

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Факультет журналістики
Кафедра журналістики та нових медіа

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:

**«ІНСТАГРАМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПЛАТФОРМА ПІДТРИМКИ В
УМОВАХ ВІЙНИ: ІДЕЯ СТВОРЕННЯ ТА ПРОСУВАННЯ»**

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
групи ЖУРБ-1-21-4.0з
галузі знань 06 Журналістика
спеціальності 061 Журналістика
освітньої програми 061.00.01 Журналістика
Чух Ірини Євгеніївни

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

(підпис студента) (ініціали, прізвище)

Науковий керівник:
Георгієвська В.В.,
доктор наук з соціальних комунікацій,
професор, професор кафедри журналістики
та нових медіа

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____
Голова комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Допускаю до захисту
перед ЕК

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

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

м. Київ – 2025 рік

ЗМІСТ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
1.1. Теоретична база.....	3
1.2. Актуальність проєкту	3
1.3. Мета і завдання роботи	4
1.4. Перелік методів збільшення творчого пошуку.....	5
 II. СПЕЦИФІКАЦІЯ ПРОЄКТУ ІНСТАГРАМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПЛАТФОРМА ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ІДЕЯ СТВОРЕННЯ ТА ПРОСУВАННЯ	 7
2.1. Теоретико-методологічні засади	7
2.2. Структура і рубрикація медіапроєкту.....	8
2.3. Контент та засоби виразності	10
2.4. Технічні й програмні засоби	11
2.5. Сфера застосування та результати апробації.....	12
2.6. Висновки.....	13
III. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	18
IV. ДОКУМЕНТАЦІЯ.....	19
V. АНОТАЦІЯ.....	20

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Теоретична база

У сучасному суспільстві соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні суспільної думки, впливі на світогляд користувачів та забезпеченні постійної комунікації. Серед великої кількості платформ особливе місце займає Instagram — соціальна мережа, що акцентує увагу на поширенні візуального контенту. Завдяки своїй популярності та високому рівню залучення користувачів, Instagram забезпечує ефективне охоплення широкої аудиторії. Саме це робить платформу потужним інструментом для розповсюдження інформації та привернення уваги до важливих тем.

Під час повномасштабного вторгнення Instagram став каналом для надання соціальної, емоційної та психологічної підтримки. Ця платформа виступає своєрідним "цифровим середовищем допомоги", у якому користувачі діляться власним досвідом, отримують підтримку та інформацію про доступ до фахової допомоги. У цьому контексті особливо важливим є відчуття єдності, яке зараз нам так необхідне.

1.2. Актуальність проєкту

Повномасштабне вторгнення в Україні спричинило численні соціальні, гуманітарні та психологічні проблеми. Багато людей зіткнулися з вимушеним переселенням, втратою близьких і страхом за власне життя. В таких умовах рівень стресу та тривожності значно зростає. Проте через бойові дії або зміну місця проживання доступ до кваліфікованої психологічної допомоги часто стає вкрай обмеженим.

У цей час соціальні мережі стали новим засобом підтримки та комунікації. Зокрема, Instagram, який раніше позиціонував себе як розважальна платформа, нині перетворюється на інструмент соціальної взаємодії та допомоги. Тут поширюється інформація від блогерів, волонтерів і психологів, яка може бути актуальною для різних верств населення.

Особливо важливою така допомога є для внутрішньо переміщених осіб, які не знають, де шукати прихисток, не орієнтуються на новому місці й потребують доступу до корисних контактів. Це допоможе не лише підтримати людину в моменті, а й сформує середовище, де обговорення психологічних проблем перестане бути чимось забороненим.

1.3. Мета і завдання роботи

Мета проєкту — визначити роль та ефективність платформи Instagram як засобу психологічної підтримки населення в умовах війни в Україні.

Завдання проєкту:

- дослідити особливості використання Instagram як інструменту комунікації під час воєнних дій;
- виявити ключові форми та способи надання психологічної підтримки через платформу (зокрема публікації, сторіз, рілси тощо);
- проаналізувати контент психологів, волонтерів і блогерів, спрямований на емоційну підтримку населення.

Концепція роботи базується на практичному дослідженні можливостей Instagram як платформи для надання психологічної підтримки в умовах війни шляхом створення авторського контенту та залучення фахівців у галузі психології.

Місія проєкту — сприяти підвищенню обізнаності щодо важливості психологічної підтримки в умовах війни та показати, як за допомогою Instagram можна створити доступний і дієвий простір для поширення корисної інформації й взаємодопомоги.

Об’єкт бакалаврської кваліфікаційної роботи - це процес надання психологічної підтримки населенню в умовах війни.

Предмет бакалаврської роботи - можливості та специфіка використання платформи Instagram для забезпечення психологічної підтримки під час війни в Україні, зокрема через створення й поширення інформаційного контенту.

1.4. Перелік методів здійснення творчого пошуку:

- вивчення наукової літератури, фахових публікацій і матеріалів спеціалістів щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров’я;
- спостереження за контентом українських психологів, волонтерів та медичних фахівців в Instagram з метою виявлення ефективних форматів подання інформації;
- аналіз усних і письмових відповідей експертів з питань психологічної допомоги для отримання якісних висновків;

- розробка дизайну сторінки та оформлення інформаційних матеріалів у доступній та візуально привабливій формі відповідно до специфіки платформи Instagram;
- моніторинг реакцій аудиторії (вподобання, коментарі, збереження), що дозволяє оцінити рівень зацікавленості та залученості користувачів;
- порівняльний аналіз різних форматів подання контенту з метою визначення найбільш ефективних засобів комунікації.

II. СПЕЦИФІКАЦІЯ ПРОЄКТУ

2.1. Теоретико-методологічні засади

Цей проєкт ґрунтується на критичному аналізі актуальних тенденцій у використанні соціальних мереж як інструменту психологічної підтримки в умовах кризи, зокрема під час повномасштабної війни в Україні. Враховуючи зростання ролі цифрових медіа, Instagram розглядається як важлива платформа для комунікації та підтримки користувачів.

У межах проєкту було проаналізовано досвід психологів, волонтерів, блогерів і медичних працівників, які реалізують інформаційно-психологічні ініціативи через Instagram. Зокрема, розглянуто такі сторінки, як *Психологія.ua*, *UAMENTALHELP*, *Krisenchat Ukrainian* та *Сідай, розповідай*. Проведений аналіз дозволив виявити ефективні формати контенту, що мають позитивний вплив на аудиторію: рілси з порадами від фахівців, пости, присвячені актуальним психологічним проблемам та ресурсам підтримки, а також сторіз із відповідями на запитання підписників.

Первинними джерелами дослідження стали інтерв'ю з волонтером про допомогу людям похилого віку у Києві, відеозвернення з порадами від психологині, інформаційний рілс від лікарки-кардіологині.

Вторинними джерелами стали наукові статті, аналітичні матеріали, лекції провідних фахівців щодо психічних порушень та впливу війни на психоемоційний стан населення.

Третинні джерела – це загальнодоступні джерела, які використовувалися для уточнення термінології та базових понять в рамках проєкту.

Жанр створеного медіапродукту визначається як інформаційно-просвітницький контент у форматі Instagram, який об'єднує інформаційні відео, короткі розповіді, візуальні та текстові матеріали, елементи особистих історій. Таким чином, дослідження базується на поєднанні теоретичного осмислення проблеми та практичного застосування отриманих знань у формі власного медіапроєкту.

2.2. Структура і рубрикація медіапроєкту

Instagram-сторінка медіапроєкту побудована як інтуїтивно зрозумілий простір для інформування, підтримки та взаємодії з аудиторією. Контент упорядковано за тематичними рубриками, що полегшує навігацію, а єдність стилю — від дизайну обкладинок до мовлення — сприяє цілісному сприйняттю сторінки. Основна увага приділяється не лише візуальній привабливості, а й комфорту користувача, який шукає емоційної підтримки, актуальної інформації або просто безпечного середовища.

Ключові рубрики:

Поради психологів. Приклад: «Як опанувати стрес: дієві стратегії подолання», «Чому ми не можемо завжди триматись — і як прийняти свою втому». Формат: публікація або рілс з коротким поясненням та рекомендаціями.

Особисті історії. Приклад: «Не залишити наодинці: історія київського волонтера». Формат: інтерв'ю

Інфографіка та дані. Приклад: «Вплив війни на психічне здоров'я українців». Формат: графічно оформлені факти й статистика з коротким аналітичним підписом.

Платформи допомоги. Приклад: інфографіка з підбіркою платформ, гарячих ліній, сервісів допомоги.

Структура подачі та лексичні конструкції:

Подання інформації у медіапроекті здійснюється з урахуванням особливостей платформи Instagram, її специфіки та орієнтується на цільову аудиторію.

Структура контенту розроблена таким чином, аби забезпечити максимальну зрозумілість, емоційну залученість та зручну навігацію для користувача.

Формати контенту:

Пости у стрічці — основна форма комунікації. Кожна публікація має логічно продуманий візуальний макет, лаконічний заголовок, ключове зображення та структурований текст. Заголовки орієнтовані на запит користувачів, а формат — інформативний і водночас емпатійний.

Сторіз — використовуються як оперативний інструмент для взаємодії з аудиторією. Через сторіз публікуються опитування, короткі поради або мотиваційні повідомлення.

Рілси — короткі динамічні відео, що виконують функцію пояснення або візуального підкріплення інформації. Наприклад, рілс із лікаркою-кардіологінею, яка розповідає про вплив сну на емоційний стан. Відео супроводжуються титрами, що робить контент доступним для перегляду без звуку.

Хештеги — впроваджені як засіб упорядкування контенту й полегшення пошуку інформації. Серед ключових: #психологія, #ментальнездоров'я, #стрес, #підтримка.

Лексичні та стилістичні особливості контенту:

Мовна подача контенту побудована у підтримувальному, емпатійному та доступному тоні, що відповідає основній меті проєкту — створення психологічно безпечного простору. У текстах свідомо уникаються складні професійні терміни, що можуть бути незрозумілими для широкої аудиторії. Замість цього

застосовуються образні формулювання, метафори й життєві приклади, які допомагають емоційно ідентифікувати себе з описаними ситуаціями.

Візуальна айдентика:

Проект має впізнаваний візуальний стиль — єдину кольорову палітру (нейтральні пастельні відтінки), повторювані візуальні елементи (рамки, стрілки), що забезпечують естетичну цілісність сторінки.

Зображення підбираються з урахуванням емоційної безпеки — перевага надається спокійним неагресивним фотографіям, з фокусом на людях, природі, деталях побуту. Це допомагає створити довірливу атмосферу та не викликати додаткової тривоги у читачів.

2.3. Контент та засоби виразності

У межах реалізації медіапроєкту в Instagram було створено мультимедійний контент, який поєднує в собі текстово-графічні, аудіовізуальні та візуальні елементи. Контент відповідає місії проєкту - надання психологічної підтримки та інформування про важливість ментального здоров'я під час війни.

Текстово-графічна частина представлена інфографіками, візуальною статистикою, структурованими порадами від психологів та експертів, а також мотиваційними повідомленнями з елементами підтримувальної комунікації. Такі публікації оформлено в єдиному стилі з використанням стриманої кольорової гами.

Аудіовізуальний контент, зокрема формат рілс, застосовувався для передачі більш динамічної та емоційної інформації. Жанрово ці відео можна класифікувати як короткі відеолекції з елементами пояснювального та мотиваційного стилю. У них використовуються базові засоби мови екрану — нейтральне освітлення, спокійний темп мовлення, зосереджене кадрування.

У текстовому варіанті домінує підтримувальний, емпатійний тон, що відповідає терапевтичній меті проєкту. У відеоформатах додатково враховано психологію сприйняття екранного зображення: фокус на очах спікера, відсутність різких звуків або монтажних переходів - усе це спрямовано на зниження когнітивного навантаження та формування атмосфери безпеки.

Контент був максимально актуалізованим: публікації з'являлися у відповідь на реальні виклики, що виникали в суспільстві — зростання тривожності, нестача сну, емоційне вигорання тощо. Таким чином, кожен елемент контенту був частиною інформаційного середовища з прив'язкою до конкретного часу та соціального запиту.

2.4. Технічні й програмні засоби

Реалізація авторського медіапроєкту в межах соціальної мережі Instagram потребувала залучення базових технічних і програмних засобів, що забезпечили створення, обробку та публікацію мультимедійного контенту. У процесі створення контенту використовувалися такі технічні засоби як телефон, штатив для смартфона, петличний мікрофон та ноутбук.

Програмне забезпечення включало такі інструменти як «Canva» - тут створювалися обкладинки постів та інфографіка; застосунок «InShot» та «CapCut» для монтажу відео, додавання титрів, ефектів та музичного супроводу, що дозволило адаптувати відео до вимог Instagram.

Основною платформою публікації контенту була соціальна мережа Instagram.

2.5. Сфера застосування та результати апробації

Створений у межах дослідження медіапроект, реалізований на платформі Instagram, може бути ефективно використаний як елемент інформаційно-просвітницької роботи у сфері ментального здоров'я в умовах воєнного часу. Його зміст та структура дозволяють інтегрувати продукт у комунікаційні кампанії державних, громадських та медичних організацій, а також застосовувати як додатковий інструмент підтримки для психологів, кризових консультантів та волонтерських центрів.

У перспективі проект може бути інтегрований у комунікаційні кампанії МОЗ України або Червоного Хреста. Також можна адаптувати для публікацій у Telegram-каналах гуманітарних ініціатив або волонтерських організацій.

Окрім цього, проект може бути використаний як тематична рубрика на сайтах присвячених здоров'ю, психології або соціальним питанням.

Контент, створений у межах бакалаврської роботи, має потенціал для використання як основа цифрового освітнього модуля у форматі коротких відеоуроків, орієнтованих на молодь, внутрішньо переміщених осіб або волонтерів. Такий модуль може застосовуватись у межах вебінарів, онлайн-курсів або інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності щодо психологічної підтримки в умовах війни.

Світова спільнота уважно спостерігає за тим, як Україна долає складні виклики сучасності. У цьому контексті матеріал може зацікавити іноземних партнерів як приклад ефективного використання цифрових медіа для адаптації, підтримки населення та формування стійкості в умовах війни.

Таким чином, апробація проекту в соціальній мережі Instagram показала високий потенціал його застосування як гнучкого інструменту психологічної

підтримки з можливістю масштабування у межах інших медіаплатформ та партнерських ініціатив.

2.6. Висновки

Дослідження специфіки використання Instagram як інструменту психологічної підтримки в умовах війни, що включало аналіз теоретичних джерел, вивчення сторінок діючих ініціатив та реалізацію власного медіапроєкту, дало змогу сформулювати низку висновків.

Соціальна мережа Instagram продемонструвала високу ефективність як інструмент неформальної психологічної допомоги, особливо в умовах обмеженого доступу до традиційних джерел підтримки. Платформа забезпечує просту й доступну комунікацію, дозволяє поширювати контент, швидко реагувати на інформаційні потреби.

У межах дослідження було створено та апробовано власну Instagram-сторінку, присвячену темі психологічної підтримки. Контент сторінки складався з текстово-графічних постів, інформаційних рілсів, інфографіки, особистих історій та відеоматеріалів, створених у співпраці з психологами, лікарем і волонтером. Матеріали мали просвітницький та емоційно підтримувальний характер, були адаптовані до формату платформи й стилістично витримані.

Результати апробації медіапроєкту в Instagram підтвердили високий рівень зацікавлення аудиторії. Кількість підписників сторінки становить 601 користувач, відвідуваність профілю зросла на 110% у порівнянні з попереднім місяцем. За останній час сторінку переглянули 2288 разів, з яких 75,8% — не

читачі. Під час реалізації проєкту створено 10 дописів, загальна кількість взаємодій з контентом (лайки, коментарі, збереження, поширення) склала 787.

Найбільший відгук викликали публікації з реальними історіями волонтерства, поради від фахівців і зрозуміла інфографіка. Це підтверджує, що візуально структурований, короткий і емоційно виразний контент є найбільш ефективним у контексті кризової комунікації.

Успішна апробація авторського контенту підтверджує, що навіть невеликий, але якісно структурований проєкт може сприяти реальній підтримці користувачів і створенню онлайн-простору взаємодопомоги.

Досвід реалізації такого проєкту є прикладом того, як особисті ініціативи можуть мати суспільну значущість, а цифрові медіа — слугувати не лише розвагою, а й інструментом емпатії, солідарності та підтримки в кризові часи.

Таким чином, проведене дослідження доводить, що в умовах війни соціальні мережі, зокрема Instagram, можуть бути ефективним середовищем психологічної підтримки, а також важливим інструментом побудови доступного та емоційно підтримувального простору.

Додатки

Додаток А

←

Перегляди

i

Останні 30 днів ▾

13 квіт. - 12 трав.

2,288

Перегляди



Охоплені облікові записи

878

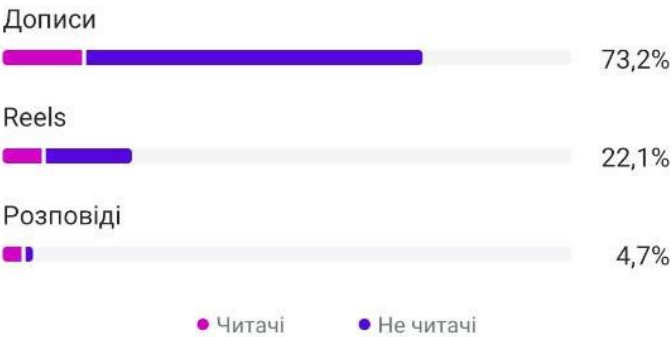
+172,7%

За типом контенту

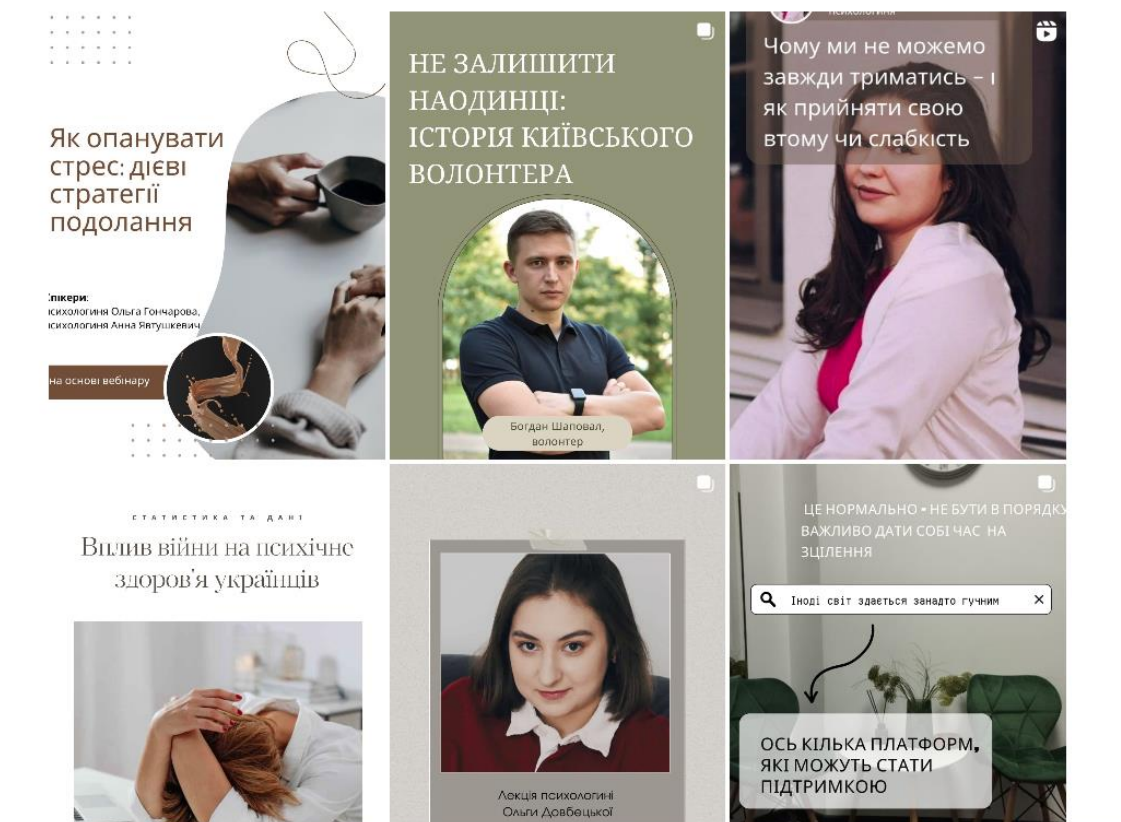
Усі

Читачі

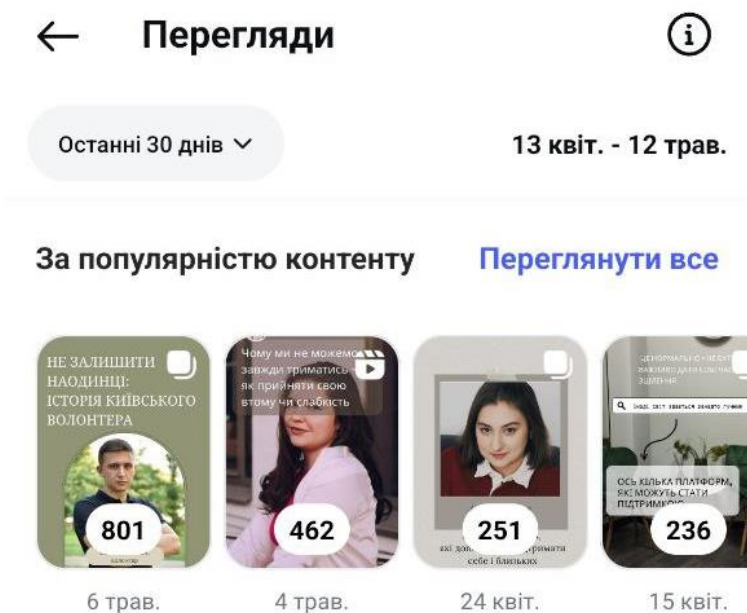
Не читачі



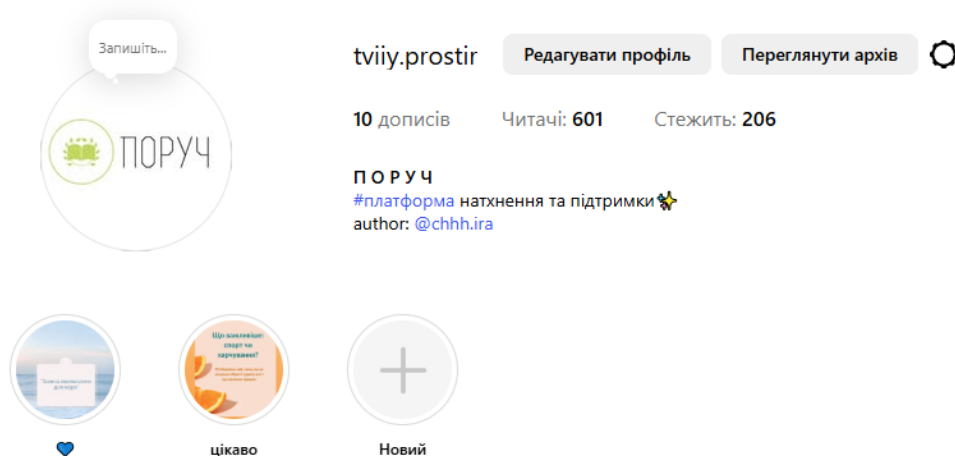
Додаток Б



Додаток В



Додаток Г



Опис додатків

Додаток А - скріншот зі статистикою переглядів за останній час

Додаток Б - скріншот дописів, які опубліковані на створеній Instagram-сторінці

Додаток В - скріншот з дописами, які набрали найбільшу кількість реакцій

Додаток Г - скріншот з назвою проєкту, логотипом і кількістю підписників

III. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильєва Л. С. Візуальна комунікація як інструмент впливу на емоційний стан аудиторії. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Соціальні комунікації*. 2021. № 5(1). С. 73–81.
2. Воронов І. Б., Пшенична С. О. Цифрова медіаграмотність і здоров'я: адаптація молоді до цифрового середовища. *Інформаційне суспільство*. 2020. № 4(36). С. 89–94.
3. Гурова О. В. Роль соціальних мереж у підтримці ментального здоров'я: досвід України під час війни. *Соціальні технології і психологія*. 2023. № 2(19). С. 56–62.
4. Інститут когнітивного моделювання. *Як підтримувати ментальне здоров'я під час війни*. URL: <https://howareu.com>
5. Карамушка Л. М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 50 с.
6. Krisenchat Ukrainian. Instagram-сторінка.
URL: <https://www.instagram.com/krisenchat.ukrainian>
7. Пиголенко Ю. А., Пиголенко І. В., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. № 37. С. 45–49.
8. Психологія.ua. Instagram-сторінка.
URL: <https://www.instagram.com/psychologia.ua>
9. Посттравматичний стресовий розлад. *Вікіпедія: вільна енциклопедія*.
URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Посттравматичний_стресовий_розлад
10. Сідай, розповідай. Instagram-сторінка.
URL: https://www.instagram.com/sidai_rozpovidai
11. UAMENTALHELP. Instagram-сторінка.
URL: <https://www.instagram.com/uamentalhelp>
12. Устінов О. В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки.
URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-52851-psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>

IV. ДОКУМЕНТАЦІЯ

Сценарна заявка:

Авторка: Чух Ірина

Назва проєкту: "Поруч. Instagram як простір психологічної підтримки під час війни"

Формат: Інформаційно-просвітницький медіапроєкт у форматі Instagram-контенту: пости, рілси, сторіз, інфографіка, короткі інтерв'ю.

Опис: "Поруч" — це інформаційно-просвітницький медіапроєкт в Instagram, спрямований на психологічну підтримку українців в умовах війни. Проєкт поєднує експертні поради, інфографіку та відеоконтент для зниження рівня тривожності, боротьби з емоційним вигоранням і підвищення обізнаності про ментальне здоров'я. Контент створено у співпраці з психологами, лікарями та волонтерами.

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені особи; молодь; люди, що шукають емоційної підтримки під час війни; волонтери, соціальні працівники, психологи.

Періодичність: публікації у стрічці — 1 раз на тиждень; рілси — 2 рази на місяць; інфографіка, корисні добірки — щотижня.

V. АНОТАЦІЯ

Чух І. Інстаграм як психологічна платформа підтримки в умовах війни: ідея створення та просування.

Ключові слова: Instagram, психологічна підтримка, війна, медіапроект, візуальна комунікація, соціальні мережі.

У роботі досліджено потенціал соціальної мережі Instagram як інструменту психологічної підтримки в умовах війни. Проаналізовано сторінки українських ініціатив, фахових психологів, волонтерів та реалізовано власний медіапроект у форматі Instagram-сторінки.

Контент включає інформаційні пости, рілси, інтерв'ю та інфографіку з порадами. Особливу увагу приділено візуальним засобам виразності, жанровій природі матеріалів та реакції аудиторії.

Результати апробації засвідчують ефективність використання Instagram як простору для емоційної підтримки, просвітництва та формування цифрової спільноти допомоги.

ANNOTATION

Chukh I. Instagram as a platform of psychological support in wartime: concept development and promotion.

Keywords: Instagram, psychological support, war, media project, visual communication, social networks.

The paper explores the potential of the social media platform Instagram as a tool for psychological support during wartime. It analyzes pages of Ukrainian initiatives, professional psychologists, and volunteers, as well as presents an original media project developed in the format of an Instagram page.

The content includes informative posts, reels, interviews, and infographics with expert advice. Special attention is paid to visual means of expression, the genre nature of materials, and audience response.

The results of the project's implementation confirm the effectiveness of Instagram as a space for emotional support, psychoeducation, and the formation of a digital community of support.