

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Факультет журналістики

Кафедра журналістики та нових медіа

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЯ ПРОСТОЮ МОВОЮ»: ІНСТАГРАМ-МЕДІАПРОЄКТ
ПРО ДИТЯЧІ ТРАВМИ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ДОРОСЛЕ ЖИТТЯ**

Здобувачки першого (бакалаврського)

рівня вищої освіти

групи ЖУРБ-1-22-4.0з.

галузь знань 06 Журналістика

спеціальності 061 Журналістика

овітньої програми 061.00.01

Журналістика

Слинько Владислави Максимівни

Використання чужих ідей,
результатів і текстів
мають посилання на відповідне
джерело

Науковий керівник:
Харкевич Н. В.
Доцент, кандидат історичних наук

(підпис студента)

(ініціали, прізвище)

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Допускаю до захисту перед ЕК

Голова комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

І.В. Погребняк,
завідувач кафедри журналістики та нових медіа

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

м. Київ – 2026 рік

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	3
1.1. Обґрунтування актуальності проєкту	3
1.2. Мета і завдання роботи.....	5
1.3. Перелік методів здійснення творчого пошуку	7
1.4. Об'єкт і предмет проєкту.....	9
1.5. Концепція та формат медіапроєкту	11
II. СПЕЦИФІКАЦІЯ ПРОЄКТУ «ПСИХОЛОГІЯ ПРОСТОЮ МОВОЮ»	
.....	14
2.1. Теоретико-методологічні засади проєкту	14
2.2. Структура та рубрикація медіапроєкту	16
2.3. Контент і засоби виразності	18
2.4. Технічні й програмні засоби реалізації проєкту	20
2.5. Сфера застосування та результати апробації проєкту	22
ВИСНОВКИ.....	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	27
ДОКУМЕНТАЦІЯ	29
ДОДАТОК А.....	30
ДОДАТОК Б.....	31
ДОДАТОК В.....	34
ДОДАТОК Г.....	38
АНОТАЦІЯ	46

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Обґрунтування актуальності проєкту

Є теми, про які суспільство тривалий час воліє не говорити. Однією з них є дитячі психологічні травми. Протягом багатьох років існувало переконання, що діти швидко забувають складні життєві події, а негативний досвід поступово зникає без наслідків. Однак сучасні психологічні дослідження свідчать про інше: травматичні переживання, отримані в дитинстві, можуть суттєво впливати на емоційний стан людини, формування самооцінки, поведінкові моделі та особливості міжособистісних взаємин у дорослому віці [2, с. 15].

Питання ментального здоров'я останніми роками посідає дедалі помітніше місце в суспільному дискурсі. У медійному просторі значно частіше порушуються теми тривожності, емоційного вигорання, самооцінки, психотерапії та наслідків психологічних травм. Особливої актуальності вони набули в умовах постійного стресу, соціальної нестабільності та емоційного навантаження, які переживає українське суспільство. Водночас для значної частини молодшої аудиторії соціальні мережі стали основним джерелом отримання інформації з психологічної тематики.

Соціальні платформи вже давно виконують не лише розважальну функцію, а й виступають важливим середовищем для поширення просвітницького контенту. Молоді користувачі дедалі рідше звертаються до об'ємних текстових матеріалів, віддаючи перевагу коротким візуальним форматам — відеороликам, каруселям, історіям та інтерактивним публікаціям [6]. У зв'язку з цим сучасна журналістика адаптує способи подання інформації до особливостей цифрового середовища та нових моделей медіаспоживання.

Популярність психологічного контенту в соціальних мережах пояснюється прагненням людей краще зрозуміти власні емоції, переживання та поведінкові реакції. Разом із цим значна кількість матеріалів подається або надмірно професійною мовою, яка є складною для широкої аудиторії, або, навпаки, спрощується до набору поверхневих порад. За таких умов зростає потреба у створенні якісного просвітницького продукту, який поєднуватиме доступність викладу, емоційну близькість і науково обґрунтоване пояснення психологічних процесів [7].

Актуальність медіапроєкту «Психологія простою мовою» полягає у створенні сучасного інформаційно-просвітницького ресурсу в Instagram, орієнтованого насамперед на молодіжну аудиторію. Його зміст зосереджений на висвітленні тем дитячих травм, страху відкинення, проблем самооцінки, емоційного виснаження та впливу раннього життєвого досвіду на подальший розвиток особистості.

Важливою особливістю цієї ініціативи є адаптація складних психологічних питань до форматів, характерних для соціальних мереж. Якщо раніше подібна проблематика переважно розкривалася у статтях, книгах або великих аналітичних матеріалах, то нині ефективнішими стають короткі форми подачі інформації, які дозволяють швидше привертати увагу користувачів та підтримувати їхню зацікавленість [13].

Для реалізації поставлених завдань використовуються різні формати контенту: Instagram-каруселі, короткі відеоролики, сторітелінг, інтерв'ю та експертні коментарі психолога. Такий підхід дає змогу поєднати елементи пояснювальної журналістики, візуального контенту та емоційної взаємодії з аудиторією.

Окрему роль відіграє використання життєвих прикладів і ситуацій, у яких читачі можуть впізнати власний досвід. Багато людей не усвідомлюють, що певні поведінкові особливості можуть бути пов'язані саме з переживаннями

дитячого періоду. Зокрема, уникнення конфліктів, постійна потреба схвалення з боку інших, труднощі у формуванні близьких стосунків або відчуття внутрішньої спустошеності нерідко є наслідком травматичного досвіду, пережитого в ранньому віці [1].

Крім просвітницької функції, медіапроект спрямований на зниження рівня стигматизації теми психотерапії та психологічної підтримки. Незважаючи на позитивні зміни в суспільному сприйнятті ментального здоров'я, в Україні досі зберігаються певні упередження щодо звернення по професійну психологічну допомогу. Саме тому відкритий діалог про психологічні труднощі залишається важливою складовою суспільної комунікації.

Назва сторінки — «Психологія простою мовою» — відображає її головну ідею: доступно та зрозуміло пояснювати складні психологічні явища, використовуючи мову, близьку до повсякденного спілкування. Основний акцент робиться не на використанні спеціалізованої термінології, а на зрозумілому викладі, реальних прикладах і пристосуванні інформації до особливостей сучасного цифрового середовища.

1.2. Мета і завдання роботи

Метою кваліфікаційної роботи є створення та реалізація Instagram-медіапроекту «Психологія простою мовою», спрямованого на популяризацію психологічних знань серед молодшої аудиторії шляхом доступного пояснення тем дитячих травм, самооцінки, міжособистісних стосунків та особливостей емоційного стану людини.

Основна концепція медіапроекту полягає в адаптації складних психологічних понять до зрозумілих для користувачів соціальних мереж форматів. Для подання інформації використовуються короткі відеоролики, каруселі, сторітелінг, експертні інтерв'ю та авторські інформаційні дописи. Такий підхід дозволяє поєднати журналістські принципи подачі інформації з

сучасними інструментами цифрової комунікації та особливостями споживання контенту в Instagram [4].

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- проаналізувати можливості Instagram як платформи для створення мультимедійного журналістського продукту;
- розробити концепцію та візуальну стилістику сторінки «Психологія простою мовою»;
- підготувати серію інформаційних каруселей та авторських дописів на тему дитячих травм і самооцінки;
- створити відеоматеріали з аналізом популярних кіноперсонажів через призму психологічних концепцій, записати інтерв'ю з психологом та людиною в психотерапії;
- адаптувати складну інформацію до коротких візуальних форматів соціальних мереж;

Важливим завданням було не лише інформування аудиторії, а й формування емоційного зв'язку з нею. Значна частина матеріалів побудована на прикладах із повсякденного життя, що дає змогу користувачам впізнавати власний досвід та краще розуміти причини окремих поведінкових реакцій. Завдяки цьому складні психологічні явища подаються у доступній та зрозумілій формі [12].

Особливе місце в реалізації проєкту посідає відеоконтент. Під час роботи було створено серію коротких відеороликів, присвячених аналізу персонажів популярної культури, зокрема Белли Свон із фільму «Сутінки», Міранди Прістлі з фільму «Диявол носить Prada» та героїні фільму «Барбі». У цих матеріалах розглядалися питання самооцінки, емоційної нестачі, суспільних очікувань і впливу дитячого досвіду на формування особистості.

Окремим напрямом стали інтерв'ю з психологом на теми «Чому ми відчуваємо себе недостатніми?» та «Чому ми обираємо стосунки, де нам роблять боляче?». Крім того, було підготовлено інтерв'ю з людиною, яка проходить психотерапію, у межах якого обговорювалися зміни, що відбуваються під час терапевтичного процесу, а також практики, які допомагають краще розуміти себе та власні потреби.

Проект має не лише інформаційну, а й соціальну цінність, оскільки сприяє поширенню знань про ментальне здоров'я та формуванню більш відкритого ставлення до психологічної допомоги. У суспільстві досі зберігаються певні стереотипи щодо психотерапії, тому поширення достовірної та доступної інформації є важливим складником сучасної медіакомунікації [2].

Отже, медіапроект «Психологія простою мовою» поєднує елементи журналістики соціальних мереж, мультимедійного сторітелінгу, експертної комунікації та психологічної просвіти, адаптуючи складні суспільно важливі теми до особливостей сучасного цифрового середовища.

1.3. Перелік методів здійснення творчого пошуку

Під час створення медіапроекту «Психологія простою мовою» було використано комплекс теоретичних і практичних методів, які дали змогу дослідити особливості висвітлення психологічної тематики в Instagram та реалізувати власний мультимедійний продукт. Серед основних методів застосовувалися контент-аналіз, спостереження, порівняння, узагальнення інформації, інтерв'ю, сторітелінг і принципи пояснювальної журналістики.

Одним із ключових етапів роботи став контент-аналіз сторінок, присвячених питанням ментального здоров'я та особистісного розвитку. У процесі дослідження вивчалися особливості подачі матеріалів, структура публікацій, способи взаємодії з аудиторією, візуальне оформлення та використання різних

форматів. Це дозволило визначити найбільш ефективні підходи до поширення інформації на психологічну тематику серед молодіжної аудиторії.

Метод спостереження використовувався для аналізу поведінки користувачів соціальних мереж і їхньої реакції на різні типи публікацій. Особлива увага приділялася популярності коротких відеороликів, характеру коментарів, рівню залучення аудиторії та темам, які викликали найбільший інтерес серед користувачів.

Важливе місце у творчому пошуку посідав метод інтерв'ю. У межах реалізації медіапроєкту було проведено та записано інтерв'ю з психологом, присвячені темам самооцінки та особливостей романтичних стосунків, а також інтерв'ю з людиною, яка має досвід проходження психотерапії. Використання цього методу дало можливість поєднати професійний погляд фахівця з особистим досвідом героя та представити проблему з різних точок зору.

Одним із провідних творчих інструментів став сторітелінг. Подання інформації через життєві історії, знайомі ситуації та емоційно впізнавані приклади допомогло зробити складні психологічні явища більш зрозумілими для широкої аудиторії. Цей підхід використовувався як у текстових публікаціях, так і під час створення відеоматеріалів [14].

Під час підготовки контенту також застосовувався метод аналізу популярної культури. Зокрема, було створено серію відеороликів, присвячених психологічній інтерпретації персонажів масової культури. Об'єктами аналізу стали Белла Свон із фільму «Сутінки», Міранда Прістлі з фільму «Диявол носить Prada» та героїня фільму «Барбі». Використання відомих образів дозволило привернути увагу аудиторії до складних психологічних тем через знайомі культурні приклади.

Окремий напрям роботи був пов'язаний із візуальною комунікацією. Під час розроблення сторінки аналізувалися принципи композиції, кольорові рішення,

типографіка та способи візуального структурування інформації. Основною метою було створення впізнаваного стилю, який відповідав би тематиці сторінки та сприяв комфортному сприйняттю матеріалів.

Для технічної реалізації проєкту використовувалися смартфон iPhone 14 Pro Max, мікрофон DJI та штатив. Зйомка відео здійснювалася за допомогою мобільного пристрою, що дозволяло оперативно створювати матеріали для соціальних мереж. Для монтажу використовувалися програми CapCut і VN, для створення графічних матеріалів — Canva, а для обробки фотографій та корекції кольору — Lightroom.

У процесі роботи також застосовувалися принципи пояснювальної журналістики, які передбачають не лише подання фактів, а й роз'яснення причин і наслідків певних явищ. Саме тому основна увага приділялася доступному поясненню психологічних процесів без надмірного використання спеціалізованої термінології.

Отже, під час створення медіапроєкту було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що поєднують журналістські підходи, мультимедійні технології та інструменти цифрової комунікації. Їх застосування забезпечило ефективну адаптацію складної психологічної проблематики до форматів соціальних мереж і особливостей сприйняття інформації молодого аудиторією.

1.4. Об'єкт і предмет проєкту

Об'єктом кваліфікаційної роботи є Instagram-медіапроєкт «Психологія простою мовою», присвячений висвітленню тем дитячих психологічних травм, самооцінки, міжособистісних стосунків та особливостей емоційного стану людини.

Предметом дослідження є особливості створення та поширення мультимедійного контенту психологічної тематики в соціальних мережах, а

також способи адаптації складної інформації до форматів, характерних для сучасного цифрового середовища.

У межах дослідження розглядаються можливості Instagram як платформи для реалізації просвітницьких медіапроектів. Особлива увага приділяється використанню коротких відеороликів, каруселей, інтерв'ю, сторітелінгу та інших форматів, які забезпечують ефективну комунікацію з молодіжною аудиторією.

Предмет дослідження охоплює також особливості поєднання журналістських підходів із популяризацією психологічних знань. У проєкті використовуються елементи пояснювальної журналістики, які дозволяють доступно висвітлювати складні психологічні процеси та явища через зрозумілі приклади й життєві ситуації.

Важливим аспектом дослідження є аналіз мультимедійних інструментів, що застосовуються для привернення та утримання уваги аудиторії. Зокрема, розглядається використання відеоформатів, графічних елементів, субтитрів, візуального оформлення та інших засобів цифрової комунікації.

Окрему увагу приділено вивченню потенціалу сторітелінгу як способу подання інформації. Використання особистих історій, життєвих прикладів і впізнаваних ситуацій сприяє кращому сприйняттю матеріалів та підвищує рівень залучення аудиторії.

Практична частина роботи ґрунтується на створенні власного журналістського продукту, до якого увійшли інформаційні дописи, каруселі, експертні інтерв'ю, інтерв'ю з людиною, яка проходить психотерапію, а також відеоматеріали з аналізом популярних кіноперсонажів через призму психологічних концепцій.

Таким чином, об'єкт і предмет дослідження пов'язані з процесом створення та функціонування мультимедійного медіапроекту психологічного спрямування

в соціальних мережах, а також із вивченням ефективних способів комунікації складних суспільно важливих тем у цифровому середовищі.

1.5. Концепція та формат медіапроєкту

Медіапроєкт «Психологія простою мовою», представлений на Instagram-сторінці @rsoos.h, створений як просвітницький ресурс, спрямований на популяризацію психологічних знань серед молоді аудиторії. Основна концепція полягає у доступному поясненні складних психологічних явищ через сучасні журналістські та мультимедійні формати, адаптовані до особливостей сприйняття інформації в соціальних мережах.

Цільовою аудиторією проєкту є молоді люди віком від 18 до 30 років, які активно користуються Instagram та цікавляться питаннями самооцінки, емоційного благополуччя, міжособистісних стосунків і особистісного розвитку. Особливу увагу приділено темам, які часто залишаються поза межами відкритого суспільного обговорення, зокрема дитячим психологічним травмам, страху відкинення, емоційній нестачі, тривожності та впливу минулого досвіду на доросле життя.

Основою концепції стало поєднання психологічної просвіти та журналістських підходів до подання інформації. Матеріали створювалися з урахуванням принципів пояснювальної журналістики, відповідно до яких увага приділяється не лише опису певного явища, а й поясненню його причин, механізмів виникнення та можливих наслідків.

Однією з особливостей медіапроєкту є використання аналізу персонажів популярної культури як інструменту пояснення психологічних процесів. У межах роботи було створено серію відеороликів, присвячених образам Белли Свон із фільму «Сутінки», Міранди Прістлі з фільму «Диявол носить Prada» та героїні фільму «Барбі». Через аналіз їхньої поведінки розкривалися питання

самооцінки, емоційної нестачі, суспільних очікувань та особливостей формування особистості.

Важливим складником концепції стали експертні відео за участю психолога. У межах проекту було підготовлено матеріали на теми «Чому ми відчуваємо себе недостатніми?» та «Чому ми обираємо стосунки, де нам роблять боляче?». Такі відео поєднують доступну подачу інформації з професійним коментарем спеціаліста, що підвищує довіру аудиторії до опублікованих матеріалів.

Окремий напрям роботи становили інтерв'ю з людиною, яка проходить психотерапію. Формат особистої історії дозволив показати практичний бік психологічної допомоги та продемонструвати реальний досвід змін, які можуть відбуватися в процесі терапії. Використання таких матеріалів сприяє зменшенню стигматизації звернення до психолога та формує більш відкрите ставлення до теми ментального здоров'я.

Для реалізації концепції використовувалися різні формати контенту. На сторінці було опубліковано вісім відеоматеріалів, дві каруселі («5 дитячих травм» та «Червоні прапорці») і два інформаційні дописи («Як травма впливає на самооцінку» та «Іноді емоційна порожнеча — це захист»). Поєднання різних форматів дозволило урізноманітнити подачу інформації та охопити різні способи сприйняття контенту аудиторією.

Важливу роль у створенні матеріалів відігравав сторітелінг. Психологічні явища пояснювалися через життєві приклади, особисті історії та ситуації, знайомі багатьом користувачам соціальних мереж. Такий підхід сприяв формуванню емоційного зв'язку між автором сторінки та аудиторією, а також допомагав краще зрозуміти зміст матеріалів.

Окрема увага приділялася візуальному оформленню сторінки. Для проекту було обрано стриману кольорову гаму, мінімалістичний дизайн та єдину

систему оформлення публікацій. Це дозволило сформувати впізнаваний стиль сторінки та забезпечити цілісне сприйняття всіх матеріалів.

Отже, концепція медіапроєкту «Психологія простою мовою» базується на поєднанні журналістики соціальних мереж, психологічної просвіти, мультимедійних форматів та сторітелінгу. Такий підхід забезпечує доступне висвітлення складних психологічних тем і сприяє формуванню відкритого діалогу про ментальне здоров'я серед молодшої аудиторії.

II. СПЕЦИФІКАЦІЯ ПРОЄКТУ «ПСИХОЛОГІЯ ПРОСТОЮ МОВОЮ»

2.1. Теоретико-методологічні засади проєкту

Медіапроєкт «Психологія простою мовою» ґрунтується на поєднанні принципів пояснювальної журналістики, сторітелінгу, мультимедійної журналістики та психологічної просвіти. Такий підхід дозволяє адаптувати складну інформацію до особливостей сучасного медіаспоживання та забезпечувати її доступність для широкої аудиторії.

Однією з ключових теоретичних основ проєкту є пояснювальна журналістика. Її головне завдання полягає не лише у передачі інформації, а й у роз'ясненні причин, механізмів і наслідків певних явищ. У контексті психологічної тематики цей підхід є особливо важливим, оскільки значна частина аудиторії не має спеціальної підготовки, проте прагне краще розуміти власні емоції, поведінкові реакції та особливості міжособистісних взаємин.

Важливе місце в концепції проєкту посідає сторітелінг. Використання історій, життєвих прикладів та впізнаваних ситуацій сприяє кращому сприйняттю інформації й допомагає встановлювати емоційний зв'язок із аудиторією. Саме тому значна частина матеріалів побудована на аналізі повсякденних ситуацій, знайомих багатьом користувачам соціальних мереж [12].

Теоретичною основою проєкту також є мультимедійна журналістика, яка передбачає використання різних способів подання інформації — тексту, відео, графічних елементів, музичного супроводу та візуального оформлення. Поєднання кількох каналів комунікації дозволяє зробити матеріали більш зрозумілими та привабливими для аудиторії [6].

Під час розроблення проєкту враховувалися особливості журналістики соціальних мереж. На відміну від традиційних медіа, такі платформи передбачають постійну взаємодію між автором та аудиторією, швидке поширення інформації та використання інтерактивних форматів. У зв'язку з цим контент створювався з урахуванням особливостей Instagram, де ключову роль відіграють короткі відеоформати, візуальна привабливість матеріалів і можливість оперативної комунікації з підписниками.

Окремою методологічною основою проєкту стала концепція психологічної просвіти. Її метою є поширення достовірних знань про ментальне здоров'я та формування відповідального ставлення до психологічного благополуччя. У межах проєкту особлива увага приділяється темам дитячих психологічних травм, самооцінки, емоційної нестачі, страху відкинення та особливостям формування поведінкових моделей у дорослому віці.

Важливим елементом проєкту є використання популярної культури як інструменту пояснення психологічних явищ. У сучасному медіапросторі знайомі аудиторії персонажі можуть виступати ефективними прикладами для ілюстрації складних психологічних процесів. Саме тому в межах проєкту було створено серію відеоматеріалів, присвячених аналізу образів Белли Свон, Міранди Прістлі та героїні фільму «Барбі». Через аналіз їхньої поведінки розкривалися питання самооцінки, емоційної нестачі, суспільних очікувань і внутрішніх конфліктів особистості.

Теоретичні засади проєкту реалізуються через різноманітні формати контенту. На сторінці @rsoos.h були опубліковані експертні інтерв'ю з психологом, інтерв'ю з людиною, яка проходить психотерапію, тематичні каруселі, інформаційні дописи та аналітичні відеоролики. Використання різних форматів дозволило адаптувати зміст до особливостей сприйняття інформації молодією аудиторією та забезпечити ефективну комунікацію з підписниками.

Отже, теоретико-методологічною основою медіапроєкту «Психологія простою мовою» є поєднання пояснювальної журналістики, мультимедійної комунікації, сторітелінгу, психологічної просвіти та журналістики соціальних мереж. Саме сукупність цих підходів визначила концепцію проєкту та особливості його практичної реалізації.

2.2. Структура та рубрикація медіапроєкту

Медіапроєкт «Психологія простою мовою», реалізований на Instagram-сторінці @rsoos.h, має чітко структуровану систему рубрик, сформовану відповідно до особливостей сприйняття інформації в соціальних мережах. Основним завданням структури сторінки стало поєднання різних форматів подачі матеріалу, які дозволяють комплексно висвітлювати теми ментального здоров'я, самооцінки та міжособистісних стосунків.

Контент сторінки складається з кількох взаємопов'язаних рубрик: аналітичних відеороликів, експертних інтерв'ю, інтерв'ю з людьми, які проходять психотерапію, інформаційних каруселей та авторських дописів. Такий підхід забезпечує різноманітність контенту та дозволяє охоплювати різні аспекти психологічної тематики.

Однією з основних рубрик стали відеоматеріали з аналізом персонажів популярної культури. У межах проєкту було створено три відеоролики: «Фільм “Барбі” насправді не про ляльку», «Міранда Прістлі — приклад культури успішного успіху» та «Белла із “Сутінків” як приклад дівчини з травмою емоційної нестачі». Використання відомих кінематографічних образів дозволило пояснювати складні психологічні явища через приклади, добре знайомі цільовій аудиторії.

Окрему рубрику становлять експертні інтерв'ю з психологом. У межах проєкту були підготовлені відео на теми «Чому ми відчуваємо себе недостатніми?» та «Чому ми обираємо стосунки, де нам роблять боляче?».

Основною метою цих матеріалів було надання професійного коментаря щодо питань, які найчастіше хвилюють молодь.

Важливим елементом структури сторінки стали інтерв'ю з людиною, яка проходить психотерапію. Такі матеріали присвячені особистому досвіду роботи над собою, впливу терапії на повсякденне життя та практикам, які допомагають краще розуміти власні емоції й потреби. Використання реальних історій сприяє формуванню довіри до контенту та допомагає зменшувати стигматизацію звернення по психологічну допомогу.

Ще однією рубрикою стали інформаційні каруселі. У межах проєкту було створено дві каруселі — «5 дитячих травм» та «Червоні прапорці». Такий формат дозволяє структурувати інформацію у вигляді послідовних візуальних блоків і забезпечує зручне сприйняття складних тем.

Доповненням до відеоконтенту стали авторські дописи «Як травма впливає на самооцінку» та «Іноді емоційна порожнеча — це захист». Основною функцією цих матеріалів було поглиблене пояснення окремих психологічних явищ через приклади з повсякденного життя та елементи сторітелінгу.

Особливістю рубрикації проєкту стало поєднання експертної інформації, особистих історій та аналізу популярної культури. Завдяки цьому різні формати не дублюють один одного, а виконують окремі комунікаційні функції: інформують, пояснюють, залучають до обговорення та стимулюють рефлексію аудиторії.

Важливу роль у структурі сторінки відіграє візуальна єдність. Усі матеріали створювалися з використанням спокійної кольорової гами, мінімалістичного дизайну та читабельних шрифтів. Це забезпечує впізнаваність сторінки та підтримує цілісність її візуальної концепції.

Для взаємодії з аудиторією також використовувалися Instagram Stories, опитування та інтерактивні запитання. Такі інструменти дозволяли

отримувати зворотний зв'язок від підписників, визначати теми, які викликають найбільший інтерес, а також залучати користувачів до обговорення порушених проблем.

Отже, структура медіапроєкту «Психологія простою мовою» побудована на поєднанні різних форматів подачі інформації, кожен із яких виконує окрему функцію в комунікації з аудиторією. Це забезпечує комплексне висвітлення психологічної тематики та сприяє ефективному поширенню просвітницького контенту в соціальних мережах.

2.3. Контент і засоби виразності

Контент медіапроєкту «Психологія простою мовою» побудований на поєднанні текстових, візуальних та аудіовізуальних компонентів. Основним принципом створення матеріалів стало доступне пояснення складних психологічних явищ із використанням сучасних засобів цифрової комунікації, адаптованих до особливостей сприйняття інформації в соціальних мережах.

Важливим засобом виразності є мова подачі матеріалу. У текстах і відео свідомо не використовувалася надмірна кількість професійної психологічної термінології. Натомість основна увага приділялася зрозумілим формулюванням, прикладам із повсякденного життя та поясненню складних процесів через ситуації, знайомі більшості представників цільової аудиторії.

Значну роль у проєкті відіграє сторітелінг. Матеріали будувалися навколо життєвих історій, емоційних переживань і ситуацій, у яких користувачі могли впізнати власний досвід. Такий підхід сприяв формуванню емоційного зв'язку з аудиторією та підвищував рівень залучення до контенту.

Одним із ключових аудіовізуальних засобів стали короткі відеоролики. Під час їх створення використовувалася єдина структура: привернення уваги за допомогою гачка на початку відео, постановка проблеми або запитання, основна частина з поясненням чи аналізом теми та підсумковий висновок. У

деяких матеріалах відео завершувалося запитанням до аудиторії, що стимулювало подальше обговорення в коментарях.

Особливістю відеоматеріалів стало поєднання авторської присутності в кадрі та закадрового озвучення. Такий підхід використовувався під час створення відео про Беллу Свон, Міранду Прістлі та героїню фільму «Барбі». Поєднання різних способів подачі інформації дозволяло урізноманітнювати візуальний ряд і підтримувати увагу глядачів протягом усього перегляду.

Важливим засобом виразності стало використання фрагментів популярних фільмів та додаткових візуальних вставок. Кадри з кінематографічних творів допомагали ілюструвати психологічні особливості персонажів та робили пояснення більш наочними. Використання відомих образів також сприяло підвищенню зацікавленості аудиторії матеріалами.

Для покращення сприйняття відео активно використовувалися субтитри. Це пов'язано з тим, що значна частина користувачів переглядає контент без звуку. Текстовий супровід дозволяв зберегти основний зміст матеріалу незалежно від умов перегляду та підвищував його доступність.

Важливу роль у створенні емоційного впливу відігравали музичний супровід, темп монтажу та зміна планів. Під час монтажу використовувалися короткі динамічні переходи, текстові акценти та візуальні вставки, які допомагали структурувати інформацію та утримувати увагу аудиторії.

Окремим засобом виразності стала візуальна стилістика сторінки. Для оформлення було обрано спокійну пастельну кольорову гаму, мінімалістичний дизайн і читабельні шрифти. Такі рішення сприяли створенню комфортного середовища для сприйняття інформації та забезпечували цілісність візуального образу сторінки.

Під час створення каруселей використовувалися графічні елементи, текстові акценти та послідовна структура подачі інформації. Більшість матеріалів

будувалися за принципом поступового розкриття теми: від опису проблеми до пояснення її причин і можливих наслідків. Це дозволяло подавати складні теми в логічній та зрозумілій формі.

Для підтримання комунікації з аудиторією використовувалися інтерактивні інструменти Instagram: опитування, запитання у Stories та заклики до обговорення в коментарях. Отриманий зворотний зв'язок допомагав визначати теми, які викликають найбільший інтерес у підписників, та враховувати їх під час підготовки нових матеріалів.

Отже, система засобів виразності медіапроєкту «Психологія простою мовою» базується на поєднанні доступної мови, візуальних образів, відеоформатів, сторітелінгу, монтажних прийомів та інтерактивної взаємодії з аудиторією. Саме сукупність цих елементів забезпечує ефективне донесення психологічної інформації до молоді аудиторії соціальних мереж.

2.4. Технічні й програмні засоби реалізації проєкту

Під час реалізації медіапроєкту «Психологія простою мовою» використовувався комплекс технічних і програмних засобів, які забезпечували створення, обробку та публікацію контенту в соціальній мережі Instagram. Вибір інструментів здійснювався з урахуванням особливостей платформи, формату коротких відео та потреб цільової аудиторії.

Основним технічним засобом для створення контенту став смартфон iPhone 14 Pro Max, за допомогою якого здійснювалися відеозйомка, фотографування та подальша обробка матеріалів. Для запису якісного звуку під час інтерв'ю використовувалися два бездротові мікрофони DJI, що дозволяло забезпечити чітке звучання голосів співрозмовників і покращити загальну якість аудіоматеріалу. Також під час зйомок застосовувався штатив, який забезпечував стабільність кадру.

Зйомка інтерв'ю здійснювалася за допомогою однієї камери з використанням різних ракурсів. Після запису окремих блоків запитань камера переставлялася, що дозволяло отримати різнопланові кадри та зробити відео більш динамічними для сприйняття. Авторка проєкту брала безпосередню участь у зйомках як інтерв'юерка, перебуваючи в кадрі разом із героями матеріалів.

Для запису відеоаналізів персонажів популярної культури використовувалося додаткове освітлення у вигляді LED-лампи, що забезпечувало рівномірне освітлення обличчя та покращувало якість зображення. Водночас інтерв'ю з психологом проводилися на відкритому просторі в денний час із використанням природного освітлення, що дозволило створити більш невимушену та природну атмосферу спілкування.

Монтаж відеоматеріалів здійснювався за допомогою мобільних застосунків CapCut і VN. У процесі монтажу використовувалися переходи між кадрами, текстові вставки, візуальні акценти, музичний супровід і додаткові відеофрагменти. Особлива увага приділялася динаміці монтажу та логічній структурі матеріалів, що дозволяло утримувати увагу аудиторії протягом перегляду.

Для створення субтитрів використовувався сервіс Verba. Після автоматичного розпізнавання мовлення текст субтитрів перевірявся та редагувався вручну, що забезпечувало точність передачі змісту та зручність сприйняття інформації користувачами. Використання субтитрів було важливим елементом проєкту, оскільки значна частина аудиторії переглядає відео без звуку.

Для створення каруселей, візуальних матеріалів, оформлення Stories та підтримання єдиного стилю сторінки використовувалася платформа Canva. За її допомогою розроблялися графічні елементи, макети публікацій та обкладинки матеріалів. Особлива увага приділялася композиції, читабельності тексту та гармонійному поєднанню кольорів.

Обробка фотографій і корекція кольору здійснювалися у програмі Lightroom. Застосування цього програмного забезпечення дозволило підтримувати єдину візуальну стилістику сторінки та забезпечити цілісність її оформлення.

Важливим елементом виробництва контенту став музичний супровід. Музика підбиралася відповідно до тематики та емоційного настрою матеріалів. При цьому вона виконувала допоміжну функцію створення атмосфери та не відволікала аудиторію від основного змісту відео.

Публікація матеріалів здійснювалася на Instagram-сторінці @rcoos.h. Для взаємодії з аудиторією використовувалися коментарі, Stories, опитування та інші інтерактивні можливості платформи. Отриманий зворотний зв'язок враховувався під час підготовки нових матеріалів і вибору тем для подальшого висвітлення.

Усі етапи реалізації проєкту — від пошуку тем і підготовки сценаріїв до зйомки, монтажу, створення субтитрів, графічного оформлення та публікації контенту — виконувалися авторкою самостійно. Це дозволило забезпечити цілісність концепції проєкту та зберегти єдиний стиль подачі матеріалів.

Отже, реалізація медіапроєкту «Психологія простою мовою» базувалася на використанні сучасних технічних і програмних засобів, які забезпечили створення якісного мультимедійного контенту та його ефективного поширення в соціальних мережах.

2.5. Сфера застосування та результати апробації проєкту

Медіапроєкт «Психологія простою мовою», реалізований на Instagram-сторінці @rcoos.h, створений як просвітницький ресурс, спрямований на популяризацію психологічних знань серед молоді аудиторії. Основною сферою його застосування є комунікація на теми ментального здоров'я, самооцінки, міжособистісних стосунків і психологічного благополуччя в соціальних мережах.

Проект орієнтований насамперед на користувачів віком від 18 до 30 років, які споживають інформацію переважно через короткі відеоформати та візуальний контент. Основною платформою реалізації став Instagram, де були опубліковані відеоролики, інтерв'ю, каруселі та інформаційні дописи психологічної тематики.

Станом на момент написання кваліфікаційної роботи на сторінці було опубліковано 12 авторських матеріалів, серед яких вісім відео, дві каруселі та два тематичні дописи. Контент охоплював теми дитячих психологічних травм, самооцінки, страху відкинення, емоційної нестачі, психотерапії та особливостей формування поведінкових моделей у дорослому віці.

Для оцінювання ефективності проекту було проаналізовано реакцію аудиторії на опубліковані матеріали. Станом на момент завершення роботи сторінка налічувала 63 підписники, а окремі публікації отримали від 400 до 700 переглядів, що свідчить про зацікавленість аудиторії порушеною тематикою.

Найбільшу кількість переглядів отримало експертне відео за участю психолога на тему «Чому ми відчуваємо себе недостатніми?» — 705 переглядів, 18 вподобань, 8 коментарів і 2 поширення. Серед матеріалів, присвячених аналізу персонажів популярної культури, найкращий результат продемонструвало відео «Фільм “Барбі” насправді не про ляльку», яке набрало 639 переглядів, 35 вподобань, 3 коментарі та 2 поширення. Відео про Беллу Свон отримало 575 переглядів, 22 вподобання, 9 коментарів і 3 поширення, а матеріал про Міранду Прістлі — 469 переглядів, 15 вподобань, 1 коментар і 2 поширення.

Позитивні результати також продемонстрували інтерв'ю з людиною, яка проходить психотерапію, а також інформаційні каруселі. Такі матеріали в середньому отримували від 500 до 600 переглядів, від 20 до 30 вподобань і від 5 до 10 коментарів. Це свідчить про інтерес аудиторії як до експертного контенту, так і до особистих історій та практичного досвіду.

Аналіз реакцій користувачів показав, що найбільшу зацікавленість викликають матеріали, побудовані на принципах сторітелінгу та емоційного впізнавання. У коментарях користувачі зазначали, що порушені теми є актуальними для них, ділилися власним досвідом та позитивно оцінювали доступну форму подачі інформації. Особливий інтерес викликали матеріали про самооцінку, міжособистісні стосунки та психологічний аналіз популярних персонажів.

Результати апробації також продемонстрували ефективність використання коротких відеоформатів для поширення психологічної інформації. Найбільше залучення аудиторії отримали саме відеоматеріали, які поєднували експертний коментар, приклади з повсякденного життя та елементи популярної культури. Це підтверджує доцільність використання мультимедійних форматів для висвітлення складних соціально значущих тем у сучасному медіапросторі.

Практичний досвід реалізації проєкту показав, що соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом психологічної просвіти та формування відкритого діалогу навколо тем ментального здоров'я. Поєднання журналістських підходів, особистих історій, експертних коментарів і візуальних форматів дозволяє адаптувати складну інформацію до потреб молоді аудиторії та сприяє її кращому сприйняттю.

У перспективі проєкт може бути продовжений шляхом розширення тематики матеріалів, збільшення кількості практичних рекомендацій для аудиторії та подальшого розвитку інтерактивних форматів взаємодії з підписниками.

Таким чином, результати апробації медіапроєкту «Психологія простою мовою» підтверджують ефективність використання соціальних мереж для психологічної просвіти молоді та демонструють потенціал журналістики соціальних мереж як інструменту популяризації суспільно важливих знань.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було створено та реалізовано Instagram-медіапроект «Психологія простою мовою», спрямований на популяризацію психологічних знань серед молодшої аудиторії соціальних мереж. Основною метою роботи було створення мультимедійного проєкту, який у доступній формі висвітлює теми дитячих психологічних травм, самооцінки, емоційного стану та поведінкових моделей людини. Поставлена мета була досягнута.

У процесі роботи було досліджено особливості функціонування психологічного контенту в соціальних мережах та проаналізовано можливості Instagram як платформи для поширення просвітницьких матеріалів. Встановлено, що сучасна аудиторія надає перевагу коротким відеоформатам, візуально структурованим матеріалам та контенту, який поєднує інформаційну цінність із емоційною залученістю.

Теоретичною основою проєкту стали принципи пояснювальної журналістики, сторітелінгу, мультимедійної журналістики та психологічної просвіти. Їх поєднання дозволило адаптувати складні психологічні теми до особливостей сприйняття інформації в соціальних мережах і забезпечити доступність матеріалів для широкої аудиторії.

У межах реалізації проєкту було створено та опубліковано 12 авторських матеріалів: вісім відео, дві каруселі та два тематичні дописи. Серед них — інтерв'ю з психологом, інтерв'ю з людиною, яка проходить психотерапію, відеоаналізи персонажів популярної культури, а також матеріали, присвячені дитячим травмам, самооцінці та емоційному благополуччю. Особливістю проєкту стало поєднання журналістських підходів, експертної думки та особистих історій.

Під час створення контенту використовувалися сучасні технічні та програмні засоби, зокрема смартфон iPhone 14 Pro Max, мікрофони DJI, Canva, Lightroom, CapCut, VN та Verba. Усі етапи реалізації проєкту — від пошуку тем і підготовки сценаріїв до зйомки, монтажу та публікації матеріалів — виконувалися авторкою самостійно.

Результати апробації підтвердили актуальність обраної тематики та ефективність використаних форматів. Найбільше зацікавлення аудиторії викликали відеоматеріали, присвячені питанням самооцінки, міжособистісних стосунків та психологічному аналізу персонажів популярної культури. Опубліковані матеріали отримали позитивний відгук користувачів, що проявлялося у переглядах, вподобаннях, коментарях і поширеннях. Аналіз реакцій аудиторії показав, що найбільш ефективними виявилися матеріали, побудовані на принципах сторітелінгу, емоційного впізнавання та використання прикладів із популярної культури.

Практичне значення проєкту полягає у можливості використання його як прикладу сучасного просвітницького медіапродукту, що поєднує журналістику соціальних мереж та популяризацію психологічних знань. Отримані результати підтверджують, що соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом поширення суспільно важливої інформації та формування відкритого діалогу щодо тем ментального здоров'я.

Отже, реалізований медіапроект «Психологія простою мовою» продемонстрував ефективність використання мультимедійних форматів для психологічної просвіти молоді та підтвердив перспективність поєднання журналістських підходів із сучасними цифровими інструментами комунікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання / Р. Бернс. — Київ : Основи, 2008. — 376 с.
2. Вдовіченко О., Казанжи О. Вплив мережі Instagram на самопочуття, активність та настрої користувачів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. — 2021. — Вип. 9. — С. 58–65.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. — Харків : Vivat, 2019. — 512 с.
4. Клімчук О. В. Соціальна мережа Instagram як інструмент поширення новин : кваліфікаційна робота. — Луцьк, 2025. — 73 с.
5. Кулага О. О. Авторське англomовне Instagram-медіа про життя української молоді під час війни : кваліфікаційна робота. — Київ, 2025. — 89 с.
6. Литвиненко Т. Нові медіа та multimedia-журналістика : навчальний посібник / Т. Литвиненко. — Київ : Центр учбової літератури, 2021. — 312 с.
7. Почепцов Г. Г. Комунікація і медіа : теорія та практика / Г. Г. Почепцов. — Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2020. — 407 с.
8. Приходько Є. В. Тенденції Instagram Stories як одного з форматів відео в медіа // Новітні тенденції в медіагалузі. — Київ, 2019. — С. 89–92.
9. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навчальний посібник / Т. М. Титаренко. — Київ : Каравела, 2018. — 304 с.
10. Herman J. Trauma and Recovery. — New York : Basic Books, 2015. — 336 p.
11. Kaplan A., Haenlein M. Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media // Business Horizons. — 2019. — Vol. 53. — P. 59–68.

12. Miller C. Digital Storytelling : A Creator's Guide to Interactive Entertainment. — New York : Routledge, 2019. — 320 p.
13. Newman N. Journalism, Media and Technology Trends and Predictions. — Oxford : Reuters Institute, 2023. — 48 p.
14. Ryan M.-L. Narrative across Media : The Languages of Storytelling. — Nebraska : University of Nebraska Press, 2017. — 432 p.
15. Thompson J. Media and Modernity : A Social Theory of the Media. — Stanford : Stanford University Press, 2017. — 314 p.

ДОКУМЕНТАЦІЯ

1. Посилання на сторінку проекту:
<https://www.instagram.com/pcoos.h?igsh=MWF5N2xleDkwYm1ldw==>
2. Пост «Як травма впливає на самооцінку?»:
<https://www.instagram.com/p/DYAbsT1CLCT/?igsh=OWUyN253YXgyODQ5>
3. Пост «5 дитячий травм, які керують твоїм дорослим життям»:
<https://www.instagram.com/p/DYAdvvLiGq3/?igsh=ZWk1a3RldG9rN3B0>
4. Пост «Червоні прапорці травми, які люди часто не помічають»:
<https://www.instagram.com/p/DYCx23kiENg/?igsh=dHY0bXNudWFjdmpz>
5. Пост «Іноді емоційна порожнеча це захист»:
<https://www.instagram.com/p/DYC79D7osX1/?igsh=OHgwZzM4eXdjcnJk>
6. Рілс «Фрази, які змінили твоє життя під час терапії»:
<https://www.instagram.com/reel/DYUaI7zleLV/?igsh=amI1OG42Y3VvOHhw>
7. Рілс «Я - сильна, це не про силу, це про маску»:
<https://www.instagram.com/reel/DYUmU5cIu-V/?igsh=N2RuZjNIZTJ5MzB1>
8. Рілс «Практика, яка навчила мене відпочивати»:
<https://www.instagram.com/reel/DYVLQaSIKrX/?igsh=MTloYm1qa2gxenEwYg==>
9. Рілс «Барбі- це фільм про кризу жіночої самоцінності»:
<https://www.instagram.com/reel/DYfMiw7o9gY/?igsh=MjI4N2dwZ2dzMmFr>
10. Рілс «Міранда Прістлі - уособлення жінки досягатора»:
<https://www.instagram.com/reel/DYg2fliIc55/?igsh=YTgybGpyeG1lazcy>
11. Рілс «Чому ми відчуваємо себе недостатніми?»:
<https://www.instagram.com/reel/DYmrHfSoGBu/?igsh=N3Zwb3ViYmMwcXk3>
12. Рілс «Белла із Сутінок- приклад дівчини з травмою емоційної нестачі»:
<https://www.instagram.com/reel/DYrO3FpohVq/?igsh=MTVpMmJkd3J0azhhMw==>
13. Рілс «Чому ми обираємо співзалежні стосунки?»:
<https://www.instagram.com/reel/DYrZm8GILsP/?igsh=MXc5N3hzNDEyZnRkdA==>

ДОДАТОК А

Шапка профілю



pcoos.h ▾ ●



Сьогоднішн
ій вайб...



Психологія простою мовою

12

62

10

дописи

читачі

за ким стежить користувач

твоя online-подруга з психології 👥
пояснюю складні речі простою мовою
про травми, емоції та самооцінку 💖

Ваша інформаційна панель

↗ Переглядів за останні 30 днів: 5,7 тис.

Редагувати

Поширити профіль



ДОДАТОК Б

Статистика

Останні 60 днів ▾

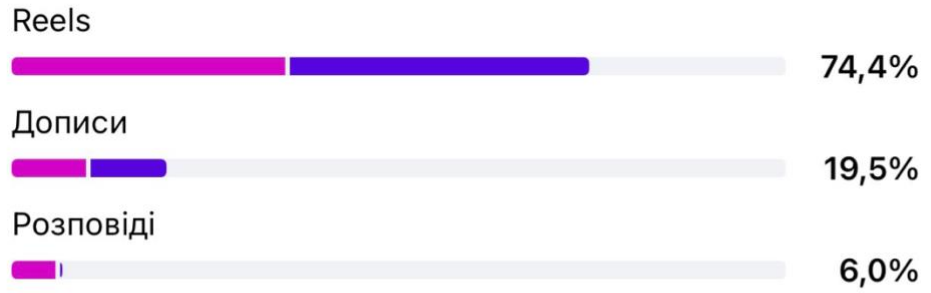
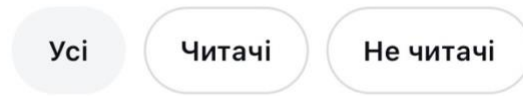
9 квіт. - 7 черв.



• Читачі	50,9%
• Не читачі	49,1%

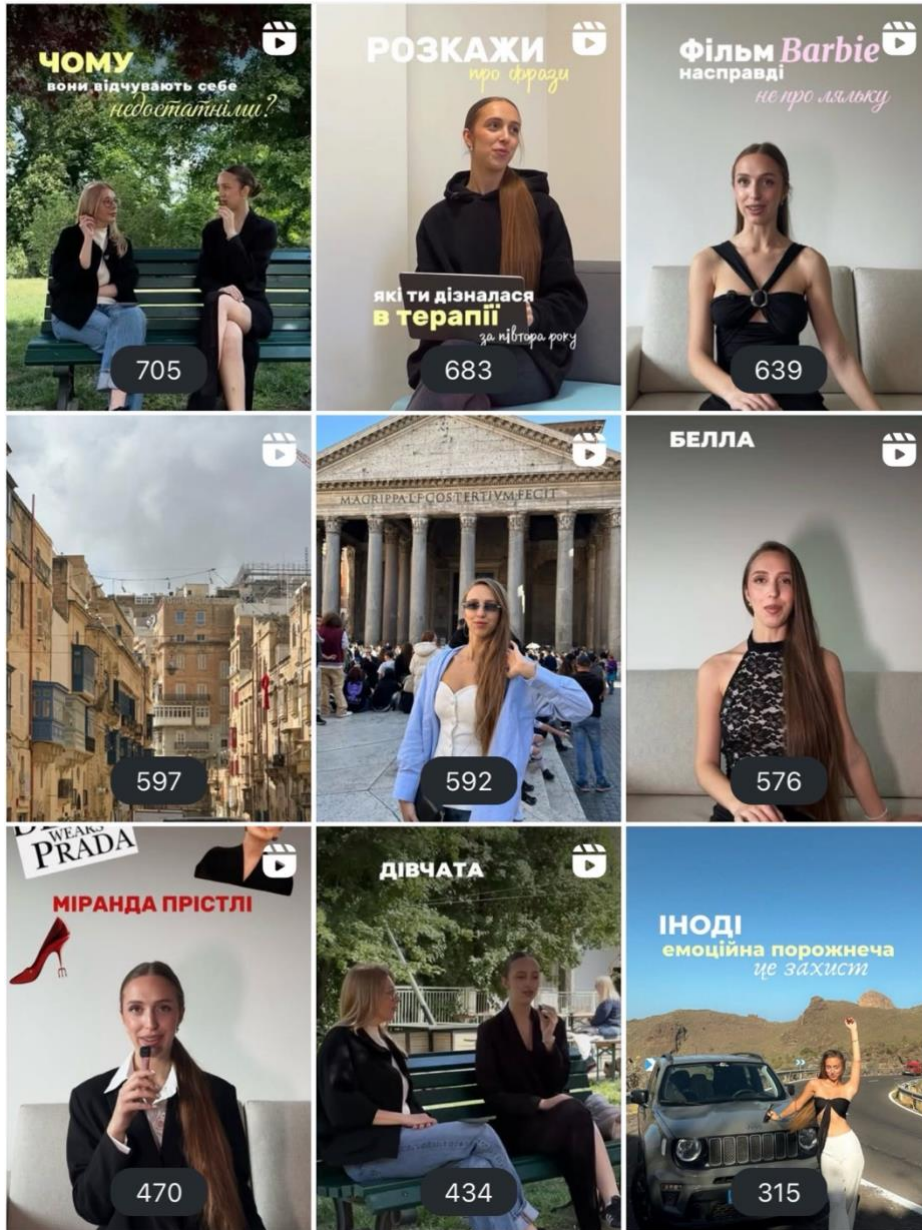
Охоплені облікові записи	1,679 0%
--------------------------	-------------

За типом контенту



● Читачі ● Не читачі

Перегляди



ДОДАТОК В

Дописи

 **rsoos.h**
Prague, Czech Republic

...

ЯК ТРАВМА
впливає
на самооцінку?

Переглянути статистику

♥ 34 💬 4 ↻ 📌

Уподобали: v_slypko та інші люди
rsoos.h Чому ти сумніваєшся в собі — навіть коли все робиш правильно... більше

kushnirvad 🔥

6 травня

♥ 34 💬 4 ↻ 📌



Уподобали: v_slypko та інші люди
rsoos.h Чому ти сумніваєшся в собі — навіть коли все робиш правильно?

Самооцінка формується не "сама по собі".
Спочатку був досвід.
А вже потім — твій внутрішній голос.

Якщо в дитинстві тебе:
— часто критикували;
— порівнювали;
— соромили за емоції;
— любили лише за "хорошу поведінку" -

усередині міг сформуватись внутрішній критик.

Той голос, який сьогодні говорить:
«Я недостатньо хороша.»
«У мене не вийде.»
«Треба бути кращою.»

І проблема в тому,
що з часом ми починаємо сприймати цей голос як правду.

Але самооцінка — це часто не об'єктивна реальність.
Це відображення того,
як із тобою говорили тоді,
коли формувалась твоя психіка.

Те, що ти думаєш про себе сьогодні,
не завжди є правдою про тебе.

Іноді це просто чужі слова,
які стали твоїм внутрішнім голосом.

kushnirvad 🔥

6 травня





pcoos.h
Prague, Czech Republic



[Переглянути статистику](#)



Уподобали: v_slynko та інші люди

pcoos.h Наші реакції в дорослому житті часто народились ще в дитинстві.

Травма — це не слабкість. Це спосіб психіки захистити нас від болю.

Можливо, у цих слайдах ти впізнаєш себе трохи більше

kushnirvad 🙌



6 травня



pcoos.h

thebandfriday · Call It Love



1/8

[Переглянути статистику](#)



31



3



31



3



Уподобали: v_slynko та інші люди pcoos.h Іноді травма виглядає не як біль. А як твій "характер".

- ✓ страх бути відкинutoю
- ✓ потреба все контролювати
- ✓ перфекціонізм
- ✓ недовіра до людей
- ✓ постійна тривога
- ✓ страх помилитися
- ✓ звичка ставити інших вище за себе

Це не завжди "просто риси особистості".

Часто так виглядає психіка, яка колись жила в небезпеці та навчилась виживати.

Наприклад, якщо дитину часто критикували вона виростає з внутрішнім критиком.

Якщо любов була нестабільною у дорослому житті з'являється страх втрати.

Якщо емоції знецінювали людина вчиться все тримати в собі.

Психологічна травма це не слабкість.

Це адаптація психіки до болю, який колись був занадто великим.

І усвідомлення цього не "накручування себе".

Це перший крок до змін

7 травня



pcoos.h

Dream Chaos, Della, Deep Mage · Supergirl



[Переглянути статистику](#)



36



3



Уподобали: [v_slynko](#) та [інші люди](#)

[pcoos.h](#) В дитинстві їй казали: "не плач".
У 25 вона вже майже нічого не відчувала.

Коли їй було боляче їй казали не перебільшувати.
Коли вона плакала їй говорили бути сильною.
Коли їй потрібна була підтримка вона чула:
«У інших ще гірше.»

Тому дуже рано вона навчилась:

- не показувати емоції;
- не говорити про біль;
- не створювати проблем.

У дорослому житті всі казали, що вона дуже "зручна".

Спокійна
Сильна
Беземоційна

Вона не розуміла, чого хоче, не відчувала близькості, не могла плакати, навіть коли було дуже боляче.

Так працює психіка після травми.

Коли дитині довго забороняють відчувати вона вчиться відключати себе.

Але проблема в тому, що разом із болем зникає і радість.

Травма справді має довгострокові наслідки.

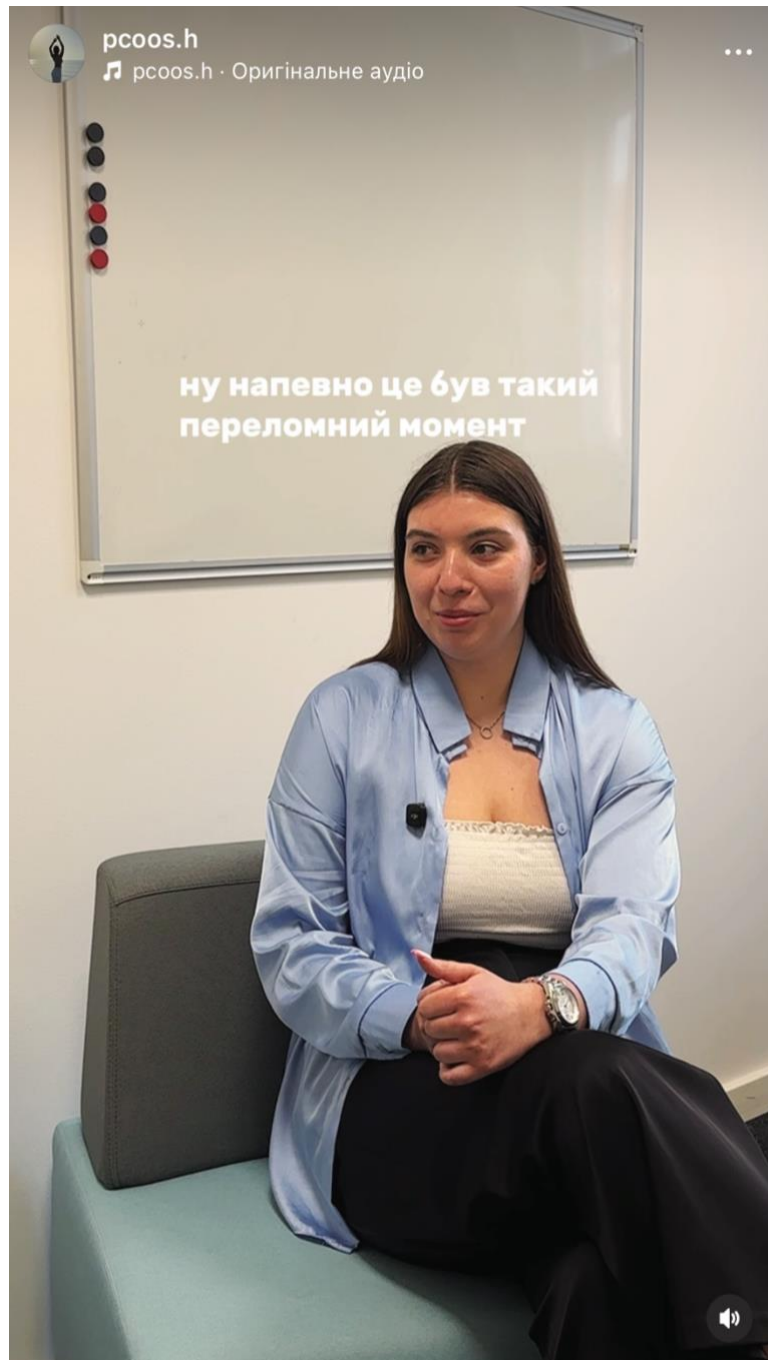
Але психіка — не вирок.

Те, чому довелось навчитись для виживання,
можна поступово змінити через безпеку,
усвідомлення та контакт із собою.

7 травня

ДОДАТОК Г

Рілси



👁 592 · [Переглянути статистику](#)



pcoos.h

🎵 pcoos.h · Оригінальне аудіо



РОЗКАЖИ

про фрази

які ти дізналася
в терапії



👁️ 683 · Переглянути статистику



30



9



3





rsoos.h

🎵 rsoos.h · Оригінальне аудіо



зупинитися
відпочивати

і не думати ні про що



👁️ 597 · [Переглянути статистику](#)



pcoos.h

🎵 pcoos.h · Оригінальне аудіо

Фільм *Barbie*
насправді
не про ляльку



👁️ 639 · [Переглянути статистику](#)



35

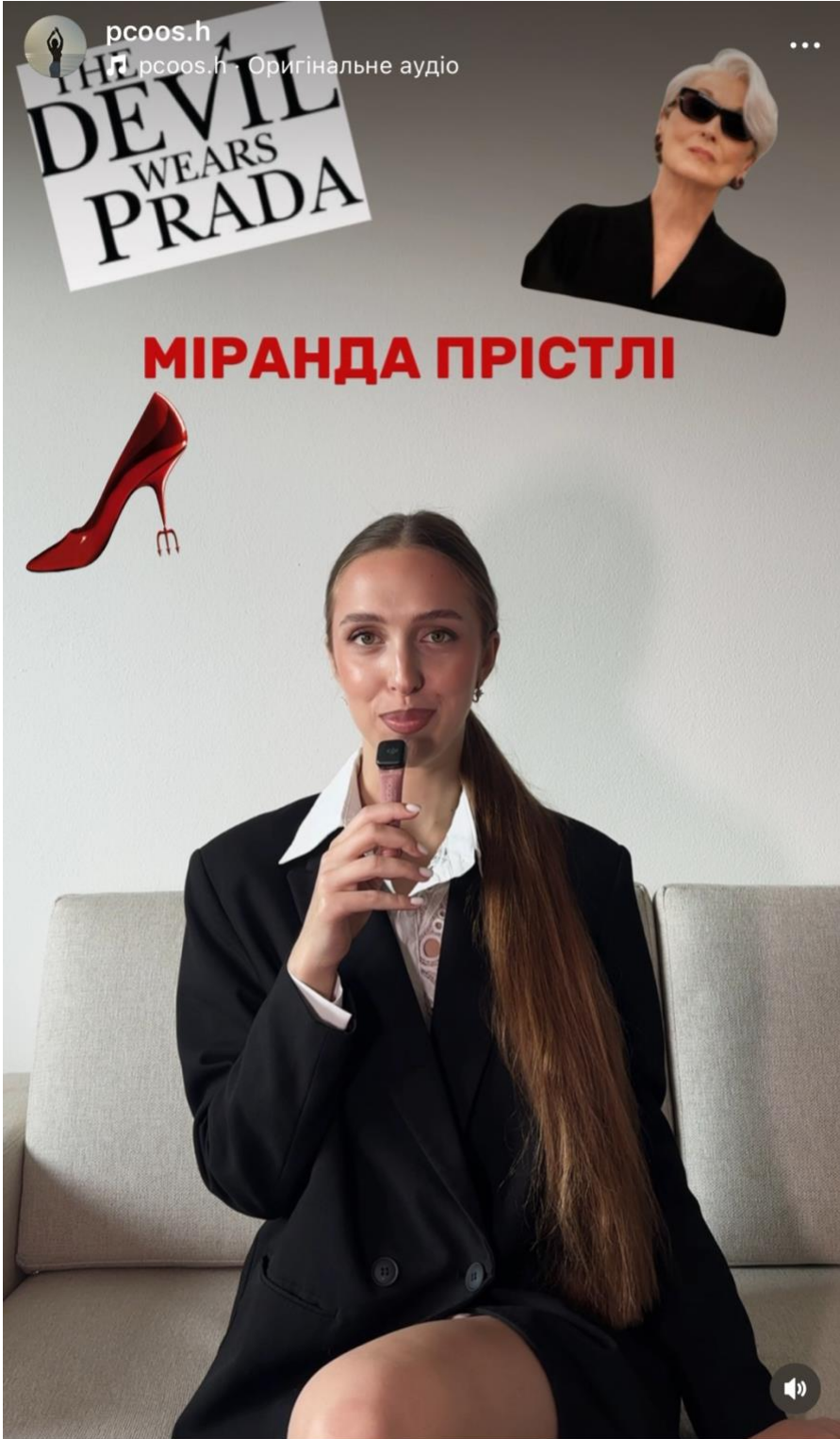


3



2





👁 470 · [Переглянути статистику](#)



pcoos.h

caleb.arredondo · Echo Sax End



ЧОМУ

вони відчують себе

недостатніми?



[👁️ 705 · Переглянути статистику](#)



18



8



1



2





pcoos.h
DALI · GOOD DAY



БЕЛЛА СУТІНОК
це буквально приклад
дівчини з травмою

емоційної нестачі.



[👁️ 576 · Переглянути статистику](#)



pcoos.h

marianneemusic · Оригінальне аудіо



ЧОМУ МИ *видираємо* СТОСУНКИ,



де роблять
нам боляче?



👁 434 · Переглянути статистику



17



3



АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено Instagram-медіапроект «Психологія простою мовою», присвячений темам дитячих психологічних травм, емоційного стану, самооцінки та поведінкових моделей людини. Проект створений у форматі multimedia-контенту для соціальних мереж та орієнтований на молоду аудиторію.

У роботі досліджено особливості функціонування психологічного контенту в Instagram, принципи пояснювальної журналістики та специфіку створення digital-контенту для соціальних мереж. Основна увага приділена адаптації складних психологічних тем до коротких multimedia-форматів, зокрема reels, каруселей, storytelling та відеоінтерв'ю.

У межах проекту створено серію авторських психологічних дописів та каруселей, присвячених темам дитячих травм, страху відкинення, емоційного виснаження та самооцінки. Також передбачено створення reels за участі психолога, відеоінтерв'ю з людьми, які проходять психотерапію, та серії відео з аналізом персонажів популярних фільмів через призму психології.

У процесі роботи використано методи контент-аналізу, storytelling, multimedia-комунікації та digital-журналістики. Для створення контенту використовувалися Canva, Lightroom, CapCut та VN.

Результати роботи демонструють, що Instagram є ефективною платформою для психологічної просвіти молоді аудиторії та дозволяє поєднувати інформаційний, емоційний і multimedia-формати подачі контенту.

Ключові слова: Instagram, медіапроект, психологія, дитячі травми, storytelling, reels, multimedia, digital-журналістика, соціальні мережі, психологічна просвіта.

ANOTATTION

The qualification paper presents the Instagram media project “Psychology in Simple Words” dedicated to the topics of childhood psychological trauma, emotional state, self-esteem, and behavioral patterns. The project was created as multimedia content for social media platforms and is aimed at a young audience.

The paper examines the specifics of psychological content on Instagram, the principles of explanatory journalism, and the features of creating digital content for social media. Particular attention is paid to adapting complex psychological topics to short multimedia formats, including reels, carousels, storytelling, and video interviews.

As part of the project, a series of original psychological posts and Instagram carousels were created, focusing on childhood trauma, fear of rejection, emotional burnout, and self-esteem. The project also includes reels with a psychologist, video interviews with people undergoing psychotherapy, and a series of videos analyzing movie characters through the lens of psychology.

The project implementation involved content analysis, storytelling, multimedia communication, and digital journalism methods. Canva, Lightroom, CapCut, and VN were used for content production.

The results demonstrate that Instagram is an effective platform for psychological education among young audiences and allows combining informational, emotional, and multimedia approaches to content creation.

Keywords: Instagram, media project, psychology, childhood trauma, storytelling, reels, multimedia, digital journalism, social media, psychological education.

