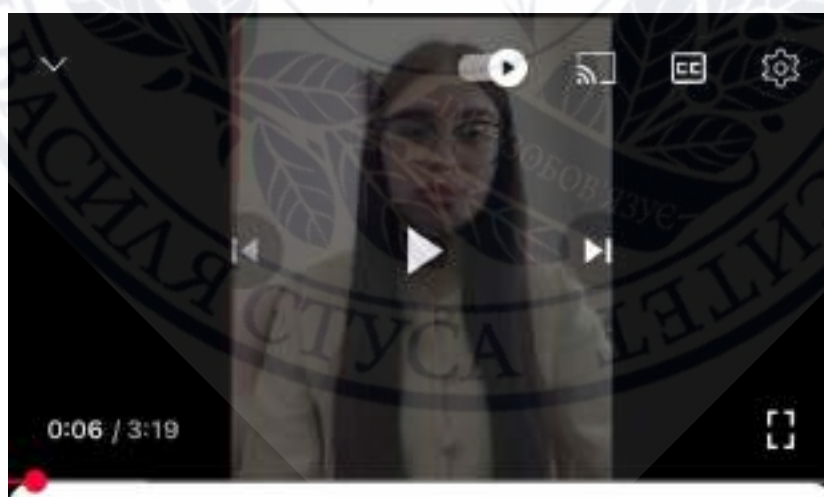
А.2 - Instagram-сторінка @dovershyn



А.3 - логотип медіапроєкту ДО  
ВЕРШИН



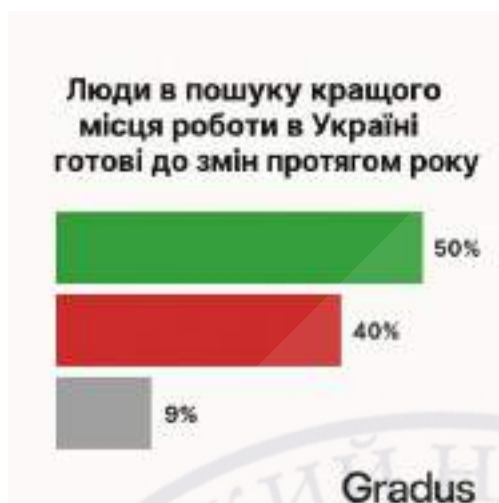
А.4 - наповнення Instagram-сторінки  
@dovershyn



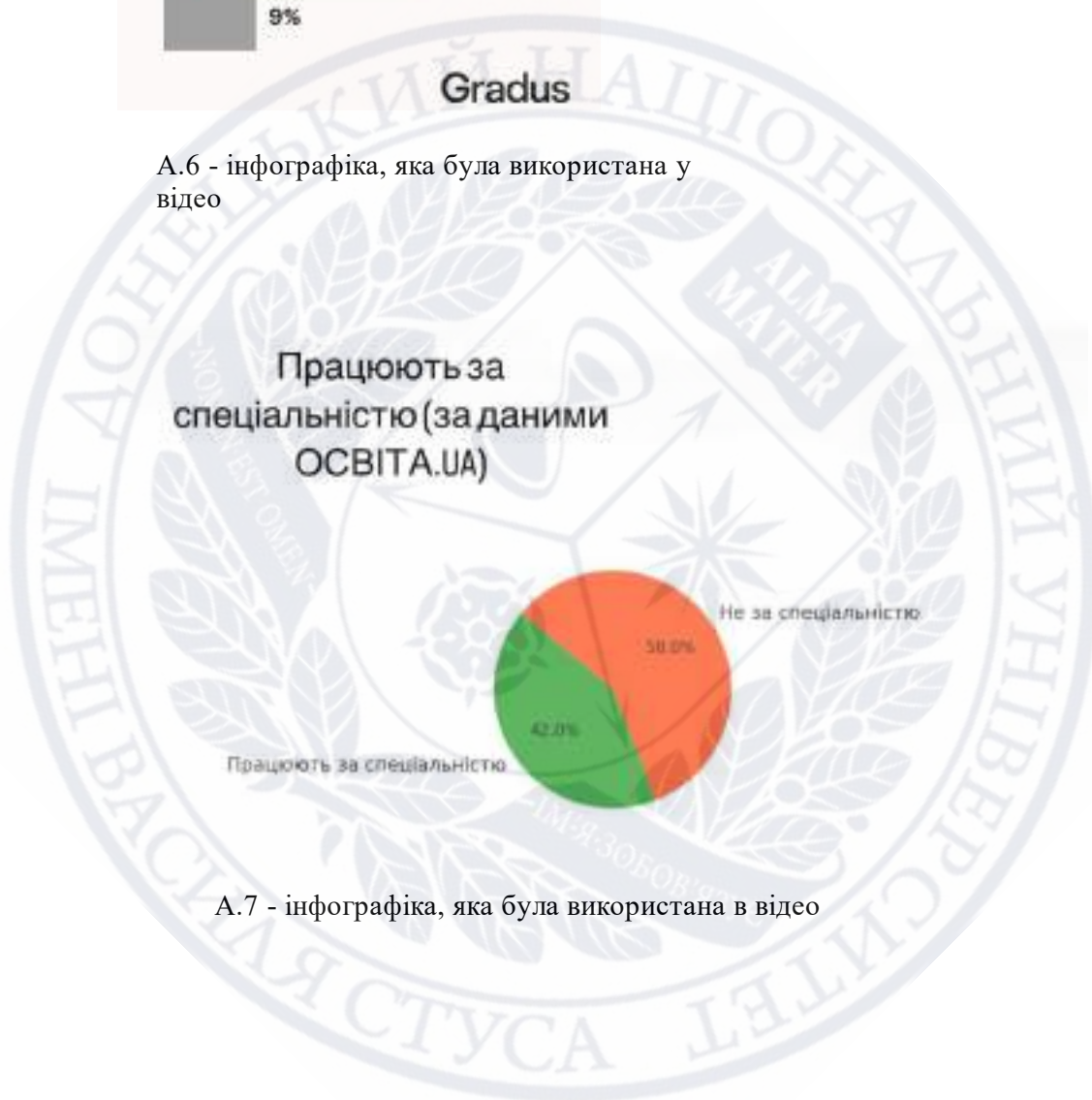
**Чи залежить твій успіх від університету?  
Історії студентів, програми обміну та стаж...**

А.5 – відеоаналітика





А.6 - інфографіка, яка була використана у відео



А.7 - інфографіка, яка була використана в відео

# ДО ВЕРШИН



НАЗАРІЙ ДОВГАЛЮК



КАТЕРИНА АЛІЛУЄВА

*Вітаємо, любі читачі! Вас вітає журнал  
«До вершин».*

*Ми — однодумці з кафедри журналістики та соціальних комунікацій  
Донецького національного університету імені Василя Стуса —*

*Алілуєва Катерина та Довгалик Назарій.*

*Надихаючись історіями випускників нашого університету, ми хочемо  
поділитися з вами їхніми думками та досвідом.*

*Маємо надію, що ці сторінки мотивують  
молодих підкорювачів вершин...*

*Тут ми також розповідаємо про історію та культуру ДонНУ, який зміг  
стати лідером серед кращих, попри вимушену релокацію з рідного міста.*

*Про цілі та проекти, що будують міст між  
Україною та світом, розширюючи академічні кордони  
й об'єднуючи культури.*

*Закликаємо вас сісти зручніше, адже ми вирушаємо  
ДО ВЕРШИН!*

Автор: Катерина Алілуєва

А.8 - передмова журналу ДО ВЕРШИН

22

## **Ілля Хаджинов: «Хочу, щоб після завершення терміну ректорства мені не було соромно дивитися колегам в очі»**



Фото з офіційної Facebook-сторінки ДонНУ імені Василя Стуса

Ілля Хаджинов — ректор ДонНУ імені Василя Стуса, доктор економічних наук, професор та випускник спеціальності міжнародна економіка. В студентські роки був надзвичайно активним студентом та брав участь у вершині в науковій діяльності. В 2014 життя майбутнього ректора розділилося на до та після, через окупацію рідного Донецька, який змусив його та частину викладацького складу переїхати та відкрити університет у місті Вінниця, щоб знову піднятися до вершин. Про студентські роки, життєву позицію та якості успішного керівника в аудіоверсії ДО ВЕРШИН.

Автор: Катерина Алітуса



Посилання на розмову з Іллею Хаджиновим



14

## Степан Вігер: «Наповнюйте свою номерну книгу кожного дня»



Фото з особистого архіву Степана Вігера

Степан Вігер — випускник ДонНУ імені Василя Стуса спеціальності журналістика, який наразі працює редактором рубрики «Влада» в I-VIN.info.

До вступу в університет він не мав чіткої думки на кого і де навчатиметься. Однак, ДонНУ змінив його уявлення про те, як може виглядати навчання в університеті та як викладачі допомагають студентам професійно розвиватися.

Про шлях вступу до університету, вражаючу зустріч з викладачами, та перші кроки після університету в аудіоподкасті ДО ВЕРШИН.

Автор: Катерина Алілусва



Посилання на розмову зі Степаном

16

## Софія Копач: «З дитинства я розуміла, що буду працювати журналістом»



Софія на урочистому врученні нагороди «Жінка Вінниччини»  
Фото з особистої архіву Софії Копач

Софія Копач — журналістка, випускниця ДДУ «Університету Василя Стуса», яка з топом та радістю згадує часи навчання в університеті.

Батько дівчини все життя працював журналістом, тому маленька Софія ще змалечку знала, що піде по його стопам. В юності вона уявляла майбутню професію як щось романтичне та важке, але згодом зрозуміла, що це надзвичайно підкошувальна робота.

Наша Альма MATER образа за порадою брата, і щиро радіє своєму вибору. Про життєвий шлях, виклики та секрети успіху в аудіоподкасті ДО ВЕРШИН.

Автор: Катерина Алілуєва



Послухайте на  
реємову з Софією

Б.1 - ДО ВЕРШИН із Софією Копач



20

## Анна Чорна: «Я вагалась, але внутрішній голос підказав обирати кібербезпеку»

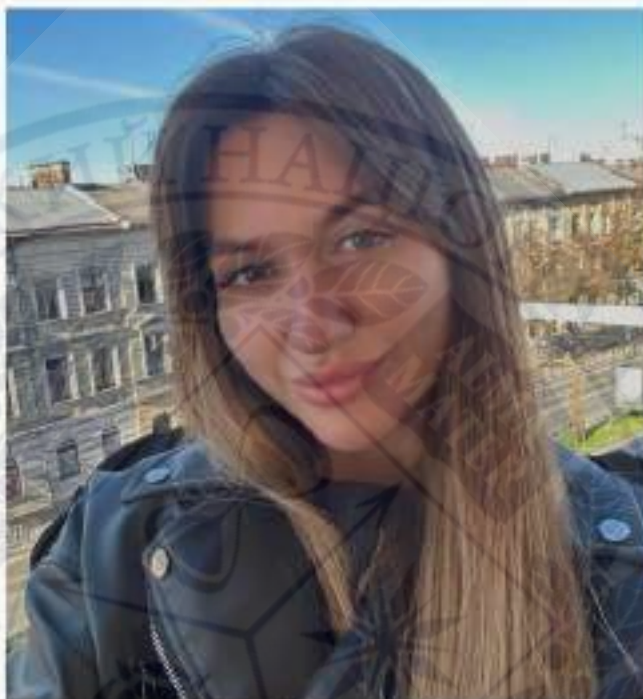


Фото з особистого архіву Анни

Анна Чорна — випускниця спеціальності Кібербезпеки в ДонНУ імені Василя Стуса. Наразі займає посаду талановитого державного інвестора системи оборони державної таємниці, технічного та криптографічного захисту інформації. Робота пов'язана із супроводженням та обліком секретного діловодства, створення та розкриття комплексу систем захисту інформації, облік та введення документації пов'язаної з криптографічним захистом та кібер захистом. Вибір куди вступати був дилематичний, але наша героїня завжди любила щось нове. Спеціальність кібербезпеки, яка була невідомою того часу привернула увагу Анни. Важливість, цінність та таємність її роботи надихає дівчину працювати на благо збереження секретних даних. Про особливості роботи з кібербезпеки, мотивацію для роботи та про життя в академічності ДО ВЕРШИН.



Посилання на  
розмову з Анною

Автор: Катерина Аліпівна

Б.2 - ДО ВЕРШИН із Анною Чорною



8

## Зорина Гаджук: «Я брала від навчання все!»



Фото з офіційної Instagram-сторінки Зорини Гаджук (@zoryna.jpg)

Зорина Гаджук — випускниця спеціальності "Журналістика" в ДонДУ ім. Василя Стуса.

Дівчина з дитинства мріяла бути по ту сторону камери, робити щось за межами телепрограм та шоу. Своім покликанням в житті Зорина обрала фото. Ще зі старшої школи вона любила брати запікпрофесійні фотоапарати та документувати події, моменти свого класу та друзів. ДонДУ дав можливість втілити мрію в життя та досягнути вершин.

Про тонкощі роботи оператора, особисту філософію та шлях до успіху в аудіооподатку ДО ВЕРШИН.

Автор: Катерина Аліаєва



Посилання на розмову  
із Зориною

Б.3 - ДО ВЕРШИН із Зориною Гаджук

6

## Катерина Малофєєва: «Викладачі навчили мене, як жити це життя»



Світлина з особистого архіву Катерини Малофєєвої

Катерина Малофєєва – випускниця ДонДУ імені Василя Стуса, яка оформила особисту історію та журналіста. З дитинства жінка розуміла, що вона буде пов'язана з нашим університетом, адже відома її доповідь випадала на будівництво вулиці в рідному Донецьку. Катерина знає часи студентства з посмішкою та сміхами на очі, адже вона пиналась та жила своїм рідним ДонДУ та цілим регіоном Донбасу, але через російську агресію її життя змінилось на доту після 2014 року. Про студентські роки, війну та життя на Донбасі в аудіоподкасті ДО ВЕРШИН.

Автор: Катерина Аліхуна



Послухайте на розмову  
з Катериною

І

Б.4 - ДО ВЕРШИН із Катериною Малофєєвою



## Олексій Левченко: «Це був неймовірний та цікавий досвід»



Фото використане з особистого архіву Олексія Левченка

Олексій Левченко — випускник спеціальності право в ДДНУ ім. Василя Стуса, який після закінчення іншу працює головним державним інспектором у податковій службі Вінницької області. За словами членика університету для йому необхідні знання та досвід, який він зміг отримати в житті та зайнятися виключно державними справами шодня на високій посаді. Про студентські роки, проблеми та виклики в роботі державної служби та особисті поради для студентів у аудіоподкасті ДО ВЕРШИН.



Автор: Катерина Алілуєва

Посилання на розмову з Олексієм



18

## *Аліса Мисака: «Не бійся питати, і тоді ти навчишся всьому»*

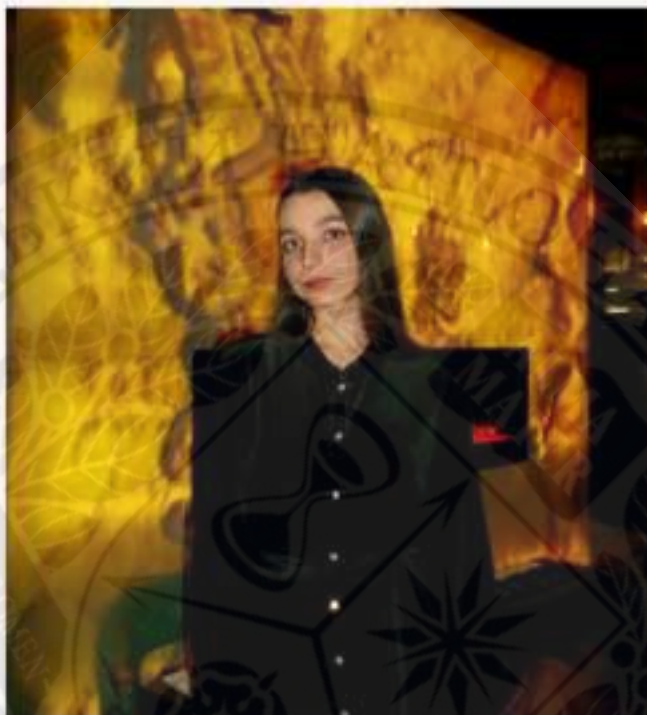


Фото з особистого архіву Аліси Мисаки

Аліса Мисака – випускниця нашого ДонНУ ім. Василя Стуса за спеціальністю документознавство, наразі займає посаду головнього державного інспектора відділу організації та планування роботи управління організації роботи в галузях управління ДПС у Вінницькій області.

Навчання було нелегким, а підсудки дуже важким. Однак, Аліса з теплотою згадує викладачів, які за її словами не просто читали тексти, але й змінили студентів усіх тонкощів роботи з документами.

Для дієвості роботи з архівами, мала атмосферу таємничості та незнаного, того що надихало її ще детальніше вивчати їх.

Про роботу з документами, особистий шлях від студентки до працівниці в аудіокасті ДО-ВЕРШИН.

Автор: Алілушка Катерина



Посилання на розмову  
з Алісою

12

## Наталя Кона: «Перше й найголовніше — це правильно обрати собі наставника»



Miss & Mr Europe 2024 | WABBA

2 срібні нагороди у WW: вікова та ростова категорії  
Фото з офіційної Instagram-сторінки Natali Kona  
(@natali\_kona)

Наталя Кона — спортсменка, переможниця змагань з бодібілдінгів та випускниця ДонНУ імені Василя Стуса. Зі шкільних років діячину тягнуло до спорту, який став її сенсом життя. За словами Наталі, вона зріла, допомагаючи людям ставати краще та досягати особливих результатів. ДонНУ розвивав в героїні комунікативні навички та організовував вирішувати власні питання, щоб отримати бажаний результат. Про спорт, університетські історії та старт для успіху в аудіоподкасті ДО ВЕРШИН.

Автор: Катерина Алілусна



Посилання на  
розмову з Наталею



## Чи залежить твій успіх від університету?



Фото надане Викстапаном Радзігінін / прес-центр ДовНУ імені Василя Стуса

Як часто ви замислювалися на тему впливу університету на кар'єрний успіх студента?

Варіант ще актуальна тема для освітнього середовища України.

Ми зібрали дані, які вас точно здивують.

ДовНУ, пропонує таку освітню програму, зокрема програми обміну та стажування, що дозволяють студентам отримувати як лише навчання, а й досвід з професійного працевлаштування.

Які думки в роботодавців? Та що на їхню думку є важливим для потенційного працівника – про це те багато іншого за посиланням.



Посилання на відео

Автор: Катерина Алігуска



**Чи залежить твій успіх від університету? (Б.9)**

- Усім привіт!
- Мене звати Катерина Алілуєва, я — співавторка журналу ДО ВЕРШИН.
- У нашому проєкті ми розповідаємо надихаючі історії студентів, випускників і викладачів Донецького національного університету імені Василя Стуса. Ми ділимося не лише фактами, а й досвідом людей, які будують своє майбутнє разом із ДонНУ.
- Чи визначає університет твоє майбутнє?
- Сьогодні ми дослідимо питання, яке турбує багатьох абітурієнтів та їхніх батьків:
- Чи справді вибір університету визначає твою кар'єру?
- І чи гарантує освіта в Україні успіх на ринку праці?
- За даними дослідження грайдерс рісорч, 50% українців готові змінити професію заради кращих умов.
- Водночас окремі українські університети демонструють рівень працевлаштування випускників понад 59%.
- Для детального ознайомлення з дослідженням — відскануйте QR-код, щоб перейти за посиланням.
- Реальні історії — найкращий доказ!
- Приклади випускників Донецького національного університету імені Василя Стуса підтверджують:
- важлива не лише спеціальність, а й доступ до можливостей — програм обміну, практики, менторства, участі в проєктах.
- Яна Колодинська — студентка-журналістка.
- Сьогодні працює на регіональному телеканалі «Вінниччина», де колись проходила практику від ДонНУ. Її шлях — приклад того, як університет може стати стартовим майданчиком до професії.
- Євгеній Назаренко — студент кафедри журналістики.
- У 2023 році за програмою Erasmus+ навчався семестр у Польщі. Євгеній

називає це одним із найцінніших досвідів у житті — він познайомився з новими людьми, обмінявся поглядами з іноземними студентами і розширив власне уявлення про журналістику та освіти.

- Що кажуть експерти?
- Фахівці з працевлаштування одностайні: для студентів надзвичайно важливо не лише добре навчатися, а й проявляти ініціативу
- Ольга Левченко
- Ейч АР-директорка пі енд джі в Україні поділилася своїми думками на порталі хеппі мандей:
- Стажування допомагає студентам отримати досвід ще до закінчення університету і визначитися з майбутнім роботодавцем. Компанії ж стажування допомагають знайти майбутніх співробітників.
- Це підкреслює, що навіть без повноцінного досвіду роботи, студенти, які проходили стажування, брали участь у проєктах чи обмінах, значно більш привабливі для роботодавців.
- Для детального ознайомлення з дослідженням — відскануйте QR-код, щоб перейти за посиланням.
- Висновок:
- Університет — не гарантія успіху.
- Але це може бути трамплін. Все залежить від тебе:
- як ти використовуєш можливості,
- у що вкладаєш свій час і зусилля,
- наскільки активно себе проявляєш.
- Донецький національний університет імені Василя Стуса — це не лише диплом.
- Це середовище, що формує особистість і відкриває двері в професійне майбутнє.
- Університет надає доступ до:
  - програм обміну Erasmus+
  - наукових і міжнародних проєктів

- • коворкінгів та менторства
- • практик у вітчизняних та європейських установах.
- Обирай не просто диплом — обирай простір, що допомагає рости.
- Обирай університет, який бачить у тобі потенціал і допомагає його реалізувати.
- Підписуйся також на наш інстаграм (до вершин) дізнавайся більше про донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників та викладачів.

### **Інтерв'ю з Іллею Хаджиновим (Б.10)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва та Довгалюк Назарій в нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів.

— Сьогодні з нами Ілля Хаджинов, ректор нашого університету. Добрий день!

— Добрий день!

— Сьогодні ми поговоримо про які якості потрібні для керівника вищого навчального закладу, про вашу професійну філософію та про феномен успішності ДНУ. Отже, розпочати хотілося б з вашого особистого та професійного шляху. Ознайомлюючись з вашими попередніми інтерв'ю, де ви згадували, що ваші батьки працювали в ДонНУ з 1970-х років, хотілося б дізнатися, як їхня діяльність вплинула на ваше рішення обрати академічну діяльність?

— Насправді рішення було заздалегідь зрозуміле. Я мав би бути не економістом, швидше за все, юристом, але сталося не так, як гадалося, як то кажуть. Рік мій вступу до університету — 1996-й. Я планував бути юристом, але в цей рік, як відомо, прийняли Конституцію. Всі нові білети на вступі були з Конституції, а Конституції ніде не було знайти. Тобто її прийняли в червні, а здавати — у липні. Тому в якийсь момент зрозуміло, що є нова спеціальність — міжнародна економіка. Я був другим набором цієї спеціальності, яку тричі



успішно закінчував: і в аспірантурі, і захищав докторську дисертацію. І жодного разу у мене не виникало бажання змінити траєкторію.

— Скажіть, будь ласка, про ваш досвід роботи в Національному інституті стратегічних досліджень.

— По-перше, це мій досвід не першої роботи, а друга така серйозна робота. Я почав працювати ще студентом на четвертому курсі, і це було цікаво. Я пройшов ланки від інженера до заступника директора філіалу інституту в місті Донецьку. Весь час, з 2000 по 2013 рік, основне місце роботи — інститут. Водночас я поєднував роботу в інституті з викладацькою діяльністю в Донецькому національному університеті. Більше часу проводив в університеті, де знаходив віддушину: спілкувався зі студентами, організовував конференції. Це був симбіоз досвіду і можливостей.

— Як цей досвід вплинув на вашу подальшу кар'єру?

— Ось я тут, я — ректор. Так і вплинув.

— Ви володієте кількома іноземними мовами. Як знання мов вплинуло на вашу наукову діяльність?

— По-перше, є така думка: знання — це двері, а мова — ключі. Чим більше ключів, тим більше дверей можеш відчинити. Знаю англійську, німецьку і трохи болгарську. Це дозволило використовувати більший арсенал джерел для досліджень, знайомитись із досвідом інших країн, отримувати інше сприйняття, іншу точку зору.

— Як ви вважаєте, для сучасного студента важливо вивчати і розвивати мови?

— Звісно. У Європі знання кількох мов — це нормальне явище. В Америці частіше знають лише англійську, а у Європі — англійську або інші мови. Базово сучасна людина повинна знати англійську і ще одну мову. Знання мов розвиває мозок, допомагає мислити різними способами.

— Сьогодні багато викликів. Хотілося б поговорити про виклики на вашому шляху під час передвиборчої кампанії на посаду ректора університету. Які виклики були перед вами і як ви з ними боролися?

— Виклик — це те, що я вирішив іти. Було спортивним інтересом — чи зможу я це зробити. Зміг. Було бажання щось змінити на краще. Багато проблем було, зокрема, коли викладачі ходили в неоплачувані відпустки. Це болюче питання, яке ми вирішили. Планування фінансів — це важливо. Моя економічна освіта допомагає розуміти процеси.

— Перед вами велика відповідальність. Чи не заважає вона вам у повсякденному житті?

— Я для себе напрацював систему: на роботі я на роботі, вдома — вдома. Не ношу роботу додому, і навпаки. Це дозволяє мозку відпочивати і краще приймати рішення.

— Які, на вашу думку, найважливіші риси керівника вищого навчального закладу?

— Толерантність, виваженість, терпіння. Толерантність важлива, бо треба враховувати багато точок зору і наслідків. Важливо бути лідером — вміти доводити свою думку, зачаровувати.

— Чи пройшла повна інтеграція університету в освітнє та культурне середовище Вінниці?

— Так. Показовим є те, що про наш університет часто кажуть: «Це ж наш Донецький», і це найбільша похвала.

— Ви сказали, що вмієте залишати роль лідера на роботі, а вдома змінювати цю позицію. Як ви до цього дійшли? Чи завжди у вас була ця якість?

— Цьому навчив досвід роботи і спілкування з більш досвідченими керівниками. На роботі треба бути в «скафандрі», а додому — знімати його.

— Які цілі ви ставите на найближчі 5 років?

— У мене ціль на 3 роки — щоб не було соромно дивитись колегам в очі після закінчення терміну. Хочу залишитись в університеті. Чи хочу бути ректором вдруге — поки не вирішив.

— Як змінилася ваша професійна філософія за останній рік?

— Вона народилась наново. Півтора року я майже не займався наукою, лише викладав. У відпустці зрозумів, що можна займатися наукою з задоволенням.

— Які поради дали б молодим науковцям та викладачам у сучасних нестабільних умовах?

— Треба бути толерантними. Війна впливає на психоемоційний стан. Важливо не приймати поспішних рішень, більше спілкуватись із досвідченими колегами. Те, що казали вчителі, зараз дуже корисно.

— Які якості ви цінуєте в студентах?

— Завзятість, зацікавленість.

— Яким ви були студентом?

— Був ботаном. Задоволенням допомагав іншим, і це знали всі. Мав смішну ситуацію: допоміг усім скласти іспит з статистики, а собі не встиг, і отримав четвірку.

— Що вас надихає?

— Життя надихає.

— Які моменти у професії ви вважаєте найціннішими?

— Коли робиш добро, не чекаючи вдячності, а потім тобі дякують, хоча ти й забув, що робив. Це дуже цінно.

— Які поради дали б собі молодому спеціалісту?

— Треба було більше вчитись, хоча, мабуть, я не дослухався б.

— Дякуємо вам за цікаву розмову!

— Дякую, було приємно.

### **Інтерв'ю зі Степаном Вігером (В.1)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва на нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів. Сьогодні з нами Степан Вігер. Доброго дня!



- Вітаю, Катерино!

- Степан почав свою кар'єру журналіста ще у студентські роки і добре знає, які виклики стоять перед молодими людьми в умовах війни. Отже, давайте розпочнемо з початку вашого шляху в університеті. Степане, розкажіть, чому ви обрали Донецький національний університет та спеціальність журналістика?

- Так, напевно, спочатку слід визначити, що я народився, виріс та закінчив школу у невеликому містечку Кілія на півдні Одеської області. Логічно було б обирати якийсь виш в Одесі, суто географічно. Але ми порахували, що жити в Одесі буде набагато дорожче, ніж у місті, наприклад, у Вінниці.

- Серед університетів, які я розглядав, був і Донецький національний. Це був 2018 рік, і він мав репутацію дуже серйозного вишу. Ще за часів, коли він до переїзду — до 2014 року — розташовувався саме в Донецьку, він вважався одним із найкращих університетів країни. Там працювали ті самі викладачі, які з Донецька переїхали. Тому саме Донецький національний був одним із варіантів, але не основним.

- Все змінилося, коли я приїхав на день відкритих дверей. Саме тоді я потрапив на презентацію кафедри журналістики, де завідувала пані Олена Тараненко. Вона змогла мене зацікавити — її слова та презентація настільки вразили, що я одразу поставив Донецький національний у перші позиції в списку пріоритетів для вступу. Це була суто її заслуга. Отже, я обрав цей університет.

- Щодо спеціальності журналістика, то я жив у південній частині Одеської області — на Бессарабії, де переважно говорили російською. В школі викладали російську мову — це була шкільна програма, не факультатив. Тому, коли моя вчителька з російської мови порекомендувала мені спробувати себе в журналістиці, зазначивши, що я добре пишу есе, це спонукало мене подумати про цей напрям.

- Я перевіряв, чи потрібно здавати ЗНО з математики, оскільки точні науки мені не давалися, і виявилось, що математика не є обов'язковою. Порадившись із батьками, вирішив спробувати.

- Але, як виявилося, журналістика — це не те, що я уявляв у 11 класі. На 2-3 курсі я зрозумів, що це не мистецтво написання красивих есе з метафорами, а ремесло — сухе, об'єктивне відображення фактів.

- Ваша українська мова дуже гарна. Ви сказали, що в окрузі Одеси переважала російська мова. Як пройшов процес переходу до української? Ви взагалі відмовилися від російської?

- Коли я приїхав до Вінниці, був певний період адаптації, бо 18 років говорив російською. Проте у мене є родичі, які розмовляють українською, і я з ними інколи спілкувався, що трохи полегшувало адаптацію.

- Перші три місяці було складно навіть у магазині пояснити, що мені потрібно. Згодом я звик. У Вінниці багато діалектизмів, напівсуржика, а я їх не знав, бо вивчав українську за шкільною програмою. Через рік мені почали казати, що моя українська дуже гарна.

- Щодо відмови від російської, то у Вінниці я 6–7 років спілкувався лише українською. Наразі я повернувся в Кілію і працюю онлайн. Тут більшість розмовляє російською, тому насправді я не відмовився від російської, але з україномовними спілкуюся українською, з російськомовними — російською. Можу легко переключатися.

- Чи допоміг вам досвід студентських медіа та стажування у регіональних ЗМІ у вашій кар'єрі?

- Я не брав участі у студентських медіа, але стажування в регіональних ЗМІ стало стартом моєї кар'єри. Це було на третьому курсі під час карантину. Я почав хвилюватися про майбутнє і можливості працевлаштування.

- Одного дня на пошту прийшов лист від завідувача кафедри журналістики Сергія Васильовича Бондаренка про можливість стажування у вінницькому медіа. Я зв'язався з директоркою, домовився про зустріч і почав стажування.

- Спочатку це тривало місяць, потім я повернувся і працював вже довше. Згодом медіа змінило назву на iWIN.info — саме там я працюю зараз.

- Тому я завжди наголошую студентам: обов'язково шукайте стажування, практикуйтеся, заводьте знайомства. Лише так вас помітять і ви знайдете роботу.

- Наскільки важливі для журналіста зв'язки та знайомства?

- Зв'язки дуже важливі. Зв'язки серед журналістів допомагають у співпраці між редакціями, пошуку роботи. Зв'язки з експертами з політики, спорту, освіти теж необхідні для отримання коментарів.

- Тому знайомства треба починати будувати вже зі студентської партії. Для початку можна додати до контактів свого сімейного лікаря — це ваш перший експерт у медицині.

- Також на практичних заняттях, заходах потрібно не боятися підходити до людей, представляти себе і брати контакти. Люди зазвичай не проти допомогти журналістам.

- Як змінилося ваше бачення журналістики з часів навчання до сьогодні?

- Спочатку я думав, що журналістика — це мистецтво, творчість. Писав емоційно, з метафорами, але мене дуже критикували. На практиці я зрозумів, що журналістика — це ремесло, де важливо точно і об'єктивно передавати факти.

- Цей поворот у сприйнятті стався під час практики на Суспільному радіо Вінниці, коли моя редакторка сильно критикувала мої перші сюжети.

- Чи був момент сумнівів у виборі професії? Як ви з цим справлялися?

- Такий момент був, коли я думав про майбутнє після університету. Але стажування дало розуміння, що це цікаво, хоч і складно. Мене надихнув досвід спілкування з відомими людьми, наприклад, народним депутатом Жаном Беленюком.

- Захід закінчився, і я просто біжу за цим паном Жаном, підбігаю до нього, запиханий, кажу: «Я журналіст, можна, будь ласка, коментар?» І він мені каже: «Так, будь ласка, давайте». Для мене це було так незвично — я з ним поспілкувався, позадавав йому питання, він відповів. І все, ми розійшлися, я зробив його фотографію — бо це теж треба було. Ми розійшлися, і я такий



подумав: «Вау, круто, я познайомився із Жаном Беленюком, я з ним поспілкувався». І ось це для мене стало одним із плюсів журналістики, чому я вирішив залишитися саме в ній — це знайомство з цікавими, дуже крутими людьми, інколи навіть культовими.

- Казати, наприклад, про українську історію з паном Ющенком. Я робив невеличкий матеріал, інтерв'ю обрав з різними людьми — у сфері політики, спорту, дуже крутими чемпіонами світу.

- Це дуже круто, дуже заряджає, дуже мотивує продовжувати, тому що не у всіх така цікава робота, як у журналістів. Хтось сидить в офісі, просто в табличку заповнює дані, а ми ходимо на такі заходи, знайомимося з крутими людьми, і, по-моєму, це класно.

- І все ж, завершальним моїм питанням буде: ви як людина з чималим досвідом праці в журналістиці, як залишатися мотивованим у професії, що постійно вимагає віддачі та швидкої реакції?

- Ну, залишатися постійно мотивованим можна, якщо не перегорати, звісно. Це залежить від редакції, від керівництва, яке дає тобі завдання і диктує правила, за якими ти працюватимеш. Ви в нормальних редакціях, в хороших редакціях — в таких, в яких я зараз працюю, — знають, коли журналісту давати роботу, коли трохи підвантажити матеріалами, а коли слід дати йому відпочити, або взагалі провести якийсь місцевий тимбілдинг, відпочинок, ретрити і все таке інше.

- Це якраз і допомагає, бо коли ти трохи відпочиваєш, коли в тебе легші теми для матеріалів і ти не дуже напружуєшся якийсь час, це дає змогу зберегти сили. Навпаки, починаєш скучати за класними масштабними матеріалами, за якимись крутим заходам, на які тебе відправляють.

- Ну, це особисто в мене так. І ось це продовжує мотивувати — правильний розподіл свого внутрішнього ресурсу.

- Якщо не витратити його постійно на 100%, а маневрувати, то ти завжди залишатимешся мотивованим, не відволікатимешся від роботи і професії,

продовжуватимеш розвиватися, ставати кращим журналістом, досягати успіху в кар'єрі, рухатися кар'єрними сходинками і ставати все крутішим.

- Дякую вам, Степане, за цікаву розмову та щирі відповіді. Мені було дуже пізнавально і натхненно. Нашим слухачам дякуємо, що були з нами. Це був подкаст «До вершин», і я, Катерина Алілуєва, до зустрічі у наступному випуску.

### **Інтерв'ю із Софією Копач (В.2)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва на нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів. Сьогодні з нами Софія Копач.

- Доброго дня!

- Доброго дня! У сучасному українському медіапросторі Вона – голос тих, хто бореться з корупцією, шукає правду і не боїться складних тем. Софія – журналістка з глибоким бекграундом, професійними нагородами і унікальним медійним досвідом. Ми поговоримо з нею про шлях у професії, нові освітні виклики та про те, чому журналістика – це завжди про відповідальність. Софія, ви навчалися в Донецькому університеті. Чому обрали саме його та журналістику?

- Дякую за запитання. Ви знаєте, дуже приємно бути гостею на вашому подкасті, тому що я, як журналіст, звісно, звикла радше брати інтерв'ю, аніж роздавати. Але сьогодні для мене це також є викликом, і я готова з вами поспілкуватись і відповісти на ваші запитання. Стосовно вибору моєї професії, звісно, я мушу вкотре сказати про те, що я завдячую цим моїм батькам, оскільки мій тато був журналістом та редактором, працював довгий час в газетах та на радіо, і все моє дитинство пройшло у журналістиці. І коли прийшов час обирати професію, я без зайвих роздумів обрала журналістику і точно знала з дитинства, що я буду працювати у цій сфері. такою романтичною професією, але насправді зараз я мушу наголосити на тому, що це дуже відповідальна та складна робота. І коли я здавала ЗНО після школи і обирала заклад для навчання подальшого, мій брат мені порекомендував Донецький національний університет імені Василя



Стуса, оскільки він раніше там навчався і був дуже задоволений рівним викладачем і рівним навчанням у даному закладі. І, звісно, я спробувала подати туди заявку і пройшла на навчання. Після цього розпочалась моя студентська дорога у журналістиці. і в нашому рідному університеті, в нашій альма-матері, в Донецькому національному університеті імені Василя Стуса.

- Що з досвіду в університеті згодом виявилось найціннішим для вашої журналістської кар'єри?

- Про університет можна сказати багато і, звісно, все тільки найкраще і все тільки хороше. Я з великим теплом на душі і з вдячністю згадую перші роки навчання в університеті колишньою завідуючою кафедрою Олену Тираненко та одну з моїх найулюбленіших викладачок Олену Самойленко. Я пам'ятаю, як нам організовували в університеті цікаві зустрічі з відомими журналістами. До нас приїжджали вже тепер колеги, а тоді і наставники, творчі наставники, люди, які нас вкликали в цю професію, які показували, наскільки це багатогранна, різноманітна і цікава робота. Я пам'ятаю наші зустрічі з представниками громадського, з представниками БІБІСІ, Радіо Свобода та інших дуже відомих, потужних медіа. Це була така шалена мотивація. І, звісно, це зробило свій внесок сьогодні у мій розвиток, у мою кар'єру, тому що я бачила перед собою метрів, мені було в кого вчитися і з кого брати приклад. Звісно, я б хотіла відмітити одне з знайомств, яке вплинуло на моє формування. Це була зустріч із Володимиром Мостовим, відомим творцем, засновником та багаторічним незмінним редактором такого видання, як «Дзеркало». Пана Володимира вже сьогодні немає з нами, але час від часу я згадую наше знайомство, його жарти, і мені від цього стає дуже весело в душі. Наразі ви знову студентка, цього разу в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.

- Чому ви вирішили повернутися до навчання і як це поєднується з вашим професійним досвідом?

- Знову ж таки, варто повернутися в Донецький національний університет і згадати про те, що коли я ще була студенткою першого-другого курсу, деякі викладачі мені неодмінно наголошували на тому, що рано чи пізно я



повернувся до певної наукової діяльності. Тоді я не думала ще про це серйозно, взагалі не задумувалась. Я думала, що буду займатися тільки журналістикою, завжди буду вільною, відданою своїй професії, жити, насолоджуватись життям. Але доля мене повернула до навчання, дійсно, і я для себе прийняла рішення реалізуватись у ще і науковій діяльності в університеті. В першому університеті в якому я навчалась, в Донецькому, я брала участь у конференціях. І от зараз я вже студентка Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вивчаю спеціальність публічного управління та адміністрування, парламентаризм та парламентська діяльність. Це дуже цікава сфера. Я дізнаюся для себе зараз багато нового, вивчаю багато нового. І от таким чином освітня програма. і новий університет – це для мене ще той виклик. Адже потрібно володіти інформацією, потрібно багато вивчати, багато працювати над собою, робити практичні завдання, дізнаватись дуже багато нової інформації і розуміти, як її можна перемістити на практиці. Тобто, яке практичне застосування цієї інформації. Мені, знову ж таки, дуже пощастило з викладачами, оскільки більшість моїх викладачів мають великий практичний досвід у сфері державного управління, у сфері публічного управління. Очолювали публічні посади і вони завжди зараз йдуть легко на контакт і дають відповіді абсолютно на всі запитання, які цікавлять мене і взагалі нас як студентів.

- Ви працюєте в антикорупційному медіа. Розкажіть більше про специфіку цієї роботи.

- Сьогодні я є керівником медіа-центру «Ми – вінничани», основний фокус якого - це боротьба з корупцією, тобто антикорупційна діяльність. Ми регулярно проводимо журналістські розслідування, які стають резонансними і сприяють відкриттям кримінальних проваджень. Таким чином, ми вважаємо, що наша основна місія це дійсно боротися з корупцією і робити все для того, щоб наша країна була дійсно демократичною країною, де людина буде головною цінністю. в суспільстві. Тому, що говорити більше про специфіку моєї роботи, це, звісно, інтерв'ю з різними. Людьми абсолютно, це не тільки люди-посадовці, це будь-які люди, які хочуть сказати свою точку зору на ту чи іншу суспільну

проблему. Це антикорупційні розслідування, в нас працює відділ журналістів-розслідувачів і ми проводимо дійсно професійні розслідування, які визнавали і визнають на сьогодні вже в нашій країні. Тому варто також сказати, що ми займаємось і новинною тематикою, записуємо подкасти і видаємо ще газету, яка на сьогодні в принципі дуже мало медіа видають свою газету, але ми ще її видаємо, оскільки в області в нас є читачі і за допомогою партнерства «Укрпошта» ми розповсюджуємо газету нашу у кожне село Вінницької області.

- У чому головна відмінність антикорупційної журналістики від класичної новинної?

- Розумієте, новина журналістика це новини, це жанр журналістики новини. А журналістика розслідувальна, взагалі розслідувальна тематика це велика, кропітка робота. Перш ніж взятись за тему, її потрібно дуже глибоко опрацювати. Потрібно вивести гіпотезу, потрібно розробити сценарій, потрібно продумати структуру твого розслідування і потрібно в першу чергу задати самому собі запитання і зробити велику роботу для того, щоб своє розслідування потім зробити результат. відомим, оприлюднити, для того, щоб його прочитали люди, щоб люди зрозуміли, в чому сутність цього розслідування. Тому що, коли ти розслідуєш насправді ситуацію з колегами, самотійною взагалі, ти робиш великий збір даних. Збір даних – це завжди про цифри, про масиви інформації, про кримінальні справи, про документи і так далі. І для того, щоб вивести ось цю чисту пряму в журналістському матеріалі, потрібно Дійсно, дуже-дуже напружитися.

- Дякуємо вам за вашу працю, це дійсно дуже важливо для нашої країни. Чи є у вас внутрішній кодекс журналістики, якого ви завжди дотримуетесь?

- Так, мій внутрішній кодекс в мене є, звісно, як в журналіста, як в людини. Я завжди на стороні правди і на стороні справедливості. Я вважаю, що в нашому суспільстві, в правовому суспільстві, в демократичному суспільстві людина має бути головною цінністю. І моя сьогоднішня діяльність спрямована на те, щоб це було дійсно так.



- Ви отримали відзнаку «Жінка Вінниччини» у сфері медіа. Що це за нагорода і яку роботу було відзначено?

- Так, це дійсно було, і це був дуже цікавий досвід, приємний. Я не можу сказати про конкретну роботу, тому що це був конкурс, який був до війни, і в кожній сфері обирали жінку, яка варта нагороди в цій професії протягом року. Тобто людина, яка мала якісь певні досягнення, відкриття, і взагалі була яскравою особистістю в своїй професії. Три чи чотири дні до конкурсу, до фіналу конкурсу, я пам'ятаю, що я дізналась, що мене номінували в дану категорію. Для мене це було дуже приємною несподіванкою. Я навіть не очікувала, що я переможу, тому що голосували люди. Тобто не можна було якимось певним чином повпливати на ці голосування. Голосували люди, і для мене було дуже цінно те, що вінничани підтримали на той момент саме мене.

- Чи змінилася ваша журналістика після 2022 року? Які теми стали найважливішими?

- Звісно, певні зміни в моїй професії відбулись. Коли розпочалось повномасштабне вторгнення, я розуміла, що ми маємо робити все для того, щоб голос України потужно звучав за кордоном. Тому я співпрацювала з деякими іноземними ЗМІ, отримала дуже корисний досвід для себе, яким чином можна співпрацювати з різними відомими виданнями. Я вважаю, що це було також певним досягненням професії також розвиватись і робити певні кроки вперед у своїй медійній діяльності. Але з часом я почала займатися саме антикорупційною тематикою, антикорупційною журналістикою і з колегами розвивати наш медійний проєкт «Ми – вінничани». І ось за три роки ми маємо сьогодні такий результат – потужний медіа-центр, який функціонує в Вінниці.

- Ваша історія надихає, а от чи є у вас професійні кумири, чиї роботи надихають?

- Звісно, завжди в моїй діяльності, на щастя, мені таланило з людьми, які мене надихали. В професії я вже не раз згадувала про свого батька, з яким я виросла, провела своє дитинство. На жаль, він вже вболіває за мене з небес, тому що його немає в живих. І він був дійсно для мене таким кумиром у професії. І



потім я б хотіла, звісно, згадати свою першу редакторку, це пані Тетяна Редько, засновниця і редактор газети «33 канал». Дуже потужна жінка, одна з найрозумніших жінок, яких я зустрічала. Освічена, красива, впевнена в собі, вольова, сильна. Така, знаєте, жінка з талевим характером. От вона мене колись, можна сказати, привела в журналістику і показала, що журналістика — це важко, але якщо ти любиш цю професію, ти досягнеш там великих вершин. І навіть по сьогоднішній день у важких ситуаціях я можу. Можу до неї звернутись і от за певною порадою знаю що ця жінка завжди знає наперед багато що особливо того що стосується журналістики якщо там можна про неї сказати Хотіла ще сказати про одного з, якщо ми вже заговорили про професійних кумирів, я б також хотіла сказати за жінку, за чиєю діяльністю я спостерігала дуже довгий час. Це Лаура Ковеші, генпрокурор Румунії, жінка, яка дійсно неймовірний фанат своєї справи, яка патріот своєї країни і яка в свій час зробила все для того, щоб рівень корупції в Румунії став значно меншим і для того, щоб корупціонери боялись знищувати країну. В неї також нелегка доля, це сильна жінка, і вона показала, що з корупцією боротись варто, і це може дати свій результат не тільки для тебе, а й для всієї країни в цілому.

- Що б ви порадили молодим журналістам, які тільки починають і стикаються з темами, що емоційно виснажують?

- Дійсно, молодим журналістам я б порадила саме перше і саме головне це ніколи не боятися і не боятися нічого. Все, що ти робиш, робити впевнено і розуміти, для чого ти це робиш. Журналістика ніколи не була легкою професією. Про неї легко можна розповісти тільки у фільмах і дуже цікаво розповісти тільки у книжках. Журналістика – це важка, відповідальна професія. І в цій професії головне знайти себе. Ви знаєте, я б навіть застосувала такий термін. Інтегральна величина. для цієї професії. Тут можна робити багато що. На сьогоднішній день навіть журналістику повністю називають сферою медіа, тобто медійною сферою. Можна запускати свої проекти, займатися особистим розвитком себе в журналістиці. Можна працювати в редакції, де пишуть матеріали, проводять розслідування. Можна працювати на телебаченні, можна запустити свій подкаст,

можна запустити свій YouTube канал. Я б порадила б шукати себе і ніколи не зупинятись. Якщо хтось скаже молодим журналістам сьогодні, що це безперспективна професія, то знайте, шановні, що це точно не так. Журналістика є, вона була і вона буде.

- Дякуємо Софії за відверту розмову. Ваш приклад надихає. Залишатися чесною, шукати глибше і ніколи не зупинятися у розвитку. А вам, наші слухачі, бажаємо стати абсолютною людиною. До зустрічі у новому випуску.

- До зустрічі, дякую за запрошення. Мені також було надзвичайно цікаво.

### **Інтерв'ю із Анною Чорною (В.3)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва на нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів. Сьогодні з нами Анна Чорна. Доброго дня!

- Доброго дня! Вона знає, як захищати найціннішу інформацію, що не має права потрапити у чужі руки. Анна — випускниця Донецького національного університету за спеціальністю кібербезпека та головний державний інспектор сектору охорони державної таємниці, технічного і криптографічного захисту інформації. Ця розмова про точність, довіру та силу зберігати важливе.

- Анна, чому ви обрали спеціальність кібербезпека? Це було свідоме рішення чи випадковість?

- Спеціальність кібербезпека я обрала зовсім випадково. Ще у школі я зовсім не думала, що можу зв'язати своє життя зі сферою ІТ. Тому, коли настав час вибору спеціальності, я вагалася, справді, між економікою та ІТ. Але, напевно, внутрішній голос мені сказав: обирай саме кібербезпеку.

- На той час, а це було у 2017 році, ця спеціальність була зовсім новою, а все ще нове на той час мені було цікаво. Тому так і вийшло, що я обрала кібербезпеку, про що зараз зовсім не жалкую.

- Як навчання в ДонНУ імені Василя Стуса вплинуло на ваше



професійне становлення? Що залишилося з вами після студентських років?

- Після навчання мені, якщо чесно, хотілося трошки відпочити від цього напрямку. Тому я багато де працювала, зовсім не по спеціальності. Починаючи від адміністратора в спортивному залі, потім навчалася на майстра з брів та вій, та закінчуючи адміністратором сервісного центру в автосалоні. Згодом я зрозуміла, що кар'єрного зросту в цьому я не бачу, і тоді саме вчасно я отримала пропозицію працювати в головному управлінні ДПС у Вінницькій області, саме за спеціальністю, яку я закінчила. І вже з того моменту почалося моє кар'єрне зростання.

- Розкажіть, будь ласка, чим саме займається головний державний інспектор сектору охорони державної таємниці?

- Моя професія охоплює дуже багато напрямків. Якщо розповісти про це коротко, то це ведення документообігу та обліку секретного діловодства. Також працюю з документами по криптозахисту та кібербезпеці. В мої обов'язки також входить розробка та впровадження комплексів систем захисту інформації, моніторинг та контроль за станом захищеності інформації у сфері технічного та криптографічного захисту.

- Що найскладніше в роботі з державною таємницею і секретним діловодством?

- Дивіться, секретне діловодство взагалі вимагає уваги та сконцентрованості, чого, якщо чесно, я вам скажу, в мене дуже мало. Я поясню, чому. Мені важливо зробити справу як і добре, так і швидко. Але найголовніше для мене — звісно, швидко. Я не можу сидіти над однією бумажкою більше, ніж годину, але якщо це секретний лист, то по-іншому ти не зможеш, тому що секретне діловодство для людей повільних та уважних.

- Які помилки найчастіше можуть допускати організації у сфері кіберзахисту або криптографії?

- Найбільша помилка, на мою думку, яку допускають працівники тієї чи іншої організації у напрямку технічного захисту, — це те, що вони думають, що це легко та не потребує багато зусиль. Про таких людей я можу тільки сказати, що



вони некомпетентні в своїй роботі або просто її не люблять. Тоді в мене є питання: навіщо вони взагалі тут і навіщо працюють у цій сфері?

- У чому полягає створення та впровадження комплексних систем захисту інформації на практиці?

- На цю тему можна говорити взагалі не одну годину, але якщо коротко, то це розробка великого комплексу документів для того, щоб твоя подальша робота була захищеною цілісною. Комплекс систем захисту інформації також змушує тебе працювати із іншими органами, такими як, наприклад, Державний спеціальний зв'язок, СБУ та інші органи.

- Найперше у розробці комплексу систем захисту інформації — це створення методології з розгортання комплексу.

- Далі готується великий пакет документів, таких як акт категорювання, акт дослідної експлуатації, протокол попередніх випробувань, які також у свою чергу супроводжуються наказами про створення комісій з розгортання та впровадження комплексу систем захисту інформації. І вже після такої довгої роботи, завершення, ми отримуємо погоджену декларацію. Це означає, що інформація, яка циркулює на тому чи іншому пристрої, є надійно захищена.

- Як швидко змінюється сфера, в якій ви працюєте? Чи встигає законодавство за технологіями?

- Взагалі, я можу сказати, що сфера ІТ передує, і передувала всім іншим сферам раніше. На це питання потрібно дивитися вибірково. Якщо, наприклад, Україна створила застосунок «Дія» — першою у світі, то звичайний документообіг у нас ведеться як електронний, так і в паперовому форматі.

- В державних установах хоч і з'являються молоді обличчя, але більшість людей — це люди за 50. У цьому є велика проблема. Хтось не готовий до змін, а комусь воно не потрібно. Тяжко та незрозуміло. Дуже сумно. Чому? Тому що світ рухається вперед, а дехто стоїть на місці та не готовий зовсім до змін.

- Наскільки важлива командна робота у вашій сфері? Чи багато залежить саме від людей?

- Для мене командна робота — це, напевно, найважливіша складова успіху у будь-якій сфері. Наприклад, під час роботи, щоб досягти позитивного результату, потрібно вибудувати певну ланку, по якій мають працювати люди. І найменше якесь відхилення від цього може призвести до негативного результату. Адже за кожен процес має відповідати певна людина з певним досвідом. І без взаємодії з цими людьми і взагалі у колективі нічого не вийде і нічого не буде.

- Що вас надихає у цій роботі найбільше, коли відчуваєте гордість за те, чим займаєтеся?

- Мене багато чого надихає, але якщо дивитися з професійної точки зору, то мене надихає можливість щодня захищати інформацію, яка є насамперед критично важливою для людей та держави в цілому. Для мене це усвідомлення того, що моя робота допомагає зупиняти кібератаки, які з'являються дуже часто і все нові та складніші. Також зберігати кваліфікаційність та цілісність інформації. І це все взагалі дає мені відчуття значущості на роботі та гордості за свою справу.

- Чи стикаєтеся ви з гендерними стереотипами у професії? Якщо так, то як реагувати на це?

- На щастя, у світі все менше гендерних стереотипів стосовно жінок, але, на превеликий жаль, вони все ще є. Це також стосується жінок у сфері ІТ, що є поширеним явищем. Для себе я виділила основну таку причину — потрібно вміти відстоювати свою позицію та бути наполегливою. Я неодноразово чула, що жінки менш, наприклад, здібні до технічних наук, вони до цього не здатні, жінки погані керівники, жінки занадто емоційні для роботи в ІТ та взагалі для будь-якої сфери. На мою особисту думку, це все міф, який спростовується щодня, і я буду сподіватися, що це припиниться.

- Що б ви порадили дівчатам, які хочуть йти в технічні сфери, але бояться, що це все ж таки не для них?

- Я вважаю, що ніколи не потрібно змушувати себе робити чи займатися тим, що тобі не подобається. Але завжди потрібно хоч раз спробувати, щоб знати, від чого ти відмовляєшся. Якщо є бажання, то ніхто і нічого не має тебе стримувати. Я, наприклад, завжди кажу по житті і всім, що ми живемо один

раз і потрібно пережити це життя так, щоб потім ні за що не шкодувати.

- Тому, дівчата, звертаюся до вас: ви є самі автором свого життя. Навіть якщо ви десь зробили якусь помилку у виборі професії, то знайте, що на помилках ми вчимося та стаємо мудрішими. Тому вперед, без страху в очах до світлого майбутнього.

- Які професійні цілі маєте зараз? До чого прагнете далі?

- На даний момент моєю головною ціллю є підвищення по кар'єрних сходах. Я вважаю, що зараз я вже до цього готова, маю певний багаж знань і хочу навчити нових людей, тому що вже сама знаю. І поступово також розширювати сферу IT новими спеціалістами.

- І наостанок, якщо коротко, що означає для вас успіх?

- Успіх — це досягнення якихось цілей, які мають для людини особливе значення.

- Для когось успіх — це успішна кар'єра, для іншого — щаслива та гармонійна родина, творчість, подорожування чи внутрішній спокій. Для мене справжній успіх — це мати баланс між зовнішніми досягненнями та внутрішнім задоволенням від життя.

- Дякуємо нашій героїні Анні Чорній за її важливу місію, відданість справі та готовність захищати те, що має вирішальне значення для безпеки країни. Нехай ваша сила, принциповість і професіоналізм надихають інших.

- Щиро дякую вам також за увагу та за можливість висловити своє бачення на цю справу і, можливо, підштовхнути молодих дівчат не боятися і все ж працювати і йти в цю сферу.

- А з вами наші слухачі. Почуємося у наступних випусках. Не забувайте переходити на наш інстаграм «До Вершин», там ви перші дізнаєтеся про оновлення. До зустрічі!

#### **Інтерв'ю із Зориною Гаджук (В.4)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва на нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені



Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів. І сьогодні у нас дуже особливий гість – людина, яка вміє бачити світ глибше через об'єктив камери. Крізь призму турботи і дії вона поєднує творчість із волонтерством, красу з цінностями, а щоденні кроки — з великою метою. З нами Зорина Гаджук. Доброго дня.

- Привіт, Катерино. Дуже було приємно слухати таке представлення про себе.

- Раді чути вас сьогодні. Поговоримо про шлях, про силу, фотографію, війну, натхнення і людяність. Отже, починаємо. Зорино, розкажіть про свої студентські роки в Донецькому університеті. Яким був цей період для вас?

- Для мене це був чудовий період. Я брала від навчання все. Це був перший рік переїзду Донецького до Вінниці. І університет потроху ставав на ноги, міцнішав. Багато викладачів перебували у стресі, але все одно давали нам найкраще, що могли запропонувати. І ми, наскільки я вмію відповідати як студенти, також старалися поводитися чесно і брати те, що найкраще. Я особисто не була ідеальною у академічному навчанні, але брала все, що запропонувала мені кафедра на той момент: будь-які міжнародні проєкти, творчі конкурси, вікторини, змагання, «Ліга сміху», «Що? Де? Коли?» — і все, що проходило на кафедрі, на факультеті, мене цікавило. І я вважаю, що саме це дозволяє взяти максимум. Навіть якщо хтось би вважав мене вискочкою з однокласників (наскільки я знаю, дехто так вважав — будемо без імен сьогодні), я вважаю це одне з найкращих своїх рішень щодо навчального процесу.

- Чому ви обрали саме свою спеціальність? Чи бачите зв'язок між тим, чому навчались, і тим, чим займаєтеся сьогодні?

- Обрала, тому що хотіла бути, так би мовити, по той бік інформації. Споживаючи будь-які медіа, навіть телевізор, мені здавалося завжди із дитинства, що хтось усе це створює і всім цим управляє. І от мені хотілося опинитися по той бік.

- Я читала дитячі журнали, де брали інтерв'ю зі зірок, які так мене цікавили, репортажі з концертів, фестивалів. І я була впевнена, що хочу

створювати це. Ми грали з подружками в «редакції», де вигадували події, вигадували людей, брали в них інтерв'ю, описували події від руки на листочках у клітинку. І весь цей процес здавався мені цікавим. Тому, власне, і навчалася на журналіста.

- Я бачу дуже прямий зв'язок зараз, тому що всі принципи журналістики — як-от неупередженість, висвітлення всіх точок зору, доказовість і логічність — я застосовую досі. Це стало фундаментом мого ставлення, в принципі, до світу і до всіх професійних, кар'єрних можливостей. Навіть якщо вони в зовсім іншій сфері — в маркетингу, у фотографії, у творчості — я застосовую ці принципи.

- Мені здається, вони доволі корисні як загальнолюдські цінності. Я сподіваюся, що в журналістиці і ви також, і ваші колеги, це максимально зберігаєте. І всі ті, хто залишається працювати журналістом, не відступають від них. Я би дуже хотіла вірити, як би утопічно це не звучало.

- Чи був у вашому житті момент, коли ви відчули, що час змінювати напрям і додати до свого життя творчість, фото чи волонтерство?

- Один конкретний момент? Я завжди діяла за покликом серця, скажімо. Можливо, це не найраціональніший підхід, не найпрагматичніший. Але я просто обирала те, що відгукується. І фотографія — це ж і частина журналістики. Я знаю, що досі журналісти в Донецькому вивчають фотожурналістику. І це дозволило поглибитися саме у фотографію, хоча вона мене цікавила ще з років старшої школи, коли я брала у подруг їхні напівпрофесійні камери і просто документувала однокласниць, якісь наші події, активності в школі.

- Я маю ці фотографії досі — вони мені дуже милі. Адже фотографія — це не лише про творче самовираження, це і про документування, таке журналістське. Я думаю, мене більше приваблює саме ця сторона. І будь-яка творчість, будь-яка робота — що в корпорації, що на себе — була покликом серця.

- Завдяки моєму позиціонуванню мене запрошували на роботу. Я



майже ніколи не була в активному пошуку, але це дозволяло обирати з того, що зараз лежить на душі. Навіть коли треба було взяти паузу, просто прорефлексувати, залишитися без роботи чи займатися власним брендом — мені не було страшно. Можливо, і завдяки впевненості в тому, що моя освіта дозволить мені знайти роботу, якщо це буде необхідно прямо зараз — я її знайду. А якщо я можу собі дозволити не шукати — то можу присвятити себе чомусь іншому, тим паче волонтерству, яке стало невід'ємною складовою три роки тому, але й до того було важливою частиною мого життя.

- Який жанр фотографії вам найближчий і чому саме він?

- Мабуть, репортажна фотографія і саме документування. Я пробувала, мабуть, усе, що можна фотографувати в розрізі жанрів: від портрету і весілля — це комерційний, дуже прибутковий бізнес — до репортажів для медіа, предметної зйомки, контенту для бізнесу.

- Мабуть, контент для бізнесу також непогано, бо створення саме візуального контенту — це величезна складова прибутку компанії. Це також із комерційної точки зору непогано працює. Я розуміюся на маркетингу, знаю, як це робити якісно і вигідно.

- Але душа моя, по-щирому, лежить там, де репортаж, де момент, де нічого неможливо повторити. Будь то хрестини у храмі чи підписання меморандуму на якомусь міжнародному рівні — це моменти, які відбулися, і все. І мистецтво фотографа — зорієнтуватися, зайняти правильну позицію, спрогнозувати, в який бік дивитиметься кожен головний учасник події, щоб бути там у той момент. І покладатися на техніку, на свої навички, реагувати в моменті. І ось це — відчуття адреналіну, того, що це пройде — і все. І хоч відповідальність завищена, але мені подобається саме цей процес.

- Є якісь кадри, які особливо запам'яталися або стали символічними для вас?

- Мабуть, ні, але дві зйомки запам'яталися найбільш сильно емоційно. І кадри з них у мене викликають особливі відчуття. Вони обидві пов'язані з повномасштабним вторгненням.



- Перша зйомка — це репортаж із місця прильоту ракет у Вінниці біля Будинку офіцерів. Деякі з цих кадрів були опубліковані у виданнях, інші я поширила самостійно і надала для використання міжнародним редакціям. Емоційно ми всі розуміємо, як це — працювати фотографом у таких умовах, коли представники ДСНС розбирають завали.

- Конкретно з того моменту — один кадр, де представник ДСНС робить фото, направлене на мене, а я роблю фото того, що навколо нього. І чомусь ця «рекурсія», де ми фотографуємо одне одного серед місця трагедії, для мене особисто найбільш глибока.

- Є декілька таких зйомок — це прощання з бійцями, які повертаються до рідної Вінниці «на щиті», і живі коридори, які їх зустрічають. Мені дуже хотілося б також схилитися на коліно в подяці, але я розумію, що в той момент потрібно також документувати цю частину нашої історії — як вінничани зустрічають цих героїв.

- Мені доводиться виходити із цього коридору і робити ці знімки. Багато людей проти, щоб їх фотографували — і я з повагою до цього ставлюсь. Але в результаті кожен кадр для мене має своє глибоке значення. Звісно, і всі свої весільні зйомки, і контент для брендів я також дуже люблю, але саме цей тип зйомок — найглибший для мене і, напевно, найскладніший у реалізації.

- Ви активно допомагаєте ЗСУ через творчість, прикраси, вінтаж. Як з'явилася ця ідея і що вона для вас означає?

- Я думаю, що ідея не з'явилася — вона завжди була. Я завжди «окуповувала» свої хобі, коли це було створення прикрас із бісеру. В мене був невеличкий власний бренд. І під час повномасштабного вторгнення він набув просто більшої популярності — на тлі створення мною більш патріотичного спрямування прикрас: синьо-жовті кольори, етнічні мотиви.

- Я їх продавала за вільний донат — одразу напряду на ЗСУ. Воно якось розвинулося, і мені це відгукувалося, був попит. Зрештою, коли мені це набридло, я поступово це полишила, але продовжувала надавати прикраси, які вже були створені, для розіграшів за донати.

- Вінтажні речі — це про барахолку, яку ми влаштовували спільно з Артхатою «Витвори». Ми продавали дуже багато справжніх вінтажних речей — домоткані рушники, вишиті наволочки, доріжки, одяг. Це все залишили мені у спадок двоюрідні дідусі й бабусі. І мені здається, що вони були б дуже раді, бо це знайшло нове життя — тим паче з користю для України.

- Вони збирали це протягом усього життя, складали у великі скрині «на чорний день» чи «на найкращі часи». Просто хотілося, щоб це не зітліло. Частину я передала до музею — це, я вважаю, теж дуже важлива складова волонтерства: збереження нашої спадщини. А частину — в особисті колекції майстриням, повністю за донат. Привезла це власним коштом і, чесно кажучи, вийшла в мінус. До «нуля» ми навіть не наблизилися тоді, на жаль. Але я це теж сприймаю як частину не комерційного проєкту, а саме культурної ініціативи.

- А що до світлин — всі вектори моєї реалізації було би, мабуть, і не цікаво перелічувати. Але найважливіше для мене — це світлини з першого дня повномасштабного вторгнення та з прильоту у Вінниці. Вони потрапили на виставку в Берліні, де були передані до цифрових колекцій і збережені як документування військових подій в Україні.

- Мабуть, саме професійна реалізація як фотографа — навіть коли вона не комерційна — вона все одно має сенс. Це я для тих, хто каже, що не має змоги донатити. Донатити можна і своєю творчістю. Вона зберігається, виставляється, не приносить прибутку в моменті, але репрезентує Україну за кордоном.

- Це дійсно дуже круто. Дякуємо вам за вашу працю. Але як війна змінила ваше відчуття відповідальності, натхнення та творчість?

- Я думаю, що війна охопила всі сфери життя. Вона змусила розставити пріоритети, змусила зробити дуже конкретні вибори. Від творчості я відмовлялася на певний період, коли просто потрібні були, будемо відверті, гроші. І корпорації пропонували роботу, яку я могла би робити — навіть якщо вона не була моєю мрією. Доводилося погоджуватись. Ми всі відмовилися від багатьох речей. Шукали нові шляхи.

- Я думаю, що саме документування фотографії вийшло на перший



план під час повномасштабного вторгнення. Раніше я ставилася до неї більше як до творчості, до чогось красивого, естетичного. А завдяки війні це нашарувалося розумінням цінності фотографії як документа, як факту. Змінилося ставлення до обробки: не хочеться більше вилизувати глянцеві знімки, які не схожі на реальність.

- І це ставлення залишилося у зйомках людей та в інших жанрах фотографії. Думаю, мої роботи — так само як і створення прикрас — набули глибших сенсів. Патріотичні мотиви, жовто-блакитні кольори, відтворення візерунків, які носили українки в минулому.

- Навіть на гривнях — у 200-гривневій купюрі — є орнамент із прикраси. Можливо, мені б і не спало це на думку, якби не було такого гострого відчуття, що нашу націю намагаються знищити. А завдяки цьому — патріотизм, який був усередині, проявився ще сильніше. Я, як бачите, оптимістка і стараюся з усього взяти щось позитивне.

- Ви дуже багато віддаєте сил — енергії, матеріально та морально. Що допомагає вам відновлюватися, коли здається, що сил просто немає?

- Я думаю, що робота над собою і глибока рефлексія. Звісно, психотерапевт — і це до всіх одразу: не бійтеся попросити, звернутися по допомогу. Мені потрібно багато часу на самоті, щоб відновити «соціальну батарею». Я даю собі цей час на самоті — і відновлююсь.

- Якись медитації, йога — мабуть, підходять не всім. Якщо психотерапевт підійде фактично кожному з будь-яким запитом, то йога — ні. І, знаєте, може це звучить меркантильно, але наявність фінансів теж допомагає почуватися спокійніше. Особливо у час, коли ніколи не знаєш, що буде завтра. Горизонт планування у мене особисто досі взагалі не визначений. Навіть на завтра іноді складно щось запланувати.

- Наявність фінансової «подушки» дуже додає відчуття спокою і стабільності. Вона, звісно, не може бути достатньою за нинішніх умов — скільки б ти не відклав. По-перше, хочеться задонатити побільше, а не відкласти. А по-друге, хочеться іноді витратити щось на себе, порадувати себе, підняти рівень



дофаміну. Але запевняю вас — наявність цієї подушки робить життя трохи, але спокійнішим. І це правда.

- Ми підійшли з вами до заключної частини. Що б ви сказали молодим людям, які зараз у пошуках себе у часі змін і викликів? Чого вам самій не вистачало тоді? Які слова ви хотіли б почути?

- Думаю, я би хотіла почути багато слів, але тоді, в той момент, я би їх не зрозуміла. Тому спробую спростити до коротких тез:

- По-перше: нормально щось не знати, не хотіти і не могли. Це нормально. Іноді треба просто «відчепитися» від себе і прийняти це.

- По-друге: з мого досвіду ще з студентських років — приймайте ті можливості, які вам пропонують, які вам відгукуються. Але не бійтеся відмовитися від того, що вам перестало подобатися, набридло і більше не цікаве.

- І найголовніше — ваша точка опори, з якою ви перевернете світ, — це ви самі. Будьте з собою. Будьте для себе цією точкою. Не бійтеся бути живими. І перевертати цей світ.

- Він навряд чи перевернеться з першої спроби, з першого поклику «я зможу», але віра в себе — навіть у вигляді маленьких кроків — виточить той камінь і змінить. Спочатку ваш внутрішній світ. А потім, можливо, і зовнішній.

- Зорино, дякуємо за цю розмову, за щирість, світло і ті сенси, якими ви ділитесь щодня — як кадрами, що залишаються з нами надовго.

- Всім, хто слухав, дякуємо, що були з нами. Залишайтеся на зв'язку, поширюйте епізод і головне — бережіть себе та підтримуйте одне одного.

- Обов'язково завітайте на нашу інстаграм-сторінку «До вершин». Там ще більше натхнення й історій про людей, які змінюють цей світ. Нові випуски, оновлення та все, що ми створюємо разом.

- До зустрічі в новому ефірі!

### **Інтерв'ю із Катериною Малофєєвою (В.5)**

- Вітаю вас, друзі, з вами Катерина Алілуєва на нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені

Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів. Сьогодні з нами людина, чия історія нерозривно пов'язана з українськими реаліями останнього десятиліття, Катерина Малофєєва. Доброго дня.

- Добрий день.

- Катерина — журналістка, яка починала свій шлях у Донецьку. Пережила вимушену релокацію разом зі своїм університетом, працювала в найекстремальніших умовах війни, а сьогодні співпрацює з провідними британськими медіа. Ми поговоримо про те, як змінюється рідне місто у пам'яті, як зберегти професійну гідність у часи випробувань і як українські голоси звучать на світовій арені. Ця історія про втрати, виклики і про силу. Продовжувати шлях до своїх вершин.

- Отже, розпочинаємо. Катерино, ви родом з міста Донецька. Що для вас означало це місто до 2014 року і яким воно залишилося у вашій пам'яті?

- Я насправді хочу сказати, що зараз для мене дуже чутливо бути на сході, тому що власне тут розпочинався мій шлях як журналістки 11 років тому. Я згадую, перебуваючи тут, ту весну 2014 року, тому що я також розпочала працювати в журналістиці в 2014 році. Тож коли я почала працювати перекладачкою для журналіста Кімесін Губтінерсчаль, він, на жаль, помер цього року, це був кореспондент британського видання. І ми тоді розпочали з ним працювати на конференції, яка відбувалася в Донецькій торгово-промисловій палаті. Туди приїхав Яценюк, там був Ахметов, Кернес, Гройсман, Денісова — тобто ті люди, які потім у майбутньому вже будуть у політиці. А далі ми вже через день були в Слов'янську, де було захоплення проросійськими сепаратистами на той момент будівлі СБУ та поліції. І зараз я знаходжуся тут і розумію, наскільки близько російські сили підходять до цих міст. І це дуже ностальгічно бути тут, бо це все одно нагадує про силу. Про силу людей зі Сходу, бо попри те, що відбувається, попри постійні обстріли, тут працюють і кав'ярні, і тату-майстри, і барбершоп, і ми тільки що дізналися про те, що тут можна зробити і ботокс, мезотерапію. Це так дивно, бо попри обстріли тут люди саджають картоплю, перець, на полях навіть за 5 кілометрів від лінії фронту. Для



мене це особливо. Але якщо згадувати саме Донецьк, то я завжди казала, і про це продовжую казати, що те, що відбулося у 2014 році, для мене було повною несподіванкою, тому що я жила і тоді навчалася в аспірантурі в Донецькому національному університеті, викладала. Я не займалася журналістикою — я викладала історію, готувала студентів до вступу в університет, тобто до ЗНО, бо моя перша освіта — це історичний факультет. Для мене все це було абсолютно несподіванкою, тому що Донецьк на той момент був центром всього. У нас приїжджала Бейонсе на відкриття Донбас Арени, у нас приїжджала Ріанна, і тоді мені здавалося, що тут, на Донбасі, так круто. Мені тоді не потрібно було їхати в Київ чи за кордон, тому що все було в місті. Місто було європейське, навіть, можна сказати. Я пам'ятаю, що були перемовини з Мадонною, щоб запросити її на 75-ту річницю «Шахтаря» — футбольного клубу. І коли приїхала Ріанна, я ще фиркала, думала: «О, хто така Ріанна». Тобто настільки відчувала себе, як кажуть англійською, “entitled”. Це був регіональний патріотизм. Що для мене приїзд Бейонсе реально був чимось звичайним. Тому, так, я просто згадую ті часи. Це моя юність, коли дуже багато було мрій, сподівань. Тоді я дуже хотіла відкрити в Донецьку музей шахти, тому що в кожній сім'ї був хтось, хто працював шахтарем. І для кожної сім'ї це була дуже важлива професія. Наприклад, мій батько був прохідником, а мати — інженеркою. Тобто вона відповідала за будівництво шахт після того, як вже діставали вугілля. І я хотіла відкрити музей. У мене був проєкт, і я думала звернутися з цим проєктом до керманичів Донецької області, до багатих людей, щоб вони могли проспонсорувати відкриття такого музею на місці колишньої шахти. Але все це закінчилося, всі мої ідеї, на тому, що я поринула у вирій журналістики, тому що події відбувалися кожного дня. І для історика це було важливо. Але, знаєш, є така фраза, що журналісти — це перші письменники історії. Тому я змінила роботу з архівами і роботу з минулим на те, щоб бути учасницею подій, які відбувалися кожного дня перед моїми очима.

- Ви з таким теплом згадуєте юність, свої студентські роки. А чи пам'ятаєте, як вирішили вступати до Донецького національного університету, і



що привабляло вас у своїй спеціальності?

- Тут треба згадати, насправді. Це були інші часи. Я одразу хочу зазначити, що це були часи, коли... Ну, по-перше, хочу зазначити, що я жила навпроти Донецького національного університету і з самого дитинства бачила, як студенти приїжджали навчатися. Тобто я бачила свій історичний факультет, а також високу будівлю, там де розташовувався математичний факультет, також факультет іноземних мов — я просто бачила зі вікон своєї квартири. Тому навіть не було питання, що я вступлю саме туди, а не, наприклад, до технічного університету, який розташовувався подалі. Але якщо вже брати питання вступу до університету, мені хотілося вступити на більш такі популярні на той момент спеціальності — на кшталт економіста, економічні спеціальності або юридичні.

- І я вирішила вступити на історію, тому що мені подобалася історія. В принципі, я також подавала документи на українську мову та літературу, та на міжнародні відносини. Я вступила і туди, і туди. Я подавалася на 9 спеціальностей — і це було дуже складно, але вирішила залишитися тільки на історії, сфокусуватися тільки на цьому. І хочу сказати, що, знаєте, довгий час, насправді, я вважала, що мене не прогодує ця професія. Я працювала в архівах, ми отримували невелику стипендію, і мені здавалося, що по закінченню... Так, я була дуже розумна, але я не знала, ким буду працювати по закінченню, окрім як вчителькою. Але зарплати вчителів були замалими.

- Але, насправді, я зараз розумію, вже потім, коли я вступила, наприклад, в університет у Лондоні на журналістику, я зрозуміла, наскільки мені шикарну базу дав саме Донецький національний університет. Я згадувала своїх викладачів з таким теплом, тому що саме оця широка підготовка, різноманітні види історії... Я пам'ятаю, у нас було 36 видів історії — це реально! Я була обізнана в багатьох темах. Я можу сказати зараз, що у мене було лише дві теми, які були для мене складними: це громадянська війна в Америці та революція у Франції. Тому що було важко запам'ятати всіх Робесп'єрів, Маратів, Жакобінців — це було важко.

- Усі інші теми я дуже любила, особливо історію Радянського Союзу і

гендер, який викладала нам Стяжкіна Олена Вікторівна, яка була також моїм науковим керівником. Я просто з таким теплом згадую. Насправді, я досі вдячна ДонНУ, історичному факультету, за те, чого вони мене навчили.

- Які найяскравіші спогади залишилися у вас із студентських років, та що найбільше запам'яталося саме з університетського життя?

- Я зараз буду плакати, тому що ми сьогодні їхали в Святогірськ і проїжджали Богородичне — там, де після першого курсу була моя перша практика на археологічних розкопках. Ми шукали можливий хазарський шлях, який пролягав тут. Я згадувала, як ми сьогодні проїжджали цю розбиту церкву, а тоді ми стояли на зупинці, щоб кудись там поїхати. Я плавала в Сіверському Дінці й бачила цю гадюку у воді. Як ми копали лопатами 2×2 квадрати, ми — дівчата — стояли і копали, щоб якомога глибше зануритися, бо спершу це була земля, а потім вже десь на другому чи третьому шарі були якісь предмети кераміки. І це було класно. Я просто сьогодні згадувала — це моя юність, коли з моїми одногрупниками ми робили розкоп, співали під гітару, вранці дуже рано вставали копати...

- І, на жаль, знаєш, хтось із моїх одногрупників приєднався до лав ЗСУ, хтось, на жаль, вже помер. І для мене це дуже, дуже боляче — розуміти, що ті, з ким ти дорослішав, декого вже немає, а дехто жертвує своїм життям, боронячи нашу державу. Бо вони отримали дуже гарну підготовку історичну й розуміють, що таке незалежність України.

- У 2014-му університет пережив вимушену релокацію. Як ви дізналися про це, як сприйняли новину, і як це вплинуло особисто на вас?

- Катю, у нас справді це було дуже важко, знаєш... Тому що я скажу, що я до 2016 року проживала в Донецьку, і я продовжувала працювати в журналістиці. Але найболючіше було дивитися, як люди розділялися. Розділився університет, розділилися викладачі, бо університет приїхав до Вінниці, а дехто залишився. Матеріальна база залишилася в Донецьку. Хтось прийняв сторону окупаційної влади, хтось почав на цьому робити собі кар'єру.

- Ось це було дуже боляче, бо ти розумієш — це були люди, які разом з



тобою працювали над добробутом Донецької області, над добробутом країни. А потім ці люди раптово змінили свою думку, і ти просто не розумів чому. Ти з ними відпочивав. Це одні й ті самі люди, які ходили тими самими коридорами, але вони стали на інший бік. І це було дуже болісно усвідомлювати. Тоді, протягом 2014–2016 років, ми постійно в розмовах з одногрупниками про це думали: хто обрав такий же шлях, як і ми, хто переїхав у Вінницю, хтось у Київ, а хтось поїхав до Росії.

- Війна, на жаль, поділила і сім'ї, і людей. Чи обирали ваші знайомі іншу сторону? Та чи намагалися ви з ними поговорити, зрозуміти їх?

- Так, звичайно. Я комунікувала не так з викладачами, як з друзями. Але, знаєш, я тоді настільки була зайнята висвітленням подій, війною... У мене кожного дня просто якась нова історія, тому відслідковувати це все у мене не було ані можливості, ані сил.

- Чи були у вас ті люди, ті викладачі, що справили на вас особливий вплив? Можливо, дали цінну пораду?

- Насправді всі викладачі були нашими вчителями в тій чи іншій мірі. Не тільки в тому сенсі, що вони були гарними викладачами, — вони навчили мене, як жити це життя. Вони були прекрасними дипломатами. З кимось я навчилася дуже багато працювати, з кимось — гарно себе презентувати та обходити інші питання.

- Сьогодні ви працюєте з британськими ЗМІ. Як склалася ця співпраця?

- Не тільки з британськими, а й з американськими ЗМІ. Оскільки я на початку 2014 року почала працювати перекладачем, продюсером, фіксером — я отримала багато досвіду. Наприклад, праця з BBC. Працюючи в Донецьку, я працювала над історією збитого Боїнга. Це був збитий малайзійський Боїнг, який був збитий над Донецькою областю, в якому загинули 298 людей. Я працювала над цим, бо залишалася в окупованому Донецьку.

- Потім отримала стипендію британського уряду та поїхала навчатися до Лондона — в найкращий університет Великобританії на спеціальність журналістика. Потім я повернулася в Україну. Я працюю в багатьох ролях: я



також продюсерка, я пишу, виступаю на радіо, продюшую документальні фільми. Я працювала над фільмами про іноземних найманців, які воюють у війську Росії, також — про українських дітей, що хворіють на онко. А зараз я в Донецьку й пишу зовсім інші матеріали — про життя в Донецьку, про події. Тобто список досить різний та великий.

- Що було найскладніше в переході від українських реалій до міжнародних новин?

- У міжнародній журналістиці не потрібно стільки деталей знати й передавати. Але мені подобається працювати з міжнародними темами, бо я висвітлювала війну в Вірменії, я писала про Афганістан, про переворот талібів у 2021 році. Тому мені набагато легше працювати з міжнародними темами.

- На вашу думку, чим підхід міжнародних ЗМІ у висвітленні війни відрізняється від українських? Які сильні та слабкі сторони ви бачите?

- Гарне запитання. Я не замислювалася над цим... Проблемним завжди є те, що увага до теми війни зменшується з плином часу. Завжди на початку війни є дуже великий інтерес ЗМІ. Я думаю, що інтерес до теми української війни буде завжди, бо це єдиний конфлікт на теренах Європи. І люди постійно описують війну в Україні як події Першої світової війни, коли все відбувається в окопах.

- На жаль, підходи до війни дуже змінюються — стає дедалі небезпечніше: дрони літають, і є багато іншої військової техніки, що вбиває ударною хвилею. І так само дуже небезпечно працювати журналістам.

- Стосовно висвітлення — знаєш, Катю, мені важко відповісти, бо я зараз мало читаю новини. У мене немає сил. Я просто бачу якусь новинну повістку і працюю над нею. Якщо перших 8 років роботи я намагалася бути попереду всіх, то зараз я зрозуміла, що я багато часу та енергії на це витрачаю — заради того, щоб довести собі що?

- Тож зараз я роблю ті історії, які цікаві мені — і вони «вистрілюють» за кордоном.

- Наскільки, на вашу думку, українські голоси присутні на міжнародній арені? Чи вдалося нам пробитися зі своєю правдою?

- Інформаційну війну ми виграли ще у 2022 році, бо всі ще тоді зрозуміли, хто злодій і кривдник, а хто жертва. Тут чорне і біле абсолютно видно.
- Які поради ви б дали молодим журналістам, які мріють працювати з міжнародними медіа? З чого варто починати та які навички є ключовими?
- Я взагалі хотіла б дати пораду молодим журналістам — незалежно від того, працюють вони з міжнародними ЗМІ чи ні. Нехай добре подумують, чи хочуть вони працювати в цій сфері. Бо ти не працюєш 6 або 8 годин. Ти працюєш завжди — у свята та під час екстремальних подій. Ти не можеш скинути з себе роль журналіста, бо це завжди з тобою. Немає «роботи журналістом» — це стиль життя. Ти журналіст навіть на побаченні.
- Бережіть ментальне здоров'я, бо коли ви починаєте працювати, дуже легко зробити собі вигорання. Ви пропускаєте через себе негативні новини, постійно спілкуєтеся з людьми, які щось втратили. Це дуже важко. І ти постійно знаходишся в напрузі.
- Тож зважено подумайте, чи хочете ви знаходитися в цьому.
- Дякую вам, що були з нами. Розмова з вами ще раз нагадує, що шлях до вершин — це не лише про амбіції й успіх, а й про витримку та пошук сили в собі, щоб іти далі. Ваша історія надихає рухатися вперед.
- Дякую вам!
- А з вами, наші слухачі, — почуємося в наступному епізоді.

### **Інтерв'ю із Олексієм Левченком (В.6)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва на нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів. Сьогодні з нами Олексій Левченко, випускник спеціальності право в ДонНУ. Наразі він працює головним державним інспектором у податковій службі Вінницької області. Сьогодні ми поговоримо про студентські роки, навчання, кар'єру та про роль правника у державному секторі.

- Доброго дня, дякую, що запросили на цей подкаст. Сподіваюся, що інформація, яку я в подальшому розповім, поділю своїми враженнями, буде корисна.

- Отже, розпочнемо з самого початку. Як ви обрали спеціальність право і чому вирішили навчатися саме в Донецькому університеті?

- Спеціальність право я обрав, як і більшість студентів, як школярів, які тільки закінчували школу, так і таких юнаків, моїх батьків — сприяли тому, щоб я обрав цю спеціальність, хоча з самого початку я хотів піти на факультет іноземних мов, якщо я не помиляюсь, він якось так називається. Але, тим не менш, батьки внесли свої корективи, і так я потрапив на спеціальність 081 право. А чому саме Донецький? Тому що він мав високі гарні рейтинги ще в 2018 році, тому що я був в потоці 2018 року. І чомусь тоді мені здалося, що це найкраща альтернатива серед усіх інших закладів, тому що дійсно дуже багато позитивних відгуків було стосовно цього університету.

- Які знання та навички, здобуті під час навчання в університеті, стали для вас найбільш корисними у професійній діяльності?

- В першу чергу, це комунікативні навички, тому що на нашій спеціальності, на спеціальності права, це дуже-дуже важливо. Дивлячись зараз уже на специфіку моєї роботи, я займаюся представництвом контролюючого органу у судових інстанціях, тому дійсно комунікативні навички і в цілому база для знання правових аспектів, тонкощів — це все дуже-дуже добре. І ґрунтовно було досліджено ще на перших курсах до початку епідемії в 2020 році. І дійсно тоді це був дуже цікавий експерієнс, дуже такий глибокий експерієнс.

- Як починався ваш кар'єрний шлях після закінчення університету? Що було найскладнішим на початку?

- Найскладнішим на початку — усвідомити те, що все, ти вже більше не студент, і усвідомлення того, що ти вже доросла людина — це, певно, саме складне, що тільки може бути. В принципі, більше таких складнощів ні в мене, ні в моїх друзів, товаришів, які теж пішли далі працювати по спеціальності, не



виникало. Дійсно, найбільша проблема — це зрозуміти, усвідомити те, що все, студентські роки закінчилися, більше ніяких таких поблажок не буде.

- Чим займається головний державний інспектор відділу фактичних та позапланових перевірок? Як виглядає ваш звичайний робочий день?

- Ну, звичайний робочий день починається у всіх з ранкової кави, звісно. А потім в нашому відділі, власне, специфіка нашої діяльності — це супроводження судових спорів. Тому в більшості випадків я і мої колеги — ми, знову ж таки, представляємо інтереси ГУДПС в органах судової влади. Це Вінницький окружний адміністративний суд, це Сьомий апеляційний суд. В цілому це представництво, це постійні, це велика кількість роботи з паперами, з нормативною базою, в тому числі з комунікацією з адвокатами, — це приносить особливі емоції щоразу після засідань з ними. Тим не менш, це теж дуже-дуже важливий, дуже цікавий досвід і в цілому так і. Так і проходить день кожного з головних державних інспекторів нашого відділу.

- Які професійні виклики виникають у роботі в податковій службі, особливо в контексті правового забезпечення?

- Насправді, з таких проблем, які можна виділити, в принципі, одна з найголовніших — це неузгодженість судової практики, адже є велика кількість висновків Верховного суду як на користь платників податків, так і на користь контролюючого органу. Дійсно, воно створює таку неузгодженість. Власне, для цього і існують як адвокати, так і представники відділу супроводження судових спорів — для того, щоб належним чином трактувати ці висновки та доводити суду ту чи іншу позицію.

- Власне, це такий один з найбільших челенджів, який переслідує всіх моїх колег і мене в тому числі.

- Яким чином ви підтримуєте свій професійний рівень? Чи берете участь у підвищенні кваліфікації, семінарах, можливо курсах?

- Так, в нас наш контролюючий орган виконує вказівки Державної податкової служби України, який більшість державних органів України, кожен з державних службовців, зобов'язаний протягом року здобути 2 бали ЕКТС, які

можна здобути на різних курсах. У освітніх курсах теми варіюються від володіння державною мовою до певних гендерних стереотипів. Воно дуже розгалужене, дуже різне на самі різні теми. Тому так, дійсно, ще раз ми підвищуємо кваліфікацію на таких освітніх курсах.

- Чи змінилося ваше уявлення про роботу юриста за моментом навчання до теперішнього часу?

- Так, однозначно. Це такий виклик, з яким кожен правник, та й в принципі не тільки правник, кожна спеціальність дійсно стикається з такою проблемою — те, що очікування і реальність — вони те, що різняться. В мене теж був період, коли я десь трошечки засмутився в обраній спеціальності, десь навпаки був дуже радий те, що я її обрав, але це нормально, тому що, знову ж таки, повторюсь — кожен правник, кожна особа, яка стикається з роботою в дійсності, приходять такі думки в голову. Бути впевненими в тому, що вони кажуть. Не затримуватися на місці, дуже довго не формувати свою думку, не акцентувати увагу на нормативній базі. Дуже важливо розуміти контекст того, що вони розповідають. Подібні доповіді будуть набагато ефективнішими.

- Що для вас означає успіх у професії і які цілі ви ставите перед собою на майбутнє?

- Дуже важко спрогнозувати щось. Цілі на майбутнє — це дуже такі контроверсійні речі в умовах сьогодення. Проте, здобувати досвід — це саме головне. Всі ми працюємо всіма, робимо свою роботу, кожен з нас здобуває досвід настільки, наскільки він це може зробити, тому так — це зараз основна мета і основна ціль. Більше якоїсь конкретики, на жаль, я не можу поки сказати, тому що я сам не знаю цього.

- Кар'єра Олексія — приклад того, як університетські знання перетворюються на реальні дії в службі державі. Дякую вам за щирі розмову і бажаємо подальших успіхів на професійному шляху.

- Дякую, що запросили. Бажаю усім успіху. Бережіть себе. Сподіваюся, що інформація, яку я розповів, принесе не тільки інформаційне здобуття, а й підніме настрій. Дякую.



- Якщо тобі сподобався цей епізод — ділися з ним і з друзями. Підписуйся на наш інстаграм «довершин» і будь в курсі оновлення.

### **Інтерв'ю із Алісою Мисакою (В.7)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва на нашому подкасті «ДО ВЕРШИН», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів. Сьогодні з нами Аліса, випускниця спеціальності інформаційно-бібліотечна та архівна справа Донецького національного університету імені Василя Стуса. Наразі вона працює у податковій службі Вінницької області, де відповідає за реєстрацію вхідної та вихідної кореспонденції. У розмові ми говоримо про важливість документування, про досвід роботи в державній установі та про те, як університетська база допомагає у реальному житті.

- Доброго дня! Рада поділитися своїм досвідом.

- Чому ви обрали спеціальність 029 і як дізналися про неї? Що привабило найбільше у цій сфері?

- Мене завжди цікавили документи, як вони складаються, як вони упорядковуються. Особливо мене приваблювали архівні документи. Тож, коли настав час обирати свою майбутню спеціальність у 11 класі, мій знайомий, який також вивчився в Донецькому університеті на спеціальності прикладна математика 113, розповів мені, що в університеті є така спеціальність, яка пов'язана з інформацією і її систематизацією.

- Тож я зайшла на сайт Донецького університету, ознайомилася зі спеціальністю 029, прочитала освітню програму і найбільше мене привабило, що є дисципліна архівознавства. Тому що архівні документи мають певну якусь свою таємничість, і через такі документи ти пізнаєш історію.

- Чи уявляли ви себе у податковій службі, коли починали навчання, та як склався шлях до теперішньої посади?

- Навчання було непростим та складним. На кожній дисципліні надається великий об'єм інформації, яку потрібно запам'ятовувати, а також на



практичних заняттях потрібно ретельно готуватися до заняття. Але ці труднощі я проходила, була відмінницею та отримувала стипендію. З теплістю та вдячністю згадую викладачів, які надавали цінну та актуальну інформацію, які не просто читали лекції, а надавали багато практичних навичок, які є затребуваними на трудовому ринку.

- Яким був ваш досвід навчання в Донецькому університеті?

- Спочатку я себе не уявляла на податковій службі, але коли на третьому курсі проходила практику, потрапила у податкову службу, саме у той відділ, де зараз працюю. Мені сподобався колектив, мені сподобалася робота, і мені захотілося тут залишитись. Тож після закінчення навчання мені запропонували вакантну посаду, і я, не вагаючись, погодилася і почала працювати. Спочатку у мене був місяць стажування, потім мене офіційно взяли на роботу. На початку я виконувала легку роботу, навчалася, набувала певного досвіду, а потім мені почали надавати більше посадових обов'язків.

- У чому полягає ваша основна робота в управлінні організації? Які процеси координуєте щодня?

- Моя основна функція – це забезпечення чіткого документообігу в організації. Щодня я приймаю вхідну кореспонденцію та її реєструю, а також реєструю вихідну кореспонденцію. Потрібно бути уважною, дивитися, чи правильно оформлено документ, і після цього я можу його реєструвати.

- Реєстрація вхідної та вихідної кореспонденції – це на перший погляд рутинна робота. Що робить її важливою і відповідальною?

- Робота з кореспонденцією – це набагато більше, ніж просто її реєстрація. За кожним документом стоїть конкретне питання, запит або рішення, яке потребує уваги і контролю. Якщо лист не буде облікований належним чином, він може загубитися, а це вже серйозний ризик для всієї установи. Саме тому ця частина роботи вимагає максимальної точності, відповідальності та уважності. Від того, наскільки якісно все буде зафіксовано, залежить чіткість і безперебійність усіх внутрішніх процесів.

- Чи допомогли вам університетські знання у роботі з документацією, інформаційними потоками, діловодством?
- Університет дав мені міцну базу, без якої було б набагато складніше адаптуватися до реальної роботи. Завдяки навчальним дисциплінам я добре орієнтувалася в структурі документів, правилах та їх оформленні. Теоретичні знання поєднувалися з практичними навичками, тому, потрапивши на роботу, я вже мала уявлення про документообіг, законодавчі вимоги та організацію діловодства. Це дало мені впевненість і дозволило швидше увійти в професійне середовище.
- З якими труднощами довелося зіткнутися на початку кар'єри та як вдалося їх подолати?
- Найбільшими труднощами були брак практичного досвіду та страх зробити помилку. У перші місяці постійно консультувалася з досвідченими колегами, перечитувала інструкції. Найголовніше — не боятися питати, і тоді навчишся всьому.
- Фахівець у сфері документообігу має бути перш за все організованим та відповідальним. Які ще якості важливі?
- Ця робота вимагає точності, послідовності і уважності до дрібниць. Не менш важливими є навички ділового спілкування, вміння працювати з великими обсягами інформації та користуватися технікою і електронним документообігом.
- Чи є у вас мрія чи мета, пов'язана з професійним розвитком у державній службі?
- Так, маю бажання і надалі розвиватися в межах державної служби, досконалювати свої навички і поступово рухатися до більш відповідальних керівних посад. Мені цікаво заглиблюватися у процеси управління інформацією, впливати на якість організації роботи установи. Вважаю, що наполеглива праця, професіоналізм і бажання розвиватися обов'язково відкриють нові перспективи у роботі.
- Які поради ви дали б студентам, які обирають інформаційно-документаційну спеціальність і сумніваються в її затребуваності?

- Раджу студентам не сумніватися в актуальності цієї спеціальності. У сучасному світі інформація – це ресурс, а правильно організована робота з нею має величезне значення для будь-якої установи. Спеціальність 029 відкриває багато напрямів – від архівної справи до цифрового документообігу. Головне — бути активними, не боятися вчитися нового і розвивати практичні навички ще під час навчання. Попит на грамотних фахівців у цій галузі тільки зростає.

- Історія Аліси – приклад того, як спеціальність, пов'язана з інформацією та діловодством, відкриває шлях до стабільної та важливої роботи. Її професія вимагає уважності, відповідальності і системного мислення.

- Дякуємо вам за щирі розмови та бажаємо подальшого зростання, нових можливостей і впевненого руху вперед до нових вершин.

- Дякую вам за цікаві запитання. Бажаю всім, хто лише починає свій шлях, не боятися труднощів і завжди вірити в цінність своєї професії.

- А з вами, наші слухачі, ми почуємося у наступних епізодах. Підписуйтесь на наш інстаграм «ДО ВЕРШИН» та слідкуйте за оновленнями.

### **Інтерв'ю із Наталею Копю (В.8)**

- Вітаю вас, друзі! З вами Катерина Алілуєва. На нашому подкасті «До вершин», де ми розповідаємо про Донецький національний університет імені Василя Стуса та його успішних випускників і викладачів, сьогоднішнього героїня подкасту Наталі Копи. Доброго дня!

- Привіт! Приємно бути тут і зараз з вами.

- Наталія, випускниця Донецького національного університету імені Василя Стуса, яка впевнено будує свою кар'єру у світі спорту, тренер-масажист, консультант з харчування та переможниця престижних змагань фітнес-моделінгу. Наталія не лише змінює тіла, а й надихає людей змінювати своє життя. У цій розмові ми говоримо про шлях до професії, мотивацію, навчання, виклики та перемоги. І великі, і маленькі.

- Дуже хочеться поділитися певним досвідом, розказати щось цікаве, можливо, те, чого ви не знали про нашу професію.



- Наталю, розкажіть, будь ласка, як ви прийшли до тренерської діяльності та масажу? З чого починався ваш шлях у фітнесі?

- З дитинства я любила спорт. Я дуже довго займалася баскетболом, таким командним видом спорту, який дуже класно розвиває бачення ситуації і комунікацію з іншими людьми. Коли навчалася в університеті, ці навички ще більше підкріплювались. І я далі зрозуміла, що спорт і комунікація з іншими людьми, організація, мені це подобається. І я вирішила піти працювати до спортивного залу, пройшовши перед цим певні курси, які тривали майже рік. Це були курси по тренерській діяльності в залі, біомеханіка, харчування. І загалом такий шлях фітнесу мене повністю захопив. Далі розуміння того, що фітнес – це лише одна гілочка, а хочеться допомагати людям комплексно, я зрозуміла, що потрібно вивчати інші галузі, такі як харчова поведінка людей та фізіологія в плані того, як можна допомогти людині з боку, тобто у вигляді масажу.

- Яку роль відіграло навчання в Донецькому національному університеті у формуванні ваших цінностей та професійного підходу?

- Університет допоміг мені організувати всі свої навички одне і зробити себе якимось уже стійку особистістю, яка вміє організовувати, уміє керувати своїм часом, навиками і направляти їх в потрібне русло. Я до цих пір пам'ятаю, як круто в нас проходили уроки фізкультури навіть в університеті. Багато хто не приділяється великою увагою, але розвиток фізичний настільки ж сильно впливає на людину, як і розвиток ментальний.

- Ви консультант з харчування. Як прийшли до цієї теми та які найчастіші міфи доводиться розвінчувати у спілкуванні з клієнтами?

- Моя діяльність в роботі з харчуванням почалась з того, що я пройшла курси відомої лікарки в Україні. Вона є спортивним тренером та дієтологом Усика, відомого боксера. Її навчання проходило три місяці, це були онлайн-навчання, і після них весь світ перевертається у кожного. Тому що усі міфи, які люди найчастіше пропагандують, говорять, ти розумієш, що ти готовий їх розвінчувати. З найчастіших міфів, які люди говорять або роблять, це те, що не можна їсти вуглеводи ввечері, те, що фрукти шкідливі, або те, що щоб схуднути,

потрібно забрати молочку, наприклад, з раціону. Це все дуже великі міфи. Тому у роботі з клієнтами досить часто потрібно пояснювати конструктивно, щоб зрозуміти, чому не потрібно боятися, чому варто спробувати робити так чи інакше. Дуже багато людей. бояться, дехто не хоче, але після того, як вони починають виконувати якісь певні дії, які стовідсотково можуть покращити їхнє здоров'я і бачать це на власному досвіді, вони розуміють, що це було варто того, щоб не боятися, перебороти свій страх і почати харчуватися правильно та не боятися продуктів.

- Ваша участь у змаганнях Всесвітньої асоціації аматорського бодибілдінгу та Українській федерації бодибілдінгу та фітнесу – це велике досягнення. Що мотивувало вас готуватися до них і як проходив процес підготовки?

- Щодо змагань, це дуже цікава історія, тому що це мрія дитинства. Мені ще коли було років 10-12, тоді це були взагалі такі мрійні гори, до яких потрібно було дуже довго йти. Це вважалось чимось неземним. Я слідувала за дівчатами в соціальних мережах, які були спортсменами. І думаю, колись я спробую так само. Йшли роки, вибір професії, потім зміна професії, навчання в університеті. І лише коли пройшла велика ланка часу, я зрозуміла, що я готова до цього. Тому що участь у таких змаганнях – це дуже вагомий крок, який має бути супер відповідальним. Відповідальність величезна, тому що ти береш в руки своє здоров'я і максимально з ним. В прямому сенсі граєшся, тому що підготовка до такого роду змагань – це дуже велика праця. Ти іноді можеш погано спати, погано їсти, але ти маєш йти і далі працювати. Щодня тренування, кардіо, дуже строго харчування, підрахунок калорій – все це супер необхідно для того, щоб досягти крутого результату і показати гарне місце, вибороти найкращий титул. Моя підготовка тривала півроку. Найперший крок – це обрати правильного наставника, тобто людину, яка буде тебе вести. Це тренер. Вибравши людину, яка мені підходить на 100%, я почала співпрацю. Півроку щоденних тренувань, кардіо, строгий підрахунок калорій і розуміння того, що все ближче і ближче той день, коли ти маєш показати свій максимум. Були зриви, були падіння, було дуже



важко. Не дивлячись на всі перешкоди, ти маєш працювати. Найважчий був етап, коли у твоїх друзів якесь весілля, свято, дні народження, а ти маєш зібрати волю в кулак, взяти свій лоточок з рисом та якоюсь курочкою. і піти, просто відійти і спокійно повечеряти свою їжу. Навіть у якихось таких супер святкових атмосферах. Це важко, дійсно. Це такий соціальний фактор, який дуже б'є по тобі. Ти абстрагуєшся від друзів, від сім'ї. Треба розуміти добре перед таким кроком, чи це буде вартувати того.

- Робота з тілом вимагає дисципліни, знань і великої енергії. Що вас надихає? і допомагає залишатися в тонусі фізично і ментально.

- Робота з тілом дійсно вимагає дуже багато енергії. Найкраще, що має допомогти тобі, це розуміння, навіщо ти це робиш. Ти маєш це робити з метою здоров'я. Це саме головне, для чого ти маєш працювати над своїм харчуванням та активністю. Твоє бажання виглядати гарно в 30, воно чудове. Але розуміння того, що ти хочеш ходити без болю у колінах у 50, воно буде ще краще.

- Як виглядає ваш типовий день? Як ви поєднуєте тренування, масажі, консультування та особисте життя?

- Щодо поєднання роботи та роботи над собою, це досить важко, так як в мене вже досить великий стаж і я маю вже свою конструктивну базу людей, з якими я працюю, виділяти час на своє особисте здоров'я стає все важче і важче. Тому це велика робота в плані балансування. Не абстрагуватися від себе і не переключити всю увагу на своїх підопічних. Я цьому навчилася лише часом. Це досить важка робота. Були періоди, коли я повністю забувала про себе і вкладалася в роботу на 150%. І потім, розумівши, що, о господи, я забула про саме головне – про себе, тоді стає якийсь певний страх і розуміння, що треба терміново щось змінювати.

- Чи трапляються моменти вигорання або зниження мотивації? І якщо так, як ви з цим справляєтесь?

- Так, звісно, робочі вигорання стаються, це нормально.

- Розуміння того, як з них виходити, приходить також тільки з часом. Мотивація постійно пропадає. Пропри мотивацію, у вас має бути на першому



місці слово дисципліна. Наскільки би вам хотілося чи не хотілося іноді працювати, ви маєте взяти себе в кулак, в руки і зрозуміти, що це дисципліна, це рутина, яка має бути з вами на все життя, протягом усього життя.

- Які поради ви б дали студентам, які хочуть будувати кар'єру у сфері фітнесу, але не знають, з чого почати?

- Хочу побажати молодим тренерам, молодим масажистам чи спортсменам більше навчатися. Ніколи немає того кордону, коли потрібно зупинитися і зрозуміти, що вау, я знаю все. На щастя, людина – це настільки нерозкритий механізм, її постійно досліджують. Щороку з'являється якась нова інформація, нові дослідження, і ти розумієш, що ти така маленька частинка цього світу, і стільки всього, що можна знати, чим допомогти людям. Тому навчатися – це саме головне, що потрібно у нашій сфері фітнесу, харчування. І починати потрібно з самої бази, з чогось такого початкового – це анатомії. біомеханіки, біохімії – це ґрунт, без якого далі рухатись не можна.

- Ви активно ведете блог. Чи бачите в цьому частину своєї професійної діяльності? Що для вас важливо доносити через соцмережі?

- Вести блог і поєднувати спортивну кар'єру досить важко, тому що не вистачає просто часу. Соцмережі для мене це більше як відпочинок. Мені подобається транслювати тут своє звичайне життя, не тільки пов'язане зі спортом. Тому я кайфую від цього. І навіть коли вже немає якогось бажання, я розумію, що так хочеться поділитись світом, чимось, якоюсь своєю мотивацією, енергією. Можливо, якась історія замотивує деяких людей зайнятися спортом або змінити своє харчування. І ця думка настільки гріє, що ти такий думаєш, окей, я готовий знову транслювати це і віддавати частинку себе.

- Які ваші мрії та цілі на найближчі роки? І в спорті, і поза ним.

- Спортивна кар'єра, якщо говорити про робочий план, вона таки продовжується. Я хочу вдосконалювати свої знання, переходити на якісь нові рівні, бути кращим тренером, бути кращим консультантом по харчуванні, визнавати якісь нові техніки масажу. Щодо спортивної кар'єри спортсмена, виступаючого, вона зараз на паузі, поки ми відпочиваємо та відновлюємо своє

здоров'я. Трішечки пізніше, після певних щасливих обставин, я би з задоволенням повернулася в цей дуже-дуже гарний, естетичний і дуже важкий спорт.

- Наталія доводить власним прикладом, що шлях до вершини – це не завжди гучні події чи раптові злети. Часто це щоденна робота над собою, любов до справи і бажання робити світ навколо здоровішим і кращим. Дякуємо вам за щирість, натхнення та теплу розмову. І пам'ятаємо, до вершин веде шлях тих, хто не зупиняється.

- Дуже було приємно з вами поспілкуватися. Дуже хочеться змотивувати майбутніх спортсменів, майбутніх тренерів. ставати кращими, досягати чогось. Хочете побажати їм мати на снагу навчатися і розуміти, що підґрунтя, це ваше навчання в університеті, це база, без якої ви далі не підете. Тому всім гарного дня і дуже дякую.

