

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра прикладної соціології та соціальних комунікацій

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи
на тему
**«ПРОБЛЕМАТИКА ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСІЇ В МЕДІА
ЗА УМОВ ВІЙНИ»**

Виконала: студентка 4 курсу групи СМК-47
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 061 Журналістика
Деревянко Ю.С.

Керівник: докт.соц.н., професор Скориніна-Погребна О.В.

Харків – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДЛІТКОВОГО ДЕПРЕСИВНОГО РОЗЛАДУ	6
1.1 Сутність депресії , передумови виникнення в умовах воєнного стану .	6
1.2 Ознаки депресії, динаміка, наслідки та способи подолання	9
РОЗДІЛ 2. ВИСВІТЛЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСІЇ В МЕДІА	15
2.1 Репрезентація людей з діагнозом депресія у медіа	15
2.2 Контент-аналіз медіа-публікацій щодо досліджень явища підліткової депресії.....	20
2.3 Медіа-проекти з надання психологічної допомоги підліткам за умов війни.....	29
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ	36
3.1 Емпіричне дослідження психоемоційного стану підлітків за умов війни. Інтерпретація результатів	36
3.2 Етапи та стратегії розробки онлайн-платформи для надання психологічної допомоги підліткам.....	40
3.3 Створення та впровадження контент-плану онлайн-платформи.....	45
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
Додаток А Приклад опитування на рівень виявлення депресивних станів	65

ВСТУП

Актуальність проблеми. За статистикою, кожна четверта людина за своє життя має хоча б один епізод психічного розладу: найчастіше це депресія та тривожні розлади. Депресія вважається одним з найбільш поширених і складних захворювань, від якого страждають приблизно біля 280 мільйонів людей у всьому світі.

Війна є одним із найпотужніших стресових факторів, що здатні завдати серйозної шкоди психоемоційному стану людини. Критично важливою проблема захисту та підтримки психічного здоров'я підлітків, оскільки саме цей вік знаходиться у підвищеній зоні ризику стосовно суїцидальної поведінки.

«Науково-психологічні дослідження проблематики підліткових депресивних розладів здійснюються у різних напрямках: виявлення причин, визначення симптоматики, опис різних форм депресії, розробка методів та шляхів її подолання. Зокрема, у працях Ю.Ф. Антропова, В.А. Гур'євої, Г.Ф. Колотіліна, Х. Ремшмідта представлено аналіз особливостей перебігу підліткових депресій. Причини депресивних розладів у підлітків вивчали В.Н. Мамцева, В.М. Козідубова, Ю.Ф. Антропов. Наукові підходи до подолання підліткових депресій представлено у працях М. Блумберга, В.Н. Мамцевої, Х. Ремшмідта, Е. Фроммера». [2, с.5]

Питання психічних розладів у підлітків, які зазнають стресового впливу та психологічної травматизації за умов війни, привертає увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців (В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, Т. Титаренко, , Н. Пророк, Н. Бастун, М. Маркова, а також Е. Anthony, Т. Betancourt, К. Khan, С. Koupernik, W. Tol, М. Wessells, J. Cohen та інші.)

Проблематика підліткової депресії - це не тільки медична та психологічна тема досліджень та дискусій. Дане питання все частіше виноситься в окремий об'єкт обговорень на просторах інформаційних

ресурсів. Медіа є основним джерелом впливом на формування суспільно значущих упереджень щодо важливих питань та соціальних проблем, серед яких одна з найбільш розповсюджених - психічне здоров'я підлітків.

Медіа-працівники мають дотримуватись принципів журналістської етики й толерантного ставлення до осіб з наявним встановленим діагнозом, адже непрофесійне, емоційно перевантажене або сенсаційне висвітлення таких питань може призвести до формування хибних упереджень й викривленого уявлення про підліткову депресію. Ці фактори, в свою чергу, призводять до більш глибоких наслідків, які виражаються у поведінкових реакціях та механізмах думок самих підлітків, що мають явні або приховані ознаки депресивного розладу.

З часів повномасштабного вторгнення проблематик підліткової депресії набула нових - більш специфічних ознак та динаміки її вираження, тож на просторах мережі особливо актуальним стає створення програм та блогів, які базуються на наданні швидкої психологічної допомоги. Психологічні ініціативи пропонують чималу кількість технік саморегуляції, професійних експертних порад, гарячих ліній безкоштовно. Активне поширення та розвиток таких проектів може сприяти більш швидкому виходу в ремісію й ослабленню симптомів підліткового депресивного розладу. Водночас, медіа, які розповсюджують занадто емоційний та тривожний контент без експертного підтвердження може негативно впливати на психологічний стан юних осіб, поглиблюючи їх у власні переживання й плутанину невизначених емоцій.

Отже, критичний аналіз медіа-ресурсів та розвиток медіаграмотності є ключовими інструментами у контексті захисту від негативного впливу онлайн-мереж на психологічний стан як підлітків, так і дорослих.

Основна місія роботи над проектом - покращення якості життя юних осіб, які в нинішній час змушені не тільки боротися з віковими адаптаційними змінами й викликами сучасності, а й потерпати від щоденного

стресу й тривоги через обставини зовнішнього світу, які, на жаль, не підвладні контролю.

Мета - розробити медіа проект - онлайн-курс для надання психоемоційної підтримки підліткам в якості алгоритму подолання депресії в умовах російсько-української війни.

Для досягнення мети необхідно вирішити наступні завдання:

- 1) дослідити явище депресивного розладу серед підлітків та особливості психоемоційного й поведінкового стану юних осіб;
- 2) проаналізувати основні симптоми та процеси протікання підліткової депресії;
- 3) висвітлити роль війни в Україні як фактора впливу на динаміку ментального здоров'я підлітків;
- 4) визначити проблематику висвітлення підліткової депресії як соціальної проблеми в українських медіа;
- 5) розробити програму підліткового онлайн-курсу для допомоги у боротьбі з депресивним розладом у контексті російсько-української війни.

Об'єкт кваліфікаційної роботи - аналіз загального явища депресії підлітків. Підліткова депресія в сучасному українському суспільстві.

В якості предмета кваліфікаційної роботи виступає проблематика підліткової депресії в українських медіа за умов війни.

Методи, використані в процесі роботи над цим дослідженням варіюються відповідно до зазначених вище завдань, що поставлені для вирішення в контексті здійснення дослідження. В процесі роботи над теоретичною частиною, основним методом послуговував ґрунтовний аналіз наукової літератури, завдяки чому стала можливою попередня підготовка до реалізації практичної частини роботи. Для реалізації емпіричної частини був використаний метод контент-аналізу, метод кількісно-якісної обробки одержаних даних.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДЛІТКОВОГО ДЕПРЕСИВНОГО РОЗЛАДУ

1.1 Сутність депресії , передумови виникнення в умовах воєнного стану

Депресія – це не просто домінування негативно забарвлених настроїв, це - психічний розлад, який призводить до серйозних наслідків. Депресія - це повна байдужість до всього, якій властиві пригніченість, зниження активності та настрою, це стан, коли людина не відчуває ні цікавості до життя, ні радості.

Депресія - хвороба не тільки нашого часу. Ще Гіппократом (460 до н.е. - 356 до н.е.). був введений термін «меланхолія» - синонім сучасних депресивних розладів.

У XIX столітті всі психічні розлади називали неврастенію. Як вважав американський невролог Джорж Беарде, "неврастенія" виникає через індустріальні зміни нового часу та неможливість пристосуватися до нових умов життя.

Підліткова депресія має досить складний та поширений стан. Її іноді плутають з типовими переживаннями періоду статевого дозрівання та підліткової адаптації. Щоб отримати діагноз депресія, симптоми повинні бути присутніми протягом принаймні двох тижнів і викликати значні зміни особистості. Депресивний розлад – суто індивідуальне психологічне явище. Своєрідність депресивного розладу в кожному конкретному випадку зумовлюється психологічною унікальністю, неповторністю підлітка.

«За офіційними даними міжнародної статистики, депресивні розлади спостерігаються у 2% дітей та 6% підлітків. Проте результати спеціальних досліджень показують, що частота депресивних розладів серед школярів підліткового віку значно вища. Так, наприкінці 90-х рр. XX ст. кількість підлітків, які страждали від депресії, сягала 23%...». [3, с.1].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, особливо загостреною є проблема підліткових психічних розладів, які становлять 16% від усіх хвороб цієї вікової категорії. Кожен п'ятий підліток стикається з проблемами поведінки або психічного характеру, при цьому половина усіх психічних розладів починаються до 14 років. На жаль, 10-20% підлітків, які мають проблеми з психічним здоров'ям, не проходять діагностику та лікування. [4]

За дослідженнями вчених, ментальне здоров'я підлітків значно погіршилося, починаючи з 2000-х років. А за останні 10 років рівень депресії серед підлітків віком від 14 до 17 років, зріс більше ніж на 60%. Серед дітей 12-13 років показник піднявся на 47%, а серед молоді 18-21 років – на 46%. Нині кожен восьмий віком від 12 до 25 страждає від депресивних розладів. [34]

Депресивні розлади небезпечні перш за все із-за зростання суїцидальних випадків: вже доведено, що клінічно важкий та тривалий депресивний стан викликає суїцидальну поведінку підлітків.

Статистика свідчить, що підлітковий суїцид займає третє місце (після травм та невиліковних хвороб) у підлітковій смертності: щорічно в Україні гине 80 дітей, молодших за 14 років, та понад 1000 підлітків із демонстративною поведінкою [21].

«Суїцидальні думки при депресивних станах з картиною юнацької астеничної неспроможності фіксувалися у 70,9 % хворих, 39,9 % робили спроби суїциду, 49,2 % з них — повторно. Як правило, суїцидальна поведінка в них була пов'язана з песимістичним світосприйняттям і депресивним умістом уявлень; спостерігались депресивні ідеї самоприниження і малоцінності, які обумовлювали невпевненість у собі, нерішучість». [21, с.99].

За статистикою, близько 11% українських підлітків страждають на депресивні розлади, а в умовах війни, серйозних втрат та потрясінь ця цифра серйозно зростає [4].

Війна є одним із найбільш травматичних чинників, які впливають на психоемоційний стан людини, викликаючи серйозні та довгострокові наслідки. Особливо вразливою групою до негативних впливів є діти та підлітки.

В умовах воєнного стану діти зазнають різних видів травматичних подій, які можуть бути раптовими або тривалими. Страх за своє життя, почуття безпомічності, втрата близьких та розлука з друзями, вимушена міграція – все це призводить до порушень внутрішнього емоційного балансу та психологічного комфорту підлітків, викликаючи психічні порушення, такі як тривожні розлади, надмірне збудження, гострі реакції на стрес, істерики, стан ступору, страх тощо.

В результаті, діти, які пережили війну, частіше стикаються з проблемами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), дисоціативних та поведінкових розладів.

Як з'ясувало дослідження, проведене аналітичною компанією Gradus Research, у 75 відсотків українських дітей віком до 18 років присутні симптоми травматизації психіки: порушення сну, нічні кошмари, зменшення бажання спілкуватися, соціофобію, погіршення навчальної діяльності.

На щастя, депресію можна подолати, цей стан виліковний. В залежності від ступеню захворювання, лікування включає психотерапевтичні заходи та медикаментозну допомогу.

Таким чином, депресивний стан часто зустрічається серед підлітків, що пояснюється їх внутрішніми та зовнішніми змінами, однак, найголовніша проблема дитячої депресії – підлітки не можуть до кінця розібратися що з ними відбувається, не здатні достатньою мірою висловити свої переживання, в переважній більшості, не повідомляють дорослим про свої проблеми та, зазвичай, самотійно не звертаються за допомогою.

1.2 Ознаки депресії, динаміка, наслідки та способи подолання

Підлітковий вік вважається одним із найскладніших вікових етапів, під час якого відбувається формування себе як особистості. Гормональні зміни, які властиві цьому віковому періоду, значно впливають на фізичний, психоемоційний розвиток. Проявляються зміни і в характері дитини, з'являються нові смаки і захоплення, розвивається почуття власної гідності.

Психологічні дослідження показують, що перший період депресії в середньому виявляється у 11 років. Частота депресій різко зростає у віці 12-16 років, досягає піку в 14-15 років, а потім поступово знижується. [10]

Ознаки підліткової депресії зазвичай проявляються у змінах поведінки та настрою. Депресивний підліток здатний до конфліктності, агресії, або навпаки, замикається у собі та здатний до соціофобії.

Проявляється депресія у кожного по-різному. Але, найчастіше у підлітків спостерігаються наступні фізичні та психоемоційні симптоми:

Соматичні/фізичні симптоми:

- постійна втома, втрата енергії, відчуття виснаженості;
- проблеми з концентрацією;
- порушення пам'яті та уваги;
- розлади харчової поведінки та режиму сну;
- часті скарги на незрозумілі болі без очевидної причини.

Емоційні та когнітивні симптоми:

- почуття смутку, розпачу, тривожність, злість та дратівливість;
- низька самооцінка, почуття провини, нікчемності, безнадії;
- втрата задоволення, апатія, негативне, песимістичне мислення;
- різкі перепади настрою;
- замкнутість, соціальна ізоляція, усамітненість;
- схильність до само руйнівної поведінки .

Якщо у підлітка присутній один із цих проявів, то він не обов'язково буде свідчити про депресію, але їх поєднання або явно виражені прояви

мають стати серйозним сигналом для занепокоєння та звернення до спеціалістів.

Що викликає підліткову депресію?

Є різні теорії та фактори, які намагаються пояснити причини виникнення депресивних розладів. Їх умовно можна об'єднати у два блоки: біолого-психіатричні, у яких наголошується на провідній ролі біологічних чинників, та психолого-соціологічний підхід, де причини підліткової депресії визначаються шляхом дослідження психологічних та соціокультурних аспектів. Також, існує третя позиція, представники якої стверджують, що біологічні, психологічні та соціальні чинники здійснюють комплексний вплив на людину.

Отже, причинами депресії підліткового віку може бути взаємодія множини чинників, включаючи біологічні, внутрішньо-особистісні та соціальні:

- ✓ проживання тривалий час в умовах стресу і напруги (надмірні навантаження, переживання, цькування, булінг, систематичні конфлікти вдома);
- ✓ біологічна схильність (темперамент, схильність до вразливості від зовнішніх чинників, гормональні зміни);
- ✓ критична подія (сімейна криза, наприклад смерть або розлучення батьків; проблеми з соціальною адаптацією; хронічне захворювання тощо).

Діагностують підліткову депресію за сукупністю таких показників:

- протягом не менше ніж 2 тижні у людини спостерігаються щонайменше 5 з 9 симптомів;
- симптоми не є наслідком вживанням хімічних речовин чи іншим соматичним чи психічним розладом;
- симптоми спричиняють значущий дистрес та/або суттєво погіршують функціонування.

Можливі наслідки депресивного синдрому:

1. Суїцид.

Найгрізнішим ускладненням може стати самогубство. Суїцид є своєрідною втечею від нестерпних страждань. Депресивний пацієнт може не повідомляти про свої наміри, але ймовірність такої поведінки потрібно завжди мати на увазі і по можливості виявляти.

2. Шкідливі залежності та звички (алкоголь, куріння, наркозалежність)

Таким чином юні особи намагаються заглушити внутрішній біль, відволіктися та розважитися, на деякий період часу «випадаючи» з реальних життєвих обставин, у яких перебувають. Чи навпаки, руйнівні залежності можуть слугувати способом відчутти принаймні якісь емоції, аби додати барв до життя.

3. Самоушкодження

Підлітки з депресивним розладом часто схильні до нанесення тілесних пошкоджень без наміру покінчити життя. Це не є способом привернути до себе увагу, а скоріше викликано безпорадністю, метою полегшити негативні переживання та заглушити моральний біль, який вони переживають. Якщо вчасно не передбачити суїцидальні схильності підлітка і ставитися до них несерйозно, у найгіршому випадку це може закінчитися справжнім самогубством.

4. Розлади соціальної поведінки

Розлади соціальної поведінки призводять до відсутності спілкування у підлітка з депресивним розладом, невміння встановлювати нові зв'язки і будувати змістовний діалог та небажання розмовляти і ділитись своїми почуттями навіть із близькими людьми.

Лікувати депресію потрібно комплексно і під наглядом професійного психолога, психіатра чи психотерапевта. Розмовна терапія та фармакологія є основними методами допомоги при підлітковій депресії. Важливо, щоб застосовувався індивідуальний підхід з орієнтацією на конкретні випадки, тоді лікування буде ефективним.

Шлях виходу із важкої депресії обов'язково пролягає через пробудження позитивних емоцій та почуттів, а відтак через відновлення й активізацію бажання жити.

Фізична праця є своєрідним активним антидепресантом. Зміна способу життя також може допомогти полегшити симптоми депресії. Дуже важливо навчитися притримуватися грамотного розпорядку дня, який стабілізує психічний стан і загальне самопочуття, а збалансоване здорове харчування із притриманням норми ккал для підліткового віку підвищить продуктивність і працездатність.

Сучасна психологія доводить важливість серйозного ставлення до підліткових і юнацьких проблем та необхідність серйозної турботи про їх ментальне здоров'я. Особливо важка ситуація, яка значним чином вплинула на емоційне самопочуття, відбулася в умовах повномасштабного російського вторгнення після 24 лютого 2022 року, коли українці стикнулися з тим самим неприхованим та гострим смутком та почуттям безвихідності становища.

Висновки до розділу 1

Підліткова депресія часто може мати приховані поведінкові ознаки й психосоматичні прояви, які часто залишаються непоміченими для суспільства. Їх можуть трактувати як вікові особливості юних осіб, внутрішні конфлікти, спричинені соціальними й особистісними викликами. Через це своєчасна діагностика депресивного розладу ускладнюється, а ризик важких наслідків психічного розладу підвищується, що може спричиняти агресивну чи деструктивну поведінку, або навіть суїцидальні думки. Щоб отримати діагноз депресія, симптоми повинні бути присутніми протягом принаймні двох тижнів. Депресивний розлад – суто індивідуальне своєрідне психологічне явище.

Аналіз статистики ВООЗ та досліджень українських психологічних фахівців доводить стрімко зростаючу поширеність депресивного розладу

серед підлітків. Багато випадків підліткової депресії все ще не діагностована, що можна назвати значною соціальною проблемою в Україні.

Поширеність депресії серед українських підлітків часто є реакцією на психотравмуючі обставини, серед яких одну з найбільш вагомих ролей відіграє війна. З часів повномасштабного вторгнення підлітки не тільки гостро проживають внутрішні психологічні зміни, а й вимушені боротися з викликами сучасних стресових обставин: втратою домівки, соціальною ізоляцією, руйнуванням сімейних зв'язків та насильством. Ці чинники призводять до значного зниження якості життя й загострюють психологічну кризу в українському суспільстві, особливо серед юних осіб.

Медіа-простір має чималий вплив на формування суспільної обізнаності щодо питання підліткової депресії. Неконтрольоване споживання ненадійних й не верифікаційних інтернет-ресурсів підлітками може сприяти поглибленню тривожності, зниженню самооцінки, та викликає надмірний емоційний тиск через інформаційну завантаженість. Позитивний вплив медіа базується на наданні якісної й практичної допомоги в умовах стресу від кваліфікованих фахівців онлайн та поширенні корисних порад щодо підтримання здорового функціонування ментального стану й формування позитивних упереджень.

Розвиток стійкості до стресу, навичок самоусвідомлення, відчуття самоцінності й особистих кордонів в підлітковому середовищі, формування позитивного мислення, підтримка з боку рідних та близьких або однодумців – це ключові чинники, що сприяють зменшенню наслідків депресивних розладів у дітей і підлітків в умовах війни та допомоги у подоланні стресових і тривожних станів.

Успішне подолання підліткової депресії потребує комплексного підходу, що включає когнітивно-поведінкову терапію, медикаментозне лікування (у разі потреби), психоедукацію, підтримку родини та соціального оточення. Важливо регулярно проводити емоційну роботу над власними

переживаннями за допомогою саморефлексії або самоаналізу, сприяючи профілактиці ментального стану й своєчасного виявлення депресивних симптомів.

РОЗДІЛ 2. ВИСВІТЛЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСІЇ В МЕДІА

2.1 Репрезентація людей з діагнозом депресія у медіа

У сучасному суспільстві наявна проблема тотального знецінювання підліткової депресії.

Зазвичай оточуючим дійсно буває важко розпізнати і зрозуміти симптоми депресії у підлітка. Натомість уїдливе суспільство вдається до крайнощів: токсичний позитив та підтримка та фоні серйозного розладу, насмішки чи агресія. Або навпаки, помітивши ознаки звичайного суму з поважних причин, люди гіперболізують стан підлітка, приписуючи йому психічний розлад, чим знецінюють саму хворобу як такову. Саме тому у багатьох випадках депресивні розлади підлітків залишаються поза увагою, вони не отримують фахової допомоги; їх психоемоційний стан неадекватно розцінюється навколишніми, наприклад, як безпідставна агресія, капризність, лінощі.

Що бачать оточуючі/що насправді відчуває підліток під час депресивного розладу (табл.1.2):

Таблиця 2.1 Порівняльна таблиця почуттів підлітків під час депресивного розладу

Думка оточуючих	Справжні почуття
Життєва пасивність	Хронічна втома
Відсутність мотивації	Втрата сенсу життя
Лінь	Відсутність життєвої енергії
Замкнутість, некомунікабельність	Емоційне виснаження
Шкідливі звички та залежності	Прагнення відволіктися та ізолюватися від реального світу

І лише останнім часом, коли статистика здійснених самогубств значно зросла серед юних осіб, дана хвороба набула більш-менш серйозного ставлення з боку оточуючих та дорослих.

Декілька років тому серед молоді та юних осіб була досить поширена нездорова романтизація депресивних розладів. Це мало прояв у створенні окремих неформальних об'єднань, як, наприклад, емо чи готи, які позиціонують себе «навічно депресивною молоддю із розбитим серцем». Окрема верства суспільства знаходила абстрактну естетику у селфхармі або тужливому настрої, отримуючи задоволення від негативних емоцій та відверто заявляючи про це.

Для деяких підлітків ментальні розлади – спосіб привернути увагу та викликати співчуття оточуючих. Молодіжний тренд на панічні атаки та розлади поведінки, надають їм відчуття особливості та можливість виділитись із натовпу. Очевидно, що це призводить до негативних, а іноді і до фатальних наслідків.

Саме подібні фактори негативно вплинули на ставлення суспільства до депресивного розладу у підлітків, бо через доволі поширене знецінювання у різних формах його проявів, почало сприйматися як «несерйозна розвага або образ для самовираження». І це – проблема. Бо знецінюючи депресивні розлади та не звертаючи уваги на появу перших симптомів у підлітка, суспільство лише посилює негативні наслідки, які постійно підвищують рівень суїцидальних випадків серед юних осіб.

Окрему увагу слід приділити медіа та онлайн-спільнотам, власне, тому, в якому саме контексті вони висвітлюють тему підліткових депресивних розладів і чи достатньо суттєво впливають на формування суспільної думки про ментальні розлади й способи їх переживання.

Медіа, новини, блоги, інтернет-спільноти - це одні із першочергових засобів комунікації та джерел інформації у сучасному суспільстві. Саме завдяки онлайн-мережам соціум отримує можливість оперативно дізнаватися про перебіг подій сьогодення. Проте, крім інформативної функції, медіа та

контент, який транслюють електронні ресурси - це потужний інструмент для формування поглядів, переконань та стереотипів громадських мас.

ЗМІ справляє безпосередній вплив на аудиторію, використовуючи різноманітні типи контентного наповнення та способів подання інформації. Так, наприклад, з одного боку, численна кількість медіа-проектів направлена на розширення світогляду, підвищення рівня обізнаності та освіченості. З іншого, поширення дезінформації та навмисне приховування чи некоректне подання фактів - це один із способів маніпулювання громадською думкою задля формування певних упереджень.

Один із прикладів активно висвітлювальної теми в українських ЗМІ є питання підліткової депресії в умовах війни.

Серед найбільш поширених викликів читачів українських медіа є використання емоційно насичених матеріалів. Особливо чутливо подібний контент сприймається юною верствою населення - підлітками, що, як наслідок, може призвести до загострення депресивних або тривожних станів. Згідно дослідженню Інституту соціології НАН України - 79,4% українців негативно сприймають інформацію в новинах. Даний факт є найвищим показником серед наявних стресових чинників в умовах воєнного часу. За словами Любові Найдьоновой, заступниці директора Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, неусвідомлене користування медіа підлітками створює велике стресове навантаження на несформовану й емоційну психіку. Як стверджує жінка: “стрес від побаченого по телебаченню у півтора рази перевищує той стрес, який вони бачать насправді” [8].

Отже, некоректне вживання термінів, інтолерантне висвітлення проблеми, емоційне навантаження можуть призвести до стигматизації та хибного сприйняття діагнозу й осіб, у яких він встановлений. Крім того, детальне описання суїцидальних випадків може створювати ефект Вертера - підсвідоме спонукання читача до певних думок чи дій.

Незважаючи на вищеперелічені фактори ризику негативного впливу медіа на суспільне сприйняття соціальної проблеми, українські ЗМІ досить активно поширюють корисні матеріали та психологічні поради, наголошуючи на важливості турботи про ментальний стан, особливо у важкі воєнні часи.

Контекст сприйняття висвітлювальної інформації в ЗМІ читачами насамперед залежить від способу подачі інформаційних матеріалів та їх емоційного підґрунтя. Редакторам та авторам статей завжди варто зберігати прозорість інформації, публікуючи тільки достовірно підтверджені факти й залишаючись толерантними у висловлюваннях. Контент не повинен відображати особистісних упереджень та ставлень медіа-працівників до обговорюваних тематик, адже на них покладена відповідальність за формування ціннісних орієнтирів суспільної свідомості та її світосприйняття.

Платформа iFightDepression надає рекомендації щодо етичного висвітлення проблематики депресії та осіб, які проживають депресивні стани. На сайті містяться освітні матеріали для журналістів для розвитку професійної етики й поширення толерантного ставлення до депресивних розладів серед громадських мас. Мета цих методичних матеріалів - це формування принципів відповідальної журналістики, що подає приклади суспільного ставлення до ментального здоров'я. Автори ресурсу наголошують на тому, що їх основна задача - це зменшити ризики, пов'язані з неправильним поданням теми суїциду, та інших глобальних наслідків, спричинених психічними розладами.

Одна з основних проблем медійників - це вживання сенсаційних або емоційних заголовків, які здатні маніпулювати сприйняттям читачів, викликаючи інтерес до ознайомлення, проте не відповідаючи самої суті тексту. Таке ставлення до теми депресії може спотворити уявлення про хворобу, викликати у осіб з цим діагнозом відчуття неповноцінності, сорому, ускладнивши шлях до одужання. У контексті даної соціальної проблеми варто пам'ятати про те, що депресія - це діагноз, тож недоречне вживання

цього медично встановленого терміного в онлайн-ресурсах може прирівнюватися до знецінення самого розладу, до применшення досвіду реальних осіб з реальною хворобою.

Підхід до оперування абстрактними даними або посиланнями на коментарі осіб, чиї особи не є підтвердженими у висвітлених матеріалах, як-от, наприклад “експерти стверджують”, “дослідники вважають” - суперечить стандартам журналістської етики. Інформаційні джерела, що користуються таким способом подання інформації, можна назвати неякісними та ненадійними.

Поряд із наявною проблемою медіа вагомі місце займає питання компетентності авторів статей та експертності у певній ніші. У деяких статтях діагнози на кшталт “депресія” встановлюються не лікарем-психіатром, а особами, які не мають достатніх знань у галузі психології та психіатрії, аби робити висновки з приводу таких серйозних питань.

Питання підліткової депресії в умовах війни часто можуть мати схожі симптоматичні прояви з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Через недостатню обізнаність у психологічних темах, медійники можуть не розуміти ключових аспектів психічних розладів. Недостатня увага до точності формулювань, у наслідку, призводить до хибного сприйняття даної соціальної проблеми.

В українському медіапросторі з’являються й активно просуваються нові ініціативи, які розроблені з метою зниження стигматизації теми депресії в сучасному суспільстві. Прикладами таких ініціатив є проєкти “Таємний біль” від ТСН, серія публікацій “Як врятуватися від депресії” від Радіо Свобода, які базуються на професійних порадах спеціалістів та обміну життєвим досвідом осіб, які мають депресивні розлади й активно розвиваються власне життя, незважаючи на встановлений діагноз. Ці програми є прикладом журналістської відповідальності й професійної етики серед українських медіа-проєктів.

Отже, основна задача медіа у контексті висвітлення проблематики депресії - це глибоке розуміння тем, обізнаність у галузі розвитку та підтримки психічного здоров'я, вживання коректної термінології, посилення на експертні джерела інформації та звертання до кваліфікованих психологічних фахівців.

2.2 Контент-аналіз медіа-публікацій щодо досліджень явища підліткової депресії

В умовах російсько-української війни з лютого 2022 року питання підліткової депресії набуло значно більшої актуальності, адже має специфічну динаміку розвитку та соматично- й психосоматичних депресивних проявів через внутрішній конфлікт підлітка й зовнішні обставини, які він змушений проживати. Медіа-ресурси роблять важливий внесок у розвиток даної проблеми, обираючи спосіб подання інформації, її емоційне підґрунтя. Завдяки цим факторам медіа впливають на формування громадського сприйняття й суспільні наративи щодо ставлення до психічного стану юних осіб.

Контент-аналіз медіа публікацій на тему дослідження явища підліткової депресії, що включає результати проведених опитувань та статистичні дані, дає змогу виявити основні підходи до подачі матеріалів, оцінити домінуючі теми та наявність прихованих контекстів в інформаційних публікаціях, визначити рівень експертності й професійності джерел, перевірити їх на дотримання журналістських стандартів й визначити їх вплив на формування громадської думки щодо наявного питання.

Мета контент-аналізу полягає в структуризації характеристик висвітлення явища підліткової депресії в українських ЗМІ та визначення впливу на рівень обізнаності й усвідомлення суспільства поширеної підліткової проблеми, спровокованої як внутрішніми віковими змінами, так і ситуацією в країні на сьогоднішній день.

Для проведення контент-аналізу був проведений пошук у відкритих просторах мережі, було розглянуто суспільно доступні та офіційні інформаційні ресурси.

За основу контент-аналізу було взято наступні питання:

1. Тематика
 - основна тема публікації
 - до якої сфери належить публікація
2. Жанр публікації
 - новина, аналітика, інтерв'ю, репортаж, коментар, стаття
3. Тональність
 - позитивна, негативна, нейтральна
 - емоційне забарвлення тексту
4. Аудиторна спрямованість
 - цільова аудиторія публікації
5. Частота згадок об'єкта аналізу
 - чисельно вимірювана характеристика аналізу
6. Контекст згадки
 - позитивний, негативний, нейтральний
7. Наявність візуальних елементів
 - фото, відео, інфографіка
 - вплив візуальних елементів на інформаційний зміст матеріалу
8. Наявність маніпулятивних технік
 - емоційні тригери, мова ворожнечі, гіперболи, епітети, мовні

прийоми

9. Дотримання журналістських стандартів
 - баланс думок, перевірка фактів, наявність/відсутність оціночних

суджень

Для проведення глибокого контент-аналізу було розглянуто наступні інформаційні матеріали (див. табл.. 2.2):

Таблиця 2.2 Контент-аналіз медіа матеріалів

Інформаційне джерело	Назва статті	Посилання
“Вокс Україна”	“Як та наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022?”	https://voxukraine.org/yak-ta-naskilky-zminyvsya-emotsijnyj-stan-molodi-pislya-24-lyutogo-2022/
Міністерство охорони здоров’я України	“Підлітки найвразливіші до впливу війни, а молодь 18-24 років найнижче оцінює свій психічний стан – результати міжнародного опитування”	https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-na%C4%ADvrazlivishi-do-vplivu-vi%C4%ADni-a-molod-18-24-rokiv-najnizhche-ocinjue-svij-psiichnij-stan-%E2%80%93-rezultati-mizhnarodnogo-opituvannja
“Суспільне. Новини”	“73% українських підлітків найбільше хвилює війна. Поради психолога про те, як підтримати себе в складні часи”	https://suspilne.media/457125-73-ukrainskih-pidlitkiv-najbilse-hviline-vijna-poradi-psiologa-pro-te-ak-pidtrimati-sebe-v-skladni-casi/
“Zaxid.net”	“ЮНЕСКО дослідила вплив війни на ментальне здоров’я українських школярів”	https://zaxid.net/yak_viyna_vplivaye_na_mentalne_zdorovya_shkolyariv_doslidzhennya_n1602841

Процес проведення контент-аналізу публікацій суспільних онлайн-медіа базується на зазначених вище питаннях із дотриманням вимог критичного оцінювання, об'єктивності та автентичності.

Як та наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022?
[32]

1. Тема: аналіз результатів опитування U-Report про психічне здоров'я молодих українців. Висвітлення соціальної проблеми українського сьогодення.

2. Жанр: аналітика.

3. Тональність: негативна. Текст висвітлює динаміку ментального стану української молоді та підлітків після початку повномасштабного російського вторгнення, акцентуючи увагу на значному зниженні якості життя й підвищенні загального рівня стресу та тривожності. Текст фокусує увагу читачів на важливості самопідтримки, турботи про свій стан й необхідності своєчасного звернення до фахівців у разі загострення хронічних депресивних станів.

4. Джерело інформації: інформаційно-аналітичний портал “Вокс Україна”. Першоджерело: статистичне опитування U-Report Ukraine.

5. Аудиторна спрямованість: стаття призначена для широкої аудиторії, тобто, направлена як на соціум віком від 18 років (для усвідомлення важливості впливу ментального стану на якість життя та формування корисних звичок для підтримки психічного здоров'я), так і буде корисна для журналістів й соціальних діячів (для проведення аналізу, використання інформаційного матеріалу для подальших досліджень й загального висвітлення наявної проблеми серед громадськості).

6. Частота згадок об'єкта аналізу: такі слова як “емоційний стан”, “психічне здоров'я”, “психіка”, “емоційність”, “ментальність” згадувались у тексті близько 20-25 разів.

7. Контекст згадки: переважно негативний, місцями нейтральний.

8. Наявність візуальних елементів: інфографіка та статистика з офіційних першоджерел для підсилення сприйняття й усвідомлення наявного питання.

9. Маніпулятивні техніки: наприкінці тексту пропонуються посилання на коментарі клінічних психологів щодо визначення власного рівня стресу й тривожності. Такий прийом підкреслює важливість висвітленої теми й агітує до нормалізації терапії у повсякденному житті українців, проте, маніпулятивні техніки, як такі, у статті відсутні.

10. Дотримання журналістських стандартів: текст містить посилання на першоджерела, візуальні елементи й коментарі клінічних фахівців. Дані, використані у статті, можна назвати чіткими, структурованими й аргументованими. Прямий вплив на читача відсутній.

Підлітки найвразливіші до впливу війни, а молодь 18-24 років найнижче оцінює свій психічний стан – результати міжнародного опитування [13]

1. Тема: дослідження впливу війни з лютого 2022 року на ментальне здоров'я українських підлітків, визначення їх ставлення до емоційних переживань та стресових станів.

2. Жанр: аналітична стаття.

3. Тональність: позитивна. Попри наведені дані, які демонструють суттєвий рівень тривоги, депресії й емоційного напруження серед юних осіб, стаття містить позитивний контекст, що транслює надію на молодь, їх внутрішній стрижень та амбіції. Бо навіть у важких воєнних умовах, українське молоде суспільство продовжує надихатися та стрімко долати негативні почуття.

4. Джерело інформації: офіційна стаття з веб-сайту Міністерства охорони здоров'я України.

5. Аудиторна спрямованість: офіційні дані МОЗ є корисними для соціальних робітників, працівників медіа, редакторів та журналістів, а також медичних працівників. Результати, статистика та аналітика можуть

допомогти в складанні та проведенні соціальних досліджень й бути використаними в якості затверджених фактів.

6. Частота згадок об'єкта аналізу: ключова фраза “ментальне здоров'я” згадувалась у статті приблизно 20 разів, а об'єктом дослідження виступали молодь України та підлітки (юні особи), що є другим постійно вживаним словом у тексті - приблизно 15 разів.

7. Контекст згадки: нейтральний, позитивний.

8. Наявність візуальних елементів: відсутні.

9. Маніпулятивні техніки: відсутні.

10. Дотримання журналістських стандартів: в тексті присутні посилання на офіційні опитування, а також зазначена необхідна інформація про громадську активність партнерських психологічних програм. Дані продемонстровані у вигляді відсотків, що дає більш глибоке підґрунтя для подальших досліджень та висновків.

73% українських підлітків найбільше хвилює війна. Поради психолога про те, як підтримати себе в складні часи [25]

1. Тематика: висвітлення підліткових переживань та депресивних станів через воєнні дії в Україні, психологічні поради для підтримання ментального стану та швидкої самодопомоги в нинішніх умовах життя.

2. Жанр: інформаційна стаття.

3. Тональність: нейтральна. Текст містить сухі аналітичні факти і практичні психологічні поради, які не мають впливового контексту, а є лише ознайомлювальною інформацією для додаткового привернення уваги громадських мас до соціальної проблеми.

4. Джерело інформації: інформаційно-новинний портал “Суспільне. Новини”.

5. Аудиторна спрямованість: стаття направлена на широкі читацькі маси.

6. Частота згадок об'єкта аналізу: основний об'єкт аналізу - молодь та підлітки, згадується близько 15 разів у тексті.

7. Контекст згадки: нейтральний.
8. Наявність візуальних елементів: інфографіка, фото та візуалізація даних позитивно сприймається аудиторією й підкреслює значущість зазначеної інформації.
9. Маніпулятивні техніки: у тексті зазначені коментарі та поради щодо підтримання ментального здоров'я, які транслуються як експертна думка психологині Аліни Касилової. Однак, пряме офіційне посилання, яке підтверджувало б дійсність даної інформації, відсутнє.
10. Дотримання журналістських стандартів: наявна персоналізація даних та підтверджена офіційність статистичних результатів.

ЮНЕСКО дослідила вплив війни на ментальне здоров'я українських школярів [38]

1. Тематика: дослідження впливу війни на ментальне здоров'я українських школярів, проведення підліткових опитувань для визначення рівня емоційного стану.
2. Жанр: новина.
3. Тональність: нейтральна. Текст є підсумком уже проведеного дослідження, а тому його смислове навантаження - це офіційні дані, статистика, коментарі соціальних робітників та експертів.
4. Джерело інформації: новинний портал "Zaxid.net".
5. Аудиторна спрямованість: широкі маси, українське суспільство, оскільки дана стаття є новиною, а не офіційним дослідженням.
6. Частота згадок об'єкта аналізу: "молодь", "підлітки" вживано приблизно 10 разів. "Ментальне здоров'я", "психічне здоров'я" близько 5-7 раз.
7. Контекст згадки: нейтральний.
8. Наявність візуальних елементів: відсутні.
9. Маніпулятивні техніки: відсутні.

10. Дотримання журналістських стандартів: наявність посилань на першоджерела та цитування психологічних фахівців, наведені точні статистичні результати.

Результати аналізу.

За даними проведеного контент-аналізу медіа-ресурсів на виявлення згадок про підліткову депресію та дослідження трансльованого в маси смислового контексту, можна сказати, що українські ЗМІ є освіченими та небайдужими до наявної соціальної проблеми. Вплив російсько-української війни з 2022 року на динаміку психічного стану підлітків піддається численним дослідженням та порівняльними аналізами, результати яких відверто публікуються як на веб-сайтах локальних ЗМІ, так і на офіційних суспільних ресурсах, направлених на широкі громадські маси.

Контент-аналіз онлайн-ЗМІ свідчить про загальне підвищення рівня депресивних та тривожних станів, а також високого ризику ПТСР серед осіб віком 13-17 років. Проте, незважаючи на негативні результати досліджень психічного стану підлітків, більшість із проаналізованих медіа продовжує свою діяльність загалом у позитивному контексті. Підліткова депресія є, безумовно, небезпечним явищем, особливо якщо супроводжується негативними переживаннями, що спричинені факторами життя в нинішніх воєнних умовах, які не підвладні нашому контролю. Але є й позитивні нюанси: депресія виліковна і її можна подолати. На просторах мережі є чимало інформаційних ресурсів, що базуються на наданні психологічної допомоги. До них можна віднести як професійні платформи для пошуку психологів та відвідування онлайн-терапії, так і численні додатки для самодопомоги, блоги з надихаючими практиками, мотиваційними нагадуваннями та питаннями для саморефлексії.

Отже, медіа має значний вплив на формування суспільного ставлення до проблематики підліткової депресії.

Негативні аспекти впливу медіа:

- Інформаційний тиск. Постійний потік новин створює психологічне перевантаження наявною інформацією. Через високу кількість спожитого щодня контенту, аудиторії важко сфокусуватись на дійсно важливих аспектах життя, відділивши реальні факти від прогнозів та коментарів. Це створює відчуття внутрішньої напруги та посилює когнітивний дисонанс.

- Емоційні підтексти. Не всі ЗМІ дотримуються журналістських стандартів та мають толерантне висвітлення соціальних питань. На просторах мережі достатньо ресурсів, які використовують різні техніки маніпулювання фактами, підсилюючи емоційну тональність й викликаючи певне ставлення читача до трансльованої новини. Матеріали, які мають досить сильне емоційне підґрунтя, особливо підкріплене візуальними елементами для посилення реакцій, можуть викликати в аудиторії сильну тривогу, відчуття розгубленості або безнадії, агресію тощо, спонукати до прийняття певних дій чи рішень, які завуальовано були продемонстровані у контексті конкретних новин чи статей.

- Соціальні мережі як простір травматичного досвіду. Instagram, TikTok, Telegram — це середовища, де активно поширюється контент, що може викликати повторну травматизацію. Користувачі соціальних мереж часто бачать шокуючі кадри, читають коментарі, які посилюють їхні власні страхи. Якщо не мати вибіркового ставлення до кількості та якості спожитого щодня контенту, ми маємо високі ризики підвищення тривожних та депресивних станів, а, крім того, зниження самооцінки й виникнення соматичних недуг.

Позитивні аспекти впливу медіа:

- Формування суспільної обізнаності. Регулярно слідкуючи за оновленнями ЗМІ, за умови наявності в них офіційних першоджерел та перевіреної інформації, суспільство підвищує рівень власної усвідомленості щодо важливих життєвих питань та соціальних проблем. Діяльність медіа та

корисні ресурси можуть навіть вплинути, у позитивному контексті, на громадську активність та залученість до подальших досліджень.

- Створення спільнот для однодумців. Медіа відкривають можливості для пошуку споріднених осіб, які мають спільні інтереси або точку зору з приводу певних соціальних питань, притримуються однакових цінностей або знаходяться на одному життєвому етапі. Такі перспективи надають людям відчуття впевненості, закривають потребу у приналежності й зменшують щоденний рівень стресу. Онлайн-спільноти позитивно впливають на психіку осіб будь-якого віку, адже дають можливість людям відчути себе важливими та цінними.

- Особисті історії з життя людей. На просторах Інтернету є чимало особистих блогів або різноманітних життєвих оповідей, переглядаючи які, споживачі контенту можуть відчути віртуальну підтримку, особливо в умовах воєнних обставин. Кожна особа є неповторною, проте людські базові проблеми та потреби мало чим відрізняються одне від одного. Кожна людина стикається із тривожними відчуттями та депресивними станами, тож, пошук відповідного контенту на такі запити може слугувати як один із методів надання самодопомоги та способів потурбуватися про власний ментальний стан. Крім того, історії інших людей із позитивним контекстом можуть стати ефективним поштовхом до виходу із періоду застою або мотивації для пошуку вирішення життєвих проблем.

2.3 Медіа-проекти з надання психологічної допомоги підліткам за умов війни

Сучасна психологія доводить важливість серйозного ставлення до підліткових і юнацьких проблем та необхідність серйозної турботи про їх ментальне здоров'я. Особливо важка ситуація, яка значним чином вплинула на емоційне самопочуття, відбулася в умовах повномасштабного російського

вторгнення після 24 лютого 2022 року, коли українці зіткнулися з тим самим неприхованим та гострим смутком та почуттям безвихідності становища.

На сьогоднішній день в нашій країні діє чимало центрів для надання психологічної допомоги юним особам, відбувається регулярне проведення заходів з метою профілактики ментального здоров'я та боротьбою з психічними розладами, діють онлайн-платформи та «гарячі» лінії, на яких можна отримати психологічні поради та консультації, розвиваються та просуваються психологічні блоги у соціальних мережах.

Львівський хаб ментального здоров'я «ДіяТи». Львівський хаб – це спільний проєкт програми «Лідерства і служіння» Української освітньої платформи, Центру студентського капеланства ЛА УГКЦ та Центру опіки сиріт. За приблизними оцінками, близько 70% громадян України сьогодні не мають можливості отримати належну психологічну або психіатричну допомогу. Зараз через повномасштабну війну ментальне здоров'я особливо страждає. Хаб “ДіяТи” є відповіддю на актуальні виклики, які постають у суспільстві.

Мета організації: підвищення рівня освіченості українців у сфері турботи про психічне благополуччя.

Принцип роботи: індивідуальні консультації, групова психотерапія, комплексна допомога різного рівня.

Українська психологічна платформа «Не дрібниці». Онлайн-платформа «Не дрібниці», створена спеціально для молоді, яка шукає допомоги у розумінні власних емоцій і переживань.

Мета психологічної платформи: допомога підліткам у самоаналізі та роботі над власними почуттями; надання корисних порад юним особам з приводу хвилюючих проблем та питань; розвиток підліткової гнучкості та натхнення; моральна підготовка до вступу у доросле життя та просвіщення у життєво важливі теми особистих стосунків і соціального середовища. Оновлена версія проєкту (після 24 лютого 2022 року), передбачає собою ще й надання психологічної допомоги підліткам, які емоційно тяжко переживали

воєнні обставини. “Не дрібниці” – це проєкт про емоції та почуття, які охоплюють і пригнічують підлітків через переїзд в іншу країну, через сум за друзями, через постійні переживання за власне життя і життя рідних.

Цінності проєкту: усвідомлення та прийняття власних емоцій та станів, навіть якщо вони складні або незрозумілі. Як наголосила координаторка проєкту Надія Ковалевич, навіть ті зміни у психоемоційному стані, що здаються незначними, не можна недооцінювати, адже вони можуть мати глибокі наслідки.

Формат роботи: чат-бот у месенджері Telegram. За його допомогою користувач може пройти первинну самодіагностику, виявити потенційні проблеми, а також отримати поради або записатися на онлайн-консультацію з психологом. Крім того, платформа має потужний освітній напрям: в чат-боті розміщені вправи для самозаспокоєння та регуляції емоцій, а в Instagram-акаунті проєкту проводяться регулярні прямі ефіри з фахівцями. На офіційному сайті «Не дрібниці» також доступні картки-гайди, що в простій для сприйняття формі висвітлюють важливі питання ментального здоров'я для підлітків.

Психологічні онлайн-консультації за підтримкою проєкту «Teenergizer». Проєкт «Teenergizer» - онлайн-ресурс, що спрямований на підтримку ментального здоров'я підлітків від 13 до 25 років, поширює свою діяльність серед країн Східної Європи та Центральної Азії. Цей рух створено з метою надання безкоштовних онлайн-консультацій юнакам та дівчатам від їх однолітків.

Цінності психологічного центру: рівний рівному. Всі консультанти у проєкті — студенти, які вивчають психологію. Вони відрізняються від клієнтів тільки тим, що у них є профільні знання і вони проходять тренінги. Але проблеми у них ті самі, тому краще розуміють їхні потреби й емоції. Такий формат дає змогу підліткам відчувати себе в безпечному середовищі, де їх не засуджують і не нав'язують готових рішень.

Мета психологічного центру: надання безкоштовних психологічних консультацій підліткам від підлітків щодо найбільш хвилюючих думок та вікових проблем. Допомога юній особі відчувати себе не самотньою, почутою, важливою і прийнятою.

Формат роботи: консультації проходять у форматі конфіденційного онлайн-спілкування з молодими особами, які володіють базовими знаннями з психології та навичками роботи з підлітками. Крім психоемоційної підтримки, команда також надає інформацію про можливості особистісного розвитку — зокрема, про тематичні курси або марафони. Завдяки відкритості, безкоштовному доступу та довірливому середовищу, «Teenergizer» набув значної популярності серед молоді, яка шукає підтримки у період невизначеності та емоційних труднощів, особливо в умовах воєнного часу.

Програма допомоги у "Колі сім'ї". Центр психічного здоров'я «Коло Сім'ї», заснований у Львові у 2012 році, функціонує як багатoproфільна установа, що надає підтримку людям різного віку – від дітей до дорослих – упродовж усіх життєвих етапів. Ідея створення цього центру виникла як відповідь на потребу в допомозі підліткам із психологічними порушеннями розвитку та психічними розладами. Згодом спектр послуг було розширено, аби надати всебічну підтримку не лише самим дітям, а й їхнім батькам і родинам загалом.

Місія психологічного центру: формування середовища, в якому діти зростають щасливими, родини підтримують одне одного в любові, а кожна особа має змогу вести повноцінне, емоційно наповнене життя у здорових міжособистісних стосунках та гармонійній соціальній взаємодії.

«Коло Сім'ї» розробило спеціалізовану програму допомоги людям, які мають симптоми депресії, зокрема дітям, підліткам та молоді. До ключових компонентів програми входять:

- всебічна діагностика стану з подальшим обговоренням та узгодженням індивідуального плану допомоги;

- когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на особистісні особливості пацієнта;
- медикаментозне лікування за потреби;
- підтримка батьків через психологічне консультування;
- психологічний супровід учнів у навчальних закладах;
- тривалий терапевтичний та психіатричний нагляд, що спрямований на запобігання повторним епізодам депресивних станів та боротьбу з супутніми порушеннями;
- групові заняття з профілактики рецидиву депресії.

Цінності психологічного центру: допомога кожній людині жити наповненим, щасливим і гармонійним життям у близьких емоційних зв'язках з іншими, у свободі самовираження та розвитку.

Формат роботи: застосування принципів комплексного підходу, який базується на сучасних міжнародних практиках та клінічно доведених методах; інтеграція превентивної діяльності з метою формування стресостійкості, розвитку навичок соціальної адаптації. Крім очного формату, центр активно використовує онлайн-сервіси: пацієнти можуть звертатися по допомогу дистанційно, проходити психодіагностику та отримувати онлайн-консультації.

Проект з надання психологічної допомоги за підтримки Олени Зеленської «Ти як?». Комунікаційний проект, започаткований за участі першої леді України Олени Зеленської в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я - одна з важливих ініціатив у сфері турботи про психічне здоров'я українців. Проект орієнтований на формування звички дбати про себе на ментальному рівні, пропонуючи прості, але дієві інструменти, які дозволяють краще усвідомлювати власні емоції, боротися зі стресом та знижувати рівень тривожності.

Мета кампанії: популяризація культури щоденного піклування про свій психологічний стан серед українського населення, що стало особливо

актуальним в умовах повномасштабної війни; стимулювання відкритих розмов про психічне здоров'я в родинях, колективах і суспільстві загалом.

Цінності проекту: підтримка внутрішнього ресурсу кожної людини, розвиток навичок самодопомоги, здатність долати емоційне виснаження, гнів, страх або смуток, а також підтримка у процесі відновлення.

Формат роботи: ключовим елементом проекту є створення так званої цифрової «аптечки» — зручного онлайн-ресурсу, який містить практичні поради, психологічні вправи для стабілізації стану, інформаційні відео та текстові матеріали, що сприяють підвищенню стресостійкості. Цей інструмент стане в пригоді кожному, хто відчуває психологічну втому, емоційне напруження або нестабільність, а також усім, хто прагне надати підтримку рідним, друзям чи колегам, які опинилися у складному душевному стані.

Отже, наразі в Україні діє чимало онлайн-платформ та спецпроектів, які направлені на надання психологічної допомоги підліткам, підтримання їх ментального стану, шляхів до розуміння й регуляції власних емоцій та підвищення рівня соціальної обізнаності щодо важливості труднощів пубертатного періоду.

Висновки до розділу 2

Медіа можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на сприйняття питання підліткової депресії. Публікації та статті від експертних фахівців, особисті історії та досвід людей, платформи із надання швидкої самодопомоги, психологічні освітні матеріали та проекти, подкасти тощо - сприяють зменшенню стигматизації та агітують до турботи про ментальне здоров'я молодії верстви населення, яка часто почувається самотньою у власних переживаннях. Надмірне емоційне навантаження в ЗМІ, некоректне вживання професійної термінології, відсутність експертності й обізнаності авторів у зазначеній темі, вживання інтолерантної лексики, є прямою

дезінформацією аудиторії, що, в особливо складних випадках, може викликати повторну травматизацію споживачів контенту.

Сучасний інформаційний простір часто стикається з численними бар'єрами щодо висвітлення проблематики підліткової депресії, серед яких найпоширенішими є гіперболізація та знецінення симптомів депресії у юній осіб. Такі непрофесійні дії часто призводять до певних наслідків, які виражаються у поширенні хибних уявлень або стигматизації депресивних розладів. Через виклики суспільства підлітки починають соромитися власних переживань, залишаючись на самоті із пригніченістю та апатією. Відсутність необхідного реагування з боку дорослих і фахівців та своєчасного звернення за допомогою призводить до загострення депресивних станів й деструктивної поведінки з боку підлітка.

Медіапроекти на тему висвітлення соціальної проблеми підліткової депресії, які базуються на створенні ком'юніті однодумців й обміну спільними досвідами, мають найбільший потенціал у зменшенні та подоланні депресивних симптомів у підлітків, адже надають їм можливість відчувати себе поміченими, цінними й важливими, а найголовніше - не самотніми у власних переживаннях.

В умовах війни коректне та толерантне висвітлення підліткової депресії у ЗМІ є особливо важливим. Інформаційні матеріали мають ґрунтуватися на достовірних джерелах, правильній та доступній для сприйняття термінології та етичному підході до вразливих тем, що дозволить максимально об'єктивно донести інформацію до аудиторії та сформуванню аргументоване ставлення до проблематики наявної соціальної проблеми.

В Україні активно розвиваються проекти та ініціативи, що направлені на підтримку ментального здоров'я молоді й підлітків. Особливої актуальності ці програми набули після 24 лютого 2022 року, коли війна значно погіршила емоційний стан підлітків. Психологічні проекти сприяють формуванню нових цінностей та підходів, які базуються на відкритості, самоусвідомленні та турботи про ментальний стан.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ

3.1 Емпіричне дослідження психоемоційного стану підлітків за умов війни. Інтерпретація результатів

В нинішніх воєнних умовах депресивні прояви у підлітків стають особливо загостреними, що є причиною значного інформаційного перенасичення, емоційного напруження та щоденної тривоги. Крім пубертатних змін та набуття нового досвіду, який часто може спричиняти емоційно нестабільні стани, підлітки стикаються з додатковими переживаннями та тривогами, пов'язаними з ситуацією у країні.

З метою оцінки динаміки психічного стану підлітків, а також їх схильності до розвитку депресивних розладів, було проведено експериментальне дослідження серед осіб віком від 13 до 17 років. Дослідницько-експериментальна робота здійснювалася на базі Зміївського ліцею №1 та Чемужівського ліцею Зміївської міської ради Чугуївського району.

Методика дослідження включала використання опитувальника, розробленого в Google Forms. В опитуванні взяли участь 167 осіб. У ході діагностики була використана шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory) для підлітків.

Аарон Бек – психотерапевт, найвидатніший фахівець з лікування депресій, творець когнітивної психотерапії, автор багатьох праць у цій галузі. Шкала депресії Бека запропонована ним в 1961 році була розроблена на основі клінічних спостережень для скринінгу депресії та аналізу змін при її лікуванні.

Спрощена шкала депресії Бека для підлітків застосовується для оцінки рівня депресії та складається з 9 груп тверджень, серед яких необхідно обрати один варіант, що відповідає відчуттям досліджуваного сьогодні та на

цьому тижні. Кожна відповідь оцінюється від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно) та містить максимальну кількість балів – 27 і вони означають: до 9 – депресії немає; 10-19 – субдепресія; від 19 до 22 – депресія середньої важкості, яка вважається клінічним порушенням; понад 23 – тяжка депресія, що вказує на необхідність терапії.

За результатами опрацювання відповідей за методикою «Шкали депресії» А. Бека отримано наступні результати (див. табл. 3.1):

Таблиця 3.1 Кількісні показники прояву підліткової депресії за методикою А.Бека

Рівень депресії	Кількість осіб	
Депресія відсутня	43	26%
Субдепресія	80	48%
Помірна	37	22%
Важка	7	4%

Представимо результати дослідження на рисунку 3.1

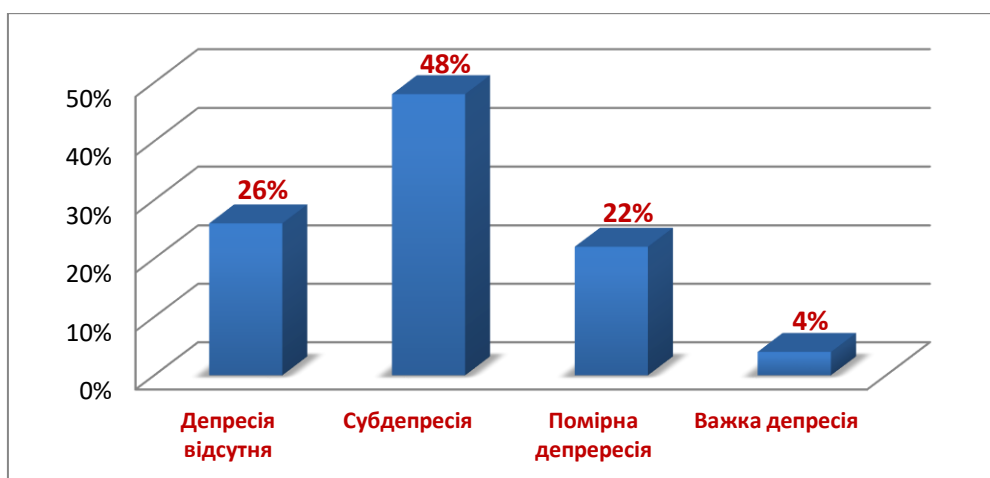


Рисунок 3.1. Рівні прояву депресії у підлітків за шкалою А. Бека

Проведене дослідження психічного стану підлітків виявило тривожну тенденцію щодо загального емоційного фону респондентів. Аналіз відповідей показав, що значна частина опитаних демонструє ознаки субдепресивного стану та клінічно вираженої депресії, а також окремі випадки важкої депресії, що потребує лікування.

Загалом рівень депресії серед підлітків за отриманими результатами виявився високим, що свідчить про серйозний вплив воєнного стану, соціальної ізоляції та умов дистанційного навчання на емоційне самопочуття юних осіб.

Особливої уваги заслуговує той факт, що більшість учасників продемонстрували симптоми суму, зниженого настрою, втрати інтересу до звичних видів діяльності, роздратування та внутрішньої тривоги — тобто емоційні маркери, які характерні для субклінічних або прихованих форм депресії.

Це свідчить не лише про психологічну вразливість підлітків у сучасних умовах, а й про брак ефективної емоційної підтримки з боку соціального та освітнього середовища.

Разом з тим, учні не втратили інтерес до інших людей та дивляться у майбутнє без особливого розчарування.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми та необхідність впровадження системної роботи з профілактики депресивних розладів серед підлітків, зокрема через психоедукаційні програми, шкільні психологічні служби та доступ до фахової психотерапевтичної допомоги. Виявлений високий рівень субдепресії потребує додаткової уваги як з боку педагогів і психологів, так і державних та громадських структур, що працюють у сфері охорони дитячого психічного здоров'я.

За результатами проведеного емпіричного дослідження було прийняте рішення про створення та розробку психологічної онлайн-платформи для підлітків, яка спеціалізується на наданні практичних інструментів з

самодопомоги та методичних матеріалів для саморефлексії. У проекті приймають участь кваліфіковані психологічні фахівці й психотерапевти, які пропонують додаткові послуги проведення терапевтичного консультування, групової терапії та індивідуального супроводу для допомоги підліткам у вирішенні складних життєвих питань й особистісного розвитку. Кожен з діючих психологів платформи працює у певному напрямі й з окремими запитамми, тож підібрати найбільш релевантну особу для себе можна на окремій сторінці веб-сайту з детальним оглядом анкет і резюме фахівців, або шляхом анкетування, яке допоможе виявити власні приховані стани та розпочати роботу з запропонованими психотерапевтами проекту.

Онлайн-платформа “Трохи легше” розрахована як на надання психотерапевтичної допомоги підліткам, так і включає в себе вільний простір для самоаналізу з корисними практичними порадами й свободою для самовираження.

Основний ціннісний орієнтир проекту - підвищення суспільної обізнаності до складнощів проживання пубертатного періоду в умовах сучасного світу, де панує велика кількість соціального тиску стереотипів, рамок та емоційно навантаженої інформації. У тому числі, платформа орієнтована на пропрацювання окремого напрямку - підліткового ПТСР внаслідок військових дій в Україні з лютого 2022 року.

Кожна юна особа є особливою, індивідуальною та неповторною, попри всі негаразди життєвого шляху й досвіду, який черпає на ньому. Тож мета створення психологічної платформи - зробити життя підлітка трохи легшим, допомогти йому віднайти гармонію всередині себе й відчуття власної цінності незважаючи на оточуючих людей або обставини у зовнішньому світі, надати емоційну підтримку й створити згуртоване юне ком'юніті, яке разом прокладає шлях до самоусвідомлення та турботи ментальний стан.

3.2 Етапи та стратегії розробки онлайн-платформи для надання психологічної допомоги підліткам

Стратегія - це загальний план, що охоплює довготривалий проміжок часу і спрямований на ефективне використання наявних ресурсів для досягнення поставленої цілі.

Ефективність реалізації стратегії вимірюється покроковими діями, які дозволяють визначити відправну точку (точку А) та відстежити наявні зміни, що призвели до певних результатів роботи (точка Б).

Точка А у стратегії розробки та просування онлайн-проектів включає аналіз наявної інформації про нішу, ринок, конкурентів; вибір платформ, концепції, тону спілкування, візуалу; впровадження контент-стратегії та стратегії просування.

Точка Б вимірюється у поставлених перед проектом цілях та визначеному КРІ (ключових показниках ефективності).

Етапи роботи над створенням підліткового онлайн-проекту “Трохи легше” можна відобразити у вигляді ієрархії цінностей, яка вимірюється на трьох рівнях: бізнес, маркетинг, комунікації.

Рівень 1 (бізнес) включає в себе наступні задачі:

- визначення цілей бізнесу
- досягнення певної кількості прибутків
- збільшення частини ринку

На рівні 2 (маркетинг) ключовою метою є:

- привернення уваги клієнтів та формування довіри аудиторії
- розвиток клієнтської бази
- зміна поведінки споживачів, вплив на їх емоційну складову та

затвердження відчуття потреби

- підвищення лояльності бренду на ринку праці

Рівень 3 (комунікаційна складова) має наступні характеристики:

- формування певних реакцій та ставлення до бренду

- стимулювання емоцій та почуттів
- затвердження іміджу
- підвищення впізнаваності

Детальний процес розробки психологічної онлайн-платформи вимагає запровадження покрового стратегічного плану, який включає наступні етапи:

1. Дослідження бізнесу
2. Аналіз конкурентів
3. Аналіз аудиторії
4. Постановка цілей
5. Вибір платформи
6. Вибір концепції
7. Затвердження тону спілкування з аудиторією та відповідного візуального оформлення
8. Розробка тем та рубрик
9. Впровадження стратегії просування
10. Визначення контент-плану на найближчий період часу

Для досягнення максимально високих результатів від запуску онлайн-проекту варто визначити точні задачі компанії, показники ефективності та запровадити поетапну стратегію їх досягнення на всіх трьох рівнях роботи.

На рівні 1 (бізнес) необхідно встановити конкретні задачі та визначити оптимальні способи впровадження початкових етапів роботи над запуском онлайн-платформи.

Цілі бізнесу:

1. Надання якісної психологічної допомоги підліткам онлайн у доступному та безпечному форматі.
2. Підвищення рівня обізнаності про ментальне здоров'я серед молоді.
3. Розширення охоплення до всеукраїнського та міжнародного рівня.

Монетизація:

1. Платна підписка з доступом до психологічних сесій, вебінарів, чату з експертами.
2. Продаж цифрових продуктів: робочі зошити, курси, медитації.
3. Партнерські програми з освітніми закладами, НГО, соцплатформами.
4. Пілотний запуск з безкоштовною версією, після чого — масштабування із преміум-опціями.

Збільшення частини ринку:

1. Оцінити поточну діяльність у конкурентному середовищі і знайти унікальну нішу (емоційна безпечність, мова підлітків, адаптовані під вік методики).
2. Побудова довгострокових партнерств з освітніми платформами, школами, громадськими організаціями.

Рівень 2 (маркетинг) включає в себе конкретні дії та онлайн-заходи, які допомагають бренду розвивати публічність, здобувати впізнаваність на ринку, підвищувати конкурентоспроможність та регулярно підсилювати довіру аудиторію.

Формування лояльної аудиторії:

1. Визначення аватару клієнта: підлітки 13–17 років та їх батьки.
2. Запуск основних каналів просування: TikTok, Instagram, YouTube Shorts — відео-анонси з корисними порадами або рекламний контент.
3. Пошук співпраці з лідерами думок (психологи, блогери).
4. Участь у заходах/подкастах на теми ментального здоров'я.

Розвиток клієнтської бази:

1. Поширення комерційних пропозицій для цільової аудиторії: безкоштовна консультація або міні-тест на визначення емоційного стану.
2. Гейміфікація: бонуси за запрошення друзів, рейтинг активності, бейджі.
3. Email-маркетинг з адаптованим контентом (поради, міні-історії, чеклісти).

4. Налаштування таргетованої реклами у соцмережах.

Емоційна складова:

1. Контент через сторітелінг: реальні історії підлітків, що знайшли допомогу.
2. Анімації та візуальні матеріали, що пояснюють складні емоції простими образами.
3. Впровадження рекламних кампаній на основі історій, порад або психологічних практик.

Розвиток бренду:

1. Транслявання внутрішньої культури прозорості та підтримки.
2. Висвітлення публічної діяльності команди психологів та психотерапевтів.
3. Колаборації з університетами, які готують майбутніх фахівців.

Рівень 3 (комунікаційна складова) ставить за мету комерційні та комунікаційні заходи, направлені на підвищення охоплень і активності на платформі, залучення аудиторії до комунікативного процесу, досягнення бажаної кількості зворотнього зв'язку, відгуків та реакцій, що допомагають підтримувати сталий професійний імідж бренду.

Формування реакцій та ставлення:

1. Визначення Tone of Voice проекту — емоційна підтримка, легкість.
2. Трансляція місії, візії та цінностей бренду через візуальну складову та контентне наповнення платформи та додаткових соцмереж.
3. Затвердження візуального стилю: теплі пастельні кольори, мінімалізм.

Стимулювання емоцій:

1. Соціальні ролики та авторський контент.
2. Впровадження психологічних інтерактивів для відстеження відчуттів та корисних психологічних практик для підлітків.

Затвердження іміджу:

1. Формування авторитетного бренду в сфері ментального здоров'я підлітків.

2. Відгуки, кейси, рейтинги на платформах.

Підвищення впізнаваності:

1. Запуск хештег-кампаній.
2. Створення мерча (футболки, наліпки з мотиваційними фразами).
3. Трансляція активної діяльності та формування присутності на освітніх форумах, тематичних заходах.

Отже, при створенні та реалізації стратегії просування психологічної онлайн-платформи важливо враховувати всі рівні бізнесу, приділяючи увагу кожному етапу та задачам, які на ньому встановлені. Необхідно планомірно та рівномірно розвивати усі складові бренду, продумувати кожен його деталь, від унікальності та автентичності до реклами та набуття клієнтів. Важливо також наголосити на тому, що три рівні бізнесу не є незалежними, - вони взаємопов'язані між собою, кожна ціль на одному із зазначених рівнів передуює меті на іншому етапі впровадження стратегії просування. Для досягнення максимально високих показників ефективності варто першочергово визначити унікальну пропозицію бренду, виділити сильні сторони команди та основну місію, яка буде транслюватися через контентне наповнення веб-сайту або соцмереж. Перше враження на ринку праці - це основа подальшої конкурентоспроможності бізнесу та лояльності споживачів, саме тому важливо не тільки звернути увагу на проект, але й утримати її, і робити це регулярно за допомогою корисного контенту та демонстрації підтвердженої експертної професійності у ніші.

Заключним етапом у впровадженні стратегії просування є регулярний моніторинг, аналіз та оцінка отриманих результатів. На початкових рівнях роботи над проектом рекомендується конкретизувати цілі та завдання бізнесу до кількісно вимірюваних показників, що в подальшому дає змогу більш детально поглянути на поточну ситуацію та провести більш глибокий аналіз даних. Основні питання, які постають перед засновниками проекту - це: "Чи

відповідає дійсність очікуванням від реалізованого проекту?”, “Чи достатньо задовільні результати від процесу просування компанії?”, “Наскільки вплинув поточний перебіг подій на початкові цілі та місію бізнесу?”. Співставляючи бажані на початку та отримані у кінці результати, моделюючи їх у конкретні цифрові дані, та, що важливо, критично відстежуючи реакції набутої аудиторії (їх активність, відгуки та рівень задоволення запитів), можна закласти основу для подальших корективів у стратегії та виявлення слабких сторін або неефективних кроків, які не відповідають потребам бізнесу.

У ході висновків, важливо пам'ятати, що найважливіше завдання, яке завжди залишиться незмінним для будь-якого бізнесу - це бути корисними для людей та постійно підкріплювати довіру аудиторії. І для виконання цього пункту необхідним кроком є проведення регулярного щомісячного моніторингу активності, залучень та охоплень, ведення звітів, та, на основі отриманої інформації, постійні пошуки шляхів до удосконалення проекту.

3.3 Створення та впровадження контент-плану онлайн-платформи

Контент - це текстові або візуальні повідомлення, через які відбувається комунікація з цільовою аудиторією для досягнення певних цілей.

Для розробки контентного наповнення психологічної онлайн-платформи для підлітків “Трохи легше” варто запровадити стратегію просування в мережі, яка базується на побудові довгострокових стосунків з аудиторією. Концепція контент-стратегії повинна відповідати основним задачам проекту та потребам аудиторії.

До задач онлайн-проекту “Трохи легше” можна віднести: суспільне інформування; формування сталого експертного іміджу; залучення уваги та реакцій; трансляція місії та цінностей; поширення послуг; підвищення впізнаваності компанії; вплив на сприйняття соціального питання

психологічного здоров'я підлітків громадськістю; просвітницька та активістська діяльність; привернення уваги підлітків до рівня якості життя; покращення соціальної обізнаності; висока конкурентоспроможність.

Серед базових потреб цільової аудиторії - підлітків віком від 12 до 17 років, які активно користуються соцмережами та багато часу проводять онлайн, можна виділити: пошук вирішення проблеми/відповідей на питання; нові знання або набуття досвіду; асоціювання себе з певним лайфстайлом; розвага; вигода; відчуття приналежності; бажання розширити коло однодумців та встановити нові зв'язки; потреба в набутті певних емоцій; самовираження у власних почуттях.

Отже, як висновок, спираючись на проаналізовані та визначені потреби споживачів й комерційні задачі проекту, які повинні відповідати життєвим й ціннісним орієнтирам цільової аудиторії, можна сказати наступне: стратегія просування бренду - це досягнення вимірних результатів за вимірний проміжок часу.

Один з основних складників стратегії просування бренду - це впровадження контент-плану. Контент план — це структурований графік публікацій, що враховує теми, дати, формати та інші ключові параметри, щоб забезпечити релевантність контенту та досягнення бізнес-цілей. У ньому відображаються ідеї для контенту, що публікується в різних соцмережах та на інших платформах, для охоплення цільової аудиторії [39].

До основних видів контенту в соцмережах можна віднести: інформаційний, комерційний, комунікаційний, розважальний. Для максимально ефективного просування бренду або компанії варто грамотно використовувати усі види контентного наповнення, дозовано розподіляючи публікації по темам та рубрикам, або, навпаки, виділити один-два основних тематичних напрями й активно розвивати іміджеву експертність у конкурентному середовищі.

Контент онлайн-платформи “Трохи легше” охоплює весь спектр контентного наповнення, залучаючи усі типи публікацій й активно

просуваючи матеріали різних категорій на сайті. Такий підхід дозволяє платформі розвиватися всебічно й залучати аудиторію завдяки практичності, прозорості й креативності. Використання усіх видів контенту та способів його подання у мережі (текстовий, візуальний, аудіо-матеріал) дозволяє залучати одразу декілька видів сприйняття інформації. Це підвищує ефективність просування за рахунок високого рівня емпатії споживачів контенту та утримання уваги аудиторії завдяки емоційній складовій інформаційних матеріалів.

Основна мета контентного наповнення “Трохи легше” - це формування згуртованого підліткового ком’юніті. Місія - пробудження цікавості у підлітків та надання професійного супроводу на шляху до побудови життєвої стійкості й самоусвідомлення.

Приклад постів для контент-плану психологічної платформи “Трохи легше” згідно з зазначеними видами контенту, які активно використовуються для просування в мережі.

1. Інформаційний контент

1.1 Історія компанії, її успіхи і досягнення

Історія створення психологічної онлайн-платформи для підлітків. Сучасне цифрове суспільство змушене стикатися з великою кількістю стереотипів, упереджень та ярликів, які базуються на розвитку соц.-мереж та його контентного наповнення. Найбільшому впливу Інтернет-стандартів та ярликів піддаються саме підлітки, щоденно споживаючи та переглядаючи нові хвилі емоційно насиченого контенту. Відсутність медіаграмотності та стійкого самосприйняття, критичного мислення та вміння об’єктивно аналізувати реальність, а також непомірне використання мереж з метою згаяти час й розважитися, - призводить до виникнення та розвитку суттєвих психологічних проблем та значного зниження якості життя підлітків. До найбільш розповсюджених питань, які хвилюють юних осіб, відносяться: 1) занижена самооцінка; 2) самокритика та самооб’єктивація; 3) лінь та прокрастинація; 4) нездатність вибудувувати якісне оточення й спілкування;

5) почуття тривоги та самотність; 6) проблеми із організацією часу та простору; 7) прагнення відповідати усталеним ідеалам зовнішності та рівню життя; 8) нестача емоційної підтримки від близьких та невміння піклуватися про себе. Вищенаведені фактори є рушійною силою у виникненні багатьох соціальних проблем в особистому житті підлітків, появі деструктивної поведінки та зневірі у власному потенціалі. Онлайн-платформа «Трохи легше», яка включає у себе послуги психологічного консультування осіб віком від 12 до 17 років кваліфікованими фахівцями у галузі практичної психології, гештальт-терапії, психоаналізу та поведінково-когнітивної терапії, створене з тією метою, щоб зробити життя сучасного користувача соц.-мереж «трохи легшим» та допомогти віднайти гармонію між віртуальним та реальним світом.

1.2 Кваліфікація та послуги співробітників

Команда:

- Практичний психолог. Питання, які допомагає вирішити фахівець:

- а) усвідомлення та регулювання емоцій/почуттів;
- б) міжособистісні відносини;
- в) особистий розвиток;
- г) адаптація до змін;
- д) кризові ситуації;
- г) сімейні та професійні проблеми.

- Гештальт-психолог. Питання, які допомагає вирішити фахівець:

- а) самосприйняття;
- б) особисті кордони;
- в) тривожні думки;
- г) прийняття рішень;
- д) навички самопідтримки та самопіклування;
- г) пошук життєвого напрямку;
- е) посттравматичний досвід.

- Психоаналітик. Питання, які допомагає вирішити фахівець:
 - а) міжособистісні та внутрішні конфлікти;
 - б) аналіз життєвого досвіду;
 - в) розкриття самоідентифікації;
 - г) виявлення особистих підсвідомих потреб;
 - д) навички саморегуляції;
 - е) робота з негативними упередженнями.
- Психотерапевт. Питання, які допомагає вирішити фахівець:
 - а) аналіз емоційних переживань;
 - б) методи управління стресом;
 - в) психосоматичні проблеми;
 - г) зміна шаблонів поведінки;
 - д) розвиток життєвої стійкості.

Характеристики послуг. Послуги онлайн-платформи «Трохи легше» складаються із наступних характеристик:

- Проведення тематичних відео-мітингів та конференцій
- Статті та дописи із корисними порадами від фахівців
- Закриті чати для спілкування та надання емоційної підтримки учасникам спільноти
- Індивідуальні та групові консультації з фахівцями
- Тренінги та курси для самостійного навчання
- Індивідуальний супровід психологів-лікарів, надання термінової допомоги, встановлення діагнозів та системного лікування за необхідності
- Уроки та лекції
- Практичні психологічні поради
- Аудіо підкасти

1.3 Конференції, тренінги, майстер-класи. Підліткова онлайн-платформа «Трохи легше» представляє тематичні курси для самостійного вивчення та тренінги із навчальним супроводом менторів і фахівців.

Перелік курсів для самостійного вивчення:

- Розвиток медіаграмотності: як віднайти гармонію між реальним та віртуальним світом
- Практичні засоби розвитку стійкого самосприйняття
- Тонкощі комунікації із собою: як самотійно надати собі підтримку у важкі життєві моменти та навчитися піклуватися про себе
- Емоційний інтелект: як навчитись відстежувати та регулювати власні почуття, зробивши емоції своїм другом, а не ворогом
- Це нормально: про стани, притаманні живим людям, як ми їх переживаємо, та чому це все – нормально

Перелік тренінгів із навчальним супроводом:

- Посттравматичний досвід: як історія нашого життя впливає на формування нашої особистості, способи прийняти й пережити минуле
- Особисті кордони: як навчитись відчувати й відстоювати власні потреби та припинити догоджати у збиток собі
- Негативні упередження: формування нових життєвих установок для покращення якості життя
- Встановлення стосунків: як навчитись вибудовувати довгострокові стосунки з іншими людьми, усунення маніпуляцій і токсичного впливу оточення
- Життя з тривогою: техніки, які дозволяють зробити повсякденне життя трохи легшим

1.4 Відповіді на питання та поради фахівців

Найчастіше вживані запитання:

- Яким чином можна отримати консультацію фахівця? Консультацію можна отримати, написавши у технічний чат-бот, який проінструктує з приводу особистих нюансів унікального звернення й направить в месенджер до потрібного психолога.
- Як зрозуміти, до якого саме фахівця необхідно звернутися? У чат-боті, створеного спеціально для індивідуальних звернень учасників спільноти, вбудоване спеціалізоване опитування, розроблене особисто

фахівцями психологічної команди. Перелік певних запитань дозволяє визначити й оцінити особистий емоційний стан. На основі аналізу отриманих результатів відповідей, з людиною зв'язується менеджер, який допоможе зробити певні висновки й звернутися до необхідного консультанта. При необхідності або видозміненні певних симптомів у процесі терапії, фахівці мають право перенаправляти до інших діячів у команді задля отримання більш сприятливих кінцевих результатів.

- Скільки триває терапія? Кожна терапія є індивідуальною, тож її процес залежить від суто від особистих чинників, її прогресу та результатів.
- Чи призначають лікування препаратами при індивідуальній терапії? Лікування препаратами має право призначати лише психіатр. Фахівці онлайн-платформи є діячами в галузі психології, тож можуть надати лише послуги індивідуальної терапії та встановити певний діагноз. В особливо важких випадках, психотерапевт має повноваження направити клієнта до психіатра із подальшим індивідуальним супроводом.
- Чи можна використовувати сертифікат після проходження курсів у професійних цілях? Отриманий сертифікат у процесі навчання не є визначальним показником для побудови психологічної кар'єри, але може використовуватися в якості підвищення кваліфікації або для власного саморозвитку.

2. Рекламний контент

Комерційний контент психологічної онлайн-платформи “Трохи легше” для підлітків передбачає поширення в мережі безкоштовного опитування (додаток А), завдяки якому юні особи отримують можливість виявити рівень власних переживань та депресивних станів, виділити час на саморефлексію та усвідомлення своїх переконань. Тестування є повністю конфіденційним та розроблено кваліфікованими психологами психологічної платформи. Важливо примітити, опитувальник не має клінічного підґрунтя, проте є досить ефективним інструментом для аналізу власних думок та виявлення факторів найбільш значимих факторів стресу. Після проходження

тестування, учаснику опитування надходить лист на особисту електронну адресу з індивідуально підібраними методичними рекомендаціями - практиками для надання швидкої самодопомоги в умовах загострення стресу, а також рекомендації з вибору найбільш релевантного психолога, що працює з конкретними запитами та категоріями життєвих питань.

Спеціалізоване авторське опитування від психотерапевтів підліткової психологічної платформи “Трохи легше”, за основу якого взято затверджені клінічні анкетування та методичні матеріали провідних психологічних організацій та діячів, активно поширюється за допомогою рекламних онлайн-інструментів. Серед них основним засобом реклами є:

- 1) просування через амбасадорів та партнерських програм;
- 2) проведення активної суспільно-просвітницької діяльності в підліткових Всеукраїнських хабах та організаціях;
- 3) таргетована реклама в соцмережах;
- 4) співпраця зі ЗМІ, онлайн-спільнотами та форумами;
- 5) e-mail розсилки на базі цільової аудиторії;
- 6) поширення опитування через формат відео у TikTok та Reels.

3. Навчальний контент

В якості навчального контенту на офіційному веб-сайті онлайн-платформи «Трохи легше» створена категорія статей на тему «Самотурбота. Поради та думки психологічних експертів».

- Здоровий сон, як спосіб підтримувати високий рівень енергії упродовж дня
- Чому спорт – це важливо?
- Налагодження контакту з тілом: як навчитися розпізнавати свої фізичні стани та прислуховуватись до відчуттів
- «Неправильні» емоції: чи потрібно позбуватися негативних почуттів?
- НЕ хочу і НЕ буду: про особисті кордони та їх відстоювання

- Захист від негативного впливу оточення: як виявляти та фільтрувати руйнівні стосунки

- Мова спілкування із собою: послабити слабкі сторони чи посилити сильні?

4. Комунікаційний контент

- Відгуки клієнтів групової та індивідуальної терапії
- Опитування для залучення аудиторії до розмови: рубрики «питання-відповідь»; тестування для визначення якості свого емоційного стану та рівня самооцінки; професійні опитування для визначення загального рівня задоволення учасників спільноти послугами психологів

- Персоналізовані рубрики: «історії із життя клієнтів», «шлях до зцілення», «саморефлексія»

5. Розважальний контент

Повсякденні персоналізовані нагадування. Декілька прикладів:

- “Різниця між переможцем і переможеним тільки в тому, що перший піднявся більше разів, ніж впав”;

- “Психічне здоров’я важливіше, ніж повне завершення списку завдань”;

- “Все, що відбувається в твоєму житті, є відображенням того, що відбувається всередині тебе”;

- “Пам’ятайте, що деякі речі мають закінчитися, щоб почалося щось краще”;

- “Все, до чого ти починаєш ставитися спокійно, перестає тобою керувати”.

6. Репутаційний контент

Онлайн-вебінар від психологічних експертів платформи на тему «Основи медіаграмотності. Як зберігати спокій у потоці тривожних новин».

Програма вебінару:

а) Вступ до основ медіаграмотності: суть та визначення, термінологія

б) Проблематика сучасного контенту

- в) Як медіа впливають на свідомість аудиторії
- г) Способи маніпулювання фактами: пропаганда та гра на емоціях
- д) Як перевіряти інформаційні матеріали на доброчесність та справжність
- ж) Практики фільтрації контенту
- з) Формуємо шляху до стійкого самосприйняття
- і) Методи для позбавлення від хибних упереджень
- ї) Практики усвідомленого споживання контенту
- й) Відповіді на питання

Тривалість вебінару: 1 год 30 хв.

Отже, наведені приклади постів розроблені для психологічної підліткової онлайн-платформи “Трохи легше” як початкове контентне наповнення веб-сайту, що відповідає його цільовій аудиторії, маркетинговим цілям та висвітлює УТП (унікальну торгову пропозицію) бізнесу. Контент для онлайн-платформи надає можливість продемонструвати професійні знання психологів-фахівців та закладає в основу Інтернет-просування емоційні сенси, які базуються на підтримці, відкритості та співчутті. Зазначені інформативні пости, що відповідають певному типу контенту, дають змогу детально ознайомитися з місією платформи та привернути увагу як потенційних користувачів, так і новинних медіа.

Висновки до розділу 3

Розробка онлайн-платформи для надання психологічної допомоги підліткам вимагає комплексного підходу, стратегічного планування та чітко визначених етапів впровадження. Стратегічна модель розробки психологічної ініціативи охоплює рівні бізнесу, маркетингу та комунікацій. Кожен рівень вимагає встановлення чітких цілей та задач, які будуть транслювати основну місію проекту й дозволять забезпечити якісне функціонування онлайн-ресурсу, довгострокову ефективність та сталість на ринку.

Важливим етапом у досягненні цілей є пошук способів рекламного просування платформи в мережі інтернет та регулярне відстеження цільової аудиторії. У результаті впровадження та запуску проекту, постійний моніторинг показників ефективності, адаптація до зворотного зв'язку від користувачів та гнучкість у коригуванні стратегії дозволяє не лише створити конкурентоспроможний цифровий продукт, а й забезпечити реальну психологічну підтримку підліткам у складних життєвих умовах.

Завдання розробленого проекту - інформування суспільства про наявну соціальну проблему, просвітницька діяльність, формування експертного іміджу на ринку для підвищення конкурентоспроможності, емоційний супровід клієнтів, соціальну активність та підвищення рівня обізнаності підлітків про механізми й реакції власної психіки. Потреби аудиторії включають загальне покращення якості життя, належність до спільноти, доступ до знань, емоційну підтримку, асоціювання з цінностями бренду та нові соціальні зв'язки.

Розробка контенту для онлайн платформи має виступати як один із провідних засобів побудови іміджу бренду й формування довгострокових та довірливих стосунків з аудиторією. Структуризація інформаційних матеріалів відбувається завдяки впровадження контент-плану — структурованому графіку публікацій, який дозволяє цілеспрямовано охоплювати всі напрями комунікації.

Контент-політика онлайн-платформи базується на поєднанні професійної психологічної допомоги та актуальних форматів комунікації. Такий підхід дозволяє користувачам платформи не тільки отримувати якісну й надійну психологічну допомогу, а й заручитися емоційною підтримкою від згуртованої спільноти однодумців, що прагнуть до пізнання власного внутрішнього світу й здорового становлення унікальної особистості.

ВИСНОВКИ

На сучасному етапі розвитку суспільства серед загальноприйнятих проблем особливої актуальності набуває проблема ментального здоров'я. За даними ВООЗ, депресивні розлади займають провідне місце серед 10 основних хвороб, які призводять до інвалідизації населення. Україна є лідером серед європейських країн за кількістю депресій (9,1% дорослого населення, 4-8% підліткових депресій).

Підліткова депресія - це складний психологічний діагноз, що характеризується емоційними переживаннями, і, як наслідок, викликає значні зміни у поведінці та когнітивних функціях психіки. Основні ознаки депресії полягають у негативних моделях мислення, що мають прояви у вигляді самокритики, самозвинуваченні та почутті сорому, відчутті безнадійності та безсенсовності життя, труднощах з концентрацією уваги та веденням активного способу життя.

Розвиток депресії у підлітків небезпечний для їх психічного здоров'я та життя, тому що не надана вчасно допомога, психологічна або медична, може спровокувати суїцид як єдиний вихід із ситуації.

З початком повномасштабної російсько-української війни, якість життя українського народу суттєво погіршилася через ситуацію невизначеності та нестабільності зовнішніх обставин. Досвід переживання травмуючих подій внаслідок воєнних обставин в Україні найчастіше ідентифікуються як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що в особливо тяжких випадках має загрозу спровокувати розвиток інших психічних захворювань, в тому числі, депресивних та тривожних станів. Діти та підлітки - найбільш вразлива верства населення, адже, крім потерпання від наслідків зовнішніх обставин, вони змушені стикатися ще й з численною кількістю вікових особистісних змін, внутрішніх конфліктів та соціальних парадигм сучасного світу.

Значну роль у висвітленні проблеми підліткової депресії відіграють медіа. Статті та публікації, що транслюють основну проблематику даного

соціального питання можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки на суспільне сприйняття.

У ході контент-аналізу медіа-джерел встановлено, що читачі деяких онлайн-ресурсів часто стикаються з такими цифровими викликами, як: недостатня обізнаність авторів статей у темі, некоректне вживання медичної термінології, відсутність посилань на експертні джерела, вживання сенсаційних заголовків для підвищення читабельності публікацій, пом'якшення або гіперболізація контекстів задля маніпулювання емоційною складовою сприйняття інформації. Такі дії з боку медійників є недопустимими, особливо в умовах війни, адже справляють значний вплив на усвідомлення проблеми і подолання подальших наслідків психічних розладів. Редактори та журналісти повинні завжди дотримуватися етичних норм та журналістських стандартів, надавати суспільству лише достовірну, аргументовану та підтверджену інформацію.

ЗМІ та онлайн-джерела можуть справляти також і позитивний вплив на суспільну обізнаність у проблематиці підліткової депресії. Наразі в українській мережі є велика кількість ресурсів та психологічних платформ, які не тільки підвищують усвідомленість українців, а й надають допомогу у зменшенні проявів депресивних станів та навчають технікам самопідтримки у важкі часи. Серед них, серед підліткової аудиторії, найбільш поширеними є інтернет-спільноти, подкасти та психологічні блоги, просвітницькі курси та гайди, платформи для пошуку психотерапевтів та швидкого доступу до отримання безкоштовних консультацій.

На основі аналізу проблеми рівня депресії серед юної верстви населення, можна зробити висновок, що за умов російсько-української війни з лютого 2022, рівень депресивних станів значно підвищився, тож підлітки вимушені проживати не тільки вікові й соціальні проблеми, а й потерпати від стресових наслідків воєнних дій. На сьогоднішній день існуючих заходів, спрямованих на покращення ментального здоров'я підлітків, недостатньо для

усвідомлення суспільством масштабності соціального питання та спровокованих ним наслідків.

Розробка стратегії психологічної онлайн-платформи повинна базуватися на досягненні основних цілей, які включають в себе покращення морального стану підлітків з депресивним розладом та вживання необхідних заходів для висвітлення важливості даної соціальної проблеми. Для розробки ефективного плану реалізації проекту необхідною умовою є: визначення основних етапів та цілей; постановка задач та вимірювальних показників ефективності на рівні бізнесу, маркетингу та комунікацій; пошук способів розповсюдження інформації про запуск платформи; формування позитивного іміджу кампанії; пошук цільової аудиторії; розробка стратегії просування та контент-плану з урахуванням основних потреб та запитів аудиторії. Важливим фактором, який визначає успішність реалізації запуску онлайн-платформи є освіченість та рівень кваліфікації психологічних фахівців, що безпосередньо взаємодіють із потенційними клієнтами та значним чином впливають на формування першого враження й репутацію сайту.

Один з основних складників стратегії просування бренду - це впровадження контент-плану. Контент план — це структурований графік публікацій, що враховує теми, дати, формати та інші ключові параметри, щоб забезпечити релевантність контенту та досягнення бізнес-цілей [39].

Основна мета контентного наповнення “Трохи легше” - це формування згуртованого підліткового ком’юніті. Місія - пробудження цікавості у підлітків та надання професійного супроводу на шляху до побудови життєвої стійкості й самоусвідомлення.

Важливим етапом у досягненні цілей є постійний моніторинг показників ефективності, адаптація до зворотного зв’язку від користувачів та гнучкість у коригуванні стратегії. Такий підхід дозволяє не лише створити конкурентоспроможний цифровий продукт, а й забезпечити реальну психологічну підтримку підліткам у складних життєвих умовах.

Отже, розробка онлайн-проекту, орієнтованого на підлітків з депресивним розладом, є важливим засобом для подолання наявної соціальної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барсукова О. 86% підлітків бачать своє майбутнє в Україні – опитування. Реорле [Електронний ресурс]. <http://surl.li/mfhcr>
2. Бігун Н.І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: Монографія / Н.І. Бігун. – Кам'янець-Подільський: ПП Медобори - 2006 , 2011. –160 с.
3. Бігун Н.І. Суб'єктивні образи депресії у підлітків як предмет психологічної рефлексії. Вікова психологія 3 (2007) с.108
4. Всесвітня організація охорони здоров'я: офіційний сайт <https://www.who.int/> (дата звернення 13.03.2025р.)
5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як» <https://howareu.com/>
6. Гапоненко В.А. Зв'язки з громадськістю [Електронний ресурс] : навч. посібник / В. А. Гапоненко, В. А. Рихлік. — К. : КНЕУ, 2015. — 238 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/78513838.pdf>
7. Головнєва О.В. Поняття депресії у підлітковому та юнацькому віці: Педагогічний лекторій. Криворізький медичний коледж, 2021
8. Данькова Наталія. Війна, історія, стосунки та безпека — якого контенту в медіа не вистачає дітям, Детектор медіа, червень 2024
9. Дюркгейм Еміль Самогубство: соціологічне дослідження / Пер. з фр. Л.Кононович. – К.: Основи, 1998. – 519 с.
10. Здоровець Т.Г. Психологічні особливості депресивних переживань у підлітковому віці. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
11. Іващенко В.Л. Сучасні медіакомунікативні технології: навчальний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво “Розумники”», 2021. 192 с.
12. Київський міжнародний інститут соціології офіційний сайт <https://kiis.com.ua/> (дата звернення 13.03.2025р.)
13. Міністерство охорони здоров'я України. Підлітки найвразливіші до впливу війни, а молодь 18-24 років найнижче оцінює свій психічний стан –

результати міжнародного опитування <https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-nai%CC%86vrazlivishi-do-vplivu-vii%CC%86ni-a-molod-18-24-rokiv-najnizhche-ocinjue-svij-psihični-j-stan-%E2%80%93-rezultati-mizhnarodnogo-opituvannja>

14. Мельничук І. Передумови виникнення та корекція депресії в підлітковому віці. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 127–132

15. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р. / редкол.: Юлія Бурцева, Денис Малєєв, Валентина Поуль [та ін]; Донецький ДонОблППО. Київ: [б. в.], 2024. 582 с.

16. Пилягіна Г. Психогенез та феноменологія депресивного розладу поведінки. Проблеми психічного здоров'я дітей: сучасні підходи до діагностики і лікування. URL: <https://ipagkiev.org.ua/problems-psihičnogozdorov-ya-ditej-suchasni-pidhodi-do-diaagnostiki-ta-likuvannja/>

17. Портницька Н.Ф., Савиченко О.М., Тичина І.М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, ст.222

18. Психологічний вплив медіа на суспільство – мислення та поведінка під впливом ЗМІ <https://fact-news.com.ua/psixologichni-aspekti-vplivu-media-na-suspilstvo-yak-vplivayut-zmi-na-nashe-mislennya-ta-povedinku>

19. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навчально-методичний посібник / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін.] ; Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія", Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу, Школа соціальної роботи ім. В. Полтавця, Кафедра психології та педагогіки. - Київ : НаУКМА, 2017. - 91 с.

20. Радіо Свобода. Як врятуватися від депресії.
<https://www.radiosvoboda.org/a/svoboda-v-detalyah-yak-vryatuvatsya-vid-depresiyyi/30060552.html>
21. Римша С.В., Пипа Л.В., Свістільнік Р.В., Лисиця Ю.М. Депресія й пов'язана з нею суїцидальна поведінка в дітей і підлітків: сучасні уявлення і стан проблеми. Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. Журнал «Здоров'я дитини» 7 (58) 2014
22. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури) №15, квітень 2024 <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>
23. Спецпроект «Таємний біль»: що таке депресія та як вона лікується. ТСН <https://tsn.ua/exclusive/specproyekt-tayemniy-bil-scho-take-depresiya-ta-yak-vona-likuyetsya-1790848.htm>
24. Суспільне культура. Добірка українських подкастів про підтримку психологічного стану під час війни.
<https://suspilne.media/culture/680554-dobirka-ukrainskih-podkastiv-pro-pidtrimku-psiologicnogo-stanu-pid-cas-vijni/>
25. Суспільне новини. 73% українських підлітків найбільше хвилює війна. Поради психолога про те, як підтримати себе в складні часи.
<https://suspilne.media/457125-73-ukrainskih-pidlitkiv-najbilse-hviline-vijna-poradi-psiologa-pro-te-ak-pidtrimati-sebe-v-skladni-casi/>
26. Українська психологічна платформа «Не дрібниці»
<https://www.notrivia.com.ua/#hero>
27. Українські підлітки під час війни. Мрії. Страхі. Майбутнє.
<https://www.youtube.com/watch?v=D7MEvCOagWk>
28. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеева. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

29. Хаб ментального здоров'я «ДіяТИ» <https://diatyhub.com>
30. Центр здоров'я та розвитку «Коло Сім'ї» <https://k-s.org.ua/> (дата звернення 10.04.2025р)
31. Чайковський В. (2025). СУЇЦИДАЛЬНІ НАХИЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ. Матеріали конференцій МЦНД, (17.01.2025; Львів, Україна), 599–601. <https://doi.org/10.62731/mcnd-17.01.2025.022>
32. Як та наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022? <https://voxukraine.org/yak-ta-naskilky-zminyvsya-emotsijnyj-stan-molodi-pislya-24-lyutogo-2022/>
33. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. 2022. № 7(25). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення: 02.05.2025).
34. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017 J Abnorm Psychol. 2019 Apr;128(3):185-199. doi: 10.1037/abn0000410. Epub 2019 Mar 14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30869927/>
35. Anda R.F., Whitfield C.L., Felitti V.J., Chapman D., Edwards V.J., Dube S. R., Williamson D.F. Adverse childhood experiences, alcoholic parents, and later risk of alcoholism and depression. Psychiatric Services. 2002. Vol. 53(8). P. 1001–1009.
36. iFightDepression European Alliance against Depression e.V. (EAAD e.V.) <https://ifightdepression.com/ua/>
37. Gradus Research Plus. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. Дослідження у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>
38. ZAXID.NET. “ЮНЕСКО дослідила вплив війни на ментальне здоров'я українських школярів”

[https://zaxid.net/yak viyna vplivaye na mentalne zdorovya shkolyariv doslidzhennya n1602841](https://zaxid.net/yak-viyna-vplivaye-na-mentalne-zdorovya-shkolyariv-doslidzhennya-n1602841)

39. UKRAINIAN DIGITAL COMMUNITY Як створити контент план: покрокова інструкція та важливість планування <https://ukrainsiandigital.com/yak-stvoryty-kontent-plan-pokrokovaya-instruktsiia-ta-vazhlyvist-planuvannia/>

40. Ukrinform. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-programi-mentalnogo-zdorova-viznacili-prioritetni-proekti.html> (дата звернення 17.04.2025р)

41. UNICEF Україна <https://www.unicef.org/ukraine/>

Додаток А

Приклад опитування на рівень виявлення депресивних станів

Оціни, наскільки часто ти відчував(ла) це протягом останніх двох тижнів:

1. Я майже втратив здатність до позитивних відчуттів та налаштувань
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
2. Я почуваюся втомленим і виснаженим, навіть після відпочинку
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
3. Мені дуже важко зосередитись на виконанні справ
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
4. Мене турбує те, що я виглядаю непривабливо
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
5. Я відчуваю себе неспокійно, навіть коли усвідомлюю, що на це немає вагомих причин
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
6. Я менше, ніж зазвичай, цікавлюся спілкуванням з однолітками
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди

7. Я відчував, що нічого не вартий як особистість
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
8. Я почувався самотнім серед свого оточення
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
9. Я думаю, що недостатньо гідний проявам любові та турботи
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
10. Мені страшно через власне майбутнє
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди

Інтерпретація результатів: ніколи (0), іноді (1), часто (2), майже завжди (3).

1. 0–9 балів — емоційний стан у межах норми
2. 10–17 балів — легкі прояви депресивного стану (варто звернути увагу на емоційне самопочуття)
3. 18–24 бали — помірні симптоми депресії (рекомендована бесіда з психологом)
4. 25+ балів — високий ризик депресивного стану (необхідна професійна допомога)