

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЖУРНАЛІСТИКИ

Кафедра мультимедійних комунікацій та медіадизайну

Кваліфікаційна робота

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти на тему:

«СТВОРЕННЯ TELEGRAM-БОТА ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ «ДИХАЙ»

Терміни реалізації проєкту:

початок 01 липня 2022 р.

закінчення 01 березня 2023 р.

Виконавець проєкту

студентка магістратури заочної форми навчання

спеціальності 061 – журналістика освітньо-професійної програми

«Журналістика та медіакомунікації» Поліна РЯБЦЕВА

Науковий керівник

доцент Іщук Наталія

КИЇВ – 2022

ЗМІСТ

1. Загальні відомості.....	3
2. Характеристики проєкту	
2.1. Ключові слова.....	7
2.2. Реферат проєкту.....	7
2.3. Масштаб проєкту.....	9
2.4. Спрямованість проєкту.....	10
2.5. Ступінь новизни.....	10
3. Організаційний план розробки проєкту та організації виробництва.....	12
3.1. Стан виконання робіт за проєктом до моменту його схвалення.....	12
3.2. Календарний план виконання робіт.....	13
3.3. Організація заходів.....	13
4. Очікувана ефективність проєкту.....	15
4.1. Соціальна ефективність проєкту.....	15
4.2. Економічна ефективність.....	16
5. Аналіз потенційних ризиків проєкту.....	17

5.1. Основні фактори ризику проєкту.....	17
5.2. Управління ризиками	17
6. Висновки.....	19
7. Джерела.....	21
8. Додатки.....	25
8.1 Додаток А. Варіанти логотипів.....	25
8.2 Додаток Б. Схематична складова чат-боту.....	29
8.3 Додаток В. Функціонал чат-боту.....	32

1. Загальні відомості

Чат-бот для релаксації в месенджері Telegram «Дихай» покликаний та був створений для надання простих та дієвих порад щодо відновлення емоційного стану користувача та його подальшої релаксації. Був обраний та використаний саме формат чат-боту в Telegram для реалізації проєкту з урахуванням зручності та ефективності у виконанні функції надання інформації користувачам цілодобово, популяризації проєкту та наявності там цільової аудиторії. Також такий формат був обраний через технічну зручність платформи Telegram.

Головна мета магістерського проєкту — допомогти користувачу, надати дієві поради саме в цю мить: одразу і на місці. Розробка та створення чат-боту «Дихай» для відновлення емоційного стану та релаксації дозволяє кожному користувачу, який не може самотійно приборкати свої емоції чи потребує релаксації, правильно та ефективно взяти під контроль свій емоційний стан чи потребує розслаблення від того, що відбувається навколо них, швидко отримати та використовувати поради вже після того, як вони дадуть відповіді на запитання.

Головна мета та ціль чат-боту для релаксації «Дихай» — надати доступ до швидких, простих, якісних порад релаксації та надалі відновлення емоційного стану користувача чат-боту.

За останні декілька років популярність чат-ботів у різноманітних месенджерах значно виросла [1]. Вони перетворилися із засобів комунікації на засоби отримання інформації та на неймовірно потужний маркетинговий інструмент. Зараз існує безліч їх варіацій: від ботів для отримання різних за видом розсилок, до ботів для замовлення їжі чи покупки квитків. Telegram був заснований у 2013 році, та на сьогодні його аудиторія складає вже близько 550 млн осіб. Причому з початку всесвітньої

пандемії у 2020 році до соціальної мережі приєдналося ще понад 100 млн. Кількість активних та пасивних користувачів продовжує збільшуватися кожного дня.

Опитування Telegram Statistic показало, що вже 45 відсотків українців у 2021 році використовувало соціальну мережу для особистого спілкування [2]. Також було зазначено, що майже 70 відсотків користувачів обирають мережу через те, що вона, зручніша за аналоги, доступні у медіапросторі. Згідно з дослідженням, за останні чотири роки показник загальної кількості користувачів месенджером зріс аж на 14 відсотків. Також було зазначено, що 70 відсотків українців використовують Telegram як альтернативне джерело новин. Користувачі також використовують Telegram для інших особистих цілей: пересилання особистих файлів або посилань з одного свого пристрою на інший, створення нотаток (35%), хмарне сховище (27% опитаних).

Бутиріна М. В. у своїй роботі «Telegram-канал як мета-ЗМІ: комунікаційні особливості» зазначає, що телеграм-канали є представником нового формату журналістики, що останнім часом трансформувались із сервісу міжособистої комунікації на повноцінні медіаканали, що формують власний «порядок денний» і значною мірою визначають змістові характеристики національного медіапростору [3]. Як зазначає Дарина Даниленко, керівниця з комунікацій в Opendatabot, головною особливістю чат-ботів в Telegram у порівнянні із іншими платформами є те, що вони живуть у вашій телефонній книзі [4]. Поряд з вашими найріднішими людьми, колегами та друзями. Чат-боти або завоює довіру, або повністю провалить комунікацію та ризикує бути видаленими. З хороших новин — якщо ми все ж подобаємося людині й викликаємо у неї емоції, то людина буде готова ділитися з ботом досить приватною інформацією, за гідний контент у відповідь, звісно. Також чат-бот надає необхідну інформацію

дуже швидко, без зайвих кроків. За оцінками видання Business Insider, використовувати чат-боти будуть понад 80 відсотків компаній по всьому світу, навіть у тому числі лікарні та медичні компанії. Важливо зазначити, що чат-бот — простий спосіб комунікації між брендом та користувачем, з яким функціонує цілодобово. Також, це набагато простіше, ніж намагатися отримати відповідну інформацію за допомогою пошуку в інтернеті, що значно підвищує лояльність до чат-боту

Опитування Telegram Statistic зазначає, що за ці два роки, з 2019 до 2021 року, розрив у користувачах за статтю скоротився з 30 до 22 процентних пунктів: якщо у 2019 році жінок було 33%, то у 2021 році їх вже 39%[3]. За віком лідирує вікова група «25-34 роки» - вона складає 30,6 відсотків від усіх користувачів.

Основна аудиторія магістерського проекту — пересічні українці, котрі хочуть розслабитись і відновити свій емоційний стан, незалежно від статі та віку.

Відсоток людей, які почали на собі відчувати симптоми стресу та емоційного виснаження, мають причини для релаксації з початку повномасштабної війни виріс у рази та буде продовжувати свій зріст поки йде активна фаза війни. Також важливо визначити, що емоційний дисбаланс в українців з'явився не тільки через війну. Нині порахувати точну кількість людей, яким була надана психологічна допомога неможливо. Тож, чат-бот «Дихай» був створений для самостійної релаксації користувача, відновлення його емоційного стану.

Тема психологічного здоров'я завжди буде актуальною, але у реаліях повномасштабної війни піклуватися про свій емоційний стан надважливо, щоб зберегти не тільки собі здоров'я, а ще своїм близьким. З 24-го лютого

українці по-різному сприймають стрес та сильний психологічний тиск у різних проявах. Хтось перейшов у режим «виживання», хтось пережив нелюдську травму, у когось з'явилася тривожність, а у когось активувалося почуття провини, хтось страждає від постійних панічних атак. Тому тема релаксації дуже актуальна для нашої аудиторії.

Важливо зазначити, що у майбутньому чат-бот для релаксації «Дихай» планується розширювати до маркетплейсу для надання послуг від психологів, спеціалістів з релаксації. Але для досягнення цієї мети чат-бот має отримати гарні відгуки і мати своє місце у медіапросторі.

2. Характеристики проєкту

2.1 Ключові слова

Чат-бот, комунікація, соціальна мережа, месенджер, Telegram, цифрові медіа, психологічна допомога, емоційний стан, релаксація, контроль емоцій, поради щодо релаксації, емоційний дистрес, відновлення емоційного стану.

2.2 Реферат проєкту

Назва — “Створення Telegram-боту для релаксації “Дихай”.

Мета проєкту — створення та реалізація чат-боту для релаксації, який надає доступ до швидких, простих, якісних порад для релаксації та відновлення емоційного стану для користувачів чат-боту «Дихай».

Досягнення поставленої мети передбачає виконання низки завдань:

- вивчити теоретичну та методичну інформацію за темою проєкту;
- отримати навички про створення чат-ботів у месенджері Telegram;
- опрацювати довідники з релаксації, обробити та проаналізувати інформацію;
- проробити дизайн чат-боту та візуалів;
- провести аналіз ринка конкурентів;
- зробити аналіз можливих майбутніх партнерів;
- створення та правки чат-боту;
- визначення стратегії просування чат-боту;
- провести аналіз можливих ризиків;
- запуск готового чат-боту.

Проєкт передбачає вирішення проблем як галузевого, так і загальнодержавного рівню. Галузевого — покращити самопочуття читача,

надати йому дієві та влучні поради щодо релаксації. Загальнодержавний — охопити аудиторію різного віку, можна сказати, що тематика проєкту стосується кожного, бо інколи людина не може сама собі допомогти, щоб дати своїм емоціям відпочити.

Техніко-економічні показники проєкту не передбачають значної кількості необхідних ресурсів та містять у собі:

- особистий комп'ютер, за допомогою якого готуватимуться матеріали для тем та створюватиметься чат-бот;
- програмне забезпечення – конструктор для створення чат-боту “SendPulse”;
- програмне забезпечення “Canva”.

Терміни реалізації проєкту – з 01.09.2022 року і по 01.03.2023

За цей час передбачено виконання таких етапів:

- розробка назви та концепції проєкту;
- розробка схематичного плану чат-бота;
- розробка логотипу та візуалів чат-боту;
- підбір порад для релаксації, правки до них;
- структурування інформації;
- технічне створення та наповнення чат-боту;
- правки щодо технічної частини, правки до текстового наповнення чат-боту.

Особистих витрат на реалізацію магістерського проєкту на даному етапі розробки не планується, оскільки він буде вироблений особисто мною. Витрати на реалізацію чат-боту «Дихай» будуть використовуватися тільки на його майбутнє просування. Інших затрат на даний період не планується.

Окупність проєкту не потребується, оскільки чат-бот є безкоштовним на цей час. За активною участю партнерів і інвесторів планується покрити вартість рекламних кампаній та колаборацій для майбутнього просування чат-боту для релаксації. Тож, можемо зробити висновок, що впливового економічного ефекту від проєкту на даний період не очікується. Варто зазначити, що у плані розвитку чат-боту планується розширити його можливості до спеціалізованого маркетплейсу, де будуть надаватися варіанти подальшої допомоги для релаксації у вигляді переліку вільних спеціалістів та приборкання емоційного дистресу. Планується залучити спеціалістів, які будуть надавати свої особисті послуги у чат-боті. Цей перелік включатиме: назву компанії або ім'я спеціаліста. Обравши відповідний варіант, користувач опиниться на сторінці, де він зможе отримати додаткову допомогу, якщо він того потребує.

Соціальний ефект буде чітко проявлятися - допомогти користувачу приборкати свої негативні емоції надаючи дієві поради для релаксації. Також, магістерський проєкт має доказати, що психологічний стан людини рівноцінно важливий як і фізичний. Варто зазначити, що головна мета чат-боту «Дихай» — допомогти кожному потенційному користувачу звернути увагу на свій психологічний стан здоров'я.

2.3 Масштаб проєкту

Проєкт передбачає вирішення проблеми як галузеві так і загальнодержавні. Галузеві проблеми - покращити емоційне самопочуття користувача чат-боту, надати йому поради щодо релаксації. Загальнодержавні - охопити аудиторію, яка потребує допомоги. Мета і тема магістрського проєкту вкладає в собі намір охопити потенційних користувачів визначеної аудиторії. Чат-бот “Дихай” призначений для емоційно нестабільних індивідумів, які шукають у медіапросторі влучні

систематизовані механізми для відновлення стабільного стану. Саме тому був створений чат-бот для релаксації «Дихай».

2.4 Спрямованість проєкту

Спрямованість чат-боту для релаксації “Дихай” — суспільно-просвітницька, оскільки він покликаний підвищити рівень психологічної освіченості користувача та надати йому дієві та прості поради щодо емоційного дистресу, його подальшого самостійного стабілізування та релаксації.

2.5 Ступінь новизни

В українському медіапросторі не існує аналогів чат-боту «Дихай». Тому можемо зробити висновок, що ступінь новизни магістерського проєкту висока. Магістерський проєкт спрямований на надання порад щодо релаксації та відновлення емоційного стану самостійно. Але важно зазначити, що є багато чат-ботів саме про психологічну допомогу. Наприклад, чат-бот «Довідник». Він створений для користувачів, які бажають знайти для себе лікаря, або психологічний центр. Чат-бот “GotoHelp.eu” — онлайн служба екстренної психологічної допомоги 24/7.

2.6 Економічна вартість проєкту

Економічно реалізація проєкту є доцільною, адже він не вимагає значних фінансових затрат для реалізації.

На перших етапах роботи чат-боту окупність проєкту не передбачено, оскільки він є безкоштовним для користувачів. Але варто зазначити, що при успішній реалізації, наявності гарних відгуків та рекомендацій від користувачів, надалі є плани щодо розширення чат-боту, а для цього потрібні будуть грошові вкладення від грантів, партнерів та інвесторів.

Потенційними інвесторами та партнерами можуть стати психологи або діячі, які спеціалізуються на темі контролювання своїх емоцій та релаксації. Наприклад, онлайн-платформа “Розкажи мені” надає українцям безкоштовну професійну психологічну допомогу. Користувачу потрібно лише залишити заявку на сторінці платформи. Через певний час потреба користувача буде виконана. Також, “EgoBalance” - онлайн платформа для пошуку кваліфікованих психологів, які пройшли відбір після підтвердження їх кваліфікації. Гарним прикладом можливої коллаборації та спільної реклами може стати чат-бот “Психологічна допомога”. Він базується на інформуванні користувачів про психологічне здоров’я, також часто висвітлює різні новони, які пов’язані з тематикою боту.

Також підвищити економічну вартість проєкту можна за допомогою майбутнього створення мобільного додатка на різних платформах. У додатку ви зможете обрати необхідний вам план та використовувати поради у режимі офлайн.

Ще одним важливим аспектом є рекламні оголошення. З допомогою реклами у чат-боті, можливість монетизації майже одразу зростає.

3. Організаційний план розробки проєкту та організації виробництва

3.1 Стан виконання робіт за проєктом до моменту його схвалення

Таблиця 1. Виконання робіт за проєктом

Види робіт	Відсоток виконання
Розроблено назву та тематику проєкта	100%
Розроблено план проєкту чат-боту	100%
Розроблено дизайн візуалів	80%
Підбір інформації за темою, її аналіз	100%
Технічна підготовка до створення магістреського проєкту	100%
Розроблена стратегія просування чат-боту	80%
Розроблена стратегія бренду чат-боту	80%
Наявність матеріально-технічної бази	100%
Визначено та узгоджено фінансування проєкту	95%
Визначено та узгоджено місце виконання проєкту	100%

3.2 Календарний план виконання робіт за проєктом

Таблиця 2. План виконання робіт за проектом

Назва робіт	Виконавець	Період роботи
Розробка логотипу та дизайну візуалів	Рябцева Поліна	04.09.22-20.09.22
Відбір потрібної інформації	Рябцева Поліна	22.09.22-30.09.22
Аналіз інформації, правки до тексту	Рябцева Поліна	30.09.22
Знайомство з функціоналом “SendPulse” для подальшої роботи зі створення чат-боту «Дихай»	Рябцева Поліна	02.10.22 - 02.13.23
Наповнення чат-боту візуалами та текстами	Рябцева Поліна	04.10.22 - 10.10.22
Аналіз аудиторії	Рябцева Поліна	11.10.22-15.10.22
Тестування проєкту	Рябцева Поліна	13.10.22 - 26.10.22
Запуск чат-боту	Рябцева Поліна	27.10.22 - 14.11.22
Аналіз ринку потенційних партнерів та партнерів	Рябцева Поліна	30.10.22-16.11.22
Створення чат-боту, правки до нього	Рябцева Поліна	02.10.22 - 01.09.23

3.3 Організація заходів

Перелік технологічних процесів:

- дослідження необхідного функціоналу для розробки проєкту;
- технічна сторона розробки чат-боту;

- аналіз аудиторії та конкурентів;
- тестування функціоналу чат-боту;
- правки до технічної частини чат-боту;
- запуск чат-боту;
- розробка стратегії просування чат-боту;
- розробка дизайну бренду.

Опис наявних і необхідних для виробництва устаткування:

- програмне забезпечення SendPulse для конструювання чат-боту;
- програмне забезпечення “Canva” для розробки дизайну чат-боту для релаксації «Дихай»;

4. Очікувана ефективність проєкту

4.1 Соціальна ефективність проєкту

Як зазначає професор Володимир Різун, під соціальними комунікаціями необхідно розуміти певну систему суспільної взаємодії, яка включає визначені засоби, шляхи, способи, принципи встановлення і підтримання контактів на основі професійно-технологічної діяльності, що спрямована на розробку, впровадження, організацію, удосконалення, модернізацію відносин у суспільстві, які складаються між різними соціальними інститутами, де, з одного боку, у ролі ініціаторів спілкування найчастіше виступають соціально-комунікаційні інститути, служби, а з іншого — організовані спільноти (соціум, соціальні групи) як повноправні користувачі соціальної взаємодії [5]

У своїй роботі В. Різун пише, що комунікаційні ефекти є обов'язковим результатом впливів, які чинять комуніканти. Через послідовне вивчення реакцій мас на ці впливи й визначаються масові ефекти.

Створення чат-боту для релаксації «Дихай» несе у собі чітку мету та має особливу соціальну ефективність. А саме: проєкт покликаний надати дієві та влучні поради щодо релаксації та відновленню емоційного стану користувача.

Проаналізувавши роботу професора В.Різуну можемо зробити висновок, що магістерський проєкт буде нести в собі ефект довіри. Він з'являється, коли ЗМІ намагаються викликати довіру до себе чи предмета опису і застосовують для цього відповідні засоби, техніки і стратегії впливу на реципієнта. Чат-бот «Дихай» орієнтується на створенні довіри до себе та порад, які будуть надаватися користувачам.

4.2 Економічна ефективність

Економічна ефективність чат-боту “Дихай” буде напряму залежити від ефективності встановленні робочих стосунків з партнерами, інвесторами та інфлюенсерами. Економічно реалізація проєкту є доцільною – він не вимагає значних фінансових витрат. Так як, нині чат-бот є безкоштовним та був розроблений особисто мною, тож можемо зробити висновок, що економічна ефективність від проєкту наявна.

Важливо зазначити, що був розроблений план просування чат-боту за допомогою відібраних партнерів. Також у майбутньому планується велике розширення чат-боту до маркетплейсу, якщо вдасться знайти правильне місце у медіа-просторі. Такими партнерами можуть стати такі медійні платформи як: “Розкажи мені”, “EgoBalance”, чат-бот “Психологічна допомога”, сайт “Mindly” тощо.

5. Аналіз потенційних ризиків проєкту

5.1 Основні ризики проєкту

Одним з основних та найбільших ризиків створення чат-боту «Дихай» — його майбутня монетизація та пошук партнерів, інвесторів. Головна причина цього ризику — недовіра до стартапів від великих компаній. Не кожен керівник захоче надавати кошти на створення чат-боту для релаксації. Але важливо зазначити, що проєкт може бути успішним і без грошових вкладень від партнерів, грантів тощо. Саме тому велика увага буде приділятися пошуку клієнтів для двосторонньої реклами. Як зазначалося раніше чат-бот “Дихай” має на меті стати маркетплейсом, де спеціалісти можуть надавати свої послуги. За допомогою цього проєкт отримує надійних партнерів та приток коштів на потреби підтримання роботи, просування.

Крім того, завжди існує ризик підвищення робочих витрат у зв'язку із можливими форс-мажорними ситуаціями, від яких, зокрема, напряду залежать перспективи економічного розвитку проєкту.

Також, ризиком може стати недооцінення ринку конкурентів. Недооцінюючи успіхи конкурентів можна програти конкуренцію в медіа просторі. Тому

5.2 Управління ризиками

Перелік заходів, які допоможуть контролювати можливі ризики створення та реалізації чат-боту:

- детальний аналіз ринку та конкурентів, який виявить недоліки конкурентів, які ми можемо перетворити на нашу перевагу.

Зробивши скурпульозний розбір, ми можемо зробити фінальний продукт, який буде кращий за продукт конкурентів.

- фінансовим ризиком можна управляти через пряму роботу з зацікавленими інвесторами та інфлюенсерами. Таким чином ми можемо одразу розуміти свій бюджет на просування чат-боту для релаксації;
- проблема робочих витрат може буде вирішена через закладання в бюджеті певної суми у разі необхідності.

Висновки:

Чат-бот для релаксації «Дихай» — суспільно-просвітницький проєкт, головною метою якого є надання дієвих та простих порад, які будуть сприяти відновлення емоційного стану користувача. Проєкт має надати користувачу швидкий доступ у зручному месенджері до психологічних механізмів щодо стабілізації психологічного дистресу. Також чат-бот надає необхідну інформацію дуже швидко, без зайвих кроків. Важливо зазначити, що чат-бот — простий спосіб комунікації, який діє цілодобово. Месенджер Telegram був обраний через зручність технічної сторони проєкту, його можливість швидко проінформувати користувача та його велику популярність серед користувачів. Проєкт орієнтується на людей, які потребують допомоги і знають про це.

Планується, що чат-бот для релаксації «Дихай» стане у нагоді кожному українцю, що знаходиться під впливом постійного стресу. Також, може стати цікавим проєкт користувачу, який намагається краще контролювати свій емоційний стан або намагається розібратися у своїх персональних «демонах» та проблемах.

Аналіз ринку доводить, що ніша продукту не зайнята великою кількістю представників. Наявні тільки схожі за напрямком чат-боти: психологічні. Такими чат-ботами є: «Довідник» та “GotoHelp.eu”. Перший був створений для пошуку психологічної допомоги для користувачів, які бажають знайти для себе лікаря, або психологічний центр. Чат-бот “GotoHelp.eu” — онлайн служба екстренної психологічної допомоги 24/7. Також, варто зазначити, що ми можемо вважати ці чат-боти, як потенційні партнери для майбутнього просування проєкту. Також, потенційними партнерами можуть стати такі медійні платформи, які пов’язані з психологією, як:

“Розкажи мені”, “EgoBalance”, чат-бот “Психологічна допомога”, сайт “Mindly” тощо.

Процес реалізації проєкту триватиме до березня 2023 року. Він буде складатися з певних ступенів реалізації: підготовки, реалізації, популяризації та просування.

Ступень підготовки пройшла успішно та без проблем. Були підготовлені поради щодо релаксації, була проведена підготовка до технічної частини розробки чат-боту. Наразі паралельно тривають ступінь реалізації магістерського проєкту підбору візуального ряду. Додаються останні правки у віжуали та логотип чат-боту. Також був проведений аналіз можливих майбутніх партнерів та інфлюенсерів.

Важливо зазначити, що була розроблена стратегія управління можливими ризиками. Серед методів управління ризиками: попередній аналіз конкурентів у медіапросторі, робота напряму з партнерами для отримання фінансування і закладання в бюджет додаткові кошти на екстрені ситуації.

Джерела:

1. Все про чат-боти: типи і приклади, якому бізнесу підійде, список конструкторів для створення [Електронний ресурс] // WebPromo. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://web-promo.ua/ua/blog/vse-o-chat-botah-tipy-i-primery-kakomu-biznesu-podojdet-spisok-konstruktorov-dlya-sozdaniya/>.
2. Исследование аудитории Telegram [Електронний ресурс] // TGSTATS. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://tgstat.ru/research-2021>.
3. Соціальні комунікації: стратегічні взаємодія та взаємовплив : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції [відповідальний редактор В. В. Костюк, відповідальні секретарі В. А. Ковпак, М. О. Семенович]. Запоріжжя : ЗНУ, факультет журналістики, 2020. 259 с
4. Як чатботи стають новими медіа? І чому журналістам є сенс із ними розібратися? [Електронний ресурс] // Інтернет Свобода. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://netfreedom.org.ua/article/column-yak-chatboti-stayut-novimi-media-i-chomu-zhurnalistam-ye-sens-iz-nimi-rozibratisya?fbclid=IwAR0JU14eWw_gkMs0bQ8MlGAyux76X8e1g9GGAMBPaGYvrxXrMbnCxt30S6A.
5. 1. Різун В. В. Теорія масової комунікації: підручник для студентів. Київ: Просвіта, 2008. 260 с.
6. Свеженцева І. "Далі буде краще," — військовий психолог про підтримку психологічного стану під час війни [Електронний ресурс] / Ілона Свеженцева // Суспільне Новини. – 2022. – Режим доступу до ресурсу:

<https://suspilne.media/221165-dali-bude-krase-vijskovij-psiolog-pro-pid-trimku-psihologicnogo-stanu-pid-cas-vijni/>.

7. Гаврилова Л. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас [Електронний ресурс] / Лариса Гаврилова // Укрінформ. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihiologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>.
8. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ НА КАРАНТИНІ [Електронний ресурс] // Соціологічна група Рейтинг. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/psihoemocionalnoe_sostoyanie_u_kraincev_na_karantine.html.
9. З яких причин до Мобільних бригад соціально-психологічної допомоги на Сході України звертаються найчастіше? [Електронний ресурс] // Громадський простір – Режим доступу до ресурсу: <https://www.prostir.ua/?news=z-yakyh-prychyn-do-mobilnyh-bryhad-sotsialno-psyholohichnoji-dopomohy-na-shodi-ukrajiny-zvertayutsya-najchastishe>.
10. У Києві зросла кількість звернень про психологічну підтримку від чоловіків із суїцидальними настроями – Марина Хонда [Електронний ресурс] // Офіційний портал Києва: Київська міська адміністрація. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://kyivcity.gov.ua/news/u_kiyevi_zrosla_kilkist_zvernen_pro_psihologichnu_pidtrimku_vid_cholovikiv_iz_sutsidalnimi_nastroyami_marina_khonda/.
11. Bots: An introduction for developers. [Telegram](https://core.telegram.org/bots). [Електронний ресурс].
Режим доступу: <https://core.telegram.org/bots>
12. Хожайнова · В. У Києві на 40% зросла кількість звернень щодо домашнього насильства [Електронний ресурс] / Вікторія Хожайнова ·

- // Суспільне Новини. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://suspilne.media/24027-u-kievi-na-40-zrosla-kilkist-zvernenn-sodo-domasnogo-nasilstva/>.
13. Які мобільні додатки є найбільш популярними. Київський міжнародний інститут соціології. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1072&page=1>
14. Полякова А. Telegram, Viber, WhatsApp, Signal — яким месенджером можна довіряти. Економічна правда. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.epravda.com.ua/publications/2017/12/15/632183/>
15. Года М. Telegram: історія створення месенджера, боти та блокування сервісу. 24 Техно. Режим доступу: https://tech.24tv.ua/telegram-bot-shho-tse-istoriyastvorennya-oglyad-na-telegram-kanali_n1343625
16. Аркас Д. Чатботы в медиа: как это работает [Електронний ресурс]. Дмитрий Аркас. Детектор Медиа. 2016. Режим доступу: <https://detector.media/rinok/article/118964/2016-09-21-chatboty-v-media-kakjeto-rabotaet/>.
17. Davies J. What The Guardian has learned from chatbots [Електронний ресурс] / Jessica Davies. Digiday. 2016. Режим доступу: <https://digiday.com/uk/guardian-learned-chatbots/>.
18. Вплив соціальних мереж Інтернет на соціальну комунікацію молоді [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sociology.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/06/Нікулін.pdf> 2
19. Erdos P. On the evolution of random graphs / P. Erdos, A. Renyi // Publ. Math. Inst. Hungar. Acad. Sci., 1960. – V. 5. – pp. 17–61. 15. Данько Ю.
20. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси [Електронний ресурс] / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство:

політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. –

Режим доступу до ресурсу:

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21CO

M=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z2

1ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/cuc_20

12_2_25.pdf 13.11.2018

21. Нікітенко Є., Омединська Н. Система пошуку медіаконтенту у месенджері Telegram. Математичні машини і системи. 2021
22. Тонкіх І. Види мультимедійного контенту у журналістських телеграмканалах. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі:

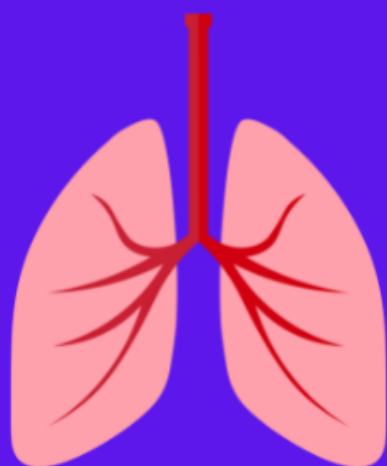
8. Додатки

8.1 Додаток А. Варіанти логотипів



ДИ
ХАЙ

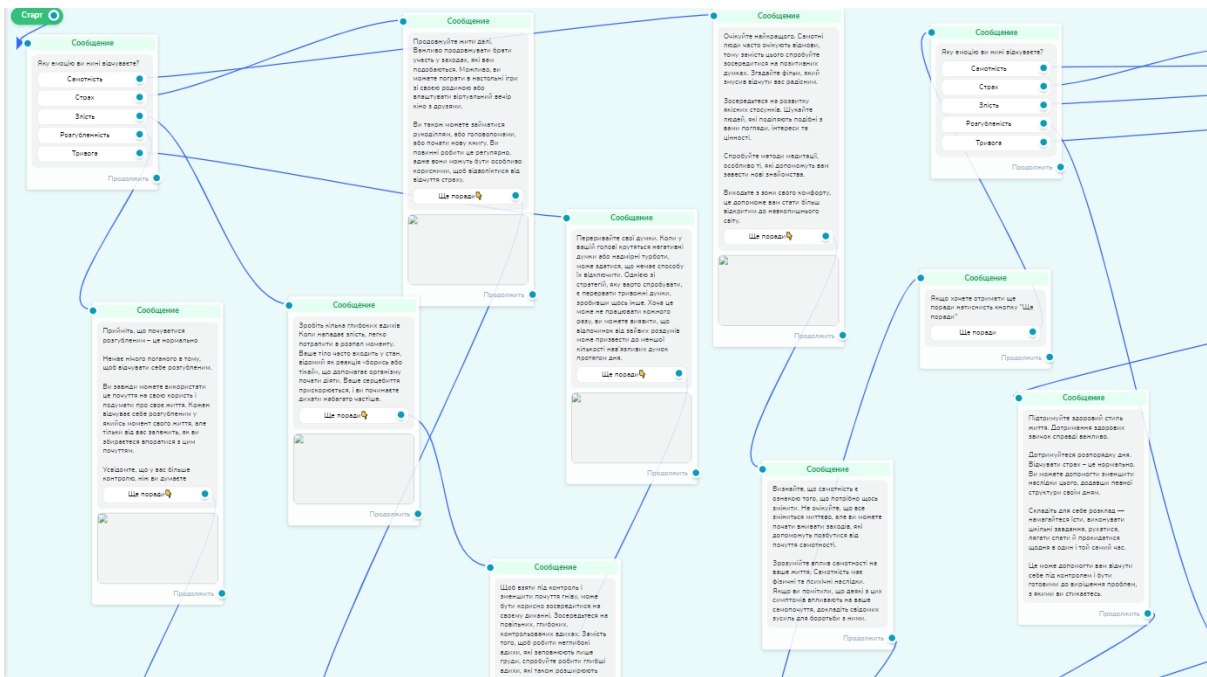
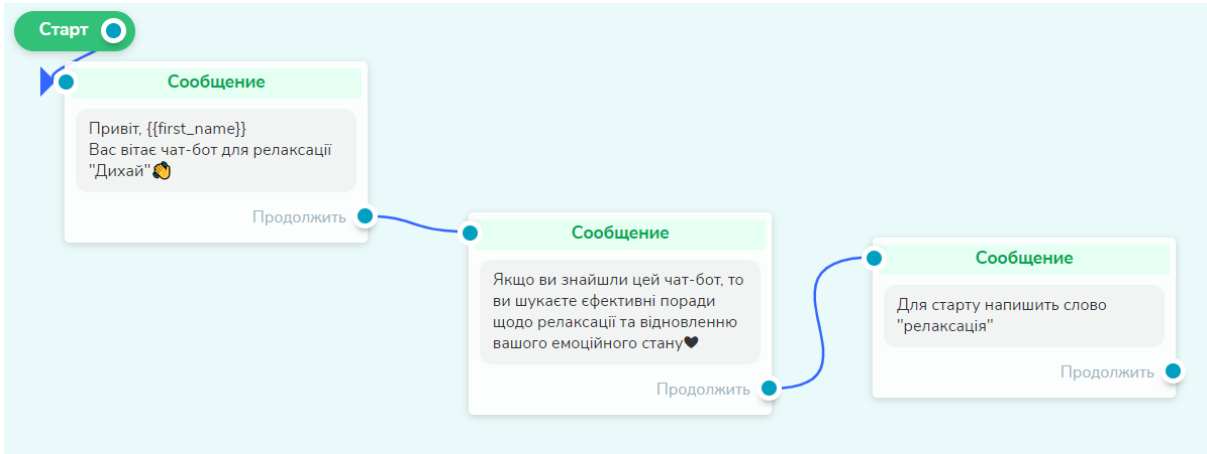


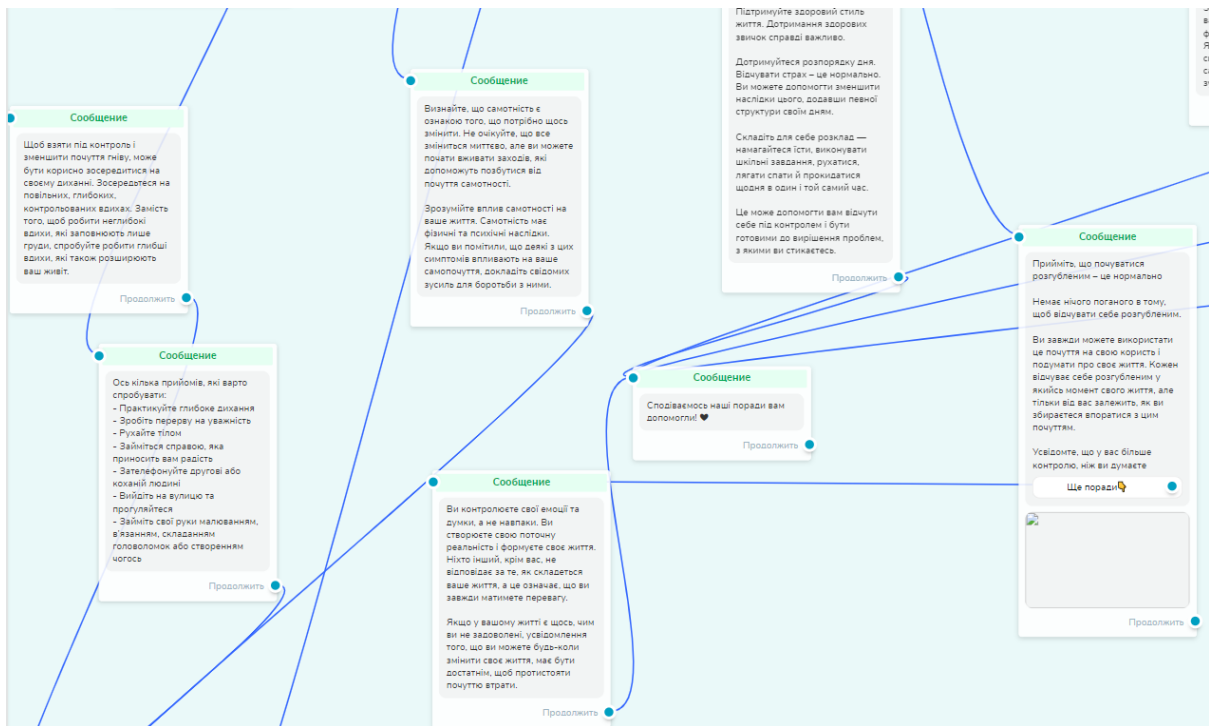
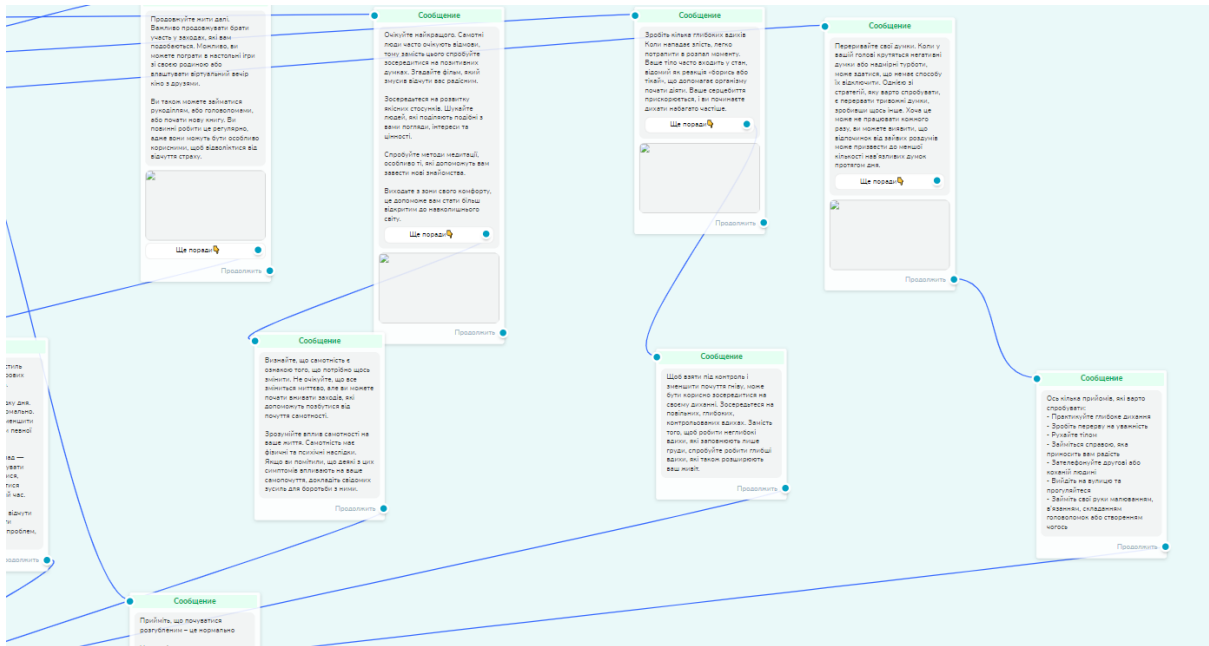


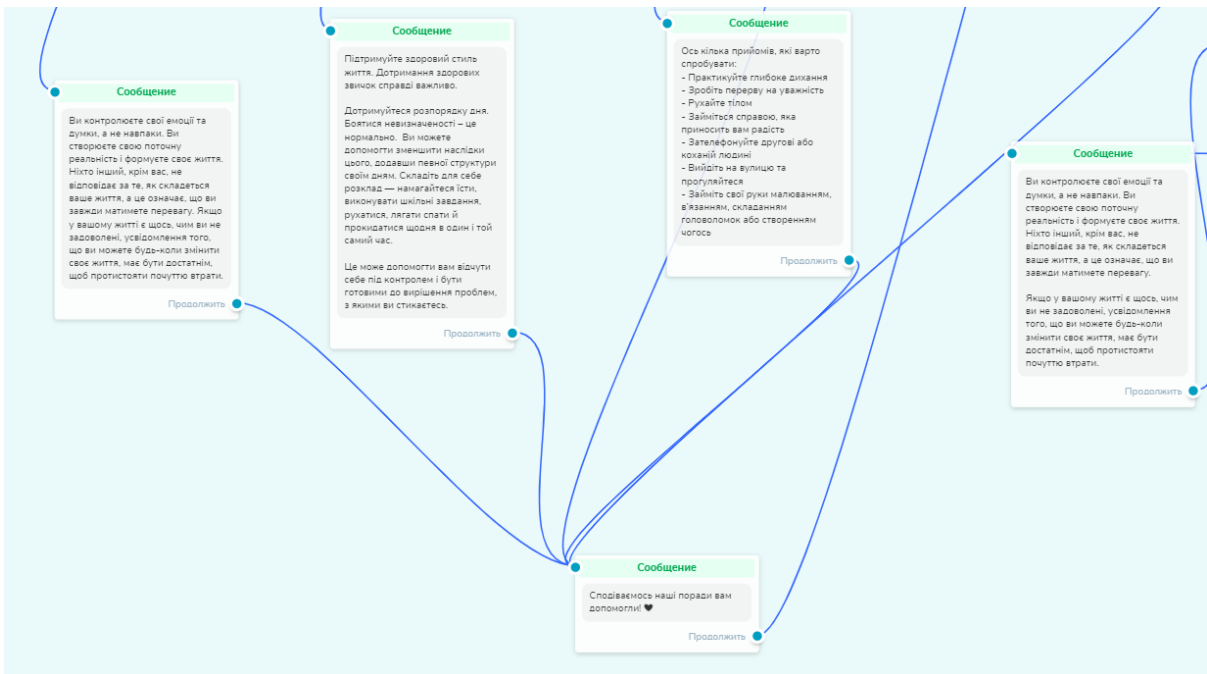
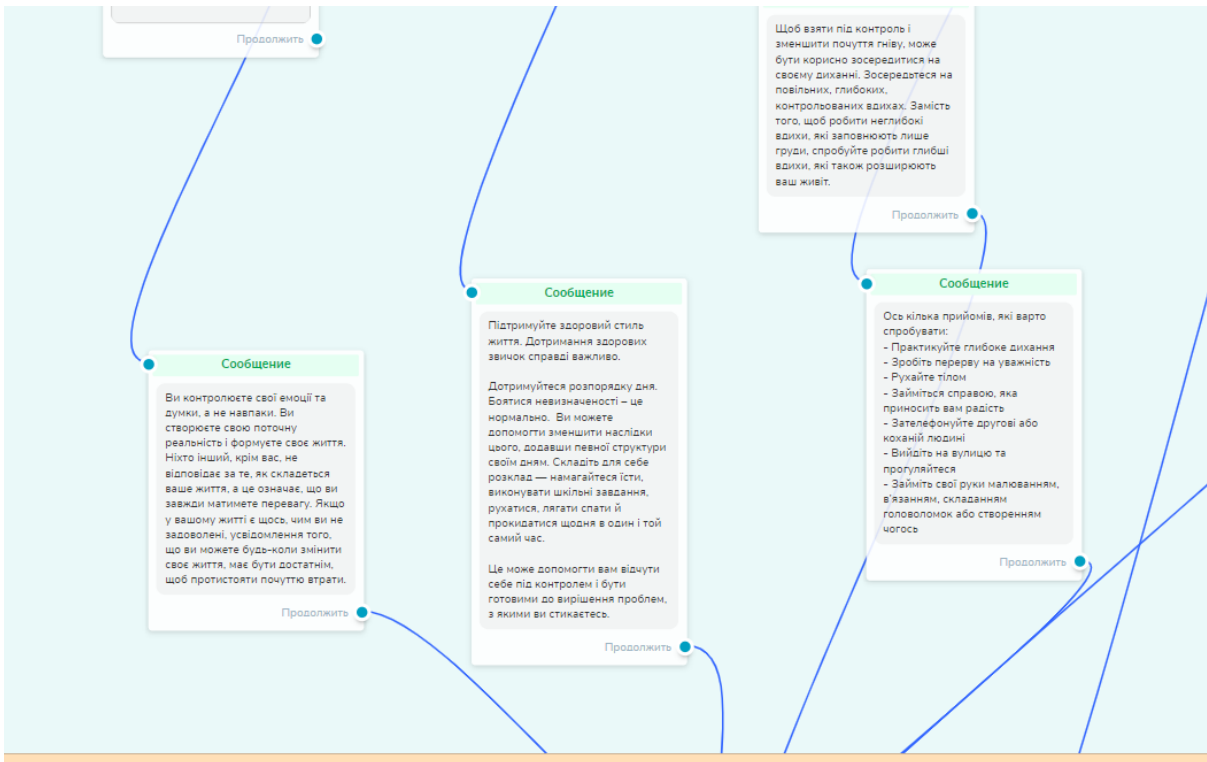
ДИХАЙ



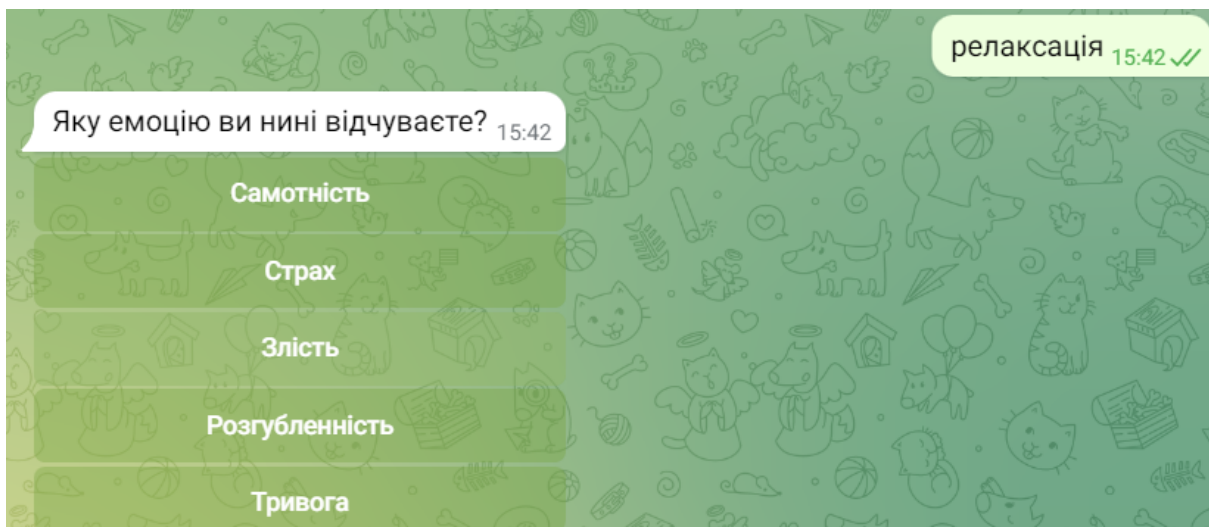
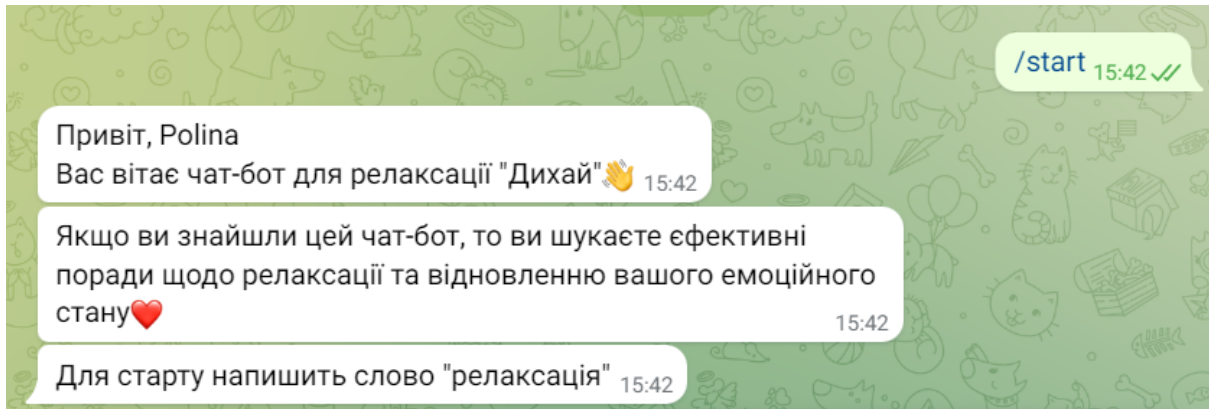
Додаток Б. Схематична складова чат-боту







Додадок В. Функціонал чат-боту



Прийміть, що почуватися розгубленим – це нормально. Немає нічого поганого в тому, щоб відчувати себе розгубленим, незалежно від того, наскільки важко всидіти зі своїми почуттями. Було б корисно, якби ви також усвідомили, що інколи відчуття втрати є ключем до внесення необхідних змін у своє життя, щоб стати кращим. Ви завжди можете використати це почуття на свою користь і подумати про своє життя. Кожен відчуває себе розгубленим у якийсь момент свого життя, але тільки від вас залежить, як ви збираєтеся впоратися з цим почуттям. Усвідомте, що у вас більше контролю, ніж ви думаєте.

15:43 👍

Ще поради 📌





15:43

Ви контролюєте свої емоції та думки, а не навпаки. Ви створюєте свою поточну реальність і формуєте своє життя. Ніхто інший, крім вас, не відповідає за те, як складеться ваше життя, а це означає, що ви завжди матимете перевагу. Якщо у вашому житті є щось, чим ви не задоволені, усвідомлення того, що ви можете будь-коли змінити своє життя, має бути достатнім, щоб протистояти почуттю втрати.

15:43

Переривайте свої думки. Коли у вашій голові крутяться негативні думки або надмірні турботи, може здатися, що немає способу їх відключити. Однією зі стратегій, яку варто спробувати, є перервати тривожні думки, зробивши щось інше. Хоча це може не працювати кожного разу, ви можете виявити, що відпочинок від зайвих роздумів може призвести до меншої кількості нав'язливих думок протягом дня.

15:44

Ще поради 📌



15:44

Ось кілька прийомів, які варто спробувати:

- Практикуйте глибоке дихання
- Зробіть перерву на уважність
- Рухайте тілом
- Займіться справою, яка приносить вам радість
- Зателефонуйте другові або коханій людині
- Вийдіть на вулицю та прогуляйтеся
- Займіть свої руки малюванням, в'язанням, складанням головоломок або створенням чогось

15:44



Зробіть кілька глибоких вдихів

Коли нападає злість, легко потрапити в розпал моменту. Ваше тіло часто входить у стан, відомий як реакція «борись або втечі», що допомагає організму почати діяти. Ваше серцебиття прискорюється, і ви починаєте дихати набагато частіше.

15:44

Ще поради 🙌



Щоб взяти під контроль і зменшити почуття гніву, може бути корисно зосередитися на своєму диханні. Зосередьтеся на повільних, глибоких, контрольованих вдихах. Замість того, щоб робити неглибокі вдихи, які заповнюють лише груди, спробуйте робити глибші вдихи, які також розширюють ваш живіт.

15:44

Продовжуйте веселитися. Важливо продовжувати брати участь у заходах, які вам подобаються, навіть якщо вони зараз дещо інші. Можливо, ви можете пограти в гру зі своєю родиною або влаштувати віртуальний вечір кіно з друзями. Ви також можете займатися рукоділлям або головоломкою або почати нову книгу. Ви повинні робити це регулярно, але вони можуть бути особливо корисними, щоб відволіктися, якщо у вас є момент серйозного страху.

15:45

Ще поради 📌



15:45

Підтримуйте здорову поведінку. Дотримання здорових звичок справді важливо.

Дотримуйтеся розпорядку дня. Боятися невизначеності – це нормально. Ви можете допомогти зменшити наслідки цього, додавши певної структури своїм дням. Складіть для себе розклад – намагайтеся їсти, виконувати шкільні завдання, рухатися, лягати спати й прокидатися щодня в один і той самий час.

Це може допомогти вам відчувати себе під контролем і бути готовими до вирішення проблем, з якими ви стикаєтесь.

15:45

Today

Очікуйте найкращого. Самотні люди часто очікують відмови, тому замість цього спробуйте зосередитися на позитивних думках і ставленні у своїх соціальних стосунках. Згадайте фільм, який змусив відчути вас радісним.

Зосередьтеся на розвитку якісних стосунків. Шукайте людей, які поділяють подібні з вами погляди, інтереси та цінності.

Спробуйте методи медитації, особливо ті, які допоможуть вам завести нові знайомства.

Виходьте з зони свого комфорту, це допоможе вам стати більш відкритим до навколишнього світу.

15:45

Ще поради 🙌



15:45



Визнайте, що самотність є ознакою того, що потрібно щось змінити. Не очікуйте, що все зміниться миттєво, але ви можете почати вживати заходів, які допоможуть позбутися від почуття самотності та створити зв'язки, які сприятимуть вашому благополуччю.

Зрозумійте вплив самотності на ваше життя. Самотність має фізичні та психічні наслідки.

Якщо ви помітили, що деякі з цих симптомів впливають на ваше самопочуття, докладіть свідомих зусиль для боротьби з ними.

15:45