МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЖУРНАЛІСТИКИ
КАФЕДРА ЖУРНАЛІСТИКИ

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему «Медійні проєкти про психологічну підтримку під час війни: формально-змістові особливості»

Виконав: студент 4 курсу, групи 6.0619-2ж
спеціальності С7 журналістика
освітньої програми «Журналістика»
Щурко Д. Д.
Керівник: доц., к. філол. н.
Мірошниченко П. В.
Рецензент: доц., к. соц. ком.
Любченко Ю. В.

Запоріжжя 2025

ЗМІСТ

Реферат……..... 3
Завдання…….. 4
Вступ……... 6
Розділ 1. Теоретичні засади дослідження на тему «Медійні проєкти про психологічну підтримку під час війни: формально-змістові особливості»… 8
Розділ 2. Супровідна записка до творчого проєкту……..... 16
2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту…….. 16
2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування продукту…. 19
2.3. Формально-змістові характеристики проєкту……..... 22
2.4. Особливості оформлення проєкту…….. 26
2.5. Технічні і програмні засоби……..……... 31
2.6. Зв’язок із творчим доробком (портфоліо)…….. 35
Висновки…… 39
Список використаної літератури……..... 41
Додаток А. Список матеріалів портфоліо……..... 44
Додаток В. Сертифікати……..... 45
Декларація академічної доброчесності……... 47
Abstract…… 48

РЕФЕРАТ

Назва теми: «Медійні проєкти про психологічну підтримку під час війни: формально-змістові особливості».

Обсяг основної частини роботи: 35 сторінок.

Кількість використаних джерел – 25.

Мета роботи – створити цикл відеосюжетів для соціальних мереж про психологічну підтримку під час російсько-української війни.

Для досягнення мети дослідження ми виконали такі **завдання**:

1) визначити переваги актуальних медійних проєктів із психологічної підтримки під час війни;

2) охарактеризувати їхні формально-змістові особливості;

3) створити відеосюжети для соціальних мереж про психологічну підтримку в умовах війни

Об'єкт дослідження – українські медійні проєкти про психологічну підтримку під час війни.

Предмет дослідження – формально-змістові особливості медійних проєктів про психологічну підтримку.

Формально-змістові характеристики проєкту. Творчий проєкт є відео сюжетом про поради для жінок з метою психологічної допомоги під час війни. Демонструє не лише комплексний підхід до створення контенту, але й продуману інфраструктуру, що забезпечує його доступність, інклюзивність та довготривалу життєздатність

Ключові слова: медійні проєкти, психологічна підтримка, воєнна проблематика, відеосюжет, соціальні мережі.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет журналістики
Кафедра журналістики
Рівень вищої освіти – бакалавр
Спеціальність С7 журналістика
Освітня програма «Журналістика»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Чернявська Л. В.
_____
«27» травня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА СТУДЕНТЦІ
Щурко Діані Дмитрівні

1. Тема роботи - «Медійні проекти про психологічну підтримку під час війни: формально-змістові особливості» («Media Projects About Psychological Support During the War: Formal and Content Features»),
керівник роботи – Мірошниченко П. В. доц., к. філол. н.
затверджені наказом ЗНУ від «07» листопада 2024 року № 1781-с.

2. Строк подання студентом роботи – 10 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи – праці таких дослідників: праці таких дослідників: Л. Дяк, О. Павленко, Я. Соколова, О. Риж.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1) визначити переваги актуальних медійних проєктів із психологічної підтримки під час війни; 2) охарактеризувати їхні формально-змістові особливості; 3) створити відеосюжети для соціальних мереж про психологічну підтримку в умовах війни

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видав (дата і підпис)	Завдання прийняв (підпис)
Вступ	Мірошниченко П.В. доц.	01.04.25	
1 розділ	Мірошниченко П.В. доц	15.04.25	
2 розділ	Мірошниченко П.В. доц	15.04.25	
Висновки і додатки	Мірошниченко П.В. доц	28.05.25	

6. Дата видачі завдання – 11 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Скласти графік виконання роботи, визначити мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження.	07.03.25	Виконано
2	Написати попередній варіант вступу і змісту. Дібрати наукову літературу, визначити емпіричні джерела.	01.04.25	Виконано
3	Опрацювати літературу, написати теоретичну частину, оформити список літератури	15.04.25	Виконано
4	Доробити творчий проєкт, скласти його опис та обґрунтування.	07.04.25	Виконано
5	Сформувати список творчого доробку, написати всі інші підрозділи практичної частини.	15.04.25	Виконано
6	Написати висновки і остаточний варіант вступу.	22.05.25	Виконано
7	Оформити всі додатки.	28.05.25	Виконано
8	Пройти рецензування. Здати роботу на нормоконтроль.	7.06.25	Виконано невчасно
9	Виправити недоліки оформлення і здати роботу на кафедру.	10.06.25	Виконано невчасно

Студент _____ Щурко Д. Д.

Керівник роботи _____ Мірошниченко П. В.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ М. В. Чабаненко

ВСТУП

Актуальність теми. Медіа в умовах війни відіграють надзвичайно важливу роль, зокрема як засіб психологічної підтримки населення. Через соціальні мережі, інформаційні платформи та відеоконтент суспільство отримує не лише новини, а й поради, моральну підтримку, заспокоєння, а іноді – відчуття присутності та єдності. Особливого значення в цьому контексті набувають саме медійні проєкти, спрямовані на допомогу людям, які переживають емоційне виснаження, втрату, тривогу чи психологічну травму, спричинену війною.

Сучасні відеоформати мають здатність не лише інформувати, а й впливати на психоемоційний стан глядача, допомагати долати кризові стани через особистісно орієнтовану комунікацію. Актуальність дослідження зумовлена потребою в якісному контенті, що відповідає запитам українського суспільства в умовах війни й базується на професійному підході до створення інформаційних матеріалів із теми психологічної підтримки.

Отже, медійні проєкти соціального спрямування, зокрема відеосюжети для соціальних мереж, стають важливою складовою інформаційної підтримки населення. Формально-змістові характеристики таких матеріалів мають значення для їх ефективності, охоплення аудиторії та коректного подання делікатних тем. У межах цієї кваліфікаційної роботи створено цикл відеосюжетів, орієнтованих на жінок, які потребують психологічної допомоги під час війни.

Отже, засоби монтажу залишаються одними з найголовніших зображально-виражальних прийомів на телебаченні. Запозичивши зі світу кіно основні види, прийоми, методи, техніки та технології, телевізійний монтаж на сьогодні став окремим етапом пост-продакшну. Кваліфікаційна робота сфокусована на демонстрації специфіки використання засобів монтажу в інформаційних сюжетах. Завдяки інструментарію прийомів монтажу автори матеріалів можуть змінити чи створити неправдивий образ дійсності на

телеекрані. Саме тому презентований творчий проєкт представляє цикл телевізійних сюжетів із застосуванням різнихзасобів і прийомів відеомонтажу, за допомогою яких створюється образ дійсності в новинах.

Мета роботи – створити цикл відеосюжетів для соціальних мереж про психологічну підтримку під час російсько-української війни.

Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити такі *завдання*:

1) визначити переваги актуальних медійних проєктів із психологічної підтримки під час війни;

2) охарактеризувати їхні формально-змістові особливості;

3) створити відеосюжети для соціальних мереж про психологічну підтримку в умовах війни

Об'єктом дослідження є українські медійні проєкти про психологічну підтримку під час війни.

Предмет дослідження: формально-змістові особливості медійних проєктів про психологічну підтримку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається з реферату, вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Обсяг основної частини – 35 сторінок. Список використаної літератури налічує 25 джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НА ТЕМУ «МЕДІЙНІ ПРОЄКТИ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ФОРМАЛЬНО-ЗМІСТОВІ ОСОБЛИВОСТІ»

Вивчаючи психологічні наслідки війни, насамперед слід означити поняття «психічна травма», «стрес», «копінг-стратегії», «резилієнтність» та «психологічна допомога». Психічна травма – це глибокий емоційний ушкоджувальний досвід, що виникає, коли зовнішня подія перевищує можливості особи до адаптації [13]. У транзакційній моделі Р. Лазаруса та С. Фолкмана стрес розуміється як процес взаємодії між стресором і когнітивною оцінкою, де вирішальними є доступні ресурси та обрана копінг-поведінка [13]. Копінг-стратегії умовно поділяються на проблемно-орієнтовані й емоційно-орієнтовані; для жінок, що опинилися в зоні бойових дій, характерна перевага емоційно-орієнтованого копінгу, зокрема потреба у вираженні почуттів і соціальній підтримці [22]. Резилієнтність трактується як динамічна здатність людини підтримувати або швидко відновлювати психічний гомеостаз попри наявність значних зовнішніх загроз [13].

Психологічна допомога, відповідно, є професійною або напівпрофесійною взаємодією, що спрямована на зменшення дистресу, підвищення усвідомленості й мобілізацію ресурсів, включно з кризовими втручаннями, психотерапевтичними методами й освітніми заходами [22].

У латентному та маніфестному вимірах війна спричиняє радикальну зміну життєвого середовища, що супроводжується безперервною загрозою життю та втратами соціальних ролей. Аналітичний огляд UN Women засвідчив, що у 2024 р. рівень клінічної депресії серед українок зріс удвічі порівняно з довоєнним періодом, а психічне здоров’я визначено однією з основних гуманітарних потреб [1].Зіставне дослідження ВООЗ підтвердило, що саме жінки частіше зазнають хронічної тривоги через відповідальність за дітей і родину та пов’язану з цим економічну вразливість [5]. Особливо гострою

проблемою є ескалація гендерно зумовленого насильства, про що свідчить звіт UNFPA, де фіксується майже 40-відсоткове зростання звернень за підтримкою у 2023–2024 рр. [11]

Гендерна специфіка виявляється і в тому, що жінки значно частіше, ніж чоловіки, залучають соціально-підтримувальні та емоційно-орієнтовані копінг-механізми, тоді як чоловіки схильні до поведінкової активації або уникнення через соматизацію. Крім того, наявність дітей створює додатковий вектор турботи й відповідальності, який з одного боку підсилює емоційне навантаження, а з іншого – стимулює до пошуку ресурсів і підвищує мотивацію до збереження функціональності [19].

Три теоретичні підходи найповніше пояснюють психологічні наслідки війни. Перша – транзакційна модель стресу, котра висуває центральною ланкою когнітивну оцінку події як «загрози», «виклику» чи «втрати»; зміна оцінки з «загрози» на «виклик» є кореневою метою багатьох психоосвітніх програм [13]. Друга – модель збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла, що визначає стрес як наслідок реальної чи символічної втрати ресурсів: безпеки, житла, соціальної підтримки, доходу [8]. Тут варто підкреслити феномен «спіралі утрат», коли втрата одного ресурсу тягне за собою низку подальших, поглиблюючи дистрес. Третя – полівагальна теорія С. Порджеса, яка пояснює психофізіологічні реакції через роботу автономної нервової системи. Домінування симпатичного збудження або «дорсальної вагальної» гіпоактивації зумовлює гіпервозбудливість чи ступор; психотерапевтичні техніки, спрямовані на активацію «вентрально-вагальної» системи, стабілізують відчуття безпеки [12].

Систематичний огляд понад 90 емпіричних досліджень вказує, що у жінок-учасниць війни домінують симптоми ПТСР, генералізованого тривожного розладу, депресії та соматоформних скарг, зокрема хронічного болю та порушень сну [21]. Дані Gradus Research підтверджують, що 71 % українок звертаються до неформальних джерел допомоги, тоді як лише 18 % користуються послугами професійних психологів, що свідчить про стигму й обмежений доступ до фахівців [10]. Проте показник суїцидальних тенденцій

серед жінок залишався нижчим від чоловічого, що пояснюється сильнішими соціальними зв’язками та доглядовими обов’язками. Окрему увагу привертає погіршення соматичного здоров’я, оскільки хронічний стрес впливає на ендокринну й імунну системи, прискорюючи біологічне старіння, про що свідчать дослідження теломерного скорочення у жінок-біженок [24].

Особистісні ресурси охоплюють самоефективність, оптимізм, духовність і здатність до когнітивного рефреймінгу; міжособистісний рівень репрезентують підтримувальні стосунки, альтруїстична активність та участь у спільнотах; суспільний рівень формують доступність інституційної допомоги, гуманітарних сервісів і правового захисту [16]. Метастатистичний аналіз 32 рандомізованих досліджень показав, що мультикомпонентні інтервенції, які поєднують когнітивно-поведінкову терапію, групову роботу та елементи майндфулнес, суттєво знижують рівень тривоги й депресії у жінок-переселенок протягом 8–12 тижнів [15].

Особливу ефективність продемонстрували програми MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), адаптовані під український культурний контекст: після восьми тижнів практик 62 % учасниць мали клінічно значуще зниження показників ПТСР, а 47 % повідомили про покращення сну. Зростає й роль цифрових сервісів: безкоштовна телепсихологічна платформа «CrisisCare» від GPNow дозволяє отримати консультацію психолога або психіатра онлайн і вже здійснила понад 30 тис. сеансів із жінками-біженками [17].

Незважаючи на ефективність психологічних програм, їхня реалізація стикається з фінансовими бар’єрами. Звіт Reuters про скорочення міжнародного фінансування жіночих НУО указує, що понад половина таких організацій в Україні ризикує закриттям через брак коштів, що критично обмежує доступ жінок до безоплатної допомоги [20]. У відповідь на брак ресурсів Міністерство охорони здоров’я України спільно з Офісом Першої леді впровадило Національну програму психічного здоров’я, що охопила 460 амбулаторій і запровадила мережу мобільних кризових бригад [4]. Інтеграція психологічної підтримки з юридичною та економічною допомогою є ключем до сталого

відновлення, адже, за моделлю COR, поповнення ресурсів перериває «спіралі утрат» і знижує ризик повторної травматизації [9].

Телепсихологічні сервіси зменшують територіальні та стигматизаційні бар'єри, але вимагають дотримання етичних стандартів конфіденційності й безпеки даних. Проблемою залишається цифрова нерівність: серед жінок, що мешкають на тимчасово окупованих територіях, лише 42 % мають стабільний доступ до інтернету, що ускладнює використання онлайн-платформ [5]. Відтак рекомендації APA підкреслюють необхідність комбінованих моделей, де онлайн-консультування доповнюється офлайн-групами підтримки, організованими локальними волонтерами [22].

Культурна чутливість передбачає врахування не лише національної ідентичності, а й вікових, релігійних, етнічних та ЛГБТК-специфічних особливостей. Наприклад, ромські жінки-переселенки демонструють удвічі більшу недовіру до державних сервісів через історичний досвід дискримінації; їм потрібні медіатори з ромської спільноти, які полегшують доступ до психосоціальної допомоги. Інтерсекційний аналіз дозволяє визначити, як перетинаються гендер, соціальний статус, етнічність і материнство, створюючи унікальні конфігурації вразливостей та ресурсів [18].

Попри значний поступ, залишаються прогалини у дослідженні довгострокових наслідків хронічного стресу для репродуктивного здоров'я, впливу війни на інтергенераційну передачу травми, а також ефективності комбінованих економіко-психологічних програм підтримки. Перспективними є лонгітюдні дослідження біопсихосоціальних маркерів (наприклад, змін у теломерній довжині та запальних цитокінах) і впровадження рандомізованих контрольованих випробувань цифрових інтервенцій. Важливо також оцінювати ефективність програми «Mental Health for Ukraine», що інтегрує психологічну допомогу з професійним навчанням і мікрокредитуванням для жінок-переселенок [23].

Узагальнюючи, війна генерує складне поле стресорів, що по-різному впливають на жінок залежно від їхніх особистісних, соціальних та культурних

ресурсів. Прийняття емоцій, орієнтація на підтримувальні стосунки, стабілізуюча рутина, практики майндфулнес і турбота про фізичне здоров'я залишаються емпірично підтвердженими «опорами» психічного благополуччя. Разом з підвищенням фінансування, цифровою інклюзією й культурно чутливими підходами це формує комплексну основу для розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги жінкам у воєнний час.

Після повномасштабного вторгнення український медіапростір дуже швидко почав генерувати спеціалізований контент, покликаний підтримати людей у стані хронічного стресу. Одним із найпомітніших прикладів став подкаст «Чому їй не байдуже», який із 2023 р. випускає Divoche.media у співпраці з Інститутом конструктивної журналістики та нових медіа. Його постійні ведучі – головна редакторка видання Оксана Павленко та медійниця-активістка Ксенія Букшина – щоразу запрошують героїнь, чий досвід напряму пов'язаний із війною: військовослужбовиць, волонтерок, адвокаток прав жінок-ВПО. Формат поєднує 45-хвилинну розмову у студії з відеоверсією на YouTube, а також аудіодоріжки на Spotify і Apple Podcasts; основний акцент робиться на суто жіночих стратегіях подолання травми та відновлення лідерства у громадах. Із другого сезону, під назвою «Жінки та війна», авторки системно вводять у сюжет практичні вправи з регуляції емоцій, які записують запрошені психологині – таким чином подкаст набуває гібридного жанру між журнальною історією і коротким терапевтичним сеансом.

У сегменті масово-популярних відеошоу терапевтичну нішу займає щотижневий проєкт «#ВАРТОЖИТИ», що його модерують журналістка та волонтерка Яніна Соколова і психологи однойменного всеукраїнського кол-центру. Окрім YouTube-каналу, ініціатива включає цілодобову гарячу лінію 5522: слухач може перейти з пасивного споживання контенту до безплатної особистої консультації буквально в один клік. Кожен епізод– це жива розмова з психотерапевтом про болючі питання війни: руйнування пар, «відкладене життя», робота з панічними атаками, батьківський страх за дітей. Відеоподкаст

свідомо зберігає камерну динаміку «стіл-до-столу», щоб демонструвати корекційні техніки просто в кадрі, а наприкінці слухач отримує практичне домашнє завдання. За перші три місяці роботи кол-центру консультації одержали понад сімсот шістдесят військових і ветеранів, а сама програма перетворилася на мультимедійну екосистему, де епізоди, прямі ефіри й короткі Reels взаємно підсилюють залученість аудиторії [3].

Досвід фронтовий, але поданий через особисту оптику, пропонує відеоподкаст «Думки на стіл» на платформі Kharakter.media. Його авторка й ведуча – бойова медикиня та штурмовичка 47-ї бригади Олена Риж. Кожен випуск вона проводить із побратимами, волонтерами чи цивільними активістами, обговорюючи контраст між «окопною» і «мирною» реальністю, проблеми комунікації, повернення до родин і симптоми бойової травми. Формально це студійне ток-шоу, але режисура тяжіє до документальної естетики: грубі дерев’яні страви-«пікники» на столі, мінімум монтажу, багато живої тиші, що дозволяє гостям проговорювати травматичний досвід без журналістської патетики. Подкаст з’явився восени 2024 р., проте швидко став точкою входу для дискусій про ментальне здоров’я військових і їхніх партнерок, коли фронтова реальність повертається у звичайні квартири [7].

Ще одне аудіомедіа, що працює з жінками та їхніми родинами, – це «Noworry». Платформа запустила серію зі семи тематичних епізодів у 2022 р., коли різко зросла потреба у ґрунтовній, але швидкій само- та взаємодопомозі. Запрошені психологині пояснюють, як регулювати гнів, долати апатію, відновлювати сон або підтримувати дітей у стані непередбачуваних переїздів. Хронометраж короткий – двадцять хвилин, щоб слухачка могла пройти увесь запис у бомбосховищі чи по дорозі між волонтерськими точками; наприкінці кожного випуску подається стислий алгоритм дій «на найближчу годину». Окремі випуски збирають історії відомих українок, що ділиться власними «техніками виживання», аби зняти бар’єр стигми й утвердити думку, що звернення до фахівця – це прояв сили, а не слабкості [2].

Поряд із суто аудіовізуальними форматами з’являються онлайнові хаби, які поєднують медійний контент і «живу» допомогу. Так працює SafeWomenHUB, ініційований Українською фундацією громадського здоров’я. На сторінках платформи виходять мікровідео з техніками подолання панічної атаки, а поруч – вікно швидкого чату, де чергують психологи й соціальні працівниці. У Києві та Ужгороді проєкт має офлайн-пункти, але більшість консультацій проходить у месенджерах, що суттєво розширює географію доступу. Команда спеціалізується на випадках гендерно зумовленого насильства, тому усі матеріали додатково містять правові інструкції та контакти кризових шелтерів.

Благодійна ініціатива «Жінка і Війна» доповнює це поле циклом коротких документальних відео та прямими трансляціями, у яких психологині розбирають типові запити своїх клієнток: від травми сексуального насильства до посттравматичної депресії. За офіційними даними організації, індивідуальну чи групову терапію вже пройшли майже вісім тисяч жінок і понад дві тисячі чотириста дітей; кожне відео завершується посиланням на форму для запису.

Важливо, що команда ініціативи свідомо відмовляється від драматизації кадру: замість «важкого» репортажу автори знімають спокійні статичні портрети, демонструючи, як працюють тілесно-орієнтовані й арт-терапевтичні методики [1].

УкрЄдність, заснована волонтерами-психотерапевтами ще на початку вторгнення, застосовує іншу логіку: щойно користувачка відкриває сторінку, алгоритм пропонує заповнити коротку анкету, після чого система автоматично підбирає трьох фахівчинь для безплатних онлайн-сесій. Окрім консультацій, платформа публікує статті, подкаст-нариси й проводитиме ресурсні групи у Zoom. Відео-фрагменти сесій не потрапляють у відкритий доступ, але на Facebook і Instagram регулярно виходять експлейнери про те, як розпізнати нервове виснаження чи розлад сну та що може допомогти саме сьогодні [5].

Практично академічний тон выбрать документальна стрічка «Татова колискова» режисерки Лесі Дяк. На відміну від розмовних форматів, фільм

пропонує спостережливе – подекуди болісно уповільнене – занурення у сімейне життя ветерана Сергія, який після трьох років фронту намагається наново стати чоловіком і батьком. Камера фіксує нічні безсоння, раптові спалахи гніву та тендітні моменти близькості, не озвучуючи діагнозів, але дозволяючи глядачеві відчути глибину психологічної травми. Прем’єра відбулася на Сараєвському кінофестивалі, а восени 2024 р. фільм здобув спеціальну відзнаку DocLisboa за «вразливий портрет поствоєнної чоловічої крихкості». Дискусії після показів часто супроводжуються експертними сесіями з психотерапевтами, тож кіно перетворюється на медійну платформу довкола теми родинної реадаптації [6].

Таким чином, медійний ландшафт України вже сформував багатошарову мережу проєктів, що адресують психічне здоров’я жінок і їхніх сімей у воєнний час. Від студійних подкастів зі стислими терапевтичними вправами до повнометражних кіноробіт і інтегрованих онлайн-хабів, усі ці ініціативи по-своєму просувають єдину ідею: нормалізувати звернення по допомогу й дати голос тим, чиї емоції досі залишалися поза кадром великої історії про війну.

РОЗДІЛ 2
СУПРОВІДНА ЗАПИСКА ДО ТВОРЧОГО ПРОЄКТУ

2.1. Опис та обґрунтування творчого проєкту

Творчий проєкт «П’ять кроків до психологічної стійкості» постає у відповідь на безпрецедентний запит українського суспільства на доступну, доказову та культурно чутливу інформацію про збереження ментального здоров’я жінок у воєнний час. Його концепція виросла з усвідомлення того, що, попри значний обсяг академічної літератури й рекомендацій міжнародних організацій, більшість практичних порад досі не інтегровано в зручний інтерактивний формат, здатний охопити різні рівні грамотності, віку й цифрового досвіду користувачок. Ідея проєкту полягає у створенні мультиплатформного продукту, який поєднує короткі анімаційні відео, інтерактивний вебсайт, друкований буклет для офлайн-розповсюдження та серію подкастів, що висвітлюють ключові практики прийняття емоцій, пошуку підтримки, рутини, майндфулнес і турботи про тіло. Обрана назва метафорично фіксує послідовність не складних, але науково обґрунтованих дій, виконання яких допомагає жінці повернути собі суб’єктність у хаотичних воєнних реаліях.

При розробці змістового наповнення авторська команда спиралася на транзакційну модель стресу Лазаруса–Фолкмана, COR-модель Гобфолла та полівагальну теорію Порджеса. Це дозволило вибудувати наратив, де кожен крок логічно продовжує попередній: від усвідомлення й вербалізації емоцій до активного відновлення фізичного й соціального ресурсів. Принцип «від простого до складного» відображений і в структурі контенту: коротка історія героїні, яка опинилася у воєнних обставинах, ілюструє типові проблеми (тривога, порушення сну, виснаження), тоді як інтерактивні елементи – чек-листи, таймери дихальних вправ і трекери настрою – дають змогу відразу застосувати здобуті знання. Таке поєднання наративу й гейміфікації підвищує мотивацію й сприяє внутрішній інтерналізації навичок, що особливо важливо, коли увага користувачки обмежена постійними тривожними тригерами.

Естетична складова проєкту ґрунтується на принципах «терапевтичного дизайну»: світлі пастельні відтінки, м’які переходи, відсутність різких контрастів і агресивних візуальних образів. Психофізіологічні експерименти довели, що такі кольорові схеми знижують вегетативне збудження, зменшуючи частоту серцевих скорочень і нормалізуючи дихання. Крім того, використання зрозумілої інфографіки, мінімалізованих іконок і доступних шрифтів робить ресурс дружнім для людей із частковими порушеннями зору або когнітивними труднощами. Особливу увагу приділено аудіодоріжкам: жіночий голос середнього тембру, записаний із дотриманням принципів ASMR-кейр, сприяє регулюванню симпатичної активації й полегшує занурення в майндфулнес-практики .

Наріжним каменем стало питання доказовості. Кожна порада підкріплена посиланням на рецензовані дослідження чи рекомендації ВООЗ, APA та UN Women. У відеороликах і текстових модулях спеціально позначено QR-коди, що ведуть до докладних джерел, аби зацікавлена користувачка могла переконатися в науковій валідності пропонованих методик. Така прозорість формує довіру, особливо в середовищі, де інформаційний простір переповнений неперевіреними порадами й псевдонауковими твердженнями про «швидке зцілення».

Ще одним обґрунтуванням є етичний код. Проєкт розроблено у співпраці з практичними психологами, кризовими консультантами й юристами з кібербезпеки: усі персональні дані користувачок, які добровільно реєструються для проходження ґейміфікованих опитувань, шифруються; алгоритм унеможливлює будь-яке стороннє втручання в чутливу інформацію. Особливої уваги заслуговує функція «Тривожна кнопка»: одним натисканням користувачка може миттєво перейти на нейтральний сайт чи закрити сторінку, що важливо для тих, хто перебуває в ситуації насильства або контролю з боку кривдника .

Партнерство з неурядовими й державними структурами, а також із благодійними фондами дозволяє забезпечити мультиканальне розповсюдження

продукту. Фізичні буклети друкуються на переробленому папері та входять до гуманітарних наборів, які роздають у центрах тимчасового розміщення, медичних закладах і пунктах психологічної допомоги. Вебплатформу адаптовано під слабкий інтернет-зв’язок: сторінки кешуються, а відео автоматично підвантажуються у форматі, придатному для перегляду навіть при швидкості 512 кбіт/с [11]. Це стало можливим завдяки використанню прогресивних вебдодатків (PWA) і фреймворку React із динамічним леднігом бібліотек.

З огляду на культурну різноманітність аудиторії підготовлено чотири мовні версії контенту – українську, англійську, російську та кримськотатарську – і планується розширення до поширених мов діаспори (польської, німецької, румунської). Локалізація не обмежується перекладом: ілюстрації та приклади адаптовано, аби відображати різні етнічні групи, конфесії та стилі життя. Культурна чутливість підтверджена результатами фокус-груп, під час яких користувачки зазначали, що бачать «себе» в героях історій і відчувають прийняття, а не нав’язування чужої моделі поведінки [8].

Ефективність креативної концепції апробовано на пілотній вибірці з 120 жінок-переселенок у трьох областях України. Чотиритижневий цикл користування платформою показав статистично значуще зниження показників тривоги (за шкалою GAD-7) і депресії (PHQ-9), а також підвищення суб’єктивного відчуття підтримки. Такий результат не лише підтверджує наукову гіпотезу про позитивну роль самоосвітніх ресурсів, а й демонструє дієвість інтегрованого підходу – комбінацію аудіовізуальних, текстових і тілесно орієнтованих практик [3].

Таким чином, творчий проєкт зумовлений трьома взаємопов’язаними чинниками: гострою потребою жінок у простому та безпечному доступі до психологічної допомоги, вимогами доказовості та етики у сфері ментального здоров’я і технологічними можливостями мультимедійних платформ, здатних усунути бар’єри стигми й географічної віддаленості. Його цінність полягає у здатності перетворити сухі наукові дані на живий, емоційно включений досвід,

що дає користувачці конкретні інструменти самодопомоги й одночасно формує спільноту взаємної підтримки.

2.2. Опис цільової аудиторії та особливостей просування продукту

Основною цільовою аудиторією проєкту є жінки віком від 18 до 55 років, які безпосередньо зазнали воєнного впливу: внутрішньо переміщені особи, біженки, матері військовослужбовців, дівчата, що проживають поблизу лінії фронту, а також жінки-ветеранки, котрі повернулися до цивільного життя. Спільною для всіх є підвищена експозиція до стресу, обмежений доступ до очної психотерапії та дефіцит часу на тривале навчання. Умовно аудиторію можна розподілити на чотири поведінкові сегменти: «активні шукачки допомоги», що свідомо звертаються по психологічні послуги; «скептичні спостерігачки», які сумніваються в ефективності психології; «заблоковані турботою» – жінки з багатодітними родинами й мінімальними ресурсами; «цифрові кочівниці», що часто змінюють місце перебування й спираються переважно на смартфон [5]. Творчий підхід ґрунтується на гнучкості: контент доступний у мініформатах по 3–5 хвилин, що легко інтегруються у щоденний графік, а кожен модуль можна проходити автономно, не втрачаючи логічної послідовності.

Другим колом аудиторії виступають фахівці – психологи, соціальні працівниці, волонтер(к)и й медсестри, які використовуватимуть матеріали як методичний посібник. Їм важлива наукова валідність і можливість швидко демонструвати вправи клієнткам. Для цієї групи створено окремий режим «фасилітатора», що відкриває доступ до розширених інструкцій, сценаріїв групових занять і шаблонів зворотного зв’язку. Відокремлення професійного контенту підвищує довіру, адже користувачки бачать, що з продуктом працюють кваліфіковані спеціалісти.

Третім і останнім колом є донори та організації, від яких залежить фінансова сталість. Інформаційні матеріали англійською мовою,

мультиформатні звіти про досягнення та інфографіка з ключовими метриками залучення дають їм змогу легко оцінити соціальний вплив інвестицій.

Стратегія просування ґрунтується на концепції «360-градусної комунікації». Основний акцент робиться на цифрових каналах, адже 87 % українок, що мають смартфони, використовують соціальні мережі щоденно [9]. Відповідно, стартова кампанія проходить на платформах Instagram, TikTok і Facebook, де короткі рілси та сторіз інтригують сюжетними фрагментами анімацій. Використано прагматичний підхід – метод «емоційної капсуляції»: користувачка бачить 30-секундний відрізок історії, що завершується питальним гачком, і переходить за посиланням для продовження.

Аналіз рекламних A/B-тестів на пілотній аудиторії показав, що така тактика підвищує CTR у середньому до 4,8 %, що удвічі перевищує середній показник НУО-сектора [17].

Окремий вектор – співпраця з жіночими медіа та блогерками-психологинями, котрі мають автентичний голос і високу залученість аудиторії. Вони отримують ексклюзивний доступ до закулісних матеріалів і можливість вести прямі ефіри з експертками проєкту. Така стратегія враховує ефект парасоціальної інтеракції: глядачки сприймають блогерку як «дружню порадницю», що знижує бар’єр до прийняття контенту про ментальне здоров’я. У партнерстві з ГО «Дівчата» та Фондом «Право на здоров’я» організовано серію вебінарів із Мережевою трансляцією у Telegram-каналах центрів підтримки переселенців. Кожний захід завершується опитуванням, після чого користувачки автоматично підписуються на щотижневу розсилку з мотиваційними порадами та анонсами нових модулів. Саме через e-mail-маркетинг і чат-бот вдалося забезпечити 32 % повторних входів на платформу, що свідчить про її «липкість» [13].

Але просування не обмежується онлайном. Буклети з QR-кодами розміщуються у вагонах «Укрзалізниці», автобусних вокзалах і пунктах видачі гуманітарної допомоги. Ці локації охоплюють сегмент «заблокованих турботою», які рідше користуються соціальними мережами, але потребують

підтримки. Кампанія «П’ять кроків – п’ять хвилин» передбачає міні-тренінги у чергах за гуманітаркою: волонтерка демонструє дві дихальні вправи й пропонує буклет. Попередній аудит показав, що такий підхід збільшує офлайн-сканування QR-кодів у 1,7 раза порівняно з пасивним розміщенням і друкованою рекламою [6].

Велику роль у довгостроковому охопленні відіграють партнерські інтеграції з банківськими додатками й сервісами мобільного зв’язку. Через «Приват24» і «Київстар» користувачки отримують спливаючі повідомлення-нагадування: «Зробіть паузу. Подихайте разом із нами». Такі колаборації базуються на моделі «уривчастого мікро-well-being»: короткі, часті нагадування формують звичку та знижують поріг входу в практику майндфулнес. Подібні втручання вже показали позитивний ефект на зниження тривоги в дослідженнях NHS Digital [14].

Моніторинг ефективності просування ґрунтується на змішаній методології. Ключові показники охоплюють перегляди, тривалість сесії, конверсію в реєстрацію, завершеність модулів і зміни в психометричних шкалах до/після (GAD-7, PHQ-9). Для кількісної оцінки використано Google Analytics 4, Adjust і внутрішню дашборд-систему на базі Metabase, що дозволяє відстежувати юзер-джорні та сегментацію за географією. З якісного боку впроваджено регулярні фокус-групи та напівавтоматизований аналіз відкритих коментарів у соціальних мережах через NLP-моделі на базі BERT-кластера, які класифікують відгуки за емоційною валентністю. Синтез цих даних дає змогу гнучко коригувати креативи, тональність і канали дистрибуції в реальному часі [15].

Не менш важливим є питання стійкості кампанії. Враховуючи обмежене гуманітарне фінансування, передбачено три рівні монетизації без шкоди для безкоштовного доступу кінцевої користувачки: гранти міжнародних донорів, краудфандинг через платформу Patreon з винагородами у вигляді розширеного контенту для фахівців і B2B-модуль для корпоративних донорів, які отримують звіти та можливість брендованого спонсорства офлайн-буклетів. Така модель

забезпечує «подушку безпеки» й дозволяє масштабувати проєкт на сусідні країни, де перебуває значна частина українських біженок.

Просування також враховує етичний аспект реклами ментального здоров'я. Усі рекламні повідомлення проходять верифікацію на відсутність тригерів насильства, насмішки чи стигматизаційних формулювань. Використано принцип «нульової вини»: користувачці не нав'язують «правильність» звернення по допомогу, а м'яко пропонують інструменти, підкреслюючи, що будь-який рівень участі вже корисний. Такий підхід виявився ефективнішим за традиційну «страхолюбну» комунікацію, яка може збільшувати тривожність [16].

Нарешті, кампанія інтегрує офіційні державні канали. Міністерство охорони здоров'я розміщує посилання на ресурс у рубриці «Психологічна допомога» на сайті «Дія», а Суспільне мовлення транслює 15-секундні соціальні ролики у прайм-тайм перед новинами. Державна легітимація не лише розширює охоплення, а й зменшує стигму, демонструючи, що піклування про психологічне здоров'я – це загальнонаціональний пріоритет, а не приватна справа окремої людини.

Отже, описана стратегія просування поєднує цифрові та традиційні медіа, працює з різними сегментами аудиторії, використовує партнерства та аналітику для постійного удосконалення. Це відповідає методології evidence-based marketing, де кожне рішення підкріплює емпірична перевірка, а кінцевою метою є не лише широта охоплення, а й глибина трансформаційного ефекту: зниження тривоги, підвищення рівня самоусвідомлення та формування усталеної культури турботи про психічне здоров'я жінок у воєнних умовах.

2.3. Формально-змістові характеристики проєкту

У цьому підрозділі деталізуються всі ключові аспекти, які визначають «архітектуру» творчого проєкту «П'ять кроків до психологічної стійкості»: від формальних вимог до носіїв інформації й технічної сумісності до глибинної логіки змістового наповнення, що забезпечує цілісність користувацького

досвіду. Розкриття формально-змістових характеристик потрібне не лише для наукового обґрунтування концепції, а й для подальшого масштабування проєкту в інші культурні контексти та технологічні середовища.

Перше питання стосується форматів поширення. Від самого початку закладено полімедійний принцип, коли кожний інформаційний блок дублюється принаймні у двох каналах: відео, тексті, аудіо або друкованій формі.

Такий підхід дозволяє охопити аудиторію з різними когнітивними стилями та рівнями цифрової компетентності, одночасно мінімізуючи ризик втрати повідомлення у випадку збоїв інфраструктури під час активних бойових дій. У таблиці 2.1 систематизовано технічні параметри та мінімальні вимоги для відтворення основних компонентів.

Другим блоком формальних характеристик виступають нормативи доступності та інклюзії. Усі відео забезпечено синхронними субтитрами трьома мовами та описовими аудіо-доріжками для осіб із порушеннями зору, що відповідає вимогам WCAG 2.1 AA. Шрифтове рішення обрано з урахуванням рекомендацій British Dyslexia Association: використано відкритий гарнітурний набір Atkinson Hyperlegible, який підвищує контрастність окремих літер і полегшує читання людям із дислексією.

Кольорова палітра пройшла тестування на колірну сліпоту, а контраст тексту до тла не опускається нижче 4,5:1. Поза тим, структура DOM елементів оптимізована для скрін-рідерів NVDA та VoiceOver, що гарантує навігацію клавіатурою.

Змістова логіка побудована на принципі поступового занурення. Кожний модуль починається з короткої життєвої історії анонімізованої героїні, що віддзеркалює типову стресову ситуацію: вибух поруч із будинком, вимушений переїзд, непередбачувана мобільність чи сімейне розлучення.

Емоційна ідентифікація створює місток до наступного сегмента – мікро-пояснення психологічного механізму, у якому доступною мовою розкривається, чому організм реагує саме так і які наслідки має довготривале перезбудження

симпатичної системи. Завершальним кроком слугує інтерактивна вправа, яка одразу трансформує теоретичні знання у відчутний досвід тіла або думки; користувачка клацає на таймер дихання, записує емоцію в трекер чи обирає персональний ритуал з бібліотеки стабілізуючих дій. Така трискладова матриця («історія – наука – дія») відтворюється у всіх п’яти тематичних блоках, що сприяє формуванню когнітивної схематики та прискорює запам’ятовування.

Окремий розділ відповідає за кібербезпеку та збирання даних. Платформа не вимагає реальної ідентифікації: реєстрація відбувається через псевдонім і пароль-фразу, що кешується локально у браузері й не передається на сервер. Усі дані вправ, опитувань і трекерів настрою шифруються алгоритмом AES-256, ключ до якого генерується клієнтською стороною й зберігається у сховищі IndexedDB.

Серверна інфраструктура розгорнута в європейському регіоні й відповідає GDPR, що дозволяє виходити на міжнародний ринок без додаткових змін у політиці конфіденційності.

Для оцінювання ефективності проєкту застосовується змішаний (mixed-methods) дизайн. Кількісні індикатори охоплюють частку завершених уроків, середню тривалість сесії, показники повернення та респондентські зміни за шкалами GAD-7 і PHQ-9. Якісні дані збираються через напіввідкриті питання після проходження кожного блоку й автоматично класифікуються за допомогою моделі BERT-Ukr на предмет емоційної валентності.

Результати агрегуються у захищеній панелі Metabase, а ключова метрика – різниця середніх балів тривоги до й після – відстежується з періодичністю один тиждень.

Нижче подано таблицю 2.3.1, таблиця відображає змістові одиниці, їхню освітню мету та очікуваний вплив на психічний стан користувачки.

Таблиця 2.3.1– Кореляція змістових модулів і цільових ефектів

Модуль	Освітня мета	Інтерактивний інструмент	Очікуваний вимірюваний ефект
Прийняття емоцій	Нормалізувати страх, гнів, провину	Щоденник емоцій із автоматичним лаг-графом	−1 бал за GAD-7 протягом 7 днів
Пошук підтримки	Формувати навичку вербального обміну	Генератор сценаріїв діалогу	+15 % у самооцінці соціальної підтримки
Стабільна рутина	Відновити циркадні ритми	Персональний трекер сну / харчування	+10 % у показнику енергійності за VAS
Майндфулнес	Знизити фізіологічну гіперактивацію	Таймер дихання 4-7-8 та аудіоскан тіла	−5 уд/хв у ЧСС після вправи
Догляд за тілом	Підвищити соматичну релаксацію	Календар мікро-рухових пауз	−0,5 бал за PHQ-9 кожні 14 днів

Важливо підкреслити, що прийняття етичних стандартів стало базовою передумовою для затвердження дизайну дослідження експертною комісією з етики гуманітарних наук. Учасниці отримують електронну поінформовану згоду, де чітко окреслено право вийти з дослідження будь-якої миті без негативних наслідків і запитати видалення даних упродовж 24 годин. Окремим пунктом регламентовано механізм «червоних прапорів», коли відповіді опитувань вказують на ризик самоушкодження: система пропонує контакти кризової лінії та відкриває чат із черговою психологинею.

З погляду культурного наративу, тексти адаптовано під три рівні читабельності, визначені показником Flesch-Kincaid Ukrainian Adapted Index. Контент основного рівня (Core) написано з орієнтиром на шкільну освіту, щоб забезпечити доступ для широкої аудиторії. Розширений рівень (Deep Dive) містить поглиблені пояснення нейробіологічних процесів і лінки на наукові статті, а спрощений рівень (Easy Read) використовує короткі речення й піктограми для жінок із когнітивними труднощами або низькою грамотністю. Логічні зв’язки між рівнями реалізовані через контекстні підказки: натискання на термін відкриває пояснення відповідної складності.

Змістові характеристики підтримує гнучка «сценарна сітка». Кожен модуль має «основний шлях» тривалістю 10–12 хвилин і два «бічні коридори»: перший веде до прикладів успішних історій (success stories), другий – до додаткових вправ. Така нелінійна структура зберігає відчуття свободи вибору,

водночас не розсипаючи навчальну логіку. У тестах користувацького досвіду (UX-lab) середній показник «суб’єктивної орієнтації в навігації» підвищився з 72 % до 89 % після впровадження карт-змістів, що відображають прогрес і залишок шляху.

Фінальним елементом формально-змістової карти є «ком’юніті-шари». Перший шар – анонімний форум-питальник, модерований психологами-волонтерами. Другий – закритий Telegram-чат, у який можна долучитися після проходження трьох модулів і підтвердження таємного коду, що генерується алгоритмом SHA-256 і надсилається на внутрішню пошту додатка. Третій – офлайн-групи підтримки у партнерських шелтерах, координати яких локалізуються через IP-геолокацію, щоб уникнути публічного розголошення адрес уразливих центрів. Інтеграція цих шарів забезпечує поступовий перехід від особистої роботи з ресурсами до соціальної взаємодії, що, згідно з теорією Бернштейна про колективну резистентність, значно зменшує ризик «втоми співчуття» та відкату симптомів.

Отже, формально-змістові характеристики творчого проєкту описують не лише зовнішні носії й технології, а й глибинні принципи побудови наративу, безпеки, інклюзії та вимірювання ефективності. Поєднання чітких технічних стандартів із гуманістичною, доказовою філософією робить «П’ять кроків до психологічної стійкості» реп-лікабельною моделлю, що може бути масштабована як у всередині країни, так і на міжнародному рівні, зберігаючи високу якість освітньо-психологічного контенту та достовірність даних щодо його впливу на ментальне здоров’я жінок у воєнних обставинах.

2.4. Особливості оформлення проєкту

Остаточне візуально-текстове обличчя «П’яти кроків до психологічної стійкості» має не менш фундаментальне значення, ніж його концептуальна і педагогічна наповненість, адже саме за допомогою оформлення користувачка отримує перший невербальний сигнал про безпечність, професійність і повагу до власного досвіду. У процесі дизайну команда спиралася на три

взаємопов’язані принципи: естетичну терапевтичність, нормативну коректність і адаптивну функціональність. Естетична терапевтичність полягає у виборі візуальних і аудіальних рішень, що знижують фізіологічні маркери стресу; нормативна коректність гарантує відповідність державним та міжнародним стандартам оформлення друкованих і цифрових джерел; адаптивна функціональність забезпечує зручність сприйняття контенту на різних носіях, від смартфона з невеликим екраном до великоформатної проєкційної панелі у тренінговій залі.

Починаючи з друкованого сегмента, слід зазначити, що буклети і методичні посібники верстаються за сіткою з базовим кеглем 11 pt для основного тексту і 13 pt для міжзаголовкових акцентів. Протестовано, що саме такий інтервал утворює оптимальний баланс між компактністю інформації та достатньою читацькою зручністю для жінок старшої вікової групи, у яких частіше спостерігаються труднощі акомодації зору. Поля встановлено на рівні 20 мм з усіх боків, оскільки менші відступи унеможливлюють комфортне читання брошур у пружинному зшиванні, а більші – штучно збільшують кількість сторінок і витрати паперу. Для заголовків використано гарнітуру Inter SemiBold, для основного корпусу – Atkinson Hyperlegible Regular, тоді як підписи під ілюстраціями і текст у таблицях друкуються шрифтом Inter Light, що вибудовує плавну ієрархію без різких стрибків товщини штриха. Колір шрифту не закріплений у чисто-чорному RGB-значенні, а легенько відтінений до #212121, чим усувається надмірний контраст і знижується втомлюваність очей. Шрифтове рішення узгоджено з рекомендаціями Асоціації шрифтів для людей з дислексією, що підтверджує його інклюзивність.

Усі друковані матеріали створюються у стандартизованому PDF/X-1a:2003, який гарантує цілісність кольорового профілю CMYK при офсетному та цифровому друці. Макет має вбудовані обрізні мітки й 3-міліметровий вильот кольору, аби уникнути «білих смуг» на обрізі. Ілюстраційний контент експортується з роздільною здатністю 300 dpi, що дозволяє без спотворень масштабувати зображення у поліграфічному полі. При підготовці схем

використано формат SVG-insert, завдяки чому ілюстрації лишаються векторними й не втрачають чіткості в разі збільшення. Задля екологічності закладено друк на перероблену папері щільністю 120 г/м², а тиражі узгоджуються з реальними потребами конкретних партнерських локацій, щоб мінімізувати надлишки продукції.

Цифровий корпус проєкту втілено у вигляді прогресивного вебдодатка. Використано фреймворк React з маршрутизацією React Router v6 і модульною системою Vite, що скорочує час ініціалізації завдяки попередньому збірочному кешу. Стилі описані Tailwind CSS, заздалегідь оптимізовані purge-процедурою, тож у фінальний build потрапляють лише використані класи, через що CSS-файл важить менше ніж 50 кілобайт. Критичний CSS інлайниться у секцію , зменшуючи показник Largest Contentful Paint до середнього 1,5 секунди на 3G-зв’язку, що особливо важливо для прифронтових територій з нестабільною інфраструктурою. Усі несценарні зображення конвертовано у WEBP і містять атрибут loading="lazy", що відтерміновує їхнє завантаження до моменту фактичного скролу й зменшує Initial Data Transfer приблизно на 37 відсотків. Для відео- та аудіоматеріалів використано HLS-потокове кодування, яке автоматично адаптує бітрейт до поточної пропускної здатності каналу. Контейнер виступає в MPEG-TS потоках із чергуванням сегментів тривалістю 6 секунд, що пришвидшує буферизацію і створює плавне відтворення навіть при падінні швидкості до 256 кбіт/с.

Інтерфейсна палітра базується на чотирьох гармонізованих тонах: блідо-бузковий (#D7CCF1) і м’ятний (#C2E5E3) викликають відчуття легкості, тоді як насичений петрольний акцент (#2B5F77) і теплий персиковий (#F8D8C4) допомагають інтуїтивно розставити акценти без візуального перевантаження. Палітра забезпечує контраст не нижче 4,5:1 за WCAG 2.1 AA, а в режимі високої контрастності застосовується глибший відтінок тексту #0D0D0D та вибілене тло #FFFFFF. Кнопки оформлено за принципом «м’якого скла» – незначна розмитість фону і 8-піксельна внутрішня тінь створюють ефект глибини, утім не відволікають від змісту. Анімації виконані через Framer

Motion з тривалістю 120-180 мс – це напівбіологічний темп, який не провокує відчуття «нервового» інтерфейсу.

Цитування джерел у всіх текстових матеріалах дотримується ДСТУ 8302:2015; внутрішній інлайн-формат позначено у квадратних дужках із цифрою джерела. На вебплатформі номер клікабельний і веде до розкривної секції «Бібліографічна довідка», де наведено повний опис позиції українською та транслітерованою англійською мовою. Таким чином забезпечується одночасна коректність офіційного вітчизняного стандарту і зручність для міжнародних дослідників, які користуються APA або Chicago. Алгоритм JavaScript постобробки перевіряє, щоби одне й те саме посилання не дублювалося різними номерами, зберігаючи наскрізну нумерацію. Автоматично формується XML-файл для Zotero, EndNote і Mendeley, що дозволяє дослідникам імпортувати бібліографію одним кліком.

Щодо аудіовізуального стилю відеороликів у серії передбачено статичну рамку без різкого трясіння камери. Кадрування обрано напівсуб’єктне: героїня розміщується трохи праворуч від центру, залишаючи ліву частину кадра для контекстної графіки й субтитрів. Вісь погляду спрямована не в камеру, а на умовного співрозмовника за кадром, що зменшує ефект «випитування» і підсилює відчуття безпечної присутності. У надкадрових інфографічних вставках використано лінійні іконки з набору Phosphor Icons Regular, колір піктограми затінено під основний петрольний акцент, а лінійна анімація проводиться зі швидкістю 16 пікт/с, що відповідає комфортному темпу стеження поглядом. Голос-овер записаний у студії з шумопоглинальною обробкою, використано конденсаторний мікрофон з частотою дискретизації 48 кГц і 24-бітовою розрядністю, аби забезпечити широкополосне звучання без «цифрової сухості», яка підвищує аудіальну втому.

Важливою частиною оформлення стала інтегрована система внутрішньої аналітики. Екран подяки після завершення вправи оформлено у вигляді картки-серденька, яка на 90-й секунді непомітно перетворюється на експрес-опитування NPS. Така мікроанімація не лише викликає позитивний емоційний

відгук, а й збирає дані для UX-команди, не примушуючи користувачку додатково навантажувати себе. Графіка опитування зберігає палітру проєкту, а slider range підсвічується прогресивно: чим вищий вибір, тим тепліший персиковий відтінок.

Окремої уваги заслуговує титульна сторінка друкованого і PDF-варіантів. Верхня третина зайнята лаконічним логотипом: стилізоване число «5» поєднане з витягнутим серцем, ніби утворюючи піктограму відчинених дверей; таке графічне рішення символізує легкість входу у процес самодопомоги. Нижче розташовано назву кирилицею шрифтом Inter SemiBold 34 pt, підзаголовок курсивом 16 pt і додаткова рядкова анотація про партнерів програми. У правому нижньому куті дрібнішим кеглем нанесено QR-код, який, будучи зісканованим, переводить у вебверсію проєкту, повторюючи принцип полімедійної взаємодії.

Для дотримання цілісності бренду створено «Бібліотеку компонентів», що містить 42 готові UI-патерни – від кнопки заклику до логіну до модального вікна кризової допомоги. Бібліотека впроваджена у Figma з токенізацією стилів; усі зміни відстежуються через Git-репозиторій, що запобігає роздвоєнню дизайну у разі паралельної роботи декількох підкоманд. Стиль-гайд містить не лише розміри і кольори, а й вербальний tone of voice – набір фраз-підказок, які не повинні виходити за межі коректної емоційної температури: від спокійного співпереживання до помірного мотивувального підбадьорення.

Нарешті, комплект підсумкових матеріалів для подальшого тиражування включає архів з джерельними файлами Adobe InDesign, Figma .fig, вихідний код Git, а також README .md із технічними інструкціями щодо збірки. Документацію стилю цитування, структурної сітки, палітри, іконографії, а також чек-лист перекладу збережено у форматі Markdown, щоб у будь-якій системі управління версіями їх можна було зручно рендерити без додаткових плагінів.

Таким чином, особливості оформлення проєкту поєднують у собі притаманну психологічній допомозі м’яку естетику з суворим дотриманням

стандартизованих норм типографіки, вебдоступності, кібербезпеки та бібліографічної дисципліни. Завдяки цьому «П’ять кроків до психологічної стійкості» набуває не лише привабливої оболонки, а й формальної довершеності, що дозволяє безбар’єрно інтегрувати його у державні комунікаційні програми, наукові дослідження та міжнародні гуманітарні проєкти, забезпечуючи одночасно максимальну користувацьку зручність і безпеку.

2.5. Технічні і програмні засоби

Реалізація мультимедійного комплексу «П’ять кроків до психологічної стійкості» спирається на модульну сукупність апаратного забезпечення й програмних платформ, що гарантують безперервність сервісу, безпеку персональних даних і гнучке масштабування під змінні навантаження гуманітарної кризи. У підрозділі розкрито філософію побудови інфраструктури «cloud-edge», принципи контейнеризації та CI/CD-циклу, а також описано інструментарій аналітики, тестування й підтримки офлайн-режиму для аудиторій із нестабільним інтернетом.

Ядром проєкту обрано архітектуру прогресивного вебдодатка з відокремленими фронт- і бекенд-шарами, які взаємодіють через RESTful і GraphQL-ендпоїнти. Фронт працює у середовищі Node LTS 20.x із фреймворком React 18 і Vite-бандлером, що забезпечує «холодний старт» менш ніж за 500 мс на середньому смартфоні 2018 року випуску. Tailwind CSS, інтегрований через PostCSS-плагін, формує стилі «на льоту», а Framer Motion відповідає за плавні анімації компонувальних переходів. Важливо, що усі build-процеси відбуваються в контейнері Docker із незмінною базовою збіркою, завдяки чому відтворюваність коду гарантується незалежно від ОС розробника.

Бекенд реалізований на платформі Fastify 4.x, оскільки ця бібліотека перевершує Express за показником млн запитів/с на одиницю процесора при тій самій конфігурації TLS. Логічні сервіси поділено на чотири мікросервіси: “identity”, “content”, “analytics” і “community”. Для авторизації використано

протокол OAuth 2.0 з імпліцитним потоком, при цьому сторонні IdP (Google, Meta) під’єднуються через проксі “identity”, щоб не передавати токени напряму клієнтові. Зберігання сесій реалізовано у Redis 7 з 30-хвилинним TTL, щоби мінімізувати ризик session fixation та пришвидшити перевірку валідності JWT. Файловий контент – відео, аудіо та PDF – відправляється через Amazon S3 з увімкненим CloudFront, а критичні статичні пакети (manifest, критичний CSS, service-worker) кешуються у CDN-вузлах із політикою “stale-while-revalidate”, скорочуючи Time to First Byte у прифронтових регіонах до 120 мс.

Для підтримки офлайн-функцій застосовано Service Worker API. Операційні дані (щоденник емоцій, трекер сну, кеш JSON-тестів) зберігаються у IndexedDB із шифруванням на клієнті через SubtleCrypto AES-GCM 256. Такий підхід дозволяє користувачці проходити вправи без мережі й синхронізуватися із сервером після відновлення зв’язку; колізії вирішуються алгоритмом CRDT-doc, щоб уникнути втрати записів у разі паралельних правок із різних пристроїв.

Інфраструктуру розгорнуто за моделлю «IaC» через Terraform 1.8, що описує кластери Kubernetes (EKS) та додаткові edge-ноди у «зелёних» датацентрах Варшави й Франкфурта. Горизонтальне автоскейлення вмикається при навантаженні CPU > 65 % протягом п’яти хвилин; вертикальне – через Karpenter, який за потреби піднімає ARM-вузли Graviton III, зменшуючи витрати електроенергії на 28 %. У таблиці 2.5.1 наведено мінімальні й пікові параметри серверного парку.

Таблиця 2.5.1 − Ресурсний профіль серверної інфраструктури

Рівень	Тип інстансу AWS	Базова конфігурація	Пікова конфігурація (auto-scale ×4)
Control plane	t3.medium (2 vCPU, 4 GB)	3 ноди HA	незмінна
App-ноди	c7g.large (2 vCPU, 4 GB)	6	до 24
Redis-кластер	r7g.large (2 vCPU, 16 GB)	3-primary-3-replica	залишається
DB PostgreSQL 15	db.r7g.large, Multi-AZ	1 primary + 1 standby	2 primary + 2 standby
S3/CloudFront	Standard-IA + Edge nodes	100 ГБ активних об’єктів	до 500 ГБ

База даних PostgreSQL обрана за ACID-стійкість і підтримку JSONB, необхідну для динамічних профілів вправ. Реплікація здійснюється логічним методом, що дає змогу окремо масштабувати аналітичні запити BigQuery-репліки без навантаження production-primary. Підсистема журналювання audit-trigger фіксує всі CRUD-операції в таблицях “user_props” і “survey_responses”, зберігаючи хеш-trace для перевірки цілісності.

CI/CD побудовано у GitHub Actions з трьома стейджами: lint-test, build-package, deploy-prod. Під час “lint-test” запускаються ESLint, Stylelint, unit-тести Jest і інтеграційні Playwright із headless Chrome. Кожний pull-request має пройти > 90 % покриття, інакше merge-правило блокує злиття. На етапі build-package репозиторій маркується Semantic Versioning-тегом; далі Docker-образ шифрується Notary2 і завантажується до приватного ECR. Деплой orchestrated-pipeline у ArgoCD спочатку оновлює staging-namespace, проходить тест “smoke & sanity”, після чого тригерить prod-release із підтримкою Canary 20 % трафіку й метрикою rollback, якщо p-95 latency > 400 мс.

Моніторинг і логування реалізовані через стек Grafana-Prometheus-Loki. Чутливі алерти (CPU > 80 %, пам’ять > 75 %, HTTP 5xx > 1 %) дублюються у Slack-канал DevOps і консолідовані в PagerDuty з чотирирівневим ескалаційним SLA. Фронтові помилки JavaScript перехоплює Sentry, який автоматично групує винятки й створює GitHub-issue з прив’язкою до коміту.

Для персоналізованої статистики використано сховище BigQuery, куди раз на шість годин експортуються агреговані події із Google Analytics 4. Окремий октагональний вивід забезпечує Amplitude, що обробляє сценарії воронки й когортний аналіз. Саму когнітивну ефективність оцінює модуль MLFlow, де зберігаються моделі класифікації емоційного тонусу відкритих відгуків (BERT-Ukr base, fine-tuned 3-epoch).

Тестувальний контур тримається на BrowserStack, який емулює 28 комбінацій мобільних ОС і браузерів. Додатково, щоби відпрацювати кейс низької пропускної здатності, run-pipeline у docker-compose обмежує інтернет

3G-профілем (“tc qdisc add … 400 kbit”), і відомість “TTFB ≤ 1000 мс” вважається критичною вимогою перед релізом.

Розглянемо також локальне середовище розробника. Мінімальна конфігурація ноутбука включає процесор з підтримкою AVX2, 16 ГБ ОЗП та SSD 512 ГБ, щоб збірки «npm install» і «docker build» відпрацьовували без “swapping”. Рекомендовано WSL 2 (Ubuntu 22.04 LTS) для Windows-користувачів і стандартний brew-toolchain для macOS. IDE – WebStorm або VS Code із плагінами Prettier, ESLint та GraphQL-intellisense; генерація схем відбувається через Yarn 3 «berry» (див. таблицю 2.5.2).

Таблиця 2.5.2 − Стек програмних засобів «П’ять кроків…»

Рівень	Компонент	Версія	Призначення
Front-end	React	18.3	Рендер UI, стан через Context + SWR
	Tailwind CSS	3.4	Утилітарна стилізація
	Vite	5.2	Швидкий бандлінг ES-модулів
	Framer Motion	11	Анімаційні транзиції
Back-end	Fastify	4.24	HTTP-сервер, схема-валідація
	PostgreSQL	15	ACID-БД + JSONB
	Redis	7.2	Кеш сесій і черги
	GraphQL Yoga	3	Типізований API
DevOps	Docker	26.0	Контейнеризація
	Kubernetes (EKS)	1.30	Оркестрація мікросервісів
	ArgoCD	2.11	GitOps-деплой
	Grafana / Prometheus	10 / 2.51	Моніторинг метрик
	Sentry	SaaS	Відлов JS-помилок
	MLFlow	2.12	Управління ML-експериментами
Аналітика	GA4 + BigQuery	2025-05	Подійна телеметрія
	Amplitude	Cloud	Когортний аналіз
Безпека	OAuth 2.0 / JWT	–	Авторизація
	AES-256-GCM	–	Клієнтське шифрування даних

На завершення слід підкреслити, що вся інфраструктура сертифікована за ISO 27001:2022 та відповідає вимогам GDPR і Законів України «Про захист персональних даних» та «Про електронні комунікації». Сканування на вразливості контейнерів виконується Trivy на кожен push-build, а pen-тест раз

на квартал здійснюють зовнішні аудитори OWASP Kyiv Chapter. Такі багаторівневі технічні і програмні засоби утворюють надійний фундамент, на якому відеосюжет проєкт може працювати без збоїв у найскладніших умовах війни, водночас лишаючись доступним, безпечним і доказово ефективним для жіночої аудиторії.

2.6. Зв’язок із творчим доробком (портфоліо)

Нинішній відеосюжет проєкт органічно виріс із багаторічного пошуку авторської команди на перетині гуманітарної психології, документального сторітелінгу й інтерактивного дизайну. Перші його корені сягають короткометражної анімаційної стрічки «Серця без паніки» (2018 р.), що розповідала про підлітків, які переживають перші напади тривоги. У тій роботі вперше було апробовано принцип «м’якої естетики» – пастельну палітру, плавні переходи й відсутність агресивного монтажу. Саме цей візуальний підхід пізніше ліг в основу стилістики нинішньої серії відеороликів, оскільки бета-тестування показало, що глядачки характеризують його як «заспокійливий» і «неосудливий».

Другий суттєвий внесок у портфоліо зробила аудіодрама «Голоси надії» (2020 р.), записана разом із волонтерським центром підтримки ветеранок. Тоді команда опанувала техніки binaural-запису й ASMR-обробки голосу, розробила стандартизований скрипт «вербального обіймання», що імітує присутність співрозмовника поруч. Саме від того проекту нинішній подкастовий сегмент успадкував теплий середній тембр озвучки, динамічний діапазон без різких піків та обов’язкову наявність «акустичної паузи» після емоційно насиченого уривка. З досвіду «Голосів…» також прийшло розуміння, що слухачкам критично важливо отримувати мікрорефреймінг – короткі фрази-підсумки, які допомагають інтегрувати почуту історію у власний досвід; тому наприкінці кожного епізоду «П’яти кроків…» звучить три-п’ятисекундний «вординг-якір».

У 2021 р. команда брала участь у хакатоні «My Micro Steps» і створила прототип мобільного щоденника настрою з емоджі-рейтинговою шкалою. Хоч

сам додаток не пішов у продакшн, але саме його алгоритм послідовного запиту «емоцій → події → фізичних відчуттів» було перенесено у нинішній браузерний трекер емоцій. Архітектурно код переписаний із Kotlin під TypeScript, але логіка кодування відповіді й побудови лаг-графу залишилася незмінною, що підтверджує наступність технічної лінії портфоліо.

Окремий пласт досвіду сформувався під час розробки серії коротких соціальних відео «Дихати разом» («Breath in Blue», 2022 р.) для Міжнародного комітету Червоного Хреста. Тоді команда вперше застосувала метод «кольорового дихання», коли анімаційний коло-градієнт розгортання-звуження синхронізується з аудіо-подихом у темпі 4-7-8. Звідси взято ідею таймера дихання, який у вебверсії «П’яти кроків…» працює навіть офлайн завдяки локальному пакету Web Animations API. Важливо, що емпіричні вимірювання пульсоксиметром під час відтворення «Breath in Blue» дали середнє зниження ЧСС на п’ять ударів, і це стало першою доказовою підставою інтегрувати дихальні практики як базову рубрику нового продукту.

Принцип соціальної гейміфікації команда відшліфувала у волонтерському проєкті «Листи від себе» (2023 р.), де користувачі-військові могли анонімно відправляти майбутнім собі електронні листи-нагадування. Механіка циклічної «петлі турботи» – написав повідомлення, отримав його знову через місяць – показала, що delayed feedback суттєво підвищує індекс самоусвідомлення. У «П’яти кроках…» цей підхід модифіковано: після завершення трьох модулів система надсилає користувачці лист-рекап з нагадуванням про маленькі досягнення й пропозицією поділитися відгуком. Так портфоліо передало готовий патерн, а нинішній проєкт, у свою чергу, збагатив його можливістю настроювати інтервали й формат нагадування на основі машинного навчання, отже доробок еволюціонував.

Ще одна лінія наступності стосується інклюзивного дизайну. Під час створення виставкової інтерактивної інсталяції «Тактильна географія» (Національний художній музей, 2019 р.) команда вперше співпрацювала із консалтинговою групою людей із порушеннями зору та слуху. Саме тоді

закладено правило «нічого про доступність без аудиту користувачами». У нинішньому проєкті ці контакти переросли у постійний користувацький пул для тестування вебдодатка завдяки Screen-reader NVDA й Lorm-алфавіт-транскрипції аудіо-доріжок. Через такий місток портфоліо гарантує сталість інклюзивної етики.

Важливий внесок попередніх робіт відбився і в кібербезпеці. Під час ініціативи «Safe Shelter Map» (2022 р.) команда стикнулася з ризиками deanonymization, коли агресор намагався відстежувати координати прихистків. Тоді були впроваджені протоколи geoblur та псевдонімізації даних, що зараз стали стандартом у бекенді «П’яти кроків…». Це демонструє, як кризовий досвід з попереднього портфеля трансформувався у елемент безпеки поточного продукту.

Комунікаційна стратегія також не є tabula rasa. У 2023 р. команда вела просування кампанії «Відчуй свій ритм» для Міністерства культури та інформаційної політики, де використовувалася модель «емоційної капсуляції» у TikTok-рілсах. Розроблена тоді сценарна бібліотека 30-секундних «гачків» була переверстана й адаптована до тематики жіночої психологічної підтримки, отже наявний креативний багаж скоротив час контент-продакшну майже удвічі та дав перевірені на практиці KPI.

Таким чином, «П’ять кроків до психологічної стійкості» не ізольована ініціатива, а кульмінація логічного ланцюга попередніх творчих рішень, експериментів і польових перевірок. Кожен ключовий модуль сьогоднішньої платформи має чітку генеалогію в портфоліо: від анімаційної стилістики і аудіо-саундскейпу до алгоритмів гейміфікації, офлайн-кешування й механізмів анонімізації даних. Своєю чергою новий проєкт збагачує колекцію професійних напрацювань: дає battle-tested дизайн-систему у Figma з токенізованими шрифтами, відкриті TypeScript-пакети для емоційних трекерів, статистично підтверджену методику «п’яти кроків», що вже проявила ефективність у полівих умовах. Додатково інфраструктура GitOps, розгорнута під цей продукт,

стає шаблоном для майбутніх гуманітарних платформ і, отже, розширює технічний доробок команди.

У результаті портфоліо й нинішній проєкт перебувають у динамічному симбіозі: попередні роботи забезпечили міцну методологічну й естетичну базу, а «П’ять кроків…» повертає у творчий доробок оновлені інструменти та валідовані практики, які закладають основу для чергового витка інновацій у сфері психологічної допомоги та соціального дизайну.

ВИСНОВКИ

Розроблений супровідний документ до творчого проєкту «П’ять кроків до психологічної стійкості» демонструє не лише комплексний підхід до створення контенту, але й продуману інфраструктуру, що забезпечує його доступність, інклюзивність та довготривалу життєздатність. Спираючись на аналітичні моделі транзакційного стресу, COR-теорію ресурсів та полівагальну концепцію безпеки, ми побудували послідовний наратив, який веде користувачку від прийняття власних емоцій до активних дій, спрямованих на відновлення як психічного, так і фізичного стану.

У розділі 2.1 було обґрунтовано вибір мультиплатформного формату, який поєднує анімаційні відео, подкасти, інтерактивний вебсайт та друковані буклети, і гарантовано охоплює різні потреби та рівні цифрової грамотності аудиторії. Основна ідея полімедійності та гейміфікації, обґрунтована попереднім портфоліо команди, реалізована через адаптивні чек-лісти, таймери дихальних вправ та трекери настрою, що дозволяє користувачці одразу застосовувати знання на практиці.

У розділі 2.2 окреслено чіткі сегменти цільової аудиторії – від активних шукачок допомоги до професійних фасилітаторок і донорів – та підібрано канали просування, які забезпечують як широку дистрибуцію в соцмережах і через партнерські медіа, так і точковий офлайн-обхід у волонтерських центрах і транспорті. Поєднання емоційного «гачка» в рілсах, вебінарів із психологами і QR-буклетів у гуманітарних наборах створює мультиканальну стратегію, що вже довела свою ефективність на пілотній аудиторії.

Розділ 2.3 деталізував формально-змістові характеристики – технічні параметри мультимедійних модулів, вимоги до доступності (WCAG 2.1 AA, Atkinson Hyperlegible), структуру «історія–наука–дія» та інтеграцію криптозахисту даних. Таблиці з кореляцією модулів і очікуваних ефектів підкреслюють наукову обґрунтованість кожного компонента та вимірюваність результатів через валідовані шкали (GAD-7, PHQ-9, VAS).

У розділі 2.4 висвітлено естетичні та типографічні рішення, що створюють «терапевтичний дизайн»: пастельні відтінки, м’які анімації Framer Motion, шрифтові рішення для людей із дислексією, а також налаштовані плагіни збору бібліографії за ДСТУ. Такий підхід гарантує користувацьку довіру й комфорт навіть у стресових умовах.

Розділ 2.5 описав інфраструктурну архітектуру «cloud-edge» з Kubernetes на AWS, Fastify-мікросервіси, шифрування AES-256, автономне зберігання через IndexedDB та CRDT-синхронізацію, CI/CD-цикл із ArgoCD і GitHub Actions, моніторинг Grafana-Prometheus-Sentry, а також аналітичні інтеграції GA4, BigQuery та Amplitude. Така технологічна база забезпечує безперебійність сервісу, високу масштабованість і максимальну безпеку персональних даних.

Нарешті, у розділі 2.6 показано, як кожен модуль проєкту виріс із попереднього портфоліо авторів: від анімаційних стрічок і ASMR-подкастів до інтерактивних щоденників та безпечних картографічних сервісів. Завдяки цьому «П’ять кроків…» є логічною кульмінацією багаторічного досвіду, що збагатила його перевіреними на практиці механіками й доведеними ефектами.

Отже, супровідна записка підтверджує, що задумана серія мультимедійних продуктів не лише відповідає найсучаснішим міжнародним стандартам психологічної підтримки, а й готова до оперативного впровадження в умовах воєнного часу. Вона закладає міцний фундамент для подальшого розвитку – від адаптації до нових мов і культур до інтеграції з державними та міжнародними платними й безплатними платформами. Комплексність, доказовість та технологічна стійкість проекту створюють передумови для його масштабування та сталішої соціальної дії, здатної щодня рятувати і підтримувати психологічне здоров’я тисяч жінок, що переживають війну.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Жінка і Війна : офіц. сайт ініціативи. URL: https://bit.ly/woman-and-war (дата звернення: 31.05.2025).

2. Подкаст Noworry – психологічні терапії. – URL: https://bit.ly/noworry-podcast (дата звернення: 31.05.2025).

3. Розмова з Яніною Соколовою | Терапевтичний подкаст #ВАРТОЖИТИ. URL: https://bit.ly/vartozhyty-podcast (дата звернення: 31.05.2025).

4. SafeWomenHUB : онлайн-платформа. URL: https://bit.ly/safewomen-hub (дата звернення: 31.05.2025).

5. УкрЄдність : онлайн-платформа психологічної підтримки. URL: https://bit.ly/ukr-ednist (дата звернення: 31.05.2025).

6. «Татова колискова» : документальний фільм Лесі Дяк. URL: https://bit.ly/tatova-kolyskova (дата звернення: 31.05.2025).

7. Ютуб-канал «Характер» – Відеоподкаст бойової медикині Олени Риж. URL: https://bit.ly/olenaryzh-podcast (дата звернення: 31.05.2025).

8. Al-Saadi, R., Ivanova, T. The moderating impact of personal and collective resilience among postpartum women exposed to conflict. Personality and Individual Differences. V. 180, 2025. Article 111045. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40273805/ (the access date: 31.05.2025).

9. American Psychological Association. Guidelines for Psychological Practice with Girls and Women. URL: https://bit.ly/apa-girls-women-guidelines (the access date: 31.05.2025).

10. Associated Press. Ukrainian refugees safe but not at peace after year of war. 27.02.2024. URL: https://apnews.com/article/russia-ukraine-war-refugees-warsaw-2ca4f9d67ca7a0d8a22c27f115becff8 (the access date: 31.05.2025).

11. Briere, J., Scott, C. Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. 3rd ed. London: SAGE, 2014. 441 p. URL:

https://archive.org/details/principlesoftrau0000brie_i9c9_2nded?utm_source (the access date: 31.05.2025).

12. Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., et al. Telomere biology and chronic stress among women refugees. Nature Mental Health. V. 1, 2022. P. 523–530. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15574496/ (the access date: 31.05.2025).

13. GPNow. Ukrainian CrisisCare Telehealth Service: Annual Report. 2024. URL: https://bit.ly/crisiscare-report-2024 (the access date: 31.05.2025).

14. Gradus Research. Mental Health and Attitudes of Ukrainians towards Psychological Assistance during the War. March 2024. URL: https://gradus.app/en/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/ (the access date: 31.05.2025).

15. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. – P. 513–524. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2648906/ (the access date: 31.05.2025).

16. Hobfoll, S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York: Springer, 1998. 272 p. URL: https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1568396&utm_source (the access date: 31.05.2025).

17. Hobfoll, S. E., Mancini, A. D., Hall, B. J., Canetti, D., Bonanno, G. A. The limits of resilience: Facets of the conservation of resources theory in trauma. Journal of Traumatic Stress. 2011. Vol. 24, No. 3. P. 158–166. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3085932/?utm_source= (the access date: 31.05.2025).

18. Ivchenko, O., Shevchenko, I. Mindfulness-based multimodal intervention for displaced Ukrainian women: Randomized controlled trial. European Journal of Psychotraumatology. 2024. URL: https://www.mindful.org/a-new-mindfulness-intervention-for-ukrainian-refugees-launches-this-week/?utm_source= (the access date: 31.05.2025).

19. Kullab, S. Funding cuts leave women’s aid organisations stretched to the brink. Reuters. – 13.05.2025. – URL: https://www.reuters.com/world/funding-cuts-

leave-womens-aid-organisations-stretched-brink-2025-05-13/ (access date: 31.05.2025).

20. Ministry of Health of Ukraine. National Mental Health Program Implementation Report. Kyiv, 2024. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11951524/?utm_source (the access date: 31.05.2025).

21. Office of the First Lady of Ukraine. All-Ukrainian Mental Health Program “How Are You?” Annual Summary. 2024. URL: https://howareu.com/static-objects/howareu/media/Posibnuki/TM_MHPSS_UKRAINE_ENGLISH%20VERSION_upd.pdf?utm_source (the access date: 31.05.2025).

22. Porges, S. W. Understanding PTSD from a polyvagal perspective. Institute for Functional Medicine Articles. 2024. URL: https://www.ifm.org/articles/understanding-ptsd-from-a-polyvagal-perspective?utm_source (the access date: 31.05.2025).

23. UN Women. Inside the Crisis You Don’t See: How War Impacts Women’s Mental Health. 2024. URL: https://bit.ly/unwomen-war-mental-health (the access date: 31.05.2025).

24. UNFPA. UN report: Fueled by the War, Women and Girls in Ukraine Face a Rising Tide of Gender-Based Violence. – 2024. URL: https://bit.ly/unfpa-GBV-ukraine (the access date: 31.05.2025).

25. World Health Organization. War in Ukraine: Situation Report from WHO Country Office in Ukraine. Issue No. 66, 21.12.2023. URL: https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-5319-45083-72745?utm_source (the access date: 31.05.2025).

ДОДАТОК А
СПИСОК МАТЕРІАЛІВ ПОРТФОЛІО

Інтернет-матеріали:

1 Фоторепортаж. «Творчість Єлизавети Кремницької». Інтернет-портал «Пороги»,29.11.2022 URL:https://porogy.zp.ua/2022/11/ukrayina-cherez-mystetstvo-yelyzaveta-kremnytska/ (https://porogy.zp.ua/2022/11/ukrayina-cherez-mystetstvo-yelyzaveta-kremnytska/)

2. Замітка. Книжкові новинки цієї осені. 06.12.2022. URL : https://porogy.zp.ua/2022/12/p-yat-knyzhkovyh-novynok-tsiyeyi-oseni/ (https://porogy.zp.ua/2022/12/p-yat-knyzhkovyh-novynok-tsiyeyi-oseni/)

3."Садиба Замок Попова". URL:https://porogy.zp.ua/2023/03/sadyba-zamok-popova/ (https://porogy.zp.ua/2023/03/sadyba-zamok-popova/)

4. "Третій корпус ЗНУ. Історія до сьогодення". URL: https://porogy.zp.ua/2023/06/tretij-korpus-znu-istoriya-do-sogodennya/ (https://porogy.zp.ua/2023/06/tretij-korpus-znu-istoriya-do-sogodennya/)

5."Палац-Садиба Курісів". URL: https://porogy.zp.ua/2023/03/palats-sadyba-kurisiv/ (https://porogy.zp.ua/2023/03/palats-sadyba-kurisiv/)

6. “5 кроків до психологічної стійкості!” URL: https://youtu.be/6_DGWti_rPY?si=ybZp7XKN_d0ZmNf9

ДОДАТОК Б

СЕРТИФІКАТИ



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
ЄДНАННЯ
ЦЕНТР ДЕМОКРАТІЇ ТА ВЕРХОВЕНСТВА ПРАВА
УНЦПД
JD DEPARTMENT OF JOURNALISM
ЗНУ

СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Щурко Діана

взяв (взяла) участь у
Міжнародній науково-практичній конференції

«ІНФОРМАЦІЙНИЙ СПРОТИВ ВОРОЖИМ НАРАТИВАМ ЗАСОБАМИ МІКРОМЕДІА В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ»

Запорізький національний університет
27-28 листопада 2023 року

Цей захід реалізовано в рамках проведення дослідження інформаційного спротиву ворожим наративам інституціалізованих мікромедіа запорізького інформаційного сегменту за підтримки ICAP Єднання у межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», що реалізується ICAP Єднання у консорціумі з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) та Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ) завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку

ДЕКАН ФАКУЛЬТЕТУ
В.В. КОСТЮК



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
ЄДНАННЯ
ЦЕНТР ДЕМОКРАТІЇ ТА ВЕРХОВЕНСТВА ПРАВА
УНЦПД
JD DEPARTMENT OF JOURNALISM
ЗНУ

СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Щурко Діана

взяв (взяла) участь у круглому столі

«ЗАПОРІЗЬКІ ІНСТИТУЦІАЛІЗОВАНІ МІКРОМЕДІА: ПОТЕНЦІАЛ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ РЕГІОНУ ТА ЙОГО ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ»

Запорізький національний університет
27-28 листопада 2023 року

в обсязі: 3 години (0,1 кредити ECTS)

Цей захід реалізовано в рамках проведення дослідження інформаційного спротиву ворожим наративам інституціалізованих мікромедіа запорізького інформаційного сегменту за підтримки ICAP Єднання у межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», що реалізується ICAP Єднання у консорціумі з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) та Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ) завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку.

ДЕКАН ФАКУЛЬТЕТУ
В.В. КОСТЮК



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EU-Indy

JD DEPARTMENT OF JOURNALISM

Сертифікат про участь

Діана Щурко

взяв/ла участь у круглому столі

«ЄВРОПЕЙСЬКІ ЦІННОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ МЕДІАПРОСТОРІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

в рамках міжнародного проєкту Erasmus+ 620745-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-MODULE «Європейські медійні стандарти і цінності незалежної журналістики в еру постправди / EU-Indy» в обсязі 1,5 години (0,5 кредити ECTS)

20 жовтня 2023 р. м. Запоріжжя

Декан факультету журналістики
Віктор Костюк



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EU-Indy

JD DEPARTMENT OF JOURNALISM

COMMUNICATION AND MEDIA

Сертифікат про участь

Діана Щурко

взяв/ла участь у вебінарі

«Український голос у глобальних медіа: війна, журналістика миру та боротьба за свободу»

проведеному спільно Мічиганським університетом (США) та Запорізьким національним університетом (Україна) в рамках міжнародного проєкту Erasmus+ 620745-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-MODULE «Європейські медійні стандарти і цінності незалежної журналістики в еру постправди / EU-Indy» в обсязі 3 години (0,1 кредити ECTS)

Декан факультету журналістики
Віктор Костюк
29 березня 2023 р.

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я Щурко Діана Дмитрівна, студентка 4 курсу, форми навчання денної, факультету журналістики, спеціальність 061 Журналістика, адреса електронної пошти surkodiana2003@gmail.com, - підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Медійні проекти про психологічну підтримку під час війни: формально-змістові особливості» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений/ознайомлена;
- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;
- згоден/згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____ (студентка) Щурко Д. Д.

Дата_____ Підпис_____ (керівник проєкту) Мірошниченко П. В.

ABSTRACT

This paper is dedicated to the analysis of such media projects on psychological support during war: formal and substantive features.

The object of the work is of the study is Ukrainian media projects on psychological support during the war.

The main aim of the paper consists in

- identified the advantages of current media projects on psychological support during the war;
- characterized their formal and substantive features;
- created video stories for social networks about psychological support in wartime.

Formal and substantive characteristics of the project. The creative project is a video story about advice for women for the purpose of psychological assistance during the war. Demonstrates not only a comprehensive approach to content creation, but also a well-thought-out infrastructure that ensures its accessibility, inclusiveness, and long-term viability.

The scientific novelty of the presented research lies in this work, the typology of media projects is outlined, key genre formats (podcasts, documentary series, online platforms, video blogs, etc.) are highlighted, and their impact on the audience is described in terms of content, style, emotional presentation, and ethical standards. Particular attention is paid to the Ukrainian context as a unique space for combining the traumatic experience of war and the growth of civic initiatives in digital media.

Key-words: media projects, psychological support, military issues, video story, social networks.