

Богдан Воляннюк,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 014.09 Середня освіта
(Інформатика, математика, основи STEM-навчання),
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Науковий керівник –
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
Ярослава Кальба

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ЯК МЕДІАТЕМА: АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНИХ АСПЕКТІВ
(НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН-ВИДАННЯ «20 ХВИЛИН»)**

В умовах воєнного сьогодення ментальне здоров'я стає дедалі актуальнішою темою, що знаходить відповідне відображення в медіапросторі. Дослідження ролі засобів масової інформації у формуванні суспільного ставлення до психічного здоров'я є важливим напрямом наукових розвідок у сфері соціальних комунікацій. Медіа не лише транслюють науково-популярні матеріали, а й формують суспільні уявлення, що впливають на поведінкові моделі аудиторії.

Зауважимо, що агресія росії проти України суттєво вплинула на психоемоційний стан населення. Життя в умовах воєнних перепитів, постійний стрес, невизначеність, втрата близьких, хвилювання за наших воїнів та вимушене переселення стали факторами, що спричинили масове погіршення ментального здоров'я. У цих умовах важливу роль відіграють медіа, які можуть або допомагати у подоланні психологічної напруги, або, навпаки, сприяти її загостренню.

Мета наукової розвідки – проаналізувати специфіку ментального здоров'я як медіатеми в онлайн виданні «20 хвилин».

Серед українських дослідників ментального здоров'я варто відзначити науковців і практиків, котрі зробили і роблять значний внесок у розвиток психології, психотерапії та психіатрії: *Світлана Гозак* (досліджує вплив спілкування на психічний стан студентів); *Олег Чабан* (вивчає вплив війни на ментальне здоров'я); *Людмила Мова* (застосовує арттерапію та танцювально-рухову терапію для роботи з травмованими війною людьми); *Галина*

Скіпальська (підтримує ментальне здоров'я жінок, які постраждали від насильства).

Національна академія педагогічних наук України випустила монографію про підтримку психічного здоров'я під час війни [1].

Науковці активно працюють над питаннями психологічної реабілітації військових, жертв насильства та внутрішньо переміщених осіб, що є актуальним в умовах воєнного часу. Тому висвітлення тематики ментального здоров'я в сучасному медіапросторі, зокрема в контексті онлайн-видань, надактуальне.

Згідно з визначенням всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [7]. Зауважимо, що ментальне здоров'я як медійний дискурс охоплює широкий спектр тем, зокрема: висвітлення впливу соціальних факторів (війна, пандемія, економічна нестабільність) на психоемоційний стан населення; популяризація наукових підходів (розкриття наукових аспектів психотерапії, методів подолання стресу, когнітивно-поведінкової терапії тощо); використання наративних стратегій (залучення особистих історій, що сприяють емпатії та посиленню зв'язку з аудиторією); подача методів саморегуляції та технік психологічного захисту для широкого загалу; сприяння дестигматизації психічних розладів через інформування та просвітницьку діяльність.

Опрацювавши наукові праці з даної проблематики, виокремимо основні аспекти впливу війни на психічне здоров'я: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) серед військових, ветеранів війни та цивільного населення; зростання рівня тривожності, депресії та інших психічних розладів; важливість морально-психологічної підтримки та саморегуляції для збереження психічного благополуччя; роль волонтерських, громадських і державних ініціатив у наданні психологічної допомоги; підтримка психологічно нестабільної верстви населення волонтерськими та державними організаціями.

В умовах воєнного стану кожен громадянин України стикається з потенційно травматичними подіями, про що свідчать публікації у медійному просторі. Фахівці називають це колективною травмою, яка вимагає уваги та підтримки. За оцінками експертів, близько 50 % населення України потребує психологічної допомоги внаслідок пережитого воєнного досвіду [5].

Отож виокремимо особливості висвітлення цієї теми у сучасних медіа:

- *психологічна підтримка для військових та цивільних*: багато медіа, включаючи «20 хвилин», висвітлюють ініціативи щодо психологічної реабілітації ветеранів, військових та переселенців. Зокрема, акцент робиться на важливості терапії для осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР);

- *психологічна підтримка переселенців*: проблеми подолання викликів нової реальності внутрішньо переміщеними особами, їх адаптація до життя в інших регіонах, пошуки емоційної рівноваги;

- *волонтерські ініціативи*: популяризація проєктів, які надають безкоштовні консультації психологів для постраждалих від війни, наприклад, «Психологічна підтримка військових та їхніх родин», проєкт «Як ти, брате?», «Голоси дітей», або ж різноманітні онлайн-платформи для емоційного відновлення;

- *дослідження рівня стресу та депресії*: соціопитування щодо психічного здоров'я українців, що допомагає формувати відповідні політики підтримки та розробляти адаптаційні програми.

У цьому контексті доцільно вказати на унікальний довідник «Маршрути послуг з ментального здоров'я», створений в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді Оленою Зеленською і презентований у Тернопільській громаді. Посібник містить актуальну інформацію про всі доступні послуги з ментального здоров'я на території громади [3]. Варто наголосити, що створенню довідника передували аудит та картування послуг з ментального здоров'я в громаді, що забезпечує актуальність та достовірність представленої інформації. Вважаємо, що цей посібник стане корисним для кожного жителя громади, оскільки містить контакти та описи всіх надавачів послуг з ментального здоров'я, що дозволяє швидко знайти потрібну допомогу та зв'язатися з фахівцями при потребі.

Доцільно було б також запропонувати кілька практичних порад щодо збереження ментального здоров'я під час війни, а саме:

- дотримуйтесь інформаційної гігієни, уникайте емоційного залучення у фейки та маніпулятивні наративи, які можуть здаватися логічними на перший погляд;

- поверніться до планування свого часу, ставте перед собою цілі, мрійте, щоб уникнути життя минулим і зберегти відчуття контролю над своїм життям, а також покращити свій емоційний стан;

- зосередьтеся на турботі про себе: правильне та повноцінне харчування, достатній сон (щонайменше 8 годин на добу), фізична

активність, що сприятиме зменшенню рівня тривоги та покращенню загального стану організму;

- практикуйте релаксаційні техніки (наприклад, такі методи, такі як медитація та глибоке дихання, ефективно допомагають знизити рівень тривоги);

- підтримуйте соціальні зв'язки (спілкування з родиною, друзями та однодумцями може стати важливою підтримкою у складні часи);

- не бійтеся дбати про себе (не відкладайте своє життя на потім; важливо брати від життя максимум, що допомагає боротися зі стресом).

У результаті дослідження встановлено, що медіа відіграють значну роль у формуванні ставлення суспільства до ментального здоров'я. В умовах війни в Україні ця тема набуває ще більшої значущості, адже від психологічного стану населення залежить здатність суспільства адаптуватися до нових викликів та долати наслідки воєнних дій. Онлайн-видання «20 хвилин» демонструє поєднання аналітичного, емоційного та практичного підходів до висвітлення цієї проблематики.

Список використаної літератури

1. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія НАПН України. за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с.

2. Кальба Я. Є. Яку правду говорити дітям про війну? URL: <https://gazeta-misto.te.ua/yaku-pravdu-govoryty-dityam-psyholog-yaroslava-kalba/>

3. Маршрути послуг з ментального здоров'я в Тернопільській громаді Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://ternopilcity.gov.ua/news/85518.html>.

4. Ментальне здоров'я під час війни: Як піклуватися про себе та інших. 2024. URL: <https://salو.li/cc22BCb>

5. Онлайн-видання «20 хвилин». Розділ «Здоров'я». 2024. URL: <https://vn.20minut.ua>

6. Ткачишина О. Р. Психологічні аспекти проблеми ментального здоров'я. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (12 –15 травня 2023 р.). Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 88–91.

7. Що таке ментальне здоров'я: навіщо воно нам і як за нього дбати URL: <https://salو.li/28a35D5> (22 серпня 2023)

8. Як війна впливає на психічне здоров'я українців (8 березня 2023 р.). *Ратуша*. URL: <https://salو.li/A52376A>