

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ЖУРНАЛІСТИКИ ТА УКРАЇНОЗНАВСТВА

**МОЛОДІЖНИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МОЛОДІ «GOOD MOOD. МЕНТАЛЬНЕ
ЗДОРОВ'Я І ГАРНИЙ НАСТРІЙ»**

**Бакалаврська кваліфікаційна
робота (проект)**

студентки групи ЖУР-41
освітньої програми «Журналістика»
спеціальності 061 «Журналістика»
Сай Тетяни Вікторівни

Керівник – Малевич Л. Д., кандидат
філологічних наук, доцент, завідувач
кафедри журналістики та
українознавства

Рецензент – Хома Л.Р., менеджер Філії
ПАТ «Національна суспільна
телерадіокомпанія України»
«Рівненська регіональна дирекція»

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри _____ Л.Д. Малевич

Протокол засідання кафедри №12

від 23.05.2025

Рівне 2025

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. Теоретична база	3
2. Обґрунтування проєкту.....	4
3. Мета і завдання роботи	5
4. Специфіка аудиторії.....	7
5. Технічні і програмні засоби	8
6. Сфера застосування.....	9
7. Виклад змісту журналу	11
Висновки.....	17
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	19

1. Теоретична база

Розробка науково-популярного журналу з ментального здоров'я молоді ґрунтується на сучасних теоретичних засадах як у сфері психології та психічного здоров'я, так і в галузі медіакомунікацій та видавничої справи. З погляду психологічних основ створення видання, ключовим є підхід позитивної психології, який зосереджується не лише на проблемах та розладах, а й на ресурсах, стійкості та благополуччі особистості [1]. Дослідження показують, що молодіжна аудиторія потребує не тільки інформації про симптоми ментальних розладів, але й практичних інструментів для розвитку психологічної стійкості та самодопомоги [2]. Концепція ментального здоров'я, покладена в основу журналу, відповідає визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я як стану благополуччя, у якому людина може реалізувати свій потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту [3]. Особливо актуальним це є для української молоді в умовах війни, де рівень тривожних розладів серед підлітків досягає 52% [4].

У контексті молодіжних видань важливе значення має теорія дизайн-мислення, яка передбачає емпатичний підхід до створення контенту, орієнтованого на реальні потреби аудиторії [5]. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність залучення самої молоді до розробки інтервенцій з ментального здоров'я для підвищення їх ефективності та релевантності [6]. Теоретичну основу структури та подачі матеріалу становить концепція медіаграмотності в сфері ментального здоров'я, яка передбачає формування критичного мислення щодо інформації про психічне здоров'я та навичок відокремлення достовірних джерел від сумнівних [7]. Це особливо важливо в епоху соціальних мереж, де поширюється значна кількість неперевіреної інформації з психології. З погляду видавничої справи, проєкт спирається на принципи науково-популярної журналістики, які передбачають адаптацію складного наукового контенту для широкої аудиторії без втрати точності та достовірності [8]. Ключовими є принципи доступності мови, візуальної

привабливості та практичної корисності матеріалів [9]. Важливим теоретичним підґрунтям є дослідження з галузі психічного здоров'я підлітків, які показують, що ефективні інтервенції повинні враховувати специфіку віку, культурний контекст та соціальні чинники [10]. Українські дослідження фіксують особливі виклики для молоді в умовах війни, включаючи підвищені ризики ПТСР, депресії та тривожних розладів [11]. Теоретична база також включає принципи журнального дизайну, орієнтованого на молодь, зокрема використання візуальної метафори, інфографіки та мультимодального подання інформації для підвищення засвоюваності складних психологічних концепцій [12].

2. Обґрунтування проєкту

Створення журналу "Good Mood" обґрунтовується гострою необхідністю в якісних, доступних та науково обґрунтованих ресурсах з ментального здоров'я для української молоді. Соціологічні дослідження свідчать про критичний стан психічного здоров'я молодого покоління в Україні: понад 90% українців мають принаймні один симптом тривожних розладів, а серед молоді віком 14-24 роки цей показник досягає 52% [13]. Наявний на ринку контент часто характеризується або надмірною науковістю, що робить його малодоступним для молодіжної аудиторії, або поверхневістю та недостовірністю, особливо в соціальних мережах. Дослідження показують, що 83% контенту з хештегом #mentalhealth у TikTok містить неточності або спрощення [14]. Водночас, саме цифрові платформи залишаються основним джерелом інформації для молоді.

Проєкт відповідає на декілька ключових викликів сучасної української молоді. По-перше, це інформаційний голод щодо достовірних джерел про ментальне здоров'я. Лише 29,8% молоді, що потребує психологічної підтримки, реально звертається по допомогу [15]. Однією з причин є недостатня обізнаність про симптоми, доступні ресурси та шляхи отримання допомоги. По-друге, стигматизація ментальних розладів залишається серйозним бар'єром. Дослідження фіксують, що 31% українців не вважають свої ментальні проблеми вагомими, особливо в умовах війни [16]. Це вказує на необхідність нормалізації

розмов про ментальне здоров'я та демонстрації того, що психологічні труднощі є нормальною частиною людського досвіду. По-третє, недоступність професійної допомоги створює критичну ситуацію для молоді. В середньому на одного шкільного психолога припадає понад 500 дітей, що унеможливорює індивідуальну роботу [17]. У таких умовах самоосвіта та самодопомога стають критично важливими компонентами підтримки ментального здоров'я. Регіональні диспропорції ще більше ускладнюють ситуацію: у громадах за межами великих міст дитячих психіатрів часто немає взагалі [18]. Журнал як друкований та цифровий ресурс може частково компенсувати цю нерівність, надаючи однаково якісну інформацію незалежно від місця проживання.

Вікові особливості також обґрунтовують необхідність спеціалізованого ресурсу. Підлітки та молоді дорослі мають найгірший доступ до якісної психологічної допомоги, попри найвищий рівень потреби [19]. Водночас, вони найбільш відкриті до цифрових форматів отримання інформації та найменш схильні звертатися до традиційних джерел допомоги. Культурний контекст війни створив унікальні виклики для української молоді, включаючи масові переміщення, втрати, порушення освітніх траєкторій [20]. Існуючі міжнародні ресурси не завжди враховують цю специфіку, тому потрібен контент, адаптований до української реальності. Журнал заповнює критичну лакуну між академічною психологією та популярною культурою, пропонуючи науково обґрунтований, але доступний контент. Він може слугувати проміжною ланкою між самостійними пошуками інформації та професійною допомогою, підвищуючи психологічну грамотність та готовність звертатися по підтримку. Важливо, що проєкт не претендує на заміну професійної терапії, а швидше готує ґрунт для більш ефективного використання спеціалізованих послуг.

3. Мета і завдання роботи

Мета проєкту полягає у створенні комплексного науково-популярного ресурсу, який сприятиме підвищенню обізнаності української молоді щодо ментального здоров'я, формуванню навичок самодопомоги та зниженню

стигматизації психологічних проблем. Ця мета реалізується через систему взаємопов'язаних завдань, що охоплюють освітні, практичні, соціальні та профілактичні аспекти роботи з ментальним здоров'ям молоді. Освітня складова передбачає надання достовірної, науково обґрунтованої інформації про основні ментальні розлади, з якими стикається молодь, зокрема тривожність, депресію, ПТСР та розлади харчової поведінки. Важливим є пояснення механізмів впливу війни, переміщення та цифрових технологій на психічне здоров'я, а також розкриття зв'язку між фізичним і ментальним благополуччям.

Освітній компонент також включає формування критичного мислення щодо інформації про психічне здоров'я у цифровому просторі. Практичні завдання фокусуються на наданні конкретних інструментів для самодіагностики та самодопомоги, створенні вичерпного каталогу доступних ресурсів допомоги та розробці практичних рекомендацій для підтримки друзів і близьких з ментальними труднощами. Цей напрямок передбачає не тільки інформування, але й навчання конкретним навичкам та техніками, які молоді люди можуть використовувати у повсякденному житті. Соціальні завдання спрямовані на сприяння дестигматизації ментальних розладів через нормалізацію розмов про психічне здоров'я, підвищення готовності молоді звертатися по професійну допомогу та формування культури турботи про ментальне здоров'я як базової життєвої навички. Цей аспект особливо важливий в українському контексті, де традиційно існує сильна стигма навколо ментальних проблем.

Аналітична складова включає ґрунтовний аналіз поточного стану ментального здоров'я української молоді на основі актуальних досліджень, розгляд державної політики у сфері психічного здоров'я молоді та висвітлення кращих практик підтримки ментального здоров'я в освітніх закладах. Це дозволяє не тільки інформувати читачів, але й формувати їхнє розуміння системних аспектів проблеми. Комунікативні завдання передбачають створення безпечного простору для розмови про складні теми, надання платформи для обміну досвідом через інтерв'ю та особисті історії, а також формування спільноти навколо теми ментального здоров'я. Це особливо важливо для молоді,

яка часто відчуває ізоляцію у своїх переживаннях. Профілактичний напрямок зосереджується на підвищенні обізнаності про ранні ознаки ментальних розладів, наданні інформації про фактори ризику та захисні фактори, а також сприянні формуванню здорових копінг-стратегій. Цей підхід дозволяє працювати на випередження, запобігаючи розвитку серйозних ментальних проблем або зменшуючи їх вплив на життя молодих людей.

4. Специфіка аудиторії

Цільова аудиторія журналу "Good Mood" охоплює молодь віком 14-25 років, що відповідає віковим рамкам, прийнятим в українській молодіжній політиці та міжнародних дослідженнях [21]. Ця вікова група характеризується особливою вразливістю до ментальних розладів та водночас високою адаптивністю до нових форматів інформації. Основна аудиторія представлена молоддю 16-22 років, що включає студентів та учнів старших класів, з географічним охопленням по всій Україні, але з акцентом на урбанізовані території. Гендерний розподіл характеризується перевагою жіночої аудиторії (60-65%), що відповідає статистиці звернень за психологічною допомогою.

Сучасна українська молодь формується в умовах множинних викликів, включаючи війну, економічну нестабільність, цифрову трансформацію та глобалізацію. Дослідження показують, що 73% молодих людей визнають потребу в психологічній підтримці [22]. Характерними психосоціальними особливостями є підвищена тривожність щодо майбутнього, досвід травматичних подій, цифрова залежність та пов'язані з нею проблеми, академічний стрес та тиск щодо професійного самовизначення, а також складності з формуванням ідентичності в умовах швидких соціальних змін. Інформаційні потреби та звички молодіжної аудиторії характеризуються перевагою візуального контенту над текстовим, кліповим мисленням та потребою в структурованій, легко засвоюваній інформації. Молоді споживачі інформації довіряють peer-to-peer комунікації, коли досвід ровесників цінується вище за експертну думку. Вони демонструють мультиплатформність у

використанні джерел інформації та мають потребу в інтерактивності й можливості зворотного зв'язку. Дослідження ідентифікують основні бар'єри для отримання допомоги, серед яких страх стигматизації, коли 31% не вважають свої проблеми вагомими [23], недовіра до дорослих та інституцій, фінансові обмеження, географічна недоступність професійної допомоги та низька психологічна грамотність. Молодіжна аудиторія потребує автентичності та щирості в подачі матеріалу, уникнення патерналістського тону, конкретних практично орієнтованих порад, включення особистих історій та кейсів, а також визнання складності їхнього досвіду без применшення.

Цифрові звички української молоді визначаються тим фактом, що підліток проводить в смартфоні в середньому 6 годин на добу [24]. 68% пов'язують збільшений час у соцмережах із погіршенням настрою [25]. Це визначає необхідність оптимізації контенту для мобільних пристроїв, створення коротких але змістовних матеріалів, інтеграції з популярними платформами та врахування особливостей цифрового споживання інформації. Важливо враховувати регіональні особливості та диференціацію потреб між великими містами з вищим рівнем обізнаності але більшим стресом, малими містами та селами з обмеженим доступом до ресурсів та сильнішою стигматизацією, прифронтовими територіями з підвищеними ризиками травматизації та регіонами з високою концентрацією ВПО зі специфічними потребами адаптації.

5. Технічні і програмні засоби

Для створення журналу "Good Mood" використовувався комплекс сучасних технічних рішень та програмних засобів, що забезпечили високу якість контенту та візуального оформлення. Візуальна концепція журналу розроблена з використанням принципів універсального дизайну для забезпечення доступності, сучасних тенденцій у молодіжному дизайні з м'якими кольорами та неформальною типографікою, психологічно обґрунтованої колірної гами із заспокійливими відтінками та уникненням тригерних кольорів, а також збалансованого співвідношення тексту та візуальних елементів. Технічні

характеристики видання включають формат А4, обсяг 24 сторінки, повноколірний друк на офсетному папері 80-90 г/м² з м'якою палітуркою на скобах та тиражем від 1000 примірників для пілотного випуску. Паралельно з друкованою версією розроблено цифровий формат з PDF-оптимізацією для мобільних пристроїв, адаптивною версткою для різних розмірів екранів, інтерактивними елементами та можливістю пошуку й навігації.

Для структурування та організації контенту використано модульну систему подачі матеріалу, різноманітні формати, систему перехресних посилань між матеріалами та єдину стилістику оформлення цитат і джерел. Технічний процес включав автоматичну перевірку фактичної точності через доступ до актуальних баз даних, верифікацію статистичних даних через офіційні джерела, адаптацію термінології під рівень молодіжної аудиторії та інтеграцію актуальних контактів і ресурсів допомоги. Технічні рішення забезпечують читабельність для людей з особливостями зору через достатній контраст та розмір шрифту, зрозумілу навігацію та структуру, мультимодальність подачі інформації та культурну чутливість у виборі прикладів і кейсів. Передбачено гібридну модель розповсюдження з друкованими примірниками для навчальних закладів, молодіжних центрів та бібліотек, цифровою версією для вільного завантаження, можливістю друку окремих матеріалів за потребою та інтеграцією з освітніми платформами. Така модель забезпечує максимальну доступність контенту для різних категорій користувачів та умов використання.

6. Сфера застосування

Журнал "Good Mood" розроблено як універсальний ресурс з широким спектром застосування в різних сферах роботи з молоддю. Багатофункціональність видання дозволяє адаптувати його використання під специфічні потреби різних інституцій та контекстів. В освітніх закладах журнал може використовуватися шкільними психологами для групової та індивідуальної роботи з учнями, класними керівниками для тематичних годин спілкування, вчителями для інтеграції тем ментального здоров'я в навчальний процес,

педагогами-організаторами для проведення тематичних заходів та батьківськими комітетами для підвищення обізнаності сімей. У закладах вищої освіти журнал знайде застосування в психологічних службах університетів, роботі кураторів академічних груп, центрах студентського розвитку та медичних пунктах як супутній матеріал до консультацій. Система охорони здоров'я може використовувати журнал на рівні первинної ланки в центрах первинної медико-санітарної допомоги для психоедукації пацієнтів, у роботі сімейних лікарів з молодими пацієнтами та їхніми родинами, в амбулаторіях як інформаційний матеріал у зонах очікування. Спеціалізована допомога може застосовувати журнал у центрах ментального здоров'я для підтримки основної терапії, кризових центрах для роботи з підлітками в гострих станах та реабілітаційних закладах як компонент комплексної програми відновлення.

Молодіжна інфраструктура представляє особливо важливу сферу застосування журналу. Комунальні та громадські молодіжні центри можуть використовувати його для тематичних зустрічей, коворкінг-простори для молоді як частину психологічного супроводу, волонтерські організації для підготовки реєс-консультантів, а творчі студії та хаби для інтеграції мистецтва та ментального здоров'я. Служби можуть застосовувати журнал у роботі з захисту дітей через служби у справах дітей для роботи з вразливими категоріями, притулки та центри соціальної реабілітації, прийомні та дитячі будинки сімейного типу, служби підтримки сімей у складних життєвих обставинах. Особливо актуальним є використання в роботі з ВПО через пункти незламності для підтримки переселенців, центри соціальних послуг в громадах з високою концентрацією ВПО та мобільні бригади соціально-психологічної допомоги.

Громадський сектор може використовувати журнал через НГО та благодійні організації, що працюють з молоддю, для розширення спектру послуг, правозахисні організації для адвокації прав на психічне здоров'я та релігійні громади для інтеграції сучасних підходів до душпастирства. Бібліотечна мережа може застосовувати журнал через обласні та міські бібліотеки як частину соціально-освітніх програм, сільські бібліотеки для компенсації обмеженого

доступу до спеціалізованих послуг та університетські бібліотеки для підтримки студентської спільноти. Корпоративний сектор може використовувати журнал через HR-департаменти великих компаній для підтримки молодих співробітників, стартапи та ІТ-компанії для профілактики професійного вигорання та малий і середній бізнес для створення психологічно безпечного робочого середовища. Медійна сфера може застосовувати журнал як основу для створення адаптованого контенту для різних платформ, зокрема телебачення, радіо, онлайн-медіа та соціальних мереж.

7. Виклад змісту журналу

Журнал "Good Mood" представляє собою комплексне видання, структуроване навколо центральної теми ментального здоров'я молоді в умовах сучасних викликів. Відкриває номер редакційна стаття "Говорити про біль – дорога до відновлення", яка задає тон всьому виданню, підкреслюючи, що ментальне здоров'я перестає бути приватною темою, коли мовчання більше не допомагає. Редакція констатує, що молодь росте в реальності втрат, тривоги й виснаження, де внутрішній простір часто гучніший за зовнішній, і під обстрілами й сповіщеннями формується покоління, яке починає питати, а не приховувати.

Змістова частина журналу розпочинається есе-маніфестом "Мовчання більше не лікує", який артикулює ключову ідею видання про необхідність відмови від традиційної культури замовчування психологічних проблем. Автори зазначають, що у голосах молоді все частіше звучить не прохання, а стомлене зізнання про нездатність справлятися з життєвими викликами, коли втома триває довше за ніч, а тривога не зникає навіть коли тихо. Покоління, що росло між сиренами і втратами, звикло мовчати вголос, усміхатися коли боляче, вчитися коли страшно, допомагати іншим, не розуміючи як допомогти собі. Есе підкреслює, що новий досвід починається з мови, яка не соромиться назвати втому втомою, тривогу тривогою, біль болем. Центральну аналітичну частину становить розділ "Цифри, що болять", який надає статистичний огляд стану ментального здоров'я української молоді. Матеріал фіксує, що національна

програма "Ти як?" повідомляє про чотириразове зростання звернень на гарячі лінії у сфері психічного здоров'я за два роки повномасштабної війни, з понад 100 тисячами дзвінків у 2024 році. WHO у жовтні 2024 року фіксує, що майже половина населення повідомляє про актуальні ментальні розлади, а у віковій групі 14-24 роки показник досягає 52 відсотків. Статистика розкриває не лише масштаб проблеми, а й основні розриви: низьку готовність звертатися по допомогу, дефіцит шкільних і первинних психологів, нерівний доступ у регіонах.

Особливу увагу приділено інфографічному блоку "Основні показники ментального здоров'я", який візуалізує ключові дані національного клінічного опитування підлітків. Матеріал демонструє, що 26,1% підлітків мають суїцидальні думки, майже кожен четвертий юнак чи дівчина бодай раз замислювався про самогубство. У прифронтових громадах показник ще вищий: Донеччина демонструє 31,7% проти 18,6% у відносно спокійній Кіровоградщині, що засвідчує пряму залежність ризику від інтенсивності бойових дій. Критичний розрив між потребою та доступом до допомоги ілюструється даними, що 73% молодих людей потребують психологічної підтримки, утім до фахівців дістаються лише 29,8%. Практичну складову журналу представляє інтерв'ю з психотерапевткою Ганною Левченко, яка щодня працює з підлітками та студентською молоддю. Фахівчиня описує перші ознаки психологічного виснаження у підлітків як хронічну втому й апатію, що не минають після сну, різкі перепади настрою та соматичні скарги. У прифронтових областях додаються дисоціативні епізоди, оскільки нервова система постійно працює "на червоному". Левченко пояснює, чому прохання про допомогу дається так важко: стигма "сильний мовчить" досі домінує вдома й у школі, молодь боїться ярлика "психіатричний пацієнт" і втрати довіри, тож лише 30% тих, хто потребує підтримки, доходять до фахівців. Особистий вимір проблематики розкриває монолог "Мій шлях до терапії", де автор ділиться власним досвідом звернення за психологічною допомогою. Він описує, як довго переконував себе, що впорається сам, списуючи тривожні напади на втому, переїзд, сесію, війну. Було соромно визнавати, що світ ламається не тільки зовні, а й усередині. У його

оточенні про психотерапію не говорили серйозно, нервові зриви називали жартом, у школі психолог займалася паперами, вдома повторювали "тримайся". Здавалося, що прохання про допомогу означає злам нормальності, хоч давно вже почувався інакше. Автор працює з психотерапевтом восьмий місяць і досі мовчить перед друзями, що ходить на терапію, але вже знає, що стоїть на своєму боці. Науково-популярний блок "Підліткова психіатрія" надає систематизований огляд основних ментальних розладів серед молоді. Тривожний розлад характеризується постійним напруженням, страхами без видимої причини, порушенням сну й концентрації, часто не сприймається серйозно, хоча знижує навчальну та соціальну адаптацію. ПТСР виникає після шоківих подій – обстрілів, втрат, насильства, проявляється у флешбеках, снах, тілесних реакціях, нерідко виглядає як "заглибленість у себе". Обсесивно-компульсивний розлад має форму нав'язливих думок або дій, часто плутається з "перфекціонізмом", що ускладнює вчасне виявлення. Депресія описується не як "просто поганий настрій", а як серйозне порушення емоційного стану з втратою мотивації, порушенням сну, байдужістю до близьких і себе.

Актуальною темою є матеріал "Цифрова ментальність", який аналізує вплив технологій на психічне здоров'я молоді. Український підліток проводить у смартфоні в середньому шість годин на добу, а після масованих переміщень та онлайн-навчання екран став головним "вікном" до світу. UNICEF фіксує, що 68% опитаних підлітків пов'язують збільшений час у соцмережах із погіршенням настрою та сну. На цьому ґрунті виник феномен TikTok-терапії, де ролики з гештегом #mentalhealth набрали понад два трильйони переглядів, але аналіз контенту показав, що 83% порад містять неточності або спрощення. Коли клік перетворюється на виснаження, говорять про діджитал-вигорання: 46% респондентів 16-21 року "воліли б світ без інтернету", а 70% відчуваються гірше після сесій у соцмережах. Важливою складовою є розділ про кібербулінг як тиху травму. Це форма психологічного насильства через цифрові канали, особливість якої – невидимість, тривалість впливу та ретравматизація. На відміну від звичайного булінгу, він не обмежений у часі й просторі, а агресор може

залишатися анонімним. Жертвами найчастіше стають підлітки віком 13-17 років, молодь із досвідом переміщення, представники ЛГБТ+ та ті, хто має обмежену соціальну підтримку. Ключова проблема – відсутність системної реакції: у більшості шкіл немає процедур виявлення кібербулінгу, педагоги не проходять навчання з цифрової безпеки. Кібербулінг має розглядатися як фактор ризику для психічного здоров'я, його наслідки включають підвищену тривожність, депресивні симптоми, розлади сну, зниження самооцінки.

Візуальний розворот "Як виглядає тривога" представляє художню інтерпретацію внутрішніх переживань через образи. У першому блоці переважають темні, вируючі абстракції, що нагадують спіральні вирви або шторми – вони передають внутрішній хаос, дезорієнтацію та пригнічення. Фігури людей, зображені зі спини або в тіні, підкреслюють ізоляцію, втрату контролю, відчуження та емоційну замкнутість. У другому блоці зображення виконані в яскравіших, проте контрастних тонах, з елементами розщеплення облич, тріщин, розривів, що метафорично ілюструє роздвоєність, перевантаження свідомості, внутрішній конфлікт і напруження.

Аналітична стаття "Освітнє середовище як фактор ризику" розглядає школу не лише як простір навчання, а й як важливий соціальний інститут, який формує міжособистісні зв'язки, самооцінку, відчуття безпеки й належності. Понад 30% учнів в Україні стикалися з булінгом, а кожен п'ятий має ознаки клінічної тривожності або депресії. Психологічний тиск, конкуренція, ігнорування індивідуальних потреб, авторитарні стилі викладання, відсутність приватного простору та надмірне навантаження сприяють формуванню стійких негативних переживань. Окрему загрозу становить цифрове середовище в школі: поширення гаджетів, соцмереж і відсутність цифрової гігієни безпосередньо пов'язані з кібербулінгом, залежностями та поглибленням ізоляції.

Проблематику шкільної психологічної служби висвітлює матеріал "Шкільні психологи: між паперами і тишею". У багатьох навчальних закладах шкільний психолог не є повноцінним учасником педагогічної взаємодії, а перетворюється на виконавця формалізованих завдань: тестування, заповнення

документації, складання звітності для вищих інстанцій. Це зумовлює те, що основна функція – системна підтримка психоемоційного стану учнів – відходить на другий план. В середньому на одного фахівця припадає понад 500 дітей, що унеможливорює індивідуальну або якісну роботу в кризових ситуаціях. Понад 60% психологів визнають, що не мають системної супервізії або доступу до сучасних методик психоемоційного реагування в умовах війни та масової травматизації. Регіональний досвід представляє кейс Дядьковицького центру життєстійкості як приклад локальної ініціативи, спрямованої на підтримку психосоціального відновлення та посилення індивідуальної і колективної стійкості в умовах війни. Центр, створений на базі сільської громади Рівненської області, функціонує як мультифункціональний простір, що поєднує елементи психоедукації, соціальної інтеграції, ресурсної допомоги й неформального навчання для різних категорій населення. Особливістю є поєднання інституційної підтримки місцевої влади з громадським самоуправлінням і міжсекторальною взаємодією. Центр діє на принципах доступності, гнучкості та самоврядування, всі програми адаптовані до сільського контексту, що дозволяє уникати стигматизації та залучати людей із традиційно низьким доступом до спеціалізованої допомоги. Спеціальну увагу приділено темі "Ментальне здоров'я молоді ВПО та ветеранів" як особливо вразливим категоріям. Молодь з-поміж внутрішньо переміщених осіб стикається з багатофакторним психоемоційним тиском через втрату домівки, близьких, соціальних зв'язків та структурованого середовища. Характерними є підвищені ризики тривалого стресу, тривожних розладів, депресії, порушень сну, а також труднощі соціальної адаптації в нових громадах. Ще складніша ситуація серед молодих ветеранів, які повертаються з фронту із симптомами ПТСР, порушеннями адаптації, почуттям провини, емоційного вигорання або агресії. Часто вони мають обмежену довіру до психологічних сервісів, вважаючи звернення за допомогою проявом слабкості.

Практичний розділ "Бути другом людині з тривожним розладом" надає конкретні рекомендації для підтримки близьких. Бути поруч із другом, який має тривожний розлад, означає не шукати чарівних слів, а проявляти розуміння,

терпіння і стабільну підтримку. Найважливіше – бути поруч без оцінок, уникати фраз на кшталт "заспокойся" або "все буде добре", краще сказати "я з тобою", "я бачу, що тобі важко". Не варто тиснути, якщо людина скасовує зустрічі або уникає шумних місць – це не про ставлення до тебе, це про її стан. Замість тиску краще запропонувати м'які альтернативи. Не намагайся бути психологом, якщо не маєш відповідної підготовки, краще запитай, що саме могло б полегшити її стан сьогодні. Огляд державної політики у галузі психічного здоров'я молоді базується на Національній стратегії побудови системи послуг у сфері психічного здоров'я в Україні до 2030 року. Вона визначає психічне здоров'я як компонент загального здоров'я, що потребує міждисциплінарного, людиноцентричного та децентралізованого підходу. У контексті молодіжної політики стратегія передбачає адаптацію послуг для дітей і підлітків, створення дружніх до молоді сервісів, запровадження шкільних програм емоційного добробуту. Значну роль відіграє Концепція розвитку психічного здоров'я в системі освіти України, яка базується на моделі Whole School Approach і передбачає інтеграцію принципів ментального здоров'я в навчальні програми, педагогічну практику та управління закладами освіти. Тему прокрастинації журнал розкриває як складне психологічне явище, що полягає у відтермінуванні важливих завдань попри усвідомлення негативних наслідків. У молодіжному середовищі вона набуває особливої гостроти через високі вимоги до успішності, диджиталізацію життя та нестабільність зовнішніх обставин. Прокрастинація виступає як форма емоційного самозахисту – від страху невдачі, критики, перевантаження або внутрішньої розгубленості. На нейропсихологічному рівні вона пов'язана з конфліктом між лімбічною системою мозку, що прагне негайного задоволення, та префронтальною корою, відповідальною за планування і самоконтроль.

Розділ "Соціальне благополуччя молоді" розглядає багатовимірний показник, що охоплює якість міжособистісних зв'язків, ступінь включеності в суспільне життя, рівень довіри до інституцій, можливості для самореалізації та відчуття безпеки в соціальному середовищі. Це поняття поєднує як об'єктивні умови – доступ до освіти, житла, охорони здоров'я, працевлаштування, так і

суб'єктивні компоненти: відчуття прийняття, автономії, справедливості, соціальної підтримки. Сучасна українська молодь функціонує в контексті соціальної нестабільності, зростання рівня тривожності, міграції, інституційної недовіри, цифрової фрагментації. Завершує журнал практичний розділ з добіркою ресурсів підтримки, що включає гарячі лінії, цифрові платформи та боти для психоемоційного благополуччя молоді. Lifeline Ukraine надає цілодобову безкоштовну підтримку для молоді, ветеранів, військових і родин через анонімні розмови з кризовими психологами. Гаряча лінія "Ла Страда – Україна" спеціалізується на підтримці дітей і підлітків у ситуаціях насильства, тиску, конфліктів. Телеграм-боти @StopPanicBot та @FriendbotUA надають самодопомогу при тривожних станах і панічних атаках, включаючи дихальні техніки та стабілізаційні вправи. Платформи TellMe, HowAreU та #Разом пропонують онлайн-консультації, психоедукацію, техніки самодопомоги з повною анонімністю та зручною навігацією. Журнал завершується редакційним словом про покоління, що не боїться говорити, підкреслюючи, що цей авторський ресурс створено як міждисциплінарний інформаційно-психологічний інструмент для молоді, орієнтований на підтримку психічного здоров'я, розвиток емоційної грамотності та підвищення обізнаності щодо доступних форм допомоги. Видання поєднує аналітичні огляди, практичні інструкції, добірки сервісів та візуальні елементи, формуючи цілісне уявлення про ментальне благополуччя в умовах сучасних викликів – війни, соціальної нестабільності, освітніх змін і цифрового перевантаження.

Висновки

Створення науково-популярного журналу "Good Mood" з ментального здоров'я молоді представляє собою комплексну відповідь на актуальні виклики сучасного українського суспільства в умовах війни та соціальної трансформації. Проведений аналіз теоретичних основ, специфіки аудиторії та технічних рішень підтверджує обґрунтованість та своєчасність такого проєкту. Теоретична база проєкту спирається на міждисциплінарний підхід, що поєднує найновіші

досягнення позитивної психології, теорії дизайн-мислення, медіаграмотності та науково-популярної журналістики. Це забезпечує науковість контенту при збереженні його доступності для молодіжної аудиторії. Особливу цінність має інтеграція українського контексту з міжнародними стандартами роботи з ментальним здоров'ям молоді. Обґрунтування проєкту базується на документованих фактах критичного стану ментального здоров'я української молоді, де 52% осіб віком 14-24 роки демонструють ознаки ментальних розладів. Водночас лише 29,8% тих, хто потребує допомоги, реально її отримують. Цей розрив між потребою та доступністю послуг створює нішу для науково-популярних ресурсів, здатних частково компенсувати дефіцит професійної допомоги через підвищення психологічної грамотності та навичок самопомоги. Аналіз специфіки аудиторії виявив складний профіль сучасної української молоді, що формується під впливом війни, цифровізації та глобалізації. Ключовими характеристиками є перевага візуального контенту, довіра до peer-to-peer комунікації, мультиплатформність споживання інформації та потреба в автентичності. Ці особливості визначили підходи до створення контенту та його структурування. Гібридна модель розповсюдження забезпечує доступність контенту для різних категорій користувачів та умов використання.

Широка сфера застосування журналу від освітніх закладів до корпоративного сектору підтверджує його універсальність та потенціал масштабування. Особливо важливим є можливість використання в умовах обмеженого доступу до спеціалізованих послуг, що характерно для багатьох регіонів України. Журнал "Good Mood" має потенціал стати важливим інструментом профілактики ментальних розладів, дестигматизації психологічних проблем та підвищення готовності молоді звертатися по професійну допомогу. Його впровадження може сприяти формуванню культури турботи про ментальне здоров'я серед української молоді, що є критично важливим для відновлення країни в післявоєнний період. Перспективи розвитку проєкту включають можливість створення серії випусків, розробки цифрової платформи з інтерактивними елементами, адаптації контенту для різних регіонів

та вікових груп. Важливим напрямком є також інтеграція з існуючими програмами підтримки ментального здоров'я та освітніми ініціативами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ганенко О. П., Пеша І. М., Андріученко Т. С. Результати комплексного дослідження рівня залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я. Київ : Інститут молоді, 2023. 124 с. URL: <https://inmol.org/rezultaty-kompleksnoho-doslidzhennia-riven-zaluchenosti-ditej-ta-molodi-do-rukhovoi-j-fizychnoi-aktyvnosti-ta-vplyv-sportu-na-fizychne-i-mentalne-zdorov-ia/> (дата звернення: 16.06.2025).
2. Національна стратегія побудови системи послуг у сфері психічного здоров'я в Україні до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2022 р. № 1236-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-natsionalnoi-stratehii-pobudovy-systemy-posluh-u-sferi-psykhichnoho-zdorovia-v-ukraini-do-2030-roku-i271222-1236> (дата звернення: 15.06.2025).
3. Попова А. С. Дослідження впливу війни на ментальне здоров'я школярів за підтримки ЮНЕСКО URL: <https://nus.org.ua/2025/01/29/yunesko-prezentovala-doslidzhennya-vplyvu-vijny-na-mentalne-zdorov-ya-shkolyariv/> (дата звернення: 16.06.2025).
4. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни : звіт дослідження / Gradus Research. 3-тя хвиля. 2024. 67 с. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> (дата звернення: 16.06.2025).
5. Стартувала всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?": інструменти для самодопомоги та підтримки інших / Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2022. URL: <https://www.phc.org.ua/news/startuvala->

- [vseukrainska-programa-mentalnogo-zdorovya-ti-yak-instrumenti-dlya-samodopomogi-ta](#) (дата звернення: 15.06.2025).
6. Odgers C. L., Jensen M. R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 61, no. 3. P. 336–348. URL: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190> (date of access: 16.06.2025).
 7. Designing and scaling up integrated youth mental health care / P. D. McGorry et al. *World Psychiatry*. 2022. Vol. 21, no. 1. P. 61–76. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20938> (date of access: 16.06.2025).
 8. Журналістика як вид документа: загальні відомості // Освіта.UA. 2024. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/journalism/25647/> (дата звернення: 16.06.2025).
 9. Aller T. B., Fauth E. B., Seedall R. B. Mental Health Awareness and Advocacy (MHAA) for Youth: An evaluation of a college-based mental health literacy curriculum. *Mental Health & Prevention*. 2021. Vol. 23. P. 200204. URL: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2021.200204> (date of access: 16.06.2025).
 10. Mental health of adolescents / World Health Organization. 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 16.06.2025).
 11. Mental Health of Children and Young People: Service Guidance / WHO and UNICEF. 2024. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240100374> (дата звернення: 16.06.2025).
 12. Психологія: фахові видання України у вітчизняних та міжнародних базах даних / Наукова бібліотека ЧНТУ. URL: http://library2.stu.cn.ua/na_dopomogu_naukovcyu/ukrainsjki_fahovi_vidannya_v_mizhnarodnih_bazah_danih/psihologiya_fahovi_vidannya_ukraini_u_vitchizn_yanih_ta_mizhnarodnih_bazah_dannih/ (дата звернення: 16.06.2025).
 13. Social Media and Youth Mental Health. *HHS.gov*. 2025. 67 p. URL: <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html> (date of access: 16.06.2025)..

14. Теорія і практика сучасної психології / Класичний приватний університет.
URL: <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/> (дата звернення: 16.06.2025).
15. Mapping ICD-10 and ICD-10-CM Codes to Phecodes: Workflow Development and Initial Evaluation / P. Wu et al. *JMIR Medical Informatics*. 2019. Vol. 7, no. 4. URL: <https://doi.org/10.2196/14325> (date of access: 16.06.2025).
16. WHO and UNICEF release guidance to improve access to mental health care for children and young people / World Health Organization. 2024. URL: <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people> (дата звернення: 16.06.2025).
17. Youth Mental Health / U.S. Department of Health and Human Services. 2025. URL: <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/index.html> (дата звернення: 16.06.2025).
18. Youth Positive Mental Health Concepts and Definitions: A Systematic Review and Qualitative Synthesis / J. A. Vaingankar et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 18. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph191811506> (date of access: 16.06.2025).
19. Збірник наукових праць: психологія / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/наукові-видання/> (дата звернення: 16.06.2025).
20. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді / ЮНІСЕФ Україна. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social conditionality and indicators of adolescent and youth health in Ukraine.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social%20conditionality%20and%20indicators%20of%20adolescent%20and%20youth%20health%20in%20Ukraine.pdf) (дата звернення: 16.06.2025).
21. Підтримка ментального здоров'я в часи війни / Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 16.06.2025).

- 22.Психічне здоров'я / ЮНІСЕФ Україна. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/теми/психічне-здоров'я> (дата звернення: 16.06.2025).
- 23.UNFPA Україна: подкасти про ментальне здоров'я молоді. 2022. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/36485> (дата звернення: 16.06.2025).
- 24.Оцінювання потреб дорослого населення України у сфері охорони здоров'я – звіт за результатами опитування: квітень 2024 р. *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/WHO-EURO-2024-6904-46670-75558> (дата звернення: 16.06.2025).
- 25.Impact of War on Youth in Ukraine / UNDP. 2024. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf (дата звернення: 16.06.2025).