

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ  
Факультет культурології та соціальних комунікацій  
Кафедра культурології та медіакомунікацій**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра

**ТЕМА: Подкасти про ментальне  
здоров'я: аналіз впливу на  
суспільство країни у воєнний час,  
комунікаційні бар'єри та можливості  
розвитку**

Освітньо-професійна програма

**Соціальна та культурна журналістика**

галузь знань **06 Журналістика**  
спеціальність **061 Журналістика**

Здобувач: Бондаренко Марія Миколаївна  
Керівник: Зіненко Олена Дмитрівна, PhD  
з суспільних комунікацій та ЗМІ  
Рецензент:

Допущена до захисту на засіданні  
кафедри журналістики «   » \_\_\_\_\_ 2025 р.,  
Протокол №

**Харків 2025**

## ЗМІСТ

### ВСТУП

### РОЗДІЛ I. ПОДКАСТИ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ

- 1.1. Подкаст як жанр медіакомунікації: сутність та особливості
- 1.2. Вплив подкастів на психічне здоров'я в умовах соціальних криз
- 1.3. Комунікаційні бар'єри у подачі інформації про ментальне здоров'я

### РОЗДІЛ II. ПРОЕКТ СТВОРЕННЯ ПОДКАСТУ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

- 2.1. Концептуальні засади та структура проекту подкасту
- 2.2. Технічні засоби реалізації та платформи розповсюдження контенту
- 2.3. Оцінка результатів, вплив на аудиторію та перспективи розвитку проекту

### ВИСНОВКИ

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному суспільстві тема ментального здоров'я набуває особливого значення, особливо в умовах війни, коли люди переживають серйозні психологічні випробування. Постійна загроза життю, вимушена міграція, втрата рідних, економічні труднощі та невизначеність щодо майбутнього спричиняють значне зростання рівня стресу, тривожності та депресії серед населення. У таких обставинах ефективні інформаційні та комунікаційні канали, що дозволяють поширювати знання про ментальне здоров'я, стають вкрай необхідними. Одним із сучасних та доступних засобів комунікації є подкасти – аудіоформат, який дозволяє передавати інформацію та створювати відчуття довіри та близькості між ведучими та слухачами. Важливість подкастів про ментальне здоров'я полягає в їх здатності інформувати та надавати психологічну підтримку людям, які потребують допомоги, незалежно від їхнього місцезнаходження чи соціального статусу. З огляду на специфіку воєнного часу, подкасти можуть допомагати подолати інформаційні бар'єри та стигматизацію теми ментального здоров'я, що досі залишається серйозною проблемою для українського суспільства. Умови війни значно ускладнюють доступ до традиційних методів психологічної допомоги, таких як індивідуальні консультації або групові терапії. Подкасти ж можуть стати альтернативним способом підтримки та просвіти, особливо для людей, які з різних причин не можуть звернутися до спеціаліста. Таким чином, дослідження ролі подкастів у сфері ментального здоров'я під час війни є вкрай актуальним, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як медіа можуть впливати на психологічний стан суспільства та які перспективи розвитку цього напрямку існують.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різні аспекти ментального здоров'я та його підтримки в умовах кризових ситуацій досліджували В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. А. Інжиєвська, Є. Близнюк, Д. Арцимеєва, Т. В. Карамушка, С. В. Арефнія, О. Джавадян та інші науковці. Вони розглядали такі питання, як психічне здоров'я населення

під час війни, потреби українців у психологічній допомозі, методи подолання ПТСР, професійну самоефективність спеціалістів, а також роль соціальної реклами у висвітленні теми ментального благополуччя. Дослідники зазначають, що війна спричиняє серйозні зміни в психоемоційному стані громадян, що підвищує необхідність у розширенні доступних каналів інформації та підтримки. Однак, попри значний внесок вчених у вивчення цієї теми, питання ефективності медіапродуктів, зокрема подкастів, у сфері психічного здоров'я залишається недостатньо дослідженим. Більшість робіт зосереджені на аналізі психологічного впливу війни, тоді як потенціал сучасних цифрових медіа у цьому контексті ще потребує детального вивчення.

**Інформаційна база дослідження.** Дослідження базується на аналізі наукових публікацій, монографій, статистичних звітів, соціологічних досліджень, а також практичного досвіду створення та просування подкастів. Використано офіційні дані українських і міжнародних організацій, що займаються питаннями психічного здоров'я та комунікацій.

**Мета** кваліфікаційної роботи: аналіз впливу подкастів про ментальне здоров'я на суспільство України у воєнний час, визначення основних комунікаційних бар'єрів у подачі інформації про психічне здоров'я та обґрунтування перспектив розвитку цього медіаформату.

**Завдання:**

1. Дослідити подкаст як жанр медіакомунікації та його особливості.
2. Визначити вплив подкастів на психічне здоров'я людей в умовах соціальних криз.
3. Проаналізувати основні комунікаційні бар'єри у висвітленні теми ментального здоров'я через подкасти.
4. Розробити концепцію створення подкасту про ментальне здоров'я під час війни.
5. Оцінити технічні засоби реалізації та оптимальні платформи розповсюдження подкасту.

6. Провести оцінку результатів потенційного впливу подкасту на аудиторію та перспектив його розвитку.

**Об'єкт дослідження:** інформаційний вплив подкастів про ментальне здоров'я на суспільство України в умовах війни.

**Предмет дослідження:** механізми комунікації, специфіка створення та поширення подкастів на тему ментального здоров'я, їх ефективність та роль у подоланні психологічних проблем населення.

У роботі використано комплекс методів дослідження, зокрема:

- Аналіз літератури та документальних джерел – для вивчення наукових підходів до дослідження психічного здоров'я та медіакомунікації.
- Індуктивний-аналіз подкастів – для оцінки наявних медіапродуктів і визначення основних комунікаційних моделей в їх змісті.
- Соціологічні методи (опитування, анкетування) – для визначення ставлення аудиторії до подкастів про ментальне здоров'я.
- Створення власного подкасту шляхом інтерв'ю та відеозасобів – для аналізу перспектив розвитку подкастів у цьому напрямку.

**Практичне значення роботи.** Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних комунікаційних стратегій у сфері ментального здоров'я, підготовки інформаційних кампаній та створення подкастів з урахуванням особливостей кризових ситуацій. Отримані висновки можуть бути корисними як для медіафахівців, так і для психологів, соціальних працівників та громадських організацій, які займаються підтримкою психічного здоров'я населення.

**Структура** кваліфікаційної роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота викладена на 58 сторінках, містить 9 таблиць та 5 рисунків, а також налічує 49 позицій списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ І.

## ПОДКАСТИ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ

### 1.1. Подкаст як жанр медіакомунікації: сутність та особливості

Розвиток цифрових технологій та широке поширення мобільного інтернету сприяли появі нових форматів медіаконтенту, серед яких особливе місце займають подкасти. Жанр медіакомунікації характеризується гнучкістю, зручністю споживання та можливістю цільового впливу на аудиторію. Л. Найдьонова аналізує медіапсихологію як окрему наукову дисципліну, яка вивчає взаємодію людини з інформаційним середовищем. Вона наголошує на глибинних психічних процесах, що активуються під впливом медіаконтенту. У праці особлива увага приділена рефлексивним механізмам, які впливають на інтерпретацію повідомлень [43, с. 37].

Подкасти можуть бути використані для розважальних, освітніх, аналітичних або терапевтичних цілей, що робить їх універсальним інструментом комунікації. Основною особливістю цього медіаформату є його аудіальна природа, що забезпечує більш персоналізований зв'язок зі слухачем. У ситуаціях, коли зорове сприйняття інформації є ускладненим або небажаним, подкасти стають ефективним засобом передачі змісту. У сфері ментального здоров'я аудіоформат дозволяє уникати зайвої стимуляції, створюючи комфортне середовище для засвоєння матеріалу, що є пріоритетним для людей із підвищеним рівнем стресу або тривожності.

Комунікаційна ефективність подкастів пояснюється їх здатністю до формування відчуття близькості між ведучими та слухачами. Використання природної мови, відсутність візуального шуму та можливість інтерактивної взаємодії через коментарі чи соціальні мережі сприяють встановленню довіри до джерела інформації. Н. Зражевська розглядає ЗМІ як інструмент

впливу на громадську думку та соціальну поведінку. Авторка фокусує увагу на динаміці медіа-взаємодії в контексті сучасного суспільства. Теоретичні моделі, запропоновані у посібнику, пояснюють структуру комунікативного впливу [44, с. 81].

У випадку контенту, присвяченого ментальному здоров'ю, довіра є одним із ключових факторів ефективного впливу. Дослідження ментального здоров'я українців у воєнний час демонструють зростання потреби у форматах, що забезпечують емоційну підтримку, інформування про методи подолання стресу та адаптаційні механізми. Психоедукаційні подкасти, що охоплюють теми травматичних подій, тривожних станів та психологічної стійкості, сприяють зниженню стигматизації психологічної допомоги та мотивують до пошуку професійної підтримки. Такий підхід підтверджують дослідження Близнюк Є., де наголошено на доцільності доступності інформаційних ресурсів для підтримки психічного благополуччя населення [3, с. 22].

Окремим аспектом дослідження подкастів як жанру медіакомунікації є їхній вплив на когнітивні процеси слухача. Аудіальний контент сприяє розвитку навичок активного слухання, концентрації та аналізу інформації, оскільки вимагає більшої уваги до змісту, ніж візуальні форми медіа. У дослідженні Д. Мак-Квейла представлено системну типологізацію комунікаційних ефектів, зумовлених масовою інформацією. Теорія охоплює когнітивні, поведінкові та афективні зміни, що виникають у споживача медіа. Модель комунікаційного процесу детально відображає взаємодію між джерелом, повідомленням і аудиторією [45, с. 129]. У сфері ментального здоров'я цей фактор має особливе значення, адже люди, які страждають на стресові розлади або депресію, часто відчують труднощі з концентрацією та засвоєнням інформації. Подкасти можуть допомагати формувати більш усвідомлене сприйняття контенту, що сприяє підвищенню ефективності психоедукації.

Ж. Бодрійяр у своїй теоретичній концепції порушує проблему симуляції як основи сучасної медіарепрезентації. На його думку, ЗМІ створюють ілюзію реальності, яка заміщує саму дійсність. Такий підхід дозволяє глибше осмислити природу впливу гіперреального контенту [46, р. 203]. Окрім освітньої та інформаційної функції, подкасти відіграють роль засобу створення спільноти навколо певної тематики. Люди, які регулярно слухають певний подкаст, часто відчують емоційний зв'язок із його авторами та іншими слухачами. Тому сприяє формуванню почуття підтримки та розуміння, що є особливо вагомим у темах, пов'язаних із ментальним здоров'ям. Спільноти навколо подкастів можуть стати платформою для обміну досвідом, пошуку однодумців та отримання порад, що підсилює їхній позитивний вплив на слухачів.

Значною перевагою подкастів у порівнянні з іншими медіаплатформами є їхній формат, що дозволяє споживати контент у зручний для слухача час. Ця особливість сприяє підвищенню охоплення аудиторії та її залученості. На відміну від відео або текстового контенту, подкасти можуть супроводжувати повсякденну діяльність без потреби у візуальному контакті, що робить їх особливо популярними серед людей із напруженим графіком. І. Вільчинська досліджує трансформацію форм і функцій медіапродуктів в українському інфопросторі. Авторка підкреслює роль медіа у закріпленні суспільних установок через емоційно забарвлені образи. Зміна структури контенту пов'язана з потребою посилення психологічного впливу [47, с. 188].

Сучасні платформи поширення аудіоконтенту дозволяють адаптувати подкасти під різні групи слухачів завдяки алгоритмам персоналізації. М. Житарюк пропонує комплексну систему класифікації теорій масової інформації. Його підхід охоплює моделі одностороннього та інтерактивного впливу. Особливе значення надається соціальному контексту комунікації, у якому формується сприйняття медіа [48, с. 112]. Водночас одним із викликів залишається необхідність структурованої подачі інформації, адже у відсутності візуальних елементів слухач сприймає інформацію лише за

допомогою слуху, що вимагає чіткої організації матеріалу, логічних переходів та узагальнень. Порівняльна характеристика наведена в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Порівняльна характеристика подкастів у контексті медіакомунікації

Параметр	Подкасти	Традиційні медіа	Соціальні мережі
Формат	Аудіо	Текст, відео, аудіо	Візуальний, текстовий, відео
Структурованість	Гнучка, залежить від формату	Жорстко регламентована	Неструктурована
Інтерактивність	Обмежена коментарями	Мінімальна	Висока
Доступність	Висока, можливість слухати будь-де	Залежить від пристрою та формату	Залежить від доступу до платформи
Залученість аудиторії	Висока через тривалість контакту	Залежить від типу контенту	Висока, але з коротким контактом
Персоналізація	Висока, через рекомендації платформ	Низька	Висока через алгоритми

*Джерело: складено на основі [11, 12]*

Популяризація подкастів у сфері ментального здоров'я значною мірою зумовлена їхньою здатністю забезпечувати емоційну залученість слухачів. Голос ведучого, інтонаційні особливості, темп мовлення та якість звуку формують сприйняття інформації та можуть мати терапевтичний ефект. У дослідженнях західних фахівців зазначено, що слухання подкастів із роз'ясненнями психологічних явищ, техніками релаксації та історіями успішного подолання кризових ситуацій сприяє зниженню рівня тривожності серед слухачів. В українському контексті такі аспекти досліджували Арцимеєва Д., яка підкреслює необхідність впровадження психоедукаційних ініціатив, спрямованих на подолання наслідків воєнних травм [5, с. 41]. Водночас, хоча аудіоконтент має низку переваг, зокрема у сфері ментального здоров'я, він не може повністю замінити особисту консультацію з фахівцем.

Формат подкастів дозволяє створювати як індивідуальний, так і колективний контент, що має різні переваги у сфері комунікації. Монологічні подкасти, у яких ведучий самостійно викладає матеріал, підходять для

детального пояснення концепцій або аналізу наукових досліджень. Інтерв'ю або дискусійні формати, у яких беруть участь декілька спікерів, сприяють більш динамічному сприйняттю інформації та надають різноманітні точки зору на проблему. У сфері ментального здоров'я такі формати можуть бути особливо корисними, оскільки вони демонструють багатовимірність підходів до вирішення психологічних проблем.

Подкасти також можуть мати різну тривалість, що впливає на їхню функціональність та спосіб споживання. Короткі епізоди тривалістю до 15 хвилин часто містять стислі поради або огляд конкретної теми, що робить їх зручними для людей із напруженим графіком. У статті М. Кента та Ч. Лі розроблено нормативну концепцію використання соціальних медіа в публічних комунікаціях. Автори вказують на зсув у взаєминах між інституціями та споживачами, зумовлений цифровізацією. Теорія враховує не лише технічний аспект, а й етичні параметри інформаційного обміну [49]. Довші подкасти дозволяють розкривати тему глибше, залучати гостей та надавати слухачам більше контекстної інформації. Вибір тривалості залежить від цільової аудиторії та формату подкасту. У вимірі психологічного контенту варто враховувати когнітивні можливості слухачів, оскільки надмірно довгі епізоди можуть викликати втому та зниження рівня концентрації.

Інтеграція подкастів у систему психосоціальної підтримки може сприяти підвищенню ефективності роботи кризових служб, гарячих ліній та інших інструментів психологічної допомоги. Поєднання теоретичного матеріалу з практичними рекомендаціями та вправами робить подкасти інформаційним та терапевтичним засобом. Використання технік усвідомленості, релаксації або медитації у подкастах може допомагати слухачам опановувати методи саморегуляції емоційного стану.

Популяризація подкастів у сфері ментального здоров'я сприяє розвитку нових форматів інформаційної підтримки та просвіти. Однією з головних особливостей подкастингу є можливість створення контенту, який

адаптується під потреби конкретних аудиторій. Слухачі отримують доступ до релевантної інформації на різних рівнях сприйняття: від базових знань про психічне здоров'я до детальних професійних пояснень психологічних механізмів. Така гнучкість контенту дозволяє ефективно працювати з різними віковими групами, соціальними категоріями та навіть професійними спільнотами.

В умовах воєнного стану подкасти можуть відігравати роль інформаційного посередника між фахівцями та широкою аудиторією, що сприяє поширенню доказової інформації про способи подолання стресу, адаптаційні механізми та методи психологічної допомоги. Основні напрями використання подкастів при цьому описано на рисунку 1.1.



Рисунок 1.1. Основні напрями використання подкастів у сфері ментального здоров'я

*Джерело: складено на основі [11, 12]*

Розширення тематики подкастів у сфері ментального здоров'я сприяє зміні суспільного ставлення до питань психічного благополуччя. За результатами досліджень Максименко С. та інших авторів, впровадження

інформаційних кампаній, спрямованих на психологічну підтримку, сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції та покращенню загального психоемоційного стану громадян [7, с. 369]. Подкасти, зокрема, можуть бути ефективними в усуненні бар'єрів, пов'язаних із небажанням звертатися по професійну допомогу, оскільки вони надають можливість отримувати інформацію в анонімному форматі без необхідності особистого контакту з фахівцем.

Значний потенціал подкастів у сфері психологічної підтримки пов'язаний з їхнім впливом на довготривалу зміну моделей мислення слухачів. Згідно з напрацюваннями Інституту психології імені Г. С. Костюка, регулярний контакт із достовірною інформацією про способи подолання кризових станів сприяє формуванню навичок емоційного саморегулювання та адаптивних стратегій поведінки [8]. Окрему роль відіграють подкасти, які пропонують теоретичну інформацію та практичні вправи з релаксації, дихальних технік чи когнітивно-поведінкових підходів. Відповідний формат дозволяє слухачам споживати інформацію та інтегрувати корисні практики у власне життя.

У контексті воєнного часу подкасти можуть бути адаптовані під специфічні виклики, з якими стикається суспільство. Карамушка Т. у своїх дослідженнях акцентує увагу на необхідності психологічної підтримки ветеранів та постраждалих від бойових дій [6]. Аудіоконтент, орієнтований на цю категорію населення, може містити спеціальні програми для психологічної реабілітації, роз'яснення доступних механізмів допомоги та історії успішної адаптації. Потрібне залучення до створення таких подкастів експертів, які мають досвід роботи з травматичними подіями, що дозволяє підвищити рівень довіри до поданого матеріалу.

Попри всі переваги, подкасти у сфері ментального здоров'я мають низку викликів, серед яких необхідність відповідальності за контент та його якість. Некваліфіковані автори можуть надавати хибну або некоректну інформацію, що здатне завдати шкоди слухачам. Варто розкрити етичні

питання, зокрема коректне використання термінології, уникнення маніпуляцій та дотримання стандартів професійної етики. У цьому контексті залучення експертів, перевірка фактів та посилання на наукові джерела відіграють ключову роль у створенні якісного подкасту.

Організуючи медіа, що охоплює теми здоров'я та психологічного стану, медійнику важливо усвідомлювати усі тонкощі, ризики та відповідальність, яку він бере на себе. Перш ніж створювати медіакомунікацію, націлену на цільову аудиторію, що цікавиться подібною тематикою як джерелом моральної підтримки та самоосвіти, важливо враховувати усі психологічні аспекти аудиторії, досліджені вищезазначеними теоретиками. Також варто підкреслити, що медійник без конкретної кваліфікації у психології не має права позиціонувати себе перед аудиторією як спеціаліст або лікар. У своїй комунікації він повинен зазначати, що надана інформація не є підставою ставити собі діагнози або вдаватися до самолікування. Якщо ведучий подкасту має на меті охоплювати саме цю сферу, йому варто розглянути варіанти колаборації зі спеціалістами – практикуючими психологами, психотерапевтами або необхідними для теми лікарями.

Перспективи розвитку подкастів як жанру медіакомунікації вказують на їхню роль як засобу поширення інформації та як інструменту психологічної підтримки. Аудіоформат дає можливість створювати як освітні, так і терапевтичні програми, що базуються на методах когнітивно-поведінкової терапії, наративної психології та медитативних технік. Аналізуючи підходи до подкастингу, можна стверджувати, що цей жанр у поєднанні з експертним контентом має значний потенціал у сфері психологічного просвітництва та профілактики психоемоційних розладів. Головною умовою успіху таких проєктів залишається їхня якість, що включає професійний підхід до сценарію, звукового дизайну та технічного оформлення. Залучення фахівців з психології та психотерапії дозволяє підвищити довіру аудиторії та покращити ефективність контенту.

## **1.2. Вплив подкастів на психічне здоров'я в умовах соціальних криз**

Сучасні суспільства постійно стикаються з кризовими ситуаціями, які впливають на емоційний стан громадян, їхню здатність адаптуватися до змін та зберігати психологічну рівновагу. Війни, пандемії, економічні потрясіння, екологічні катастрофи та соціальні конфлікти створюють ситуації підвищеного стресу, що може призводити до зростання рівня тривожних розладів, депресивних станів та психосоматичних порушень. В умовах таких криз одним із важливих ресурсів підтримки є інформаційні канали, які допомагають отримати необхідні знання та сприяють формуванню психологічної стійкості. Подкасти відіграють значну роль у цьому процесі, оскільки забезпечують безперервний доступ до релевантної інформації, надають можливість почути думки фахівців, а також допомагають слухачам знаходити підтримку та ідентифікувати власний досвід із досвідом інших людей.

Психологічна підтримка за допомогою аудіоконтенту базується на декількох ключових аспектах. По-перше, подкасти дозволяють передавати інформацію в доступній формі, використовуючи просту, але науково обґрунтовану лексику. По-друге, вони сприяють створенню довірливих комунікаційних зв'язків, оскільки слухач має змогу регулярно взаємодіяти з одним і тим самим ведучим або групою експертів, що формує відчуття стабільності та передбачуваності. По-третє, такі інформаційні продукти можуть включати суто когнітивну інформацію та практичні рекомендації з технік самопомоги, що особливо актуально для людей, які не мають змоги отримати індивідуальну консультацію психолога. Вплив аудіоконтенту на сприйняття кризових ситуацій аналізувала Костева Т., яка зазначає, що регулярне отримання підтримуючої інформації знижує рівень емоційної напруги та сприяє нормалізації психологічного стану [11, с. 39].

Подкасти, орієнтовані на психічне здоров'я, можуть виконувати функцію своєрідного посередника між професійною психологічною допомогою та тими людьми, які вагаються звертатися до фахівців. Багато людей у кризових ситуаціях відчують тривогу щодо оцінки з боку оточення, побоюються стигматизації або не знають, де знайти кваліфікованого спеціаліста. Подкасти можуть слугувати безпечним інформаційним ресурсом, що допомагає слухачам зробити перші кроки до самопомоги або ж розширити власне розуміння психологічного стану. У доступному форматі вони дозволяють пояснити, як функціонує психіка людини у стресових умовах, які є ознаки психоемоційного виснаження та які методи допомоги можуть бути ефективними в кожному конкретному випадку.

Окремий напрям розвитку подкастів у сфері психічного здоров'я стосується створення аудіопрограм, які поєднують інформаційний і терапевтичний ефект. Епізоди можуть включати медитативні практики, вправи на релаксацію, дихальні техніки або когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на зміну мислення та емоційних реакцій. У цьому контексті подкасти можуть стати доступною формою супроводу для тих, хто проходить психотерапію, або ж бути корисними людям, які з певних причин не мають змоги відвідувати спеціаліста. Психологічний вплив подібних аудіопрограм посилюється за рахунок правильно підібраної музики, темпу мовлення та звукового дизайну, що сприяє глибшому зануренню в процес і кращій емоційній регуляції.

У багатьох культурах все ще існує упереджене ставлення до психологічних проблем, і люди часто уникають звернення до спеціалістів через страх осуду або нерозуміння з боку рідних та знайомих. Подкасти, які висвітлюють теми емоційної рівноваги, травматичних переживань, стресостійкості та методів самопомоги, сприяють формуванню нового дискурсу, де психічне здоров'я розглядається як природна та важлива частина загального добробуту. Завдяки медіапроектам, у яких психологи,

психотерапевти, а також відомі особистості діляться власним досвідом подолання кризових станів, формується більш відкрите ставлення суспільства до питань психологічного благополуччя.

Застосування подкастів у сфері ментального здоров'я має різні напрями, серед яких найбільш важливими є інформування, емоційна підтримка та створення спільноти людей, об'єднаних спільним досвідом. Інформування передбачає роз'яснення базових понять психології, пояснення механізмів виникнення тривожних або депресивних станів, надання рекомендацій щодо їх подолання. Емоційна підтримка реалізується через розповіді історій людей, які стикалися з подібними труднощами та змогли їх подолати, а також через інтерактивний формат, що дає змогу слухачам ставити питання та отримувати відповіді. Формування спільноти відіграє важливу роль у зменшенні почуття ізоляції, яке нерідко виникає в людей, що переживають психологічну кризу. Особливості впливу подкастів на ментальне здоров'я розкрито більш детально в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

#### Особливості впливу подкастів на ментальне здоров'я

Категорія	Основні особливості	Потенційні результати для слухачів
Інформування	Пояснення основ психологічного здоров'я, надання достовірної інформації	Підвищення обізнаності про психічне здоров'я
Емоційна підтримка	Історії успіху, інтерактивні сесії, формати діалогу	Зниження рівня тривожності та депресії
Формування спільноти	Об'єднання слухачів із подібним досвідом, підтримка через спільні теми	Покращення соціальної адаптації, зменшення ізоляції

*Джерело: складено на основі [4]*

Значення подкастів у соціальних кризах також визначається їхньою здатністю зменшувати вплив негативних зовнішніх факторів. Одним із важливих елементів є нормалізація психологічних реакцій на кризові події. Під час війни чи інших потрясінь люди можуть відчувати провину, сором, страх, що часто не знаходить відповідної підтримки у їхньому оточенні.

Завдяки подкастам вони можуть дізнатися про природність таких станів, отримати інформацію про механізми їх подолання, що значно зменшує ризик розвитку тяжких форм психологічних порушень. Джавадян О. зазначає, що медіа, зокрема соціальна реклама та спеціалізовані інформаційні ресурси, можуть відігравати роль каталізатора позитивних змін у ставленні суспільства до ментального здоров'я, зменшуючи стигматизацію психологічних розладів [10, с. 28].

Поширення подкастів як частини інформаційної підтримки також може мати значний ефект у сфері профілактики психоемоційних розладів. Однією з ключових проблем, пов'язаних із соціальними кризами, є брак своєчасного інформування про те, як впоратися зі стресом та адаптуватися до змін. Люди часто не усвідомлюють, що тривалий вплив негативних чинників може призводити до глибоких психологічних порушень, які потребують професійного втручання. Подкасти можуть виконувати функцію раннього попередження, пояснюючи слухачам, на які симптоми слід звертати увагу, коли необхідно звертатися до спеціалістів, а також які прості методи можуть допомогти стабілізувати емоційний стан ще на початкових етапах кризи.

Доступність подкастів робить їх особливо цінним інструментом у роботі з вразливими групами населення, які мають обмежений доступ до інших джерел підтримки. Йдеться про людей, які проживають у зонах бойових дій, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, людей із низьким рівнем фінансового забезпечення або тих, хто з різних причин не може дозволити собі традиційні форми психотерапії. Аудіоформат дозволяє сприймати інформацію без додаткових витрат, у будь-якому місці та у зручний час, що суттєво розширює коло потенційних слухачів. В умовах соціальних криз, коли психологічна допомога повинна бути максимально доступною та ефективною.

Окрім персональної підтримки, подкасти можуть використовуватися у професійній діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів і навіть медичних працівників. Спеціалізовані аудіопрограми можуть містити

методичні матеріали, аналітичні огляди сучасних підходів до роботи з кризовими станами, кейси успішної реабілітації та інші корисні матеріали. Відповідно потрібно спеціалістам підвищувати власну кваліфікацію та використовувати подкасти як допоміжний ресурс у роботі з клієнтами, рекомендувати їх як частину терапевтичного процесу або ж створювати власний контент для цільової аудиторії.

Інший аспект впливу подкастів на психічне здоров'я полягає у їхній здатності адаптувати інформацію під потреби різних груп слухачів. Формати контенту можуть варіюватися від коротких освітніх епізодів до глибоких тематичних дискусій із залученням експертів. Потрібно враховувати особливості сприйняття аудиторії, рівень її підготовки та специфіку запитів. Для ветеранів або переселенців подкасти можуть містити інформацію про доступні програми психологічної допомоги, тоді як для широкої аудиторії акцент робиться на загальних аспектах ментального благополуччя. Арефнія С. аналізує адаптаційні механізми українців в умовах війни та підкреслює важливість інтеграції психологічної підтримки у масову комунікацію, що допомагає зменшити кризові прояви та сприяє формуванню психологічної стійкості [9, с. 12].

Масова доступність подкастів робить їх особливо ефективними у ситуаціях, коли традиційні методи психологічної підтримки є недоступними. Військові конфлікти, гуманітарні кризи або природні катастрофи створюють умови, за яких люди не мають змоги звернутися до спеціалістів або відвідувати групові сесії. Аудіоформат дозволяє отримувати підтримку у будь-який час, навіть у складних умовах, де відсутній стабільний доступ до інших комунікаційних засобів. Інформація, поширювана через подкасти, має тривалий вплив, оскільки може бути прослухана повторно, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу та закріпленню нових знань. В умовах глобальних соціальних криз подкасти стають важливим елементом системи психологічної підтримки, яка є доступною для широких верств населення незалежно від соціального статусу, професії чи рівня освіти

### **1.3. Комунікаційні бар'єри у подачі інформації про ментальне здоров'я**

Ефективна комунікація у сфері ментального здоров'я відіграє неабияку роль у формуванні обізнаності населення, подоланні стигматизації та забезпеченні доступу до необхідних ресурсів. Проте існує низка бар'єрів, які ускладнюють процес передачі інформації, обмежуючи можливості поширення знань про психічне благополуччя. Одним із ключових бар'єрів є низький рівень обізнаності суспільства про особливості психологічної допомоги та функціонування психічних процесів. Багато людей не мають достатньої інформації про прояви психічних розладів, методи їх профілактики та способи звернення по допомогу. Така ситуація призводить до формування хибних уявлень, що, у свою чергу, сприяє поширенню стереотипів і зменшенню рівня довіри до професійних психологів і психотерапевтів.

Серйозним бар'єром є соціальні та культурні фактори, які впливають на сприйняття теми ментального здоров'я. У багатьох суспільствах зберігається традиційний підхід, що психологічні проблеми потрібно вирішувати самостійно, без сторонньої допомоги. Посилює почуття ізоляції у людей, які стикаються з психоемоційними труднощами, оскільки вони не отримують необхідної підтримки з боку сім'ї, друзів або колег. В умовах війни та соціальних криз змінюється загальна структура потреб населення, і питання психологічного добробуту нерідко відходять на другий план. Лазос Г. зазначає, що війна значно трансформує парадигму надання психологічної допомоги, оскільки традиційні моделі взаємодії виявляються неефективними у нових реаліях [14, с. 42].

Одним із серйозних викликів є комунікаційні бар'єри, пов'язані з недостатньою доступністю інформації у зрозумілій і доступній формі. Складна термінологія, академічний стиль подачі матеріалу або надмірне

використання професійного жаргону можуть робити інформацію малозрозумілою для широкої аудиторії. Подібна ситуація створює додатковий бар'єр між спеціалістами та суспільством, оскільки люди, які потребують допомоги, не завжди можуть ідентифікувати власні проблеми через складність поданих матеріалів.

Відсутність достовірної інформації сприяє поширенню хибних уявлень про психічні захворювання, які асоціюються з небезпекою, агресією або нездатністю до соціальної адаптації. Такі уявлення призводять до соціальної ізоляції людей, які потребують допомоги, та зменшують їхню готовність звертатися до спеціалістів. Левченко С. підкреслює, що особливо гостро ця проблема проявляється серед наукової спільноти, де в умовах підвищеного стресу та професійного навантаження психологічна підтримка залишається недостатньо доступною [15, с. 74].

Відсутність адаптованих матеріалів для різних цільових груп (молоді, людей похилого віку, військовослужбовців) обмежує можливість ефективного поширення інформації. Проблеми стигматизації психічного здоров'я також є значним бар'єром для ефективної комунікації. Суспільні упередження щодо людей з психічними розладами часто формуються через необізнаність та негативні стереотипи, що поширюються через традиційні медіа та масову культуру. Види комунікаційних бар'єрів наведено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

#### Основні комунікаційні бар'єри у сфері ментального здоров'я

Вид бар'єру	Характеристика	Наслідки для суспільства
Низький рівень обізнаності	Брак знань про психічне здоров'я, його підтримку та профілактику	Формування стереотипів, недовіра до спеціалістів
Культурні та соціальні фактори	Традиційне сприйняття проблеми, страх звернення по допомогу	Стигматизація психологічних розладів, уникнення терапії
Мовні та стилістичні обмеження	Використання складної термінології, академічного стилю	Нерозуміння інформації широкою аудиторією
Недостатня доступність контенту	Брак адаптованих матеріалів для різних груп	Неможливість охоплення всіх категорій населення

Дефіцит спеціалістів	Брак кваліфікованих психологів та психотерапевтів	Обмежений доступ до якісної допомоги
----------------------	---	--------------------------------------

*Джерело: складено на основі [5]*

Недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів також створює серйозний бар'єр у процесі поширення інформації про ментальне здоров'я. Дефіцит психологів і психотерапевтів особливо відчутний у віддалених регіонах та серед вразливих категорій населення, таких як військовослужбовці, переселенці або люди з обмеженими можливостями. У таких умовах інформаційна підтримка через медіа, зокрема подкасти та соціальні мережі, може частково компенсувати цей дефіцит, однак вона не може повністю замінити професійну допомогу. Ефективна комунікаційна стратегія у сфері ментального здоров'я повинна передбачати комплексний підхід, що включає як інформаційне просвітництво, так і розвиток системи надання послуг.

Окремої уваги заслуговує проблема адаптації інформації про психічне здоров'я для різних вікових та соціальних груп. Молодь, люди середнього віку та літні люди по-різному сприймають інформацію, тому ефективна комунікація повинна враховувати особливості кожної категорії. Для молоді можуть бути ефективними короткі відеоформати у соціальних мережах, тоді як для людей старшого віку більш прийнятними будуть традиційні медіа або друковані матеріали. Певні групи населення (наприклад, військові) можуть мати специфічні запити щодо подачі інформації, оскільки для них потрібно отримувати матеріали у зрозумілій та структурованій формі без зайвого емоційного забарвлення. Мельник О. та Лукомська С. досліджували вікові особливості адаптації до мирного життя серед учасників бойових дій та вказали на необхідність розробки цільових інформаційних стратегій для кожної групи [16, с. 28].

Комунікаційні бар'єри у сфері ментального здоров'я можуть бути спричинені браком знань або стигматизацією та загальним інформаційним перевантаженням суспільства. У сучасному медійному просторі щодня

з'являється величезна кількість контенту, що містить різну, іноді суперечливу інформацію про психологічне здоров'я. У таких умовах пересічному слухачу або читачу важко визначити, які джерела є достовірними, а які можуть містити маніпулятивні або псевдонаукові твердження. Велика кількість неправдивих або спотворених даних створює додаткові труднощі для фахівців, оскільки вони змушені доносити корисну інформацію та спростовувати міфи, що вже вкоренилися у свідомості аудиторії.

Проблематикою є проблема мотивації аудиторії до сприйняття інформації про ментальне здоров'я. Багато людей не вважають психологічний стан чимось значимим, поки не стикаються з кризовими ситуаціями. Відсутність інтересу до теми в «спокійні» періоди призводить до того, що під час стресу або психоемоційного навантаження вони не мають базових знань про механізми подолання труднощів, що лише посилює їхній стан. Завдання інформаційних кампаній полягає у наданні підтримки під час криз та у формуванні культури профілактики, яка дозволить уникати серйозних порушень ментального здоров'я в майбутньому. Підходи щодо подолання комунікаційних перешкод охарактеризовано на рисунку 1.2.



Рисунок 1.2. Основні підходи до подолання комунікаційних бар'єрів

*Джерело: складено на основі [16]*

Одним із ефективних методів подолання бар'єрів є персоналізація комунікації. Люди краще сприймають інформацію, якщо вона стосується їхніх конкретних життєвих ситуацій, має приклади з реального життя або розповідається у форматі історій, які відображають їхній власний досвід. Подкасти, інтерв'ю, блоги або тематичні дискусії, де люди відкрито діляться своїми переживаннями, викликають значно більше довіри, ніж загальні теоретичні пояснення. Використання персоналізованого підходу дозволяє створювати відчуття підтримки, що особливо важливо в умовах соціальних криз та нестабільності.

Якісним фактором успішної комунікації є також багатоканальність. Різні категорії населення мають різні звички споживання інформації: молодь переважно отримує контент через соціальні мережі та відеоплатформи, люди середнього віку користуються новинними сайтами та тематичними блогами, а старше покоління віддає перевагу друкованим матеріалам або телевізійним передачам. Використання кількох платформ для поширення інформації

дозволяє охопити більшу аудиторію та мінімізувати ризик нерозуміння ключових повідомлень.

Формування довготривалого інтересу до теми ментального здоров'я можливе лише за умови взаємодії між різними секторами суспільства: медіа, освітніми установами, державними структурами та громадськими організаціями. Комплексний підхід до подолання комунікаційних бар'єрів передбачає зміну форматів подачі інформації та активне залучення всіх рівнів соціальної взаємодії, що дозволяє поступово змінювати суспільне ставлення до питань психічного благополуччя.

Категорія достовірності інформації є фундаментальною для будь-якого виду публічної комунікації, зокрема й для форматів, що мають елементи популяризації знань, як-от подкасти. Відсутність чітких критеріїв достовірності у медіамоделях призводить до розмиття межі між перевіреним знанням та припущенням. У контексті медіа, які висвітлюють теми ментального здоров'я, це особливо критично, оскільки помилкова або спрощена інтерпретація інформації може вводити аудиторію в оману та створювати стійкі хибні уявлення про наукові чи психологічні процеси.

Поняття експертності у подкастах набуває особливої складності через відсутність формалізованої моделі верифікації джерел у цьому форматі. Часто запрошені «експерти» не мають профільної освіти або належного наукового бекграунду, що не заважає їм виступати носіями авторитетного знання у сприйнятті слухача. Актуальним є питання про критерії легітимності голосу в медіапросторі: хто і на підставі чого має право інтерпретувати чутливі соціальні теми? Показовим у цьому контексті є кейс публічного діяча Спартака Суботи, який активно транслює контент на психологічну тематику без належної фахової апробації, що ставить під сумнів етичну і професійну вмотивованість такого впливу.

Відповідальність за публічне поширення знань – невід'ємна частина медійної етики. В умовах децентралізованих цифрових платформ журналістика, наука, психотерапія та активізм часто переплітаються,

створюючи гібридні інформаційні продукти. У подкастах, особливо авторських, наявність такої етичної моделі найчастіше відсутня, що відкриває простір для комунікативно ефективних, але змістовно маніпулятивних практик.

Дослідження подкастів як інструментів формування суспільного знання має включати такі поняття, як достовірність, експертність, етичність і верифікованість. Вони повинні бути закладені у модель оцінки змісту, щоб забезпечити інформативну та суспільно безпечну функцію контенту. Формулювання критеріїв експертного голосу, створення механізмів авторегуляції та прозорості в інформаційному полі — базові умови для забезпечення довіри у цифрову епоху.

Комунікаційні бар'єри у сфері ментального здоров'я є багатофакторною проблемою, що вимагає комплексного підходу до її вирішення. Подолання цих бар'єрів можливе через активне залучення медіа, підвищення рівня обізнаності населення, впровадження спеціалізованих освітніх програм та розробку адаптованих інформаційних продуктів. Доречним є також підготовка фахівців, які зможуть ефективно комунікувати зі своєю аудиторією, використовуючи зрозумілі й доступні методи донесення інформації. Успішна реалізація таких стратегій сприятиме підвищенню рівня знань про психічне здоров'я та зміні ставлення суспільства до цієї проблематики, що, у свою чергу, зменшить рівень стигматизації та сприятиме формуванню культури психологічного благополуччя.

## РОЗДІЛ II. ПРОЕКТ СТВОРЕННЯ ПОДКАСТУ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Концептуальні засади та структура проекту подкасту

В умовах сучасної інформаційної війни, повномасштабної психологічної травматизації населення та поширення недостовірної інформації у тематиці ментального здоров'я, проект подкасту розглядається як форма відповідальної, етично вмотивованої публічної комунікації. Ініціатива створення аудіовізуального медіапродукту була спрямована на обговорення ключових психологічних феноменів, що набули особливої актуальності під впливом війни, з фокусом на їх осмислення у форматі експертної, проте доступної розмови. Концептуально подкаст позиціонується як змістова альтернатива поверхневому контенту, що часто домінує у соціальних мережах, і як інструмент поглибленої розмови для молодшої аудиторії, яка переживає глибоку кризу ідентичності, стабільності та життєвих планів.

Підґрунтям для побудови випуску стала аналітична оцінка домінантних тем, з якими сьогодні стикається аудиторія віком 18–35 років у контексті повномасштабної війни. Йдеться про діагностичні або клінічні поняття, а про граничні емоційні та екзистенційні стани, які не завжди можна вербалізувати у форматі медичного діагнозу, але які формують внутрішнє напруження особистості. У межах подкасту було визначено три тематичні напрями, які будуть винесені у фокус епізоду: втрата відчуття дому, криза чверті життя та синдром відкладеного життя у поєднанні з відчуттям “відставання” від інших. Ці блоки є змістовними структурами подкасту та критично значущими ділянками ментального переживання, з якими стикаються сотні тисяч українців, зокрема переселенці, волонтери, молоді працівники й студенти.

Формат подкасту передбачає аудіо-візуальний запис розмови між авторкою проєкту та запрошеною експерткою — фаховою психологинею, яка надає професійний коментар, інтерпретує запити й пропонує способи осмислення або опрацювання внутрішніх конфліктів. Запис реалізується в місті Львів у напівпрофесійному форматі: одна основна камера фіксує загальний план, а дві додаткові — крупні плани на кожному з учасниць (зйомка здійснюється на смартфони iPhone 13). Для забезпечення якісного освітлення використовуються три студійні LED-лампи, аудіо записується на петличні мікрофони. Така організація дозволяє досягти балансу між технічною якістю, мобільністю виробництва та автентичністю атмосфери подкасту.

Тематичне ядро	Формат подачі	Технічне оформлення
<ul style="list-style-type: none"> <li>Систематизований блок тем: втрата дому, криза чверті життя, синдром відкладеного життя та “відставання” — структуровані у логічну послідовність розмови.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аудіо-візуальний запис діалогу з експерткою: інтерактивна розмова з аналітичними вставками, без зачитування, без сценарного диктування.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зйомка з трьох камер (одна основна, дві допоміжні), три лампи, петличні мікрофони, монтування з дотриманням динаміки подачі (перемикання планів, паузи, титри).</li> </ul>

Рисунок 2.1 — Концептуальна модель подкасту про ментальне здоров'я

*Джерело: складено автором*

Змістовна структура подкасту побудована за принципом прогресивного занурення у тему. Першим блоком є обговорення феномену втрати дому, яке включає як фізичне, так і символічне значення поняття: переміщення, втрата стабільного простору, неможливість повноцінного повернення. Цей блок відкриває епізод, оскільки формує основу для подальших роздумів про ідентичність, почуття безпеки та локалізацію внутрішнього “я” в умовах нестабільності. Обговорення проводиться через опис досвідів, запитання авторки та коментар психологині, яка допомагає слухачу ідентифікувати власні стани у вербальній площині.

Важливим компонентом подкасту є криза чверті життя — стан, що виникає приблизно у віці 22–30 років і характеризується внутрішньою дезорієнтацією, втратою сенсу професійного і особистого розвитку, нестачею стабільності. У контексті війни ці ознаки загострюються, оскільки втрачається довгострокова перспектива, змінюється ціннісна шкала, руйнуються традиційні соціальні орієнтири. У подкасті питання розкривається як спільна точка досвіду покоління, з фокусом на внутрішній конфлікт між соціальним очікуванням та психологічною реальністю.

Фінальний блок подкасту зосереджено на синдромі відкладеного життя та відчутті “відставання”. Цей стан виникає у ситуації, коли особа відкладає реалізацію власних бажань, планів і цілей “на потім” — умовно “до завершення війни”, “до стабілізації”. У межах розмови учасниці піднімають питання про те, як війна модифікує сприйняття часу, створює ілюзію постійного очікування та формує фрустрацію через відчуття, що інші рухаються швидше. Експертна частина пропонує підходи до переосмислення цього досвіду, визнання унікальності особистого ритму життя та мінімізації самооцінювального тиску.

Окрему роль у структурі подкасту відіграє комунікативна атмосфера: інтонація розмови побудована на підтримці, рівності учасниць, відкритості до вразливості. Відсутність “навчального тону” та зверхності є принциповим стилістичним вибором. Завдяки цьому зберігається баланс між інформативністю й психологічною безпекою. Передбачено також вербальне маркування чутливих тем, нагадування про ресурси підтримки (гарячі лінії, психологічні платформи), що є частиною етичного підходу до роботи з ментально складними темами.

Підготовка проєкту передбачає створення організаційної схеми, в якій окреслено розподіл відповідальності між редакційною групою, ведучою та запрошеною експерткою. Ретельно опрацьовано процес планування випусків з урахуванням термінів підготовки, проведення інтерв’ю та постпродакшну. Встановлено внутрішні редакційні стандарти, що регламентують

послідовність узгодження тем, відбору матеріалів та контролю якості контенту. Організаційна модель враховує потреби аудиторії, забезпечує прозорість прийняття рішень та ефективно розподілення ресурсів.

Технічний аспект проєкту охоплює процес підготовки, запису, монтажу та фінального оформлення кожного випуску. Забезпечено використання сучасного обладнання, яке дозволяє досягнути високої якості зображення та звуку, оптимізоване для цифрових платформ. Розроблено комплексну схему контролю якості на кожному етапі виробництва, що включає перевірку апаратного забезпечення, налаштувань камери, аудіо-систем та програмного забезпечення для монтажу.

Таблиця 2.1 — Структурна модель подкасту про ментальне здоров'я

Структурний компонент	Функціональне призначення	Очікуваний результат
Організаційна схема	Розподіл відповідальності, встановлення ролей редакції та виконавців	Чітке розмежування завдань, підвищення ефективності роботи
Технічне оснащення	Забезпечення високоякісного аудіо та відео запису, підтримка стабільності трансляцій	Професійний вигляд випусків, зменшення технічних збоїв
Редакційна політика	Визначення стандартів узгодження тем, критерії відбору контенту та формування сценарію	Послідовність викладу, відповідність контенту науковим нормам
Планування випусків	Розробка графіку роботи, розподіл етапів підготовки, запису, монтажу та публікації	Своєчасна реалізація випусків, оптимізація виробничого циклу
Контроль якості	Систематична перевірка технічного та змістового наповнення кожного випуску	Підвищення рівня довіри аудиторії, зменшення помилок у контенті
Платформи розповсюдження	Визначення каналів публікації випусків, інтеграція з соціальними мережами та стрімінговими сервісами	Максимальне охоплення аудиторії, зростання впізнаваності проєкту
Зворотний зв'язок	Забезпечення можливості інтерактивної взаємодії через контакти, опитування, чат-боти	Залучення аудиторії, оперативне реагування на запити та пропозиції
Аналітика та моніторинг	Систематичний збір даних про перегляди, відгуки, реакції, статистика взаємодії	Оцінка ефективності проєкту, адаптація стратегії до потреб аудиторії

*Джерело: складено автором*

Редакційна структура проєкту передбачає формування сценарного плану кожного випуску з розподілом тематичних блоків. Планування виконується за принципом послідовного поглиблення тематики, що дозволяє

слухачу усвідомлено сприймати кожен аспект обговорення. В рамках сценарного плану забезпечено поступове введення інформації, логічне формування запитань, перехід від особистого досвіду до експертного аналізу. Розроблено методичні рекомендації для ведучої та експертки, які слугують орієнтиром при побудові діалогу.

Структура подкасту інтегрує механізми взаємодії з аудиторією, які організовано через окремі канали зворотного зв'язку. Планується використання спеціалізованого чат-бота для збору запитів, реалізація опитувань під час або після випусків, а також створення електронного архіву з ключовими тезами та рекомендаціями. Ця модель дозволяє забезпечити прозорість процесу виробництва та стимулювати активну участь слухачів, що сприяє глибшому осмисленню поданих матеріалів.

Організація розкладу виробництва базується на жорсткому дотриманні календарного плану, що передбачає підготовку, запис, монтаж, редакцію та публікацію випусків згідно з графіком, розробленим за принципом стабільного оновлення контенту. Чітке планування етапів дозволяє уникнути затримок, забезпечити послідовність передачі інформації та оптимізувати розподіл ресурсів. Ретельно розроблена система контролю допомагає моніторити ефективність кожного етапу, що сприяє безперервному вдосконаленню виробничого процесу.

Структура проекту передбачає постійний аналіз та адаптацію моделі виробництва до змін у аудиторному сегменті та технологічному середовищі. Відповідні рішення приймаються на основі регулярних оцінок зворотного зв'язку, аналізу статистичних даних і порівняльного аналізу з іншими подібними медіа-продуктами. Цей підхід дозволяє гнучко реагувати на зміни у вподобаннях слухачів, адаптувати контент до актуальних соціальних викликів та підтримувати високий рівень інформаційної якості.

Система розповсюдження та промоції проекту базується на мультиплатформеній стратегії, що охоплює як основні аудіовізуальні платформи, так і соціальні мережі. Розроблено комплекс заходів щодо крос-

платформеної інтеграції, що дозволяє розширити аудиторне охоплення, підвищити впізнаваність бренду проєкту та забезпечити стабільний приплив нових слухачів. Завдяки ефективному використанню рекламних інструментів, органічному просуванню та партнерству з іншими медіа, структура розповсюдження забезпечує стабільне зростання аудиторії та позитивний вплив на суспільну свідомість.

Структурна модель проєкту подкасту про ментальне здоров'я формується як інтегральна система, що включає організаційні, технічні, редакційні та комунікаційні компоненти. Вона спрямована на забезпечення високої якості медіа-продукту, що відповідає сучасним вимогам етики, науковості й ефективного сприйняття. Ретельно розроблена структура дозволяє реалізувати початкові завдання проєкту та створити платформу для подальшого розвитку, інтеграції інноваційних технологій та адаптації до змін інформаційного середовища.

Проєкт подкасту про ментальне здоров'я формується як відповідь на зростаючий запит суспільства на доступне, достовірне та етично відповідальне висвітлення психологічної тематики. У контексті війни та її тривалих наслідків для психоемоційного стану населення, створення медіапродукту, що сприяє нормалізації розмов про психічне благополуччя, є актуальним та стратегічно необхідним. Подкаст розглядається як платформа підтримки, інформування та посередницької функції між експертним знанням і щоденними переживаннями аудиторії.

Метою подкасту є створення відкритого безпечного інформаційного простору, в якому складні теми ментального здоров'я висвітлюються через діалог, приклади, професійні коментарі та елементи особистої рефлексії. Важливою складовою є подолання бар'єрів стигматизації психологічної допомоги, формування образу психолога не як «лікаря для хворих», а як компетентного партнера у самопізнанні, зростанні, подоланні кризи. Подкаст не пропонує готових рішень, але створює контекст для осмислення внутрішнього стану й мотивацію до звернення за підтримкою.

Цільова аудиторія подкасту — це молоді люди віком від 18 до 35 років, які проживають у постійно змінному соціальному, професійному та емоційному середовищі. Вони мають високий рівень диджиталізації, регулярно споживають контент на стрімінгових платформах, але часто не мають стабільного доступу до якісної психологічної інформації. Значна частина цієї аудиторії відчуває втому, тривожність, вразливість до вигорання, але уникає звернення до фахівців через соціальний тиск або недостатню обізнаність. Подкаст покликаний зменшити відстань між індивідом і професійною допомогою, запропонувавши знайомий формат — розмову — як інструмент психологічної підтримки.

Таблиця 2.2 — Основні параметри проєкту подкасту про ментальне здоров'я

Критерій	Характеристика
Мета	Поширення знань про ментальне здоров'я та зниження соціальної стигми
Цільова аудиторія	Молодь 18–35 років, активні користувачі цифрових платформ
Формат	Візуально-аудіальний подкаст, неформальне інтерв'ю з експерткою
Хронометраж	Один випуск тривалістю 40–60 хвилин
Тональність	Нейтральна, емпатична, без тиску або повчального тону
Платформи поширення	YouTube, Spotify, Telegram, Apple Podcasts, Tik-Tok
Форма взаємодії	Безпосередній зв'язок із аудиторією, можливість зворотного зв'язку
Контентна політика	Дотримання принципів науковості, етики, прозорості у виборі тем і коментарів

*Джерело: складено автором*

Концепція подкасту передбачає поєднання доступності викладу з високим рівнем змістової відповідальності. У кожному випуску фокус робиться на одній темі, яка розкривається через живий діалог з експерткою, що має підтверджену професійну підготовку у сфері психології. Навіть у неформальній манері подачі зберігається орієнтація на достовірність і коректність. Особлива увага приділяється вербальній структурі: використовується спрощена, але не спотворена термінологія, усуваються діагностичні ярлики, наголошується на унікальності досвіду кожної людини.

У межах кожного випуску закладена стратегія побудови довіри: учасниці діалогу діляться спостереженнями, використовують приклади з реального життя, визнають складність відповіді на окремі питання. Даний підхід сприяє деконструкції уявлення про психологію як «абстрактну науку» і замінює його на образ психології як практичного інструменту розуміння себе. У той же час подкаст уникає спрощення — кожна теза обґрунтовується, жодне твердження не подається як єдино правильне або універсальне.

Технічна модель подкасту реалізується з дотриманням принципу балансу між ресурсною доступністю та якісною репрезентацією. Формат не передбачає складного продакшну, але забезпечує достатній рівень візуальної чистоти, стабільного звуку та зручної структури відеоряду. Завдяки використанню трьох камер і якісного світла створюється простір довіри та професійного сприйняття. Аудіо оформлення виконується на петличні мікрофони, що забезпечує чіткість і чистоту голосу без студійного ефекту відчуження.

На завершальному етапі кожного випуску передбачено коротке резюме основних думок, що прозвучали у розмові, із наголосом на практичному значенні почутого. Подкаст не прагне дати готові рецепти або викликати моментальну трансформацію таого структура дозволяє активувати процес внутрішнього аналізу — першого кроку до емоційної обізнаності та психологічного відновлення.

## 2.2. Технічні засоби реалізації та платформи розповсюдження контенту

Успішна реалізація подкасту про ментальне здоров'я потребує узгодженого функціонування комплексу технічних рішень, що охоплюють усі етапи створення: підготовку, запис, обробку та розповсюдження контенту. Технічна складова відіграє інфраструктурну та репутаційну роль, оскільки якість аудіо та візуального супроводу безпосередньо впливає на довіру слухачів, сприйняття експертного змісту та готовність аудиторії до подальшої взаємодії з платформою.

Під час запису подкасту використовується модель комбінованого технічного забезпечення, яка передбачає зйомку з трьох позицій: одна стаціонарна камера забезпечує загальний план, а два смартфони (iPhone 13) фіксують крупні плани на кожному з учасниць. Таке рішення дає змогу динамізувати відеоряд, уникнути статичності та створити візуально насичене середовище при мінімальних витратах. Зображення з кожної камери синхронізуються під час монтажу для забезпечення цілісного нарративного переходу між фрагментами діалогу.

Для освітлення використовуються три LED-лампи з регульованим рівнем яскравості, що дозволяє адаптувати умови під особливості локації та часу запису. Візуальна якість відео підсилюється завдяки рівномірному розподілу світла, що сприяє створенню атмосферності без агресивного студійного ефекту. У сфері аудіо використовується пара незалежних петличних мікрофонів, що забезпечують чистий стереозвук, мінімізують фонові шуми та зменшують ризик технічного браку. Аудіо і відео записуються окремо для подальшої синхронізації.

Таблиця 2.3 — Технічні засоби та платформи розповсюдження подкасту

Компонент	Характеристика та функціональне призначення	Ефект
Основна камера	Фіксація загального плану,	Створення повноти візуального

	стабілізація основної композиції	сприйняття
Смартфони (iPhone 13)	Зйомка крупних планів на учасниць, динамічне доповнення відеоряду	Візуальне розмаїття, фокус на емоційних реакціях
LED-освітлення	Рівномірне, м'яке світло без контрастних тіней	Підвищення якості картинки, комфортне сприйняття
Петличні мікрофони	Запис окремих аудіо доріжок для кожної учасниці	Чіткий звук, відсутність перешкод, професійний аудіоефект
Програмне забезпечення для монтажу	DaVinci Resolve, Adobe Audition або інші альтернативи	Можливість постпродакшну на професійному рівні
YouTube	Основна відеоплатформа, зручна для масового перегляду	Широке охоплення аудиторії, довготривале збереження контенту
Spotify, Apple Podcasts	Аудіоплатформи для прослуховування у мобільному форматі	Доступність у різних середовищах споживання, зростання частки слухачів
Telegram, TikTok	Комунікація з аудиторією, прев'ю випусків, інтерактивний формат взаємодії	Посилення зворотного зв'язку, залучення нових сегментів аудиторії

Джерело: складено автором

Після запису матеріалу виконується постпродакшн, який передбачає монтаж відео, обробку аудіо, накладання субтитрів, додавання ідентифікаційних елементів (заставки, титри, логотипи). Для монтажу відео передбачено використання професійного ПЗ, зокрема *DaVinci Resolve*, що дозволяє точно синхронізувати відео та аудіо потоки, працювати з кольорокорекцією, а також формувати візуальну драматургію випуску. Аудіо обробляється з урахуванням шумозаглушення, вирівнювання гучності та очищення від небажаних артефактів.

Публікація епізодів передбачає мультиплатформену стратегію: відеOVERсія завантажується на YouTube, аудіOVERсія синхронізується з платформами *Spotify*, *Apple Podcasts*, *Google Podcasts* через агрегатори типу Anchor або Podbean. Додаткові інформаційні блоки, скорочені фрагменти (тизери), цитати та ключові фрази транслуються через *Telegram* та *TikTok*, які використовуються для залучення нової аудиторії, а також підтримки комунікації з наявними підписниками.

Окрему увагу приділено питанням технічної адаптації контенту до вимог алгоритмів платформи. Тривалість тизерів для TikTok не перевищує 60

секунд, а субтитрування відео на YouTube забезпечує індексацію та інклюзивність. Обкладинки до випусків оформлюються з урахуванням візуальної впізнаваності бренду, що підвищує показники клікабельності та полегшує навігацію для постійної аудиторії.

Технічна реалізація включає резервне копіювання матеріалів, архівацію випусків у хмарних сховищах, що дозволяє запобігти втраті даних та забезпечити можливість повторної обробки або адаптації. У процесі виробництва ведеться журнал змін, де фіксуються версії контенту, технічні зауваження та рішення щодо покращення процесів. Ця система створює умови для зворотного зв'язку всередині команди та забезпечує сталість виробничого циклу.

Раціональний вибір інструментів, а також обґрунтована стратегія мультиплатформеного поширення дозволяють реалізовувати задум та забезпечити сталість розвитку проєкту в динамічному цифровому середовищі. Наш подкаст як формат медіакомунікації виконує інформаційну та психосоціальну функцію, особливо у періоди суспільної нестабільності. В умовах війни аудиторія перебуває в стані колективного психологічного виснаження, переживає нестачу ресурсу для саморефлексії та зіткнення з новими викликами особистісного характеру. Аудіовізуальний медіапродукт, побудований на принципах довіри, емпатії та професійної компетентності, здатен створити ефект підтримки, нормалізувати тривожні стани та сформуванати альтернативу деструктивному або поверхневому контенту.

Потенційна користь подкасту полягає у зниженні бар'єрів на шляху до усвідомлення внутрішніх станів. Багато представників молодого покоління не мають досвіду усного обговорення психологічних тем, що формує у них почуття сорому, провини або внутрішнього конфлікту при спробі звернення по допомогу. Подкаст, побудований на живій розмові, моделює безпечний формат діалогу, де вразливість — не вада, а ресурс для самопізнання.

Окрім суто психологічної підтримки, проєкт має соціально-освітнє значення. Слухач отримує приклади осмислення труднощів та доступ до

пояснень, термінів, моделей поведінки, що сприяє підвищенню рівня медіа- і психоосвіченості. Особливо важливою є роль експертної присутності — психологиня, яка виступає співрозмовницею, забезпечує фільтрацію інформації, надає структуровану інтерпретацію складних станів, уникаючи поверхневих відповідей або порад без наукового підґрунтя.

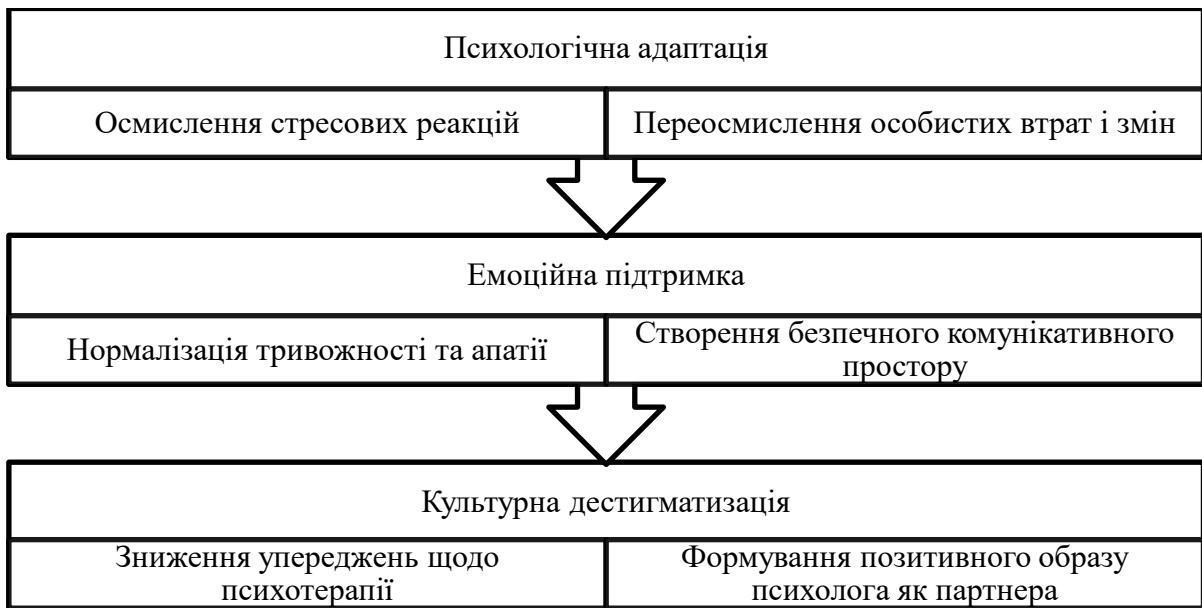


Рисунок 2.2 — Ключові напрями впливу подкасту в умовах війни

*Джерело: складено автором*

Роль подкасту посилюється за рахунок його доступності та невимушеності. У той час як офіційна психологічна допомога часто асоціюється з формальністю та бар'єрами, подкаст постає як відкритий медіа-простір, що не вимагає від слухача активних зусиль, але забезпечує ефект присутності й підтримки. Слухач може звертатися до нього в будь-який час, без жорсткого регламенту, обираючи зручний момент для сприйняття, що сприяє формуванню довіри до платформи.

Значна частина користі проєкту полягає у тривалій перспективі впливу. Контент подкасту зберігається в архіві, доступний у повторному використанні, може слугувати джерелом для навчання, самоосвіти або групового обговорення. У кризових ситуаціях — емоційних сплесках, релоках, адаптаційних труднощах — слухачі мають змогу повернутись до

прослуханого, віднайти зв'язок між власним досвідом і словами учасниць подкасту.

Окремо слід зазначити функцію подкасту як інструменту відновлення ціннісної картини реальності. Психологічна втома, характерна для тривалих періодів соціального напруження, призводить до втрати чітких моральних, часових і міжособистісних орієнтирів. Через діалог у подкасті слухач має змогу поступово вибудовувати внутрішню структуру — як за рахунок пізнання нового, так і завдяки верифікації власних думок.

Ефективна комунікація з аудиторією у межах подкасту про ментальне здоров'я потребує чітко продуманої стратегії розповсюдження контенту. Обрані платформи повинні відповідати технічним можливостям творців та інформаційним звичкам користувачів. У зв'язку з цим реалізується мультиплатформенний підхід, який забезпечує охоплення як молодіжної, так і дорослої аудиторії, адаптуючи форму подачі до форматів, звичних кожній категорії слухачів і глядачів.

YouTube виступає основною платформою для розміщення відеоверсій подкасту. Його аудиторія охоплює віковий діапазон від 25 до 50+ років. Ці користувачі шукають поглиблений контент, аналітичні розмови, інтерв'ю та освітній відеоматеріал. Багато з них мають досвід споживання психологічного контенту й потребують якісного, неконфліктного подання інформації. Подкаст із візуальним компонентом, етичним тоном і експертною участю відповідає цьому запиту, особливо в контексті осмислення особистих переживань, криз та соціальної адаптації в умовах війни.

Spotify і Apple Podcasts залишаються провідними каналами для аудіоформату. Вони зручні для мобільного споживання контенту, особливо у фоновому режимі. Аудиторія — це молодь та активні користувачі віком 30–45 років, які регулярно слухають подкасти на професійні, психологічні чи мотиваційні теми. Аудіоверсія подкасту забезпечує інший рівень взаємодії —

концентрацію на голосі, інтонаціях, паузах, що створює інтимну атмосферу довіри й підсилює терапевтичний ефект прослуховування.

Telegram використовується як інформаційно-супровідна та інтерактивна платформа. Через нього здійснюється анонсування нових епізодів, публікація ключових цитат, запуск опитувань та можливість зворотного зв'язку. Аудиторія Telegram — люди віком 20–40 років, які шукають якісний контент поза загальними алгоритмами соцмереж. Вони цінують незалежність, лаконічність, незаангажованість, і саме тому така платформа стає ідеальною для поширення розумного, неагресивного контенту про ментальне здоров'я.

Таблиця 2.4 — Платформи поширення подкасту про ментальне здоров'я

Платформа	Аудиторна характеристика	Релевантність теми ментального здоров'я
YouTube	Вікова група 25–55 років, орієнтована на глибокий відеоконтент	Візуальна рефлексія, спокійна подача, відчуття «присутності»
Spotify	Слухачі 25–45 років, активні в дорозі чи під час побуту	Концентроване прослуховування, звичка до інтелектуального контенту
Apple Podcasts	Користувачі iOS, високий рівень освіти, професіонали	Довіра до авторитетного джерела, сталість у споживанні контенту
Telegram	20–40 років, користувачі незалежних платформ	Гнучка комунікація, приватна взаємодія, сегментована аудиторія
TikTok	Молодь до 25 років, візуальний формат	Залучення через короткі емоційні фрагменти, візуальне мислення
Instagram	Жінки 20–35 років, прихильниці естетичного, особистісного контенту	Подача меседжів через візуальні цитати, анонси, персональний стиль

*Джерело: складено автором*

TikTok служить інструментом залучення молодшої аудиторії та поширення коротких ключових фрагментів подкасту. Цей формат допомагає зацікавити тих, хто не схильний одразу слухати повноцінний епізод, але відкритий до теми через емоційний тригер. Тематика ментального здоров'я на TikTok залишається популярною, проте потребує делікатної подачі. Подкастові елементи, адаптовані до цієї платформи, можуть виконувати роль “першого дотику” до глибших розмов.

Instagram, зі своєю візуальною орієнтацією, надає можливість формувати репутаційний образ проєкту. Ця платформа особливо ефективна

для емоційного контенту, цитат з випусків, прев'ю та залучення аудиторії до діалогу через сторіс, реакції або коментарі. Аудиторія Instagram у темі ментального здоров'я активна, чутлива до естетики, схильна до саморефлексії. Візуальний стиль сторінки подкасту формує впізнаваність, а розумна подача змісту — довіру.

Використання кількох платформ одночасно дозволяє розширити аудиторне охоплення та створити різнорівневу систему входу в тему: короткий фрагмент у TikTok, візуальне знайомство в Instagram, глибоке прослуховування на Spotify чи YouTube. Формує довготривалі інформаційні ланцюги й забезпечує сталість уваги до теми ментального здоров'я в актуальному цифровому середовищі.

Стратегія поширення подкасту передбачає публікацію контенту та створення інформаційного середовища, у якому слухачі мають змогу не просто споживати інформацію, а формувати емоційний зв'язок із проектом. Саме окреслений тип присутності має потенціал формувати стійкий комунікативний вплив і довіру, який є вирішальними у тематиці психологічного здоров'я.

Подкаст про ментальне здоров'я, створений у реаліях війни, набуває багаторівневої значущості — як інформаційний продукт, а як інструмент м'якої реабілітації, просвітництва і соціальної взаємодії. Його вплив охоплює як індивідуальну, так і суспільну площину, стимулює обговорення важливих тем і водночас надає аудиторії підтримку, якої так бракує в умовах нестабільності, тривоги та невизначеності.

### **2.3. Оцінка результатів, вплив на аудиторію та перспективи розвитку проекту**

Попри відсутність повноцінного емпіричного виміру результатів на момент написання, оцінка потенційного впливу подкасту про ментальне здоров'я може бути здійснена на основі змістових, комунікативних і технологічних параметрів, що закладені в концепцію проекту. Йдеться про модель якісного контенту, орієнтованого на потреби вразливої, інтелектуально зацікавленої та психологічно мобілізованої аудиторії. Прогнозований ефект визначається не кількісними показниками охоплення, а глибиною включення слухача у процес рефлексії, пізнання і самозміни.

Тематика ментального здоров'я, винесена в центр подкасту, резонує з масовим запитом у воєнний і післявоєнний період. Очікуваним результатом є формування безпечного інформаційного простору, в межах якого слухач може отримати нові знання та побачити модель конструктивного проговорювання психологічних труднощів. Має довгостроковий вплив на культуру комунікації: зростає толерантність до вразливості, знижується рівень стигматизації психоемоційних розладів, підвищується готовність до звернення по допомогу.

У структурі подкасту закладено принцип адаптивності, який дозволяє охопити широку палітру тем, релевантних різним віковим та соціальним групам. Завдяки цьому прогнозується поступове розширення аудиторії: від первинної цільової групи молоді до 30 років — до представників інших демографічних категорій, які відчують потребу у простому, доступному та верифікованому психологічному контенті. Важливо, що такий формат дозволяє уникати прямих інструкцій або діагностичних оцінок, а натомість стимулює рефлексивну та емоційну залученість слухача.

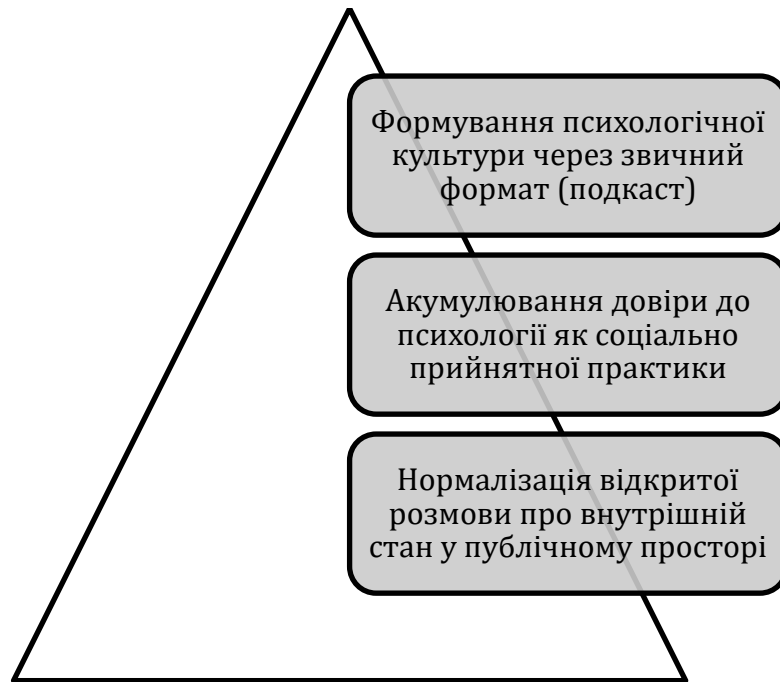


Рисунок 2.3 — Прогнозовані напрями ефекту від подкасту

*Джерело: складено автором*

Очікуваним показником успішності подкасту є створення ядра лояльної аудиторії, яка буде споживати контент та брати участь у формуванні наступних тем, ставити запитання, ділитися власними історіями. Дозволить перейти від моделі трансляції до моделі співтворення, де слухач стає активним суб'єктом медіапроцесу. Включення аудиторії дає змогу точніше реагувати на запити та забезпечити стійкий зворотний зв'язок.

Інтеграція подкасту у цифрове середовище з використанням мультиплатформеного розповсюдження створює умови для довготривалого присутності проєкту в інформаційному полі. Потрібно залучати нову аудиторію та впливати на алгоритми розповсюдження контенту: подкаст отримує потенціал органічного поширення за рахунок високого рівня взаємодії (перегляди, лайки, збереження, підписки). У довгостроковій перспективі створює репутаційну цінність проєкту як джерела надійної та гуманної інформації.

Перспективним напрямом розвитку є розширення тематики подкасту за межі індивідуальних станів — у бік соціально-психологічних аспектів: переживання втрати, емоційне вигорання у волонтерів, травматичний досвід у ветеранів, внутрішньо переміщених осіб тощо. Надає змогу залучити

фахівців із різних галузей — психіатрії, соціології, педагогіки — та посилити міждисциплінарність проєкту. Розвиток дозволить подкасту зайняти нішу соціально-орієнтованої платформи, здатної впливати на публічний дискурс.

Можливим вектором є створення спеціалізованого освітнього блоку на основі записаних епізодів. Відео й аудіоматеріали можуть бути адаптовані для використання у програмах з медіаграмотності, громадянської освіти або в рамках ініціатив психологічної підтримки в навчальних закладах. У відповідний спосіб подкаст виходить за межі комунікативної моделі і трансформується у ресурс для інституційного використання.

Питання впливу подкасту про ментальне здоров'я на аудиторію має багатокомпонентну природу, оскільки охоплює сферу емоційного реагування та когнітивну, поведінкову та ціннісну площини. Аудіо- і відеоконтент, особливо у форматі відвертої розмови, здатен інформувати та ініціювати глибокі внутрішні зміни — від переосмислення до реального коригування життєвих стратегій. Вплив має переважно позитивну динаміку, однак супроводжується ризиками, які потребують усвідомлення та етичного попередження.

Позитивні ефекти можна умовно поділити на прямі й опосередковані. Прямий ефект — формування обізнаності про психологічні механізми, прийняття власних переживань, поява інтересу до самопізнання. Опосередкований — зміна ставлення до психотерапії, зменшення тривожності при зіткненні зі складними темами, формування культури рефлексії. Слухачі отримують можливість побачити власні проблеми не як патологію, а як частину загальнолюдського досвіду, що підлягає осмисленню.

Разом із цим подкаст може мати й неоднозначний вплив на окремі категорії слухачів. Йдеться, зокрема, про ризик надмірної ідентифікації з викладеним матеріалом, сприйняття емоційних прикладів як рекомендацій до дії без врахування індивідуального контексту. У таких випадках може виникати ефект “відкладеного погіршення” — тимчасове зростання

внутрішньої тривожності, почуття неповноцінності або нав'язливе порівняння себе з іншими. Подібні реакції потребують балансування змісту подкасту через включення пояснень, дискурсивного контексту та етичних застережень.

Таблиця 2.5. Варіації впливу подкасту на аудиторію

Тип впливу	Характеристика ситуації	Можливі наслідки та рекомендації
Позитивний, когнітивний	Поява нових знань, розуміння психологічних процесів	Підвищення емоційної грамотності, зменшення страху перед діалогом
Позитивний, емоційний	Слухач відчуває підтримку, ідентифікується з досвідом інших	Відновлення віри в ресурси самопомоги
Позитивний, поведінковий	Мотивація звернутись до фахівця, зробити перші кроки до змін	Активізація психотерапевтичного пошуку
Нейтральний, пасивний	Прослуховування без глибокого залучення або інтерпретації	Формування інформованості, проте без реальних змін
Негативний, когнітивний	Недостатність доказової бази, хибне узагальнення, сприйняття думки як універсальної істини	Виникнення неправильних уявлень про психіку або терапію
Негативний, емоційний	Посилення тривожності через особисті аналогії, складна тема без попередження	Перевантаження, регресивна реакція, внутрішнє напруження

*Джерело: складено автором*

Наявність потенційних ризиків не знецінює значущість проєкту, однак підкреслює необхідність уважного ставлення до структури подачі. Для зменшення негативних ефектів рекомендується маркувати чутливі теми, попереджати про емоційно напружений контент, надавати короткі пояснення про те, що подкаст не є медичною або терапевтичною порадою. Такі уточнення не знижують цінності подкасту, але посилюють його етичну позицію.

Оцінка впливу також враховує тип комунікативного включення: слухачі можуть залишатися пасивними споживачами або трансформуватися в активних учасників. Реакції включають перегляди чи прослуховування та коментарі, обговорення в особистих чатах, поширення епізодів. Кількісні показники тут не завжди є репрезентативними, однак якісна динаміка —

глибина обговорення, тональність зворотного зв'язку — свідчить про ефективність впливу.

Подкаст має потенціал впливати на середовище індивідуально та колективно — наприклад, через освітні ініціативи, медіапартнерства, рекомендації у громадських організаціях або серед волонтерських спільнот. Його роль може трансформуватись у платформу для мікродіалогів, точку входу у складні теми для тих, хто раніше уникав психологічних розмов. Забезпечує горизонтальне поширення контенту, не прив'язана до соціальних мереж або платних каналів дистрибуції.

Останній вимір впливу — символічний. Подкаст стає маркером того, що ментальне здоров'я перестає бути «забороненою темою» та поступово входить до публічного простору як легітимний предмет обговорення.

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибоку психоемоційну дестабілізацію населення, яка позначається на зростанні тривожності, втоми, напруженості й відчуття безсилля. За даними Gradus Research (2024), 77% українців переживали стрес або сильну знервованість упродовж останніх місяців, а основним джерелом цього стану визнано війну (72%). Така емоційна напруга має індивідуальні та суспільні наслідки — вона знижує рівень соціальної довіри, підриває стабільність і здатність до довгострокового планування.

У цьому контексті подкаст, присвячений ментальному здоров'ю, виконує функцію публічного інструменту підтримки, доступного для широкої аудиторії. Психоемоційна вразливість населення потребує не стільки професійної терапії (яка залишається недоступною для багатьох), скільки альтернативних каналів просвітницького, емоційно безпечного, інклюзивного контенту. Подкаст дозволяє зручно й поступово занурюватися у складні теми, без необхідності проходити формальні процедури звернення до спеціаліста.

Таблиця 2.6 — Напрями значущості подкасту про ментальне здоров'я в умовах війни

Напрямок впливу	Змістова характеристика	Результат
Емоційна підтримка	Нормалізація переживань, створення «фону присутності», зменшення тривожності	Відчуття не самотності у переживаннях, емоційна стабілізація
Інформаційна просвіта	Пояснення понять, моделей поведінки, інтерпретація термінів	Зростання рівня емоційної грамотності та саморефлексії
Культурна трансформація	Зниження стигми до психотерапії, публічне обговорення ментального здоров'я	Формування нової комунікативної норми та довіри до психоемоційного дискурсу

*Джерело: складено автором*

Важливо, що найбільш негативно оцінюють свій стан молоді українці віком 25–34 років (14%) та 35–44 років (14%) — саме ці групи є ключовою аудиторією подкастів. Формат розмови з психологом у відкритій, етично налаштованій формі резонує з їхнім стилем комунікації та сприяє формуванню довіри. У поєднанні з візуальним чи аудіо супроводом, подкаст знижує бар'єри до теми психічного здоров'я та створює «звичку» до рефлексії.

Відповідно до даних дослідження, 40% українців протягом останніх шести місяців відчували потребу у психологічній допомозі, однак лише 8% реально зверталися до фахівця. Причини цього — зневіра у ефективності допомоги (20%), впевненість у здатності впоратися самотійно (25%), сумніви у «серйозності» власних проблем (29%). Подкаст, що імітує діалог, дозволяє пом'якшити ці бар'єри, бо не вимагає активної дії від слухача — він лише присутній при щирій, фахово вмотивованій розмові.

Додатковим чинником, що підсилює значущість подкасту, є зменшення емоцій ресурсу надії — показник надії впав з 40% у 2022 до 31% у 2024 році. Подкаст не є джерелом «оптимістичних наративів», однак дозволяє відчутти внутрішню стабільність через структуру, голос, розмірений ритм і тональність діалогу. Він виконує регуляторну функцію — знижує емоційну інтенсивність, не викликаючи додаткового напруження.

Наявність довіри до психолога і психотерапевта, згідно з Gradus Research, залишається найвищою серед усіх фахівців (24%), але фактична взаємодія залишається мінімальною. Подкастова форма дозволяє

«познайомити» слухача з психологом у безпечному просторі, без контакту «один на один».

У довгостроковій перспективі подкаст стає не просто каналом інформування, а частиною національної моделі психологічної самопомоги, доповненням до Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Його значення полягає у постійному створенні структурованого, людського, інтелектуально чесного простору, де внутрішній стан не приховується, а осмислюється. Основа психологічної стійкості, без якої неможливе відновлення після колективної травми.

Подкаст про ментальне здоров'я стає інструментом зниження соціальної напруги, каналом етичної комунікації і формою індивідуального самозахисту в умовах війни. Його значення не зменшуватиметься після завершення бойових дій — навпаки, він перетвориться на платформу посттравматичного осмислення, культурної терапії і формування колективної стійкості.

Практична реалізація проєкту подкасту про ментальне здоров'я засвідчує високий рівень релевантності тематики в умовах повномасштабної війни. У межах розділу II було розкрито концептуальну модель подкасту, зосереджену на доступній експертній комунікації, а також охарактеризовано технічні засоби та мультимедійні платформи поширення контенту. Проєкт спрямований на задоволення запиту суспільства щодо гуманного та науково вмотивованого висвітлення психоемоційних проблем, з якими щоденно стикаються мільйони українців. Подкаст виконує функцію посередника між фаховим психологічним знанням та особистими переживаннями слухача, надаючи можливість поступового осмислення складних станів у безпечному форматі діалогу. Застосування аудіовізуального підходу дозволяє врахувати особливості сучасного інформаційного споживання та забезпечити максимальну інклюзію.

З урахуванням результатів дослідження Gradus Research (2024), актуальність ініціативи набуває стратегічного значення: низький рівень

звернень за фаховою допомогою поєднується з високим рівнем психологічного навантаження серед населення. Подкаст стає інструментом м'якої реабілітації, зміцнення емоційної стійкості та формування культури публічного говоріння про ментальне здоров'я. У процесі реалізації проєкту закладено механізми подальшого розвитку — як у форматі тематичного розширення, так і в межах інтеграції з освітніми та соціальними програмами.

Отже, підсумовуючи потенційну ефективність проєкту, можна стверджувати, що його значення не обмежується медіааспектом. Подкаст формує новий етичний та комунікаційний стандарт у тематиці ментального здоров'я: відкритість, науковість, взаємоповага. У час, коли соціальні структури переживають кризу довіри, формат стає не просто джерелом інформації, а простором психологічної присутності, який підтримує, надихає та сприяє формуванню нової культури мислення й емоційного самозахисту.

## ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного аналізу було визначено, що подкаст як жанр медіакомунікації поєднує риси традиційної журналістики, елементів розмовної культури та цифрової дистрибуції. Його сутність полягає у створенні аудіо- або аудіовізуального контенту з орієнтацією на постійний або сегментований формат випусків, що забезпечує повторюваність, впізнаваність і сталість комунікативного зв'язку з аудиторією. Особливістю подкасту є інтимність форми сприйняття, гнучкість тематики та можливість персоналізованого доступу до змісту в зручний для слухача час.

Розгляд особливостей впливу подкастів у кризових умовах засвідчив, що цей формат здатен відігравати роль психоемоційного стабілізатора. Подкасти з тематикою ментального здоров'я, зокрема в умовах війни, здатні знижувати рівень тривожності, формувати практики саморефлексії та сприяти нормалізації психологічних переживань. Їхній вплив базується на трьох компонентах: доступності, довірі до голосу як медіатора та структурованості подачі. Подкаст стає дієвим інструментом підтримки в умовах соціального напруження.

Визначено, що найчастішими бар'єрами у комунікації про ментальне здоров'я є стигматизація психологічних тем, недостатня доказовість контенту, а також емоційна насиченість, що викликає опір або уникнення з боку аудиторії. Ефективна подача вимагає делікатного балансу між фаховістю та доступністю, а також чутливості до етичних аспектів. Подкаст у цьому контексті є формою подолання бар'єру, оскільки відтворює реалістичний діалог, знижує рівень формальності та створює безпечне середовище для слухача.

У результаті розробки концепції проєкту подкасту було визначено його структурну модель, яка поєднує тематичну фокусність, відкриту форму діалогу та науково обґрунтовану подачу. Подкастова платформа орієнтується на актуальні запити аудиторії у сфері ментального здоров'я, відтворює

складні психологічні теми у форматі, адаптованому до молодіжної культури сприйняття. Концепція передбачає поетапне розгортання змісту, побудову довіри через інтонацію та дотримання етичних рамок комунікації.

У процесі технічного моделювання проєкту визначено, що поєднання базових засобів відеозйомки, якісного аудіозапису та ефективного монтажу дозволяє забезпечити професійний рівень реалізації без потреби у надмірних ресурсах. Платформи поширення контенту — YouTube, Spotify, Telegram та інші — забезпечують охоплення широких демографічних груп та адаптацію формату під звички інформаційного споживання. Стратегія мультиплатформеності дозволяє охопити різні моделі слухацької поведінки та посилити присутність проєкту в інформаційному середовищі.

Незважаючи на відсутність повного емпіричного виміру, вже на етапі запуску подкаст демонструє високу соціальну релевантність. Прогнозований вплив проєкту охоплює емоційну підтримку, підвищення обізнаності у сфері ментального здоров'я та формування комунікативної культури, вільної від стигми. Перспективи розвитку включають тематичне розширення, освітню інтеграцію, залучення експертних партнерств і закріплення формату як частини національної інформаційної стратегії у сфері психічного благополуччя.

## Методологічна база дослідження

**Актуальність.** У сучасних умовах війни та соціальних криз питання ментального здоров'я набуває особливого значення, оскільки велика частина населення стикається зі стресом, тривожністю та депресивними розладами. Подкасти як інноваційний формат медіа мають потенціал для ефективного донесення інформації про психічне здоров'я, надання психологічної підтримки та зниження рівня стигматизації психотерапевтичної допомоги.

**Ступінь наукового осмислення проблеми (огляд джерел).** Дослідження ментального здоров'я та його підтримки в умовах кризових ситуацій висвітлювали такі науковці, як Креденцер О., Лазос Г., Левченко С., Мельник О., які акцентують увагу на необхідності доступних форматів психологічної підтримки для населення. Аналіз наукових праць показує, що подкасти можуть відігравати роль ефективного комунікаційного засобу у сфері психічного здоров'я, проте їхній вплив на суспільство ще не отримав достатнього дослідження.

**Мета.** Дослідження спрямоване на аналіз впливу подкастів про ментальне здоров'я в умовах воєнного часу, виявлення основних комунікаційних бар'єрів у їхній подачі та визначення перспектив розвитку цього формату як інструменту психологічної підтримки.

**Завдання.** Дослідити особливості подкасту як жанру медіакommунікації, оцінити його вплив на психічне здоров'я під час соціальних криз, визначити основні перешкоди в подачі інформації про ментальне здоров'я, розробити концепцію подкасту для української аудиторії та оцінити його потенційний вплив і перспективи розвитку.

**Методологія дослідження.** Робота базується на комплексному підході, що включає теоретичний аналіз наукових джерел, контент-аналіз подкастів, соціологічне опитування аудиторії, експертне оцінювання ефективності подкастингу як комунікаційного інструменту у сфері психічного здоров'я.

**Ідея проєкту.** Основна ідея полягає у створенні подкасту, який поєднує інформаційний, аналітичний та практичний аспекти підтримки ментального здоров'я. Контент буде орієнтований на широку аудиторію та включатиме пояснення базових психологічних понять, інтерв'ю з фахівцями, історії людей, що подолали кризові ситуації, а також інтерактивні елементи для залучення слухачів.

**Практична значимість проєкту.** Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних інформаційних стратегій у сфері ментального здоров'я, створення якісного аудіоконтенту для підтримки населення, адаптації подкастів під різні цільові групи та вдосконалення комунікаційних підходів у кризових умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін.]. Київ, 2024. 188 с. (Електронне видання)
2. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.
3. Близнюк Є. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Київ: Градус, 2022. 39 с.
4. Потреби населення у послугах сфери психічного здоров'я та кращі практики надання послуг у розвинених країнах. Київ: Civitta, 2022. 45 с.
5. Арцимеєва Д. Психічне здоров'я для України. Київ: FCA, 2023. 64 с.
6. Карамушка Т. В., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій. Видавець Вікторія Кундельська, 2023. (Електронне видання)
7. Максименко С., Кісарчук З., Гребінь Л. Оцінка проявів ПТСР у військовослужбовців та ветеранів на основі психодинамічної моделі психотравми з урахуванням феномену структурної регресії // Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології / за ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченко. Т. 2. Вид-во НУЦЗУ, 2022. С. 357–384.
8. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. (Електронне видання)
9. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». Організаційна

психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 7–15. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1>

10. Джавадян О. Соціальна реклама та ментальне здоров'я. Соціальна робота та соціальна освіта. 2021. № 2. С. 24–34.

11. Костєва Т. Вплив ментального здоров'я. Наукові праці. Педагогіка. 2018. № 229. С. 38–40.

12. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. Т. 1(3). С. 3–39. [Електронне видання]. <https://lib.iitta.gov.ua/740249/>

13. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. 29(2-3). С. 52–64. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.5>

14. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3–4 (27). С. 37–47. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>

15. Левченко С. П. Практичні аспекти ментального здоров'я українських вчених під час війни // Проблеми розвитку суспільства та держави: сучасні наукові виклики: матеріали всеукр. наук. конф. молодих вчених (Одеса, 2 груд. 2022 р.) [Електронне видання]. Одеса, 2022. С. 73–76.

16. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. Т. 2(2). С. 26–31.

17. Мещеряков Д. С. Психологічний захист особистості від інформаційного тиску під час війни: аспекти суб'єктності. Технології

розвитку інтелекту. 2022. Т. 6(1).

<https://doi.org/10.31108/3.2022.6.1.6>

18. Найдюнова Л. А. Онлайн практикуми з ментального здоров'я і психологічні хвилинки всеукраїнського розкладу: медіапсихологічні закони підтримки навчання дітей під час війни // Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд / упор. та ред. О. Кришталь. Талком, 2022. С. 26–27.

19. Омельченко Я. М. Технологія розвитку життєстійкості дітей військовослужбовців, що мають прояви ПТСР, засобом відновлення сприятливого психоемоційного контакту у родині // Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу / за ред. З. Г. Кісарчук. Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 87–114.

20. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3(56). С. 78–84.  
<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>

21. Пророк Н. В., Полякова В. І., Тиндик Я. М. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. HABITUS. 2022. Вип. 47. С. 78–84.  
<https://doi.org/10.32782/2663-5208>

22. Рыбик Л. А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. Юридична психологія. 2016. № 2. С. 148–158.

23. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. Т. 1(28). С. 56–63.

<https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>

24. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Т. 5(19). С. 3–10.

25. Чижевський С., Колесніченко О., Бондаренко О. Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Честь і закон. 2022. Т. 81(2). С. 139–149.

26. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. (2022). <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukrainiprezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogostanunaseleennja->

27. Масенко В. Психологічної допомоги потребують не менш як 60% українців – МОЗ. (6 червня 2022). <https://www.the-village.com.ua/village/city/city-news/326709-psihologichnoyi-dopomogi-potrebuyut-ne-mensh-yak-60-ukrayintsiv-moz>

28. Понад 8,5 мільйона українців мають ризик психічних розладів через війну, – ВООЗ. (13 вересня 2022). <https://acc.cv.ua/news/ukraine/ponad-8-5-milyona-ukrayinciv-mayut-rizik-psihichnih-rozladivcherez-viynu---vooz-87857>

29. З турботою про себе й кожного. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/presentation/wcms\\_868173.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/presentation/wcms_868173.pdf)

30. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (2017). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#Text>

31. «Психічне здоров'я для України» (б.д.). <https://www.mh4u.in.ua/>

32. Психологічні інформаційні майданчики: «Первинна психологічна допомога під час війни»; «Психологічна підтримка дітей під час війни» (б.д.). <http://surl.li/orno>

33. Charlson F., Ommeren van M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Shekhar S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019. Vol. 394. P. 240–248.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)

34. Hamburger A., Hancheva C., Ozcurumez S., Scher C. (Eds.). *Forced migration and social trauma: interdisciplinary perspectives from psychoanalysis, psychology, sociology and politics*. Routledge, 2018.

35. Miliutina K., Trofimov A., Zelenin V., Andrushchenko T., Karamushka L. The Role of Pets in Preserving the Emotional and Spiritual Wellbeing of Ukrainian Residents During Russian Hostilities. *Journal of Religion and Health*. 2023. Vol. 62(1). P. 500–509.

<https://doi.org/10.1007/s10943-022-01669-4>

36. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 70. P. 7–16.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>

37. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. Vol. 5(1). P. 25–30.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/>

38. Niederland W. G. Clinical observations on the "survivor syndrome". *The International Journal of Psychoanalysis*. 1968. Vol. 49(2–3). P. 313–315.

39. Stawiarska P., Chudzicka-Czupala A., Hapon N., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L. Psychological determinants of intention to volunteering. Study of Polish and Ukrainian volunteers during the war // *Health Psychology for all: Equity, Inclusiveness and Transformation: 37 Annual Conference of the European Health Psychology Society*. 2023. P. 638.

[https://2023.ehps.net/wpcontent/uploads/2023/09/EHPS\\_2023\\_Abstracts\\_UPLOAD.pdf](https://2023.ehps.net/wpcontent/uploads/2023/09/EHPS_2023_Abstracts_UPLOAD.pdf)

40. World Health Organization. Mental health in emergencies. 16 March 2022.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

41. WHO. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. 2021.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

42. Zinenko O., Zakharchenko A., Strochinska Y., Machula A., Fursenko M. The Mental Health Discourse in Social Media as a Factor of Information Resistance of Ukrainians // CEUR Workshop Proceedings. 2023. Vol. 3608. P. 91–107.

[https://www.researchgate.net/publication/377775697\\_The\\_Mental\\_Health\\_Discourse\\_in\\_Social\\_Media\\_as\\_a\\_Factor\\_of\\_Information\\_Resistance\\_of\\_Ukrainians](https://www.researchgate.net/publication/377775697_The_Mental_Health_Discourse_in_Social_Media_as_a_Factor_of_Information_Resistance_of_Ukrainians)

43. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник / Л. А. Найдьонова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 244 с.

44. Зражевська Н.І. Теорія медіа та суспільства : навч. посіб. / Н.І. Зражевська. — К. : Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. — 198 с.

45. Мак-Квейл Д. Теорія масової комунікації / Д. Мак-Квейл; [пер. з англ. О. Возьна, Г. Сташків]. – Львів : Літопис, 2010. – 538 с.

46. Baudrillard J. Requiem pour les media // Baudrillard J. Pour une critique de l'économie politique du signe. – Paris: Editions Gallimard, 1972. – P. 200-228.

47. Вільчинська І.Ю. Актуальні форми медійних продуктів як відображення сучасних тенденцій в українському інформаційно-політичному просторі. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. Політологія. № 2'2015. С. 187–190.

48. Житарюк Мар'ян Теорії та моделі масової інформації (Масова комунікація) : навч.-метод. посібник / Мар'ян Житарюк. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – 244 с.

49. Kent, M. L., & Li, C. (2020). Toward a normative social media theory for public relations. *Public Relations Review*, 46(1).  
<https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2019.101857>