МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙУНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Добряк Олександра Андріївна
Керівник: канд. політ. наук, доцент
кафедри політології Руднєва А.О.
Рецензент : канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

_____

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Добряк Олександрі Андріївні

Тема роботи Цифрове середовище як ресурс соціальної підтримки в умовах війни

керівник роботи: Руднєва А.О. канд. політ. наук, доцент кафедри політології

затверджені наказом ЗНУ від «08» 12 2025 року № 1780-с

2. Строк подання студентом роботи _____.

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати сутність, види та механізми реалізації соціальної підтримки; охарактеризувати цифрове середовище як простір соціальної взаємодії в кризових умовах; визначити особливості надання соціальної підтримки через цифрові платформи в умовах воєнного стану; дослідити соціально-психологічні потреби населення України в період воєнних дій; систематизувати цифрові ресурси соціальної підтримки в Україні за типологією та функціональними можливостями; емпірично дослідити практики використання цифрових платформ для соціальної підтримки та проаналізувати їхню ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу: 19 таблиць, 4 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Руднєва А.О., доцент		
Розділ 1	Руднєва А.О., доцент		
Розділ 2	Руднєва А.О., доцент		
Розділ 3	Руднєва А.О., доцент		
Висновки	Руднєва А.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень2026 р.	Виконано

Студент _____ О. А. Добряк

Керівник роботи _____ А. О. Руднєва

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 84 сторінки, 19 таблиць, 4 рисунків, 80 джерел.

Об'єкт дослідження – соціальна підтримка особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості використання цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки населення в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах війни, а також визначити його ефективність, функції та психологічні особливості використання.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що цифрові платформи в умовах воєнного стану виступають ефективним ресурсом соціальної підтримки населення, що сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції та підвищенню емоційної саморегуляції, при цьому ефективність цифрової підтримки залежить від типу підтримки, рівня цифрової грамотності користувачів та якості модерації онлайн-спільнот.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення теоретичних підходів; емпіричні: анкетування, інтерв'ювання, аналіз практик використання цифрових платформ; методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз, множинний регресійний аналіз, кластерний аналіз.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах воєнного конфлікту, систематизації особливостей функціонування цифрових платформ в умовах масової травматизації населення та визначенні типологічних груп користувачів за характером взаємодії з онлайн-ресурсами підтримки.

ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ВОЄННИЙ СТАН, ЦИФРОВІ ПЛАТФОРМИ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЦИФРОВА ГРАМОТНІСТЬ.

SUMMARY

Dobriak O.A. The Digital Environment as a Resource for Social Support in Wartime Conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, and References (80 items). The total volume of the work is 84 pages.

The qualifying work presents a theoretical overview and the results of an empirical study of the digital environment as a resource for social support during wartime, with a focus on the effectiveness, functions, and psychological features of using online platforms for providing assistance to the population of Ukraine.

The object of research is social support of the individual in wartime conditions.

The subject of research is the features of using the digital environment as a resource for social support of the population in wartime conditions.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the possibilities of the digital environment as a resource for social support in wartime, and to determine its effectiveness, functions, and psychological features of use.

The research tasks are: – to analyze the essence, types, and mechanisms of social support; – to characterize the digital environment as a space of social interaction in crisis conditions; – to determine the features of providing social support through digital platforms under martial law; – to investigate the socio-psychological needs of the population of Ukraine during military operations; – to systematize digital resources of social support in Ukraine by typology and functional capabilities; – to substantiate the conceptual foundations of using the digital environment for providing social support in wartime; – to empirically investigate the practices of using digital platforms for social support and analyze their effectiveness; – to evaluate the effectiveness of the digital environment as a resource for social support and formulate recommendations for optimizing its use.

Chapter 1 "Theoretical Foundations of Studying the Digital Environment as a Resource for Social Support" provides a theoretical analysis of social support a multidimensional construct and examines the digital environment as a space for social interaction in crisis conditions, including under martial law.

Chapter 2 "Psychological and Social Possibilities of Digital Support Resources for the Population of Ukraine in Wartime" analyzes the socio-psychological needs of the population during military operations, presents a typology of digital resources for social support, and substantiates the conceptual foundations for their use.

Chapter 3 "Empirical Study of the Effectiveness of the Digital Environment as a Resource for Social Support" presents the research design, methods, and results of the empirical study involving 68 respondents, including correlation, regression, and cluster analysis.

Key words: digital environment, social support, martial law, digital platforms, psychological well-being, social isolation, emotional self-regulation, digital literacy.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК РЕСУРСУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ 11
1.1. Соціальна підтримка: сутність, види та механізми реалізації 11
1.2. Цифрове середовище як простір соціальної взаємодії в кризових умовах 16
1.3. Особливості надання соціальної підтримки через цифрові платформи в умовах воєнного стану 22
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЦИФРОВИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ 31
2.1. Соціально-психологічні потреби населення в період воєнних дій 31
2.2. Цифрові ресурси соціальної підтримки в Україні: типологія та функціональні можливості 35
2.3. Концептуальні засади використання цифрового середовища для надання соціальної підтримки в умовах війни 40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК РЕСУРСУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ 47
3.1. Організація та методологія дослідження 47
3.2. Аналіз практик використання цифрових платформ для соціальної підтримки 54
3.3. Оцінка ефективності цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах війни 67
ВИСНОВКИ 82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна російська агресія проти України спричинила безпрецедентну гуманітарну кризу, що охопила мільйони громадян, які зазнали травматичного впливу воєнних дій, втратили близьких, житло, звичний спосіб життя та соціальні зв'язки. Масштаби психологічної травматизації населення вимагають мобілізації всіх доступних ресурсів для надання психологічної та соціальної підтримки, проте традиційна інфраструктура допомоги виявляється недостатньою для задоволення зростаючих потреб через обмеженість фахівців, руйнування стаціонарних закладів у зонах активних бойових дій, вимушене переміщення населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, воєнні конфлікти супроводжуються різким зростанням поширеності посттравматичних стресових розладів, депресивних станів, тривожних розладів серед цивільного населення, що потребує невідкладного розширення доступу до психологічної підтримки через альтернативні канали надання допомоги.

Проблематика цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки активно досліджувалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Теоретичні основи соціальної підтримки висвітлені у роботах Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, Б. П. Лазоренка, О. Ю. Балалаєвої. Питання використання цифрових технологій у сфері психічного здоров’я розглядалися у дослідженнях К. В. Мирончак, Т. О. Ларіної, Ю. Д. Гундертайло. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни досліджували О. М. Кокун, Л. М. Карамушка, О. В. Брюховецька, Г. М. Громова. Водночас комплексний аналіз можливостей цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки саме в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченим, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження – соціальна підтримка особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості використання цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки населення в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах війни, а також визначити його ефективність, функції та психологічні особливості використання.

Гіпотеза дослідження. Цифрові платформи в умовах воєнного стану виступають ефективним ресурсом соціальної підтримки населення, що сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції, підвищенню емоційної саморегуляції та забезпеченню доступу до різних форм допомоги, при цьому ефективність цифрової підтримки залежить від типу підтримки (емоційна, інформаційна, інструментальна), рівня цифрової грамотності користувачів та якості модерації онлайн-спільнот.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність, види та механізми реалізації соціальної підтримки.
2. Охарактеризувати цифрове середовище як простір соціальної взаємодії в кризових умовах.
3. Визначити особливості надання соціальної підтримки через цифрові платформи в умовах воєнного стану.
4. Дослідити соціально-психологічні потреби населення України в період воєнних дій.
5. Систематизувати цифрові ресурси соціальної підтримки в Україні за типологією та функціональними можливостями.
6. Обґрунтувати концептуальні засади використання цифрового середовища для надання соціальної підтримки в умовах війни.
7. Емпірично дослідити практики використання цифрових платформ для соціальної підтримки та проаналізувати їхню ефективність.
8. Оцінити ефективність цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки та сформулювати рекомендації щодо оптимізації його використання.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз наукової літератури, систематизацію та узагальнення теоретичних підходів до вивчення соціальної підтримки та цифрових технологій у психологічній практиці. Емпіричні методи передбачали анкетування, інтерв'ювання, аналіз практик використання цифрових платформ підтримки. Методи математичної статистики застосовувалися для обробки кількісних даних та встановлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному дослідженні цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах воєнного конфлікту, що дозволило виявити специфічні механізми реалізації підтримки через цифрові платформи в екстремальних обставинах війни. Вперше систематизовано особливості функціонування цифрових платформ соціальної підтримки в умовах масової травматизації населення, обмежень інфраструктури, необхідності забезпечення безпеки користувачів.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю використання результатів дослідження для вдосконалення існуючих та розробки нових цифрових платформ соціальної підтримки, орієнтованих на потреби населення в умовах воєнного конфлікту. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності державних та недержавних організацій, що надають психосоціальну підтримку населенню, для оптимізації координації цифрових ресурсів та інтеграції їх у національну систему охорони психічного здоров'я.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок друкованого тексту, з них 84 основного тексту. Список використаних джерел включає 80 найменувань.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК РЕСУРСУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

1.1. Соціальна підтримка: сутність, види та механізми реалізації

Соціальна підтримка становить фундаментальну категорію психологічної науки, яка охоплює взаємодію між індивідами, спрямовану на забезпечення емоційного, інструментального та інформаційного ресурсу для подолання життєвих труднощів. Т. М. Титаренко розглядає соціальну підтримку як багатовимірний конструкт, що включає як об'єктивну наявність допомоги, так і суб'єктивне переживання особистістю доступності ресурсів у скрутних обставинах [78]. М. С. Дворник акцентує увагу на тому, що соціальна підтримка реалізується через складну систему міжособистісних зв'язків, які забезпечують відчуття захищеності та приналежності до спільноти [27]. О. Ю. Балалаєва підкреслює роль соціальної підтримки у формуванні здорового способу життя через створення сприятливого середовища для реалізації превентивних практик [2]. Б. П. Лазоренко досліджує взаємозв'язок між наявністю соціальної підтримки та стратегіями здорового способу життя, демонструючи, що доступність ресурсів взаємодопомоги суттєво впливає на вибір конструктивних копінг-механізмів [42].

Механізми реалізації соціальної підтримки функціонують на декількох рівнях психологічної організації особистості, формуючи складну систему взаємопов'язаних процесів, які забезпечують адаптацію до стресових обставин. Емоційна підтримка передбачає надання співчуття, розуміння, турботи, що сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки через валідацію емоційних переживань та підтвердження права особистості на власні почуття. Інструментальна підтримка охоплює

практичну допомогу у вирішенні конкретних завдань, забезпечення матеріальними ресурсами, організаційне сприяння, що дозволяє особистості зосередитися на психологічній адаптації, делегуючи частину побутових або професійних обов'язків іншим членам соціальної мережі. Інформаційна підтримка полягає у наданні порад, рекомендацій, знань, що допомагають особистості краще орієнтуватися у складних ситуаціях, приймати зважені рішення, розширювати репертуар стратегій подолання через засвоєння досвіду інших. Оціночна підтримка включає зворотний зв'язок, підтвердження адекватності дій, що сприяє зміцненню самооцінки та впевненості у власних силах, коригуючи деструктивні когнітивні схеми та ірраціональні переконання щодо власної неспроможності [24].

Психологічні механізми дії соціальної підтримки реалізуються через зниження сприйняття стресових подій як загрозливих, підвищення адаптивних можливостей особистості, активізацію копінг-стратегій, що дозволяє розглядати труднощі як виклики, а не як непереборні перешкоди. Наявність соціальної підтримки модифікує когнітивну оцінку стресових ситуацій, дозволяючи розглядати їх як менш загрозливі та більш контрольовані, що безпосередньо впливає на інтенсивність психофізіологічної стресової реакції. Підтримка від значущих інших активізує внутрішні ресурси особистості, посилює відчуття власної ефективності у подоланні труднощів, формує оптимістичні очікування щодо результатів власних зусиль [25]. Соціальна підтримка функціонує як буферний механізм, що амортизує негативний вплив стресорів на психологічне та фізичне здоров'я, запобігаючи виснаженню адаптаційних ресурсів організму.

Важливим аспектом соціальної підтримки виступає її профілактична функція, яка реалізується через постійну наявність мережі соціальних зв'язків, що забезпечують відчуття захищеності навіть за відсутності актуальних стресових ситуацій, створюючи базове переживання безпеки та стабільності. Превентивний ефект соціальної підтримки полягає у

формуванні стійкості до потенційних стресорів, розвитку ресурсів для майбутнього подолання труднощів через інтерналізацію позитивного досвіду взаємодопомоги та формування впевненості у доступності допомоги у разі потреби. Проактивна підтримка передбачає передбачення можливих проблем та превентивне надання необхідних ресурсів до виникнення кризових ситуацій, що особливо важливо для осіб, які перебувають у зоні підвищеного ризику психологічного неблагополуччя [8]. Лонгітюдні дослідження демонструють, що індивіди з розвиненою мережею соціальної підтримки демонструють вищі показники психологічного благополуччя навіть у періоди відсутності гострих стресорів, що підтверджує самостійну цінність соціальних зв'язків незалежно від їхньої інструментальної функції.

Таблиця 1.1 – Типологія форм соціальної підтримки

Тип підтримки	Характеристика	Приклади реалізації
Емоційна	Надання співчуття, розуміння, турботи	Активне слухання, емпатійна відповідь, вираження підтримки
Інструментальна	Практична допомога у вирішенні завдань	Матеріальна допомога, організаційне сприяння, фізична присутність
Інформаційна	Надання порад, знань, рекомендацій	Консультування, обмін досвідом, освітні програми
Оціночна	Підтвердження адекватності дій особистості	Зворотний зв'язок, валідація почуттів, підкріплення самооцінки
Мережева	Інтеграція у соціальну спільноту	Включення у групи, формування зв'язків, соціальна ідентифікація

Джерела соціальної підтримки диференціюються за ступенем близькості до особистості та характером взаємодії, формуючи багаторівневу систему ресурсів, що активізуються залежно від специфіки проблемної ситуації. Первинна соціальна мережа включає найближче оточення – членів сім'ї, друзів, інтимних партнерів, які надають найбільш інтенсивну емоційну підтримку та демонструють безумовне прийняття особистості незалежно від обставин, створюючи базове відчуття належності та захищеності. Вторинна мережа охоплює колег, знайомих, членів спільнот за інтересами, що забезпечують інструментальну та інформаційну допомогу, розширюючи доступ до різноманітних ресурсів та експертизи у специфічних сферах життєдіяльності. Третинна мережа представлена професійними надавачами

допомоги – психологами, соціальними працівниками, волонтерами, які пропонують спеціалізовану підтримку, засновану на науково обґрунтованих методах інтервенції та професійному досвіді роботи зі схожими проблемами [76]. Ефективна мережа соціальної підтримки характеризується диверсифікацією джерел допомоги, що забезпечує гнучкість у реагуванні на різноманітні потреби особистості та запобігає виснаженню окремих джерел підтримки через надмірне навантаження [54].

Ефективність соціальної підтримки залежить від відповідності наданої допомоги актуальним потребам особистості, адже невідповідність між типом підтримки та реальними потребами може призводити до зниження її ефективності або навіть негативних наслідків через виникнення почуття непорозуміння або нав'язування небажаної допомоги. Надмірна підтримка здатна спричиняти почуття залежності, зниження самоефективності, порушення автономії особистості, формуючи пасивну позицію реципієнта допомоги замість активної суб'єктної участі у подоланні труднощів.

Недостатня підтримка не забезпечує необхідних ресурсів для подолання труднощів, посилює переживання самотності та безпорадності, підсилюючи деструктивні когнітивні схеми щодо власної неспроможності та недоступності допомоги від оточення [54]. Оптимальна підтримка характеризується балансом між наданням необхідної допомоги та збереженням автономії особистості, поважаючи її здатність до самостійного подолання труднощів та приймаючи рішення щодо власного життя.

Культурні та соціальні чинники суттєво модифікують механізми реалізації соціальної підтримки, визначаючи прийнятні форми взаємодопомоги та соціальні норми звернення за допомогою у різних спільнотах. Норми спільноти визначають прийнятні форми надання та прийняття допомоги, регулюють межі втручання у проблеми іншої людини, встановлюють баланс між приватністю та солідарністю у вирішенні особистих труднощів. Гендерні стереотипи впливають на готовність звертатися за підтримкою та способи її надання, формуючи різні паттерни

поведінки для чоловіків та жінок, де традиційні маскулінні норми можуть перешкоджати чоловікам визнавати потребу у допомозі та звертатися за емоційною підтримкою. Соціально-економічні умови обмежують або розширюють можливості для реалізації різних типів підтримки, адже матеріальні обмеження можуть редукувати інструментальну підтримку, натомість активізуючи емоційні та інформаційні форми взаємодопомоги. Індивідуальні характеристики особистості, такі як відкритість до допомоги, здатність до самоприйняття, рівень довіри до оточення, визначають ефективність використання наявних ресурсів підтримки, адже навіть за наявності об'єктивно доступної мережі допомоги особистість може не активізувати її через внутрішні психологічні бар'єри [17]. Attachment-стилі, сформовані у ранньому дитинстві, суттєво впливають на здатність особистості звертатися за підтримкою та довіряти іншим у ситуаціях вразливості, визначаючи паттерни міжособистісної взаємодії у кризових обставинах [79].

Механізми соціальної підтримки у кризових умовах набувають специфічних характеристик, зумовлених інтенсивністю стресового впливу та масштабом ураження, що вимагає мобілізації всіх рівнів соціальної мережі та формування нових каналів взаємодопомоги. Колективна травма вимагає мобілізації розширеної мережі підтримки, що виходить за межі первинного оточення, залучаючи професійних фахівців, волонтерів, міжнародні організації для забезпечення масштабної допомоги великій кількості постраждалих одночасно. Руйнування звичних соціальних зв'язків внаслідок вимушеного переміщення актуалізує потребу у швидкому формуванні нових джерел підтримки, що вимагає від особистості значних психологічних зусиль за умов виснаження адаптаційних ресурсів.

Обмеженість ресурсів у кризовій ситуації вимагає пріоритезації найбільш критичних потреб та оптимального розподілу наявної допомоги, балансуючи між задоволенням базових потреб виживання та психологічної підтримки [7]. Трансформація ролей у соціальній мережі під час кризи може

призводити до ситуацій, коли традиційні надавачі підтримки самі потребують допомоги, що вимагає гнучкості та взаємності у відносинах підтримки.

Соціальна підтримка реалізує захисну функцію через буферизацію негативного впливу стресових подій на психологічне здоров'я особистості, знижуючи ймовірність розвитку посттравматичних стресових розладів та інших психологічних порушень, формуючи резилієнтність через активізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання.

1.2. Цифрове середовище як простір соціальної взаємодії в кризових умовах

Трансформація соціальної взаємодії під впливом цифровізації створює принципово нові можливості для реалізації підтримки у кризових обставинах, радикально змінюючи просторово-часові параметри міжособистісної комунікації та формуючи альтернативні канали доступу до ресурсів взаємодопомоги. Цифрове середовище формує альтернативний простір комунікації, який характеризується підвищеною доступністю, асинхронністю взаємодії, можливістю одночасного охоплення великої кількості учасників, що принципово відрізняє його від традиційних каналів соціальної підтримки, обмежених фізичною присутністю та синхронністю взаємодії [47].

Мережева архітектура цифрових платформ забезпечує горизонтальні зв'язки між користувачами, створюючи децентралізовану систему обміну ресурсами підтримки, де кожен учасник може виступати одночасно реципієнтом та надавачем допомоги, формуючи екологію взаємодопомоги замість односпрямованого надання послуг. Технологічні можливості дозволяють реалізовувати різноманітні формати взаємодії – від текстового спілкування до відеоконференцій, від індивідуальних консультацій до групових сесій підтримки, що забезпечує гнучкість у виборі способу

комунікації залежно від індивідуальних переваг, технічних можливостей та специфіки ситуації [23].

Специфіка цифрової взаємодії визначається анонімністю або псевдонімністю учасників, що знижує психологічні бар'єри для звернення за допомогою, дозволяючи особистості розкривати болісні теми без страху соціального осуду або стигматизації у реальному житті. Зниження соціального контролю у віртуальному просторі дозволяє висловлювати проблеми, які важко озвучити у реальному житті через стигматизацію або соціальний осуд, особливо коли йдеться про питання психічного здоров'я, домашнього насильства, залежностей або інших тем, що традиційно вважаються табуйованими у певних культурних контекстах. Дистанційованість цифрової комунікації створює відчуття безпеки, що особливо важливо для осіб із травматичним досвідом, які можуть відчувати загрозу від фізичної близькості або безпосередньої взаємодії, маючи можливість контролювати інтенсивність контакту та зберігати комфортну психологічну дистанцію [80]. Можливість контролювати інформацію про себе, обирати ступінь розкриття особистих даних надає відчуття автономії та захищеності у процесі пошуку підтримки, дозволяючи поступово нарощувати довіру та розширювати межі самороз криття у темпі, комфортному для особистості [38].

Цифрові спільноти підтримки формуються навколо спільного досвіду, проблем або цілей, створюючи простір для взаємодопомоги та обміну копінг-стратегіями, де учасники об'єднуються на основі схожості життєвих обставин незалежно від географічного розташування, соціального статусу або інших демографічних характеристик. Онлайн-групи забезпечують доступ до досвіду численних учасників, розширюючи репертуар можливих способів подолання труднощів через ознайомлення з різноманітними стратегіями, які апробували інші члени спільноти у схожих обставинах, що дозволяє черпати натхнення та практичні поради для власної ситуації.

Горизонтальна структура цифрових спільнот сприяє формуванню рівноправних відносин, де кожен учасник може виступати як реципієнтом, так і надавачем підтримки, що посилює відчуття власної цінності та спроможності не лише отримувати, але й давати допомогу іншим, реалізуючи потребу у просоціальній поведінці [24]. Асинхронний характер комунікації дозволяє учасникам обирати зручний час для взаємодії, що особливо важливо за умов високого рівня стресу та обмеженої енергії, коли синхронна взаємодія може виявитися надто виснажливою або неможливою через інтенсивні емоційні переживання [29]. Спільноти забезпечують відчуття належності та солідарності через усвідомлення, що інші люди переживають схожі труднощі, що редукує почуття ізоляції та нормалізує власні реакції на стресові обставини [78].

Цифрові технології модифікують темпоральні характеристики соціальної підтримки, забезпечуючи безперервний доступ до ресурсів допомоги незалежно від часу доби та географічного розташування, що радикально змінює можливості отримання підтримки порівняно з традиційними службами з обмеженим графіком роботи. Постійна доступність цифрових платформ знижує відчуття самотності у критичних ситуаціях, коли традиційні джерела підтримки недоступні, надаючи можливість звернутися за допомогою у будь-який момент, коли виникає гостра потреба, без необхідності чекати на наступний робочий день або призначену зустріч.

Оперативність цифрової комунікації дозволяє отримувати відгуки та поради у режимі реального часу, що критично важливо у гострих кризових ситуаціях, коли затримка у наданні підтримки може мати серйозні наслідки для психологічного стану або навіть безпеки особистості [1]. Архівування цифрових взаємодій створює можливість для повторного звернення до отриманих рекомендацій, рефлексії власного досвіду, відстеження динаміки змін, формуючи цифровий журнал подолання, до якого можна повертатися у моменти сумнівів або регресу [32]. Можливість переглядати історію

спілкування дозволяє особистості усвідомлювати прогрес у подоланні труднощів, що може бути потужним мотиваційним чинником у періоди знеохочення або відчуття безвиході [76].

Алгоритмічна логіка цифрових платформ формує персоналізований досвід взаємодії через підбір релевантного контенту та рекомендації потенційно корисних ресурсів, використовуючи машинне навчання для аналізу патернів поведінки та потреб користувачів. Штучний інтелект аналізує патерни поведінки користувачів, виявляючи потенційні потреби у підтримці та пропонуючи відповідні інтервенції, ще до того, як користувач усвідомлено артикулює проблему або звертається за допомогою, що дозволяє реалізувати превентивний підхід до психологічної підтримки [48]. Автоматизовані системи моніторингу можуть виявляти маркери психологічного неблагополуччя у цифровій активності користувачів, ініціюючи превентивні заходи підтримки, аналізуючи лінгвістичні характеристики повідомлень, частоту активності, зміни у патернах використання платформи. Чатботи та віртуальні асистенти надають базову психологічну підтримку, психоедукацію, кризову інтервенцію у ситуаціях обмеженого доступу до професійної допомоги, забезпечуючи принаймні мінімальний рівень підтримки у ситуаціях, коли людські ресурси недоступні через перевантаження системи або обмеження часу [23]. Розвиток природної обробки мови дозволяє чатботам вести емпатійні діалоги, що наближаються до якості людської взаємодії, хоча повністю не замінюють професійного консультування.

Мультимодальність цифрового середовища розширює можливості для вираження емоцій та обміну досвідом через різноманітні формати контенту, що дозволяє долати обмеження вербальної комунікації та знаходити адекватні способи вираження складних переживань. Візуальні засоби комунікації – фотографії, відео, інфографіка – дозволяють передавати складні емоційні стани та ситуації, які важко вербалізувати, надаючи можливість показати, а не лише розповісти про власний досвід, що особливо важливо для

травматичних переживань, які часто резистентні до вербального опрацювання.

Аудіоповідомлення зберігають інтонаційні характеристики мовлення, що посилює емоційний зв'язок між учасниками взаємодії, дозволяючи передати нюанси емоційного стану, які втрачаються у текстовій комунікації, наближаючи цифрову взаємодію до природності усного спілкування. Символічні засоби експресії – емодзі, стікери, меми – створюють спільну мову для вираження емоцій та формування групової ідентичності, функціонуючи як культурні коди, що забезпечують швидку передачу складних емоційних станів або соціальних смислів через візуальні символи [60]. Креативні форми самовираження через цифрові медіа – малювання, фотографію, відеомонтаж – можуть слугувати терапевтичними інструментами для опрацювання травматичного досвіду та самопізнання [67].

Глобальний характер цифрового простору забезпечує доступ до міжнародних ресурсів підтримки, експертизи, інновацій у сфері психологічної допомоги, долаючи географічні та політичні кордони у забезпеченні доступу до якісних сервісів підтримки. Транскордонні цифрові спільноти об'єднують осіб із схожим досвідом незалежно від географічного розташування, створюючи потужні мережі взаємопідтримки, що особливо цінно для осіб із рідкісними проблемами або маргіналізованих груп, які можуть не знаходити підтримки у локальному оточенні [11]. Міжнародна солідарність реалізується через цифрові платформи краудфандингу, волонтерські ініціативи, освітні програми, мобілізуючи глобальні ресурси для підтримки постраждалих від локальних криз. Доступ до глобальних баз знань, наукових публікацій, методичних матеріалів підвищує якість самодопомоги та взаємопідтримки, демократизуючи доступ до експертних знань, які раніше були доступні лише вузькому колу професіоналів [12]. Можливість консультуватися з провідними фахівцями з інших країн через телемедичні платформи розширює доступ до спеціалізованої допомоги, яка може бути недоступна у локальному контексті через обмеженість ресурсів або спеціалізації.

Цифрове середовище створює можливості для документування колективного досвіду кризових подій, формування історичної пам'яті, збереження наративів подолання, що має важливе значення для колективної ідентичності та інтеграції травматичного досвіду у культурну пам'ять спільноти. Цифрові архіви особистих історій слугують ресурсом для осмислення травматичного досвіду, пошуку сенсу у пережитому, дозволяючи майбутнім поколінням вчитися на досвіді попередників та зберігати пам'ять про події, які формували національну ідентичність. Колективне наративне конструювання через цифрові платформи сприяє формуванню спільної ідентичності, посилює відчуття належності до спільноти, що долає труднощі, створюючи наратив резилієнтності та посттравматичного зростання замість виключно віктимізації [67]. Публічність цифрового простору дозволяє надавати голос маргіналізованим групам, привертати увагу до проблем, які ігноруються у традиційних каналах комунікації, формуючи альтернативні дискурси та мобілізуючи соціальні зміни [75]. Свідчення очевидців, задокументовані у цифровому просторі, можуть слугувати доказовою базою для майбутнього правосуддя та відновлення історичної справедливості.

Економічна доступність цифрових ресурсів підтримки знижує фінансові бар'єри для отримання психологічної допомоги, що особливо важливо у кризових умовах обмеженості ресурсів, коли спроможність оплачувати професійні послуги може бути критично знижена через втрату доходів або додаткові витрати, пов'язані з виживанням. Безкоштовні онлайн-платформи, застосунки, освітні матеріали демократизують доступ до якісної підтримки незалежно від соціально-економічного статусу, руйнуючи традиційну елітарність психологічної допомоги та роблячи її доступною для широких верств населення [22]. Волонтерські ініціативи у цифровому просторі мобілізують професійних фахівців для надання безоплатної допомоги постраждалим від кризових подій, демонструючи соціальну відповідальність та солідарність професійної спільноти.

Краудсорсингові моделі фінансування дозволяють акумулювати ресурси для підтримки найбільш вразливих груп населення, мобілізуючи колективну благодійність через цифрові платформи [40]. Низькі операційні витрати цифрових сервісів порівняно зі стаціонарними закладами дозволяють надавати послуги за нижчою ціною або безкоштовно, забезпечуючи більшу ефективність використання обмежених ресурсів.

Цифрове середовище функціонує як каталізатор соціальних змін через мобілізацію громадянської активності, координацію волонтерських ініціатив, формування низових рухів підтримки, трансформуючи традиційні моделі надання соціальної допомоги у напрямку більшої гнучкості та адаптивності до мінливих потреб спільноти, демократизуючи процеси прийняття рішень та розподілу ресурсів через залучення безпосередніх бенефіціарів до проєктування систем підтримки.

1.3. Особливості надання соціальної підтримки через цифрові платформи в умовах воєнного стану

Воєнний конфлікт радикально трансформує інфраструктуру надання соціальної підтримки, зумовлюючи масштабне переміщення населення, руйнування традиційних соціальних мереж, обмеження доступу до стаціонарних служб допомоги, що створює гуманітарну кризу у сфері психічного здоров'я та вимагає швидкої мобілізації альтернативних каналів підтримки [51]. Цифрові платформи набувають критичного значення як альтернативний канал надання підтримки у ситуації, коли фізичний доступ до професійної допомоги ускладнений або неможливий через руйнування інфраструктури, небезпеку пересування, відсутність фахівців у регіонах активних бойових дій. Мобільні застосунки забезпечують психологічну підтримку особам, які перебувають у зонах активних бойових дій, де функціонування традиційних служб зупинено, дозволяючи отримувати принаймні базову підтримку та психоедукацію у найскладніших обставинах [6].

Онлайн-платформи компенсують дефіцит професійних фахівців через масштабування можливостей наявних спеціалістів та залучення міжнародних експертів, які можуть надавати консультації дистанційно, долаючи обмеження фізичної присутності та максимізуючи ефективність використання обмежених людських ресурсів [31]. Телемедицина дозволяє забезпечити континуальність надання послуг для осіб, які отримували підтримку до початку конфлікту та змушені були переміститися, зберігаючи терапевтичні відносини незалежно від зміни географічного розташування [80].

Специфіка психологічних потреб населення під час війни вимагає адаптації цифрових інструментів підтримки до контексту масової травматизації, враховуючи як гострі реакції на травматичні події, так і хронічний стрес тривалого перебування у небезпечних умовах. Висока поширеність симптомів посттравматичного стресового розладу актуалізує потребу у спеціалізованих цифрових інтервенціях для роботи з травмою, включаючи скринінгові інструменти для раннього виявлення симптомів та протоколи доказово обґрунтованих інтервенцій, адаптовані до цифрового формату [52].

Хронічний стрес, зумовлений тривалим перебуванням у небезпечних умовах, вимагає регулярної підтримки для підтримання базового психологічного функціонування, включаючи техніки регуляції емоцій, стратегії самозаспокоєння, ресурси для відновлення у періоди відносного спокою [30]. Переживання втрати близьких, руйнування домівок, втрати соціального статусу потребує горювальної підтримки через цифрові канали, де особи можуть знаходити співчуття та розуміння від інших, хто переживає схожі втрати, формуючи спільноти взаємопідтримки навколо спільного горя [36]. Моральна травма, пов'язана зі свідченням або участю у подіях, що суперечать базовим моральним переконанням, вимагає специфічних підходів до підтримки, що враховують екзистенційні виміри страждання [37].

Цифрові платформи психологічної допомоги у воєнний час реалізують багаторівневу систему підтримки від базової психоедукації до спеціалізованої психотерапевтичної інтервенції, забезпечуючи континуум допомоги, що відповідає різним рівням інтенсивності потреб та готовності до отримання професійної допомоги. Інформаційний рівень включає освітні матеріали про нормальні реакції на травматичний стрес, стратегії самодопомоги, техніки саморегуляції, що дозволяє особам самостійно опрацьовувати менш інтенсивні стресові реакції та розуміти, коли необхідно звертатися за професійною допомогою [21]. Рівень взаємопідтримки реалізується через цифрові спільноти осіб із схожим досвідом, що обмінюються копінг-стратегіями та емоційною підтримкою, створюючи простір для нормалізації переживань та зменшення стигми щодо психологічних труднощів [24]. Професійний рівень передбачає індивідуальне консультування, групову психотерапію, кризову інтервенцію через відеоконференц-платформи, забезпечуючи доступ до кваліфікованої допомоги для осіб із більш інтенсивними симптомами або складними проблемами [1]. Інтенсивні програми підтримки для осіб із тяжкими психічними розладами можуть включати щоденний моніторинг стану, регулярні короткі консультації, координацію з психіатричними службами для забезпечення медикаментозної підтримки [61].

Технологічна інфраструктура цифрової підтримки у воєнних умовах адаптується до обмежень зв'язку, енергопостачання, технічного обладнання, що характерні для зон конфлікту, де традиційна інфраструктура може бути пошкоджена або функціонувати з перебоями. Оптимізація застосунків для роботи за низької швидкості інтернет-з'єднання забезпечує доступність підтримки у регіонах із пошкодженою комунікаційною інфраструктурою, використовуючи стиснення даних, мінімалістичний дизайн інтерфейсів, пріоритезацію текстової комунікації над відео для зменшення навантаження на мережу [71]. Офлайн-функціональність мобільних застосунків дозволяє доступ до базових ресурсів самодопомоги за відсутності постійного

з'єднання, синхронізуючи дані при появі доступу до мережі, що забезпечує континуальність підтримки навіть за нестабільного зв'язку.

Енергоефективні режими роботи програмного забезпечення враховують обмеження електропостачання у зонах конфлікту, мінімізуючи споживання батареї мобільних пристроїв, що критично важливо за умов перебоїв з електроенергією [47]. Адаптивні інтерфейси автоматично змінюють якість передачі даних залежно від доступної пропускної здатності, забезпечуючи максимально можливу якість взаємодії за наявних технічних обмежень.

Безпека цифрових каналів комунікації набуває критичного значення у контексті воєнного конфлікту, де витік персональної інформації може створювати загрозу для життя користувачів, особливо якщо інформація стосується їхніх політичних поглядів, участі у опорі, контактів з військовими або волонтерськими структурами. Шифрування даних захищає конфіденційність терапевтичної взаємодії від несанкціонованого доступу, використовуючи end-to-end шифрування для забезпечення, що навіть оператори платформ не мають доступу до змісту приватних комунікацій.

Анонімізація персональних даних знижує ризики для користувачів, які перебувають на окупованих територіях або у зонах активних бойових дій, дозволяючи звертатися за допомогою без розкриття ідентифікуючої інформації, що може бути використана проти них. Верифікація надавачів послуг запобігає зловживанням та експлуатації вразливих користувачів через фейкові платформи підтримки, які можуть створюватися для збору розвідувальних даних або поширення дезінформації [75]. Освіта користувачів щодо цифрової безпеки включає рекомендації з використання VPN, безпечних месенджерів, управління налаштуваннями приватності для мінімізації цифрових слідів, що можуть бути використані для відстеження.

Координація цифрових ресурсів підтримки через централізовані платформи оптимізує розподіл обмежених ресурсів та запобігає дублюванню послуг, забезпечуючи більш ефективне покриття потреб населення через

узгодження зусиль різних надавачів допомоги. Єдині реєстри надавачів психологічної допомоги полегшують пошук відповідних спеціалістів для користувачів із специфічними потребами, дозволяючи фільтрувати за спеціалізацією, мовою обслуговування, досвідом роботи з певними проблемами [10]. Системи тріажу автоматично розподіляють звернення за рівнем невідкладності, забезпечуючи пріоритетне обслуговування осіб у кризових станах, які потребують негайної інтервенції для запобігання самоушкодженню або іншим негативним наслідкам. Інтероперабельність різних цифрових платформ дозволяє безперешкодне переміщення користувачів між сервісами залежно від зміни потреб, забезпечуючи континуальність допомоги через обмін необхідною інформацією між платформами за згодою користувача [12]. Централізована Statistica звернень дозволяє виявляти прогалини у покритті послуг, географічні або демографічні групи з недостатнім доступом до підтримки, інформуючи стратегічні рішення щодо розподілу ресурсів [27].

Культурна адаптація цифрових інструментів підтримки враховує специфіку мовного контексту, ціннісних орієнтацій, соціальних норм цільової аудиторії, забезпечуючи релевантність та прийнятність інтервенцій для різних сегментів населення. Локалізація контенту забезпечує релевантність матеріалів для користувачів різних регіонів, врахування діалектних особливостей, культурних кодів, що підвищує довіру до платформ та ефективність комунікації [59]. Інтеграція традиційних практик самодопомоги у цифровий формат підвищує прийнятність інтервенцій для консервативніших сегментів населення, які можуть скептично ставитися до західних психотерапевтичних підходів, але готові використовувати знайомі культурні ресурси подолання.

Гендерно-чутливий підхід у дизайні цифрових платформ враховує відмінності у паттернах звернення за допомогою між чоловіками та жінками, створюючи різні точки входу та формати підтримки, що відповідають гендерно специфічним потребам та преференціям [64]. Врахування

особливостей різних вікових груп забезпечує доступність платформ як для молоді, орієнтованої на технології, так і для старших поколінь, які можуть потребувати спрощених інтерфейсів та додаткової технічної підтримки.

Моніторинг ефективності цифрових інтервенцій через вбудовані системи збору зворотного зв'язку дозволяє оперативно адаптувати послуги до змінних потреб користувачів, реалізуючи принципи доказової практики та постійного вдосконалення якості. Аналітика поведінки користувачів виявляє бар'єри у використанні платформ, інформуючи покращення юзабіліті, оптимізацію навігації, спрощення процесів реєстрації та доступу до послуг [26]. Лонгітюдне відстеження змін у психологічному стані користувачів оцінює довготривалі ефекти цифрових інтервенцій, дозволяючи порівнювати результати різних підходів та ідентифікувати найбільш ефективні стратегії для різних груп користувачів. Порівняльні дослідження різних моделей надання цифрової підтримки формують базу доказів для оптимізації послуг, інформуючи рекомендації щодо дизайну майбутніх платформ та розподілу ресурсів між різними типами інтервенцій [27]. Якісні дослідження досвіду користувачів доповнюють кількісні метрики, розкриваючи нюанси взаємодії з платформами, що не завжди відображаються у статистичних даних [38].

Етичні виміри цифрової підтримки у воєнний час включають питання інформованої згоди за умов обмеженої когнітивної спроможності травмованих користувачів, межі відповідальності надавачів онлайн-послуг, протоколи реагування на суїцидальні кризи у віртуальному просторі, що вимагає розробки специфічних етичних керівництв для цифрової практики [33]. Прозорість алгоритмів рекомендаційних систем запобігає маніпулятивному впливу на вразливих користувачів, забезпечуючи можливість зрозуміти логіку пропонованих рекомендацій та зберігати автономію у прийнятті рішень щодо використання різних ресурсів.

Захист прав користувачів на видалення персональних даних узгоджується з необхідністю документування злочинів для майбутнього

правосуддя, вимагаючи балансу між правом на забуття та суспільним інтересом у збереженні свідчень про воєнні злочини. Баланс між доступністю послуг та якістю допомоги вимагає регуляції кваліфікаційних вимог до онлайн-консультантів, забезпечуючи, що масштабування послуг не відбувається на шкоду професійним стандартам [11]. Управління межами професійних відносин у цифровому просторі, де традиційні межі стають більш розмитими, вимагає чітких протоколів щодо доступності консультантів, використання соціальних мереж, реагування на запити поза робочим часом.

Інтеграція цифрових платформ підтримки у національну систему охорони психічного здоров'я забезпечує континуум допомоги від онлайн-інтервенцій до стаціонарного лікування за необхідності, створюючи безшовні переходи між різними рівнями інтенсивності підтримки. Маршрутизація користувачів із критичними станами до очних служб екстреної допомоги запобігає недооцінці тяжкості психологічного неблагополуччя, забезпечуючи, що онлайн-платформи функціонують як точка входу до системи допомоги, а не її замінник у всіх випадках [10]. Цифрові платформи функціонують як інструмент раннього виявлення психічних розладів, ініціюючи своєчасні інтервенції через скринінгові опитувальники, алгоритми виявлення маркерів психологічного неблагополуччя, направлення до відповідних спеціалістів за виявлення серйозних симптомів. Телемедичні консультації психіатрів доповнюють психологічну підтримку фармакотерапією за медичними показаннями, забезпечуючи комплексний підхід до лікування психічних розладів, що поєднує психотерапевтичні та медикаментозні інтервенції [61]. Електронні медичні записи інтегрують інформацію про онлайн та офлайн взаємодії, забезпечуючи цілісне бачення історії підтримки користувача для різних надавачів послуг [12].

Підготовка та супервізія онлайн-консультантів вимагає специфічних компетенцій, що виходять за межі традиційної психологічної освіти, включаючи навички використання цифрових технологій, адаптації

терапевтичних підходів до онлайн-формату, роботи з обмеженнями цифрової комунікації. Тренінгові програми для цифрових консультантів включають модулі з телетерапії, управління кризовими ситуаціями в онлайн-просторі, етичних аспектів цифрової практики, культурної чутливості у роботі з різноманітними групами користувачів [33].

Системи супервізії забезпечують підтримку консультантів, які працюють у складних умовах воєнного часу, запобігаючи вигоранню та вторинній травматизації через регулярні сесії обговорення складних випадків, обмін досвідом, емоційну підтримку. Спільноти практики об'єднують онлайн-консультантів для обміну кращими практиками, розробки протоколів реагування на специфічні ситуації, взаємної підтримки у професійному розвитку [76].

Залучення користувачів до проєктування цифрових платформ підтримки через партиципаторні підходи забезпечує релевантність сервісів реальним потребам цільової аудиторії, долаючи розрив між технократичним баченням розробників та життєвими реаліями потенційних користувачів. Фокус-групи з представниками цільових груп інформують дизайн інтерфейсів, відбір функціональності, пріоритезацію типів підтримки, забезпечуючи, що платформи відповідають реальним потребам та преференціям користувачів. Тестування юзабіліті виявляє бар'єри у використанні платформ, особливо для користувачів із низьким рівнем цифрової грамотності або когнітивними обмеженнями внаслідок травми, інформуючи ітеративне вдосконалення дизайну [47]. Консультативні ради з представників користувачів забезпечують постійний зворотний зв'язок щодо якості послуг, пропонують рекомендації для розвитку платформ, представляють інтереси користувачів у процесах прийняття рішень щодо стратегічного розвитку сервісів.

Міжнародна технічна допомога підтримує розвиток цифрових платформ через трансфер експертизи, фінансування інфраструктури, підготовку кадрів, сприяючи імплементації міжнародних кращих практик у

національний контекст [11]. Гібридні моделі, що поєднують безкоштовні базові послуги з платними преміум-функціями, дозволяють субсидувати доступ для найбільш вразливих груп через платежі від користувачів із більшою спроможністю платити, забезпечуючи соціальну справедливість та фінансову стійкість [22]. Цифрові технології трансформують модель надання соціальної підтримки у воєнний час від вертикально організованих державних служб до горизонтальних мереж взаємодопомоги, що характеризуються гнучкістю, масштабованістю, адаптивністю до мінливих умов конфлікту, формуючи резилієнтну екосистему підтримки психологічного здоров'я нації у найскладніші періоди історії, демократизуючи доступ до якісної допомоги та мобілізуючи колективні ресурси подолання для відновлення та посттравматичного зростання на індивідуальному та суспільному рівнях.

РОЗДІЛ 2.
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЦИФРОВИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Соціально-психологічні потреби населення в період воєнних дій

Воєнні дії на території України спричинили масштабну трансформацію соціально-психологічних потреб населення, актуалізувавши запит на системну підтримку у сферах ментального здоров'я, соціальної адаптації та психологічної резилієнсу. Травматичний досвід війни охоплює різноманітні прояви психологічного дистресу, від гострих стресових реакцій до розвитку посттравматичного стресового розладу, що вимагає комплексного підходу до організації допомоги постраждалому населенню [1; 52].

Населення прифронтових та деокупованих територій зазнає систематичного впливу стресогенних чинників, включаючи загрозу життю, втрату близьких, руйнування житла та свідчення актів насильства. Внутрішньо переміщені особи стикаються з додатковими викликами соціальної адаптації у нових локаціях, втратою звичного соціального середовища та економічних ресурсів. Військовослужбовці переживають специфічний спектр травматичних подій, пов'язаних з бойовими діями, пораненнями та моральними дилемами воєнного часу [6; 30; 43]. Невизначеність як базова характеристика воєнної реальності виступає потужним чинником психологічного дистресу, що вимагає розвитку толерантності до невизначеності як адаптивного ресурсу особистості. Неможливість прогнозувати тривалість воєнних дій, загроза ракетних обстрілів, непередбачуваність економічної ситуації створюють стан хронічного стресу, який виснажує психологічні ресурси населення. Здатність функціонувати в умовах відсутності чітких відповідей на екзистенційні

питання про майбутнє стає критичною компетенцією для збереження психологічного благополуччя в воєнний період [5; 7; 14; 19].

Соціальна фрагментація спільнот внаслідок масових міграцій, мобілізації, загибелі людей та руйнування соціальної інфраструктури актуалізує потребу у відновленні мережевих зв'язків та формуванні нових форм солідарності. Традиційні соціальні структури підтримки зазнають значних трансформацій, оскільки родини розділяються кордонами, друзі розпорошуються по різних містах та країнах, а локальні спільноти втрачають свою територіальну цілісність. Українські біженці у країнах перебування потребують не лише матеріальної допомоги, але й створення простору для культурної ідентичності, спільного переживання травми та підтримки зв'язку з Україною [17; 24; 31].

Потреба у збереженні та відновленні здорового способу життя в умовах війни стикається з численними об'єктивними перешкодами, від обмеженого доступу до якісного харчування та можливостей фізичної активності до порушення режиму сну та хронічного стресу. Населення прифронтових територій стикається з обмеженнями у доступі до медичних послуг, спортивної інфраструктури та якісних продуктів харчування внаслідок руйнування об'єктів забезпечення та логістичних ланцюгів. Внутрішньо переміщені особи часто проживають у тимчасових умовах, де відсутні базові можливості для підтримання фізичного здоров'я та організації повноцінного дозвілля [2; 21; 27].

Освітні та професійні траєкторії зазнають значних порушень внаслідок війни, породжуючи потребу у підтримці освітнього процесу, професійної переорієнтації та збереження людського капіталу країни. Студенти та учні змушені адаптуватися до дистанційних форматів навчання, переривання освітнього процесу через повітряні тривоги, переміщення між містами та психологічні труднощі концентрації уваги в умовах хронічного стресу [3; 39].

Інформаційна гігієна постає як окрема сфера потреб населення в умовах інформаційної війни та надмірного медіаспоживання травматичного

контенту. Постійне перебування в інформаційному потоці новин про бойові дії, руйнування, жертви та загрози створює стан хронічної гіпербдительності та емоційного перевантаження. Молодь демонструє специфічні форми цифрового ескапізму, звертаючись до стрімінгових платформ як способу тимчасового уникнення воєнної реальності [34; 48; 60].

Економічна нестабільність та матеріальні труднощі виступають потужними стресорами, які посилюють психологічний дистрес та обмежують доступ до ресурсів підтримки. Втрата роботи внаслідок руйнування підприємств, переміщення бізнесів у безпечніші регіони, скорочення економічної активності у прифронтових зонах призводять до зростання безробіття та падіння доходів населення. Матеріальна депривація обмежує можливості людей звертатися за платними психологічними послугами, купувати медикаменти, підтримувати якісне харчування та забезпечувати безпечні умови проживання [51].

Потреба у збереженні культурної ідентичності та національної єдності в умовах російської агресії набуває особливого психологічного значення як ресурс смислоутворення та мотивації до подолання труднощів. Культурні практики, святкування національних подій, підтримка української мови та традицій виступають формами символічного опору та збереження колективної ідентичності під час воєнних випробувань.

Різні вікові групи демонструють специфічні патерни психосоціальних потреб, що вимагає диференційованого підходу до організації підтримки. Діти потребують збереження відчуття безпеки, стабільності режиму дня, доступу до освіти та ігрових активностей. Підлітки переживають кризу ідентичності, посилену воєнним контекстом, потребуючи простору для вираження емоцій та позитивних перспектив майбутнього. Молодь працездатного віку стикається з викликами побудови кар'єри, створення сімей та реалізації життєвих планів в умовах невизначеності [54; 62; 63].

Гендерні відмінності у переживанні воєнного досвіду актуалізують потребу у гендерно-чутливих підходах до надання психосоціальної

підтримки. Жінки несуть основне навантаження догляду за дітьми та літніми родичами в умовах відсутності чоловіків, які перебувають на фронті, стикаючись з необхідністю поєднувати професійну діяльність, побутові обов'язки та емоційну підтримку сім'ї [64].

Професійні групи, залучені до воєнних зусиль та ліквідації наслідків бойових дій, потребують спеціалізованої підтримки для профілактики професійного вигорання та вторинної травматизації. Медичні працівники, які надають допомогу пораненим, стикаються з інтенсивним емоційним навантаженням, моральними дилемами тріажу та хронічним дефіцитом ресурсів для якісного лікування. Посттравматичне зростання як потенціал позитивних психологічних трансформацій внаслідок травматичного досвіду вимагає створення умов для його активації через психологічну роботу та соціальну підтримку. Підтримка процесів посттравматичного зростання передбачає створення безпечного простору для рефлексії травматичного досвіду, фасилітацію наративної реконструкції подій та інтеграцію травми у цілісну життєву історію особистості. Майндфулнес-практики виступають важливим ресурсом для регуляції емоційних станів та розвитку психологічної присутності у моменті, що протистоїть тенденціям румінáції про минуле та катастрофізації майбутнього. Практики усвідомленості допомагають людям створювати дистанцію між травматичними спогадами та поточним моментом, розпізнавати автоматичні стресові реакції та свідомо обирати більш адаптивні способи відповіді на виклики [44; 45; 46; 49; 57].

Соціально-психологічні потреби населення в період воєнних дій характеризуються комплексністю, динамічністю та взаємопов'язаністю різних аспектів психологічного благополуччя, соціальної адаптації та збереження здоров'я. Задоволення потреб вимагає системного підходу, який інтегрує індивідуальну психологічну допомогу, групові форми підтримки, психоосвітні ініціативи, соціальні інтервенції та структурні зміни у системі охорони психічного здоров'я.

2.2. Цифрові ресурси соціальної підтримки в Україні: типологія та функціональні можливості

Цифрова трансформація системи соціальної підтримки в Україні набула критичного значення в умовах повномасштабної війни, коли традиційні форми надання допомоги виявилися частково недоступними через руйнування інфраструктури, масові переміщення населення та обмеження пересування в окремих регіонах. Цифрове середовище стало простором, де відбувається інтенсивна взаємодія між різними суб'єктами надання психосоціальної підтримки та громадянами, які її потребують [22; 23].

Розвиток цифрових технологій у сфері психічного здоров'я та соціальної підтримки відбувався задовго до початку повномасштабної війни, однак саме воєнні умови стали каталізатором їхнього масового впровадження та популяризації серед українського населення. Смартфон-застосунки та онлайн-платформи психологічної допомоги активно використовувалися ще під час пандемії, коли потреба в дистанційних формах підтримки різко зросла. У воєнний період технології набули нового значення, перетворившись на основний канал доступу до професійної допомоги для мільйонів українців [26; 29; 80]. Типологія цифрових ресурсів соціальної підтримки в Україні характеризується значною різноманітністю форматів, технологічних рішень та цільових аудиторій. Першу групу становлять спеціалізовані мобільні застосунки для психологічної підтримки та ментального здоров'я, які пропонують користувачам структуровані програми самодопомоги, техніки регуляції емоційних станів, майндфулнес-практики та можливість зв'язку з професійними психологами. Другу групу охоплюють онлайн-платформи та веб-сервіси, що забезпечують доступ до індивідуальних та групових консультацій з психологами через відеозв'язок, чати або електронну пошту, створюючи віртуальний простір для професійної психотерапевтичної роботи. Третя категорія представлена онлайн-спільнотами підтримки та групами взаємодопомоги, які функціонують на

базі соціальних мереж, месенджерів або спеціалізованих платформ, де учасники обмінюються досвідом, надають емоційну підтримку один одному та формують мережі солідарності [24; 38].

Серед конкретних цифрових ресурсів соціальної підтримки, що набули поширення в Україні під час війни, варто виділити платформу «Ти як?» – безкоштовний сервіс психологічної допомоги, створений за підтримки Першої леді Олени Зеленської, який надає доступ до індивідуальних консультацій з психологами та психоосвітніх матеріалів. Мобільний застосунок «БАЗА» пропонує структуровані програми самодопомоги, майндфулнес-практики та інструменти моніторингу емоційного стану. Telegram-канали «Лайфхаки для ВПО», «Допомога переселенцям» та численні регіональні волонтерські чати координують надання гуманітарної та інструментальної допомоги. Facebook-групи «Мами-переселенки», «Дружини та мами військових» створюють простір для емоційної підтримки та обміну досвідом між жінками в схожих життєвих обставинах. Національна гаряча лінія з питань психічного здоров’я 7333 забезпечує цілодобовий доступ до кризової психологічної допомоги через телефон та онлайн-чат. Платформа «Розкажи мені» надає безкоштовні онлайн-консультації з психологами для військовослужбовців та їхніх родин [22; 38; 47].

Функціональні можливості цифрових ресурсів соціальної підтримки визначаються технологічною архітектурою платформ та їхнім призначенням у системі психосоціальної допомоги. Базовою функцією більшості цифрових інструментів є забезпечення доступності професійної психологічної допомоги для осіб, які перебувають у різних життєвих обставинах та географічних локаціях. Онлайн-консультування дозволяє долати просторові бар'єри, що особливо актуально для населення деокупованих територій, де психологічна інфраструктура зазнала значних руйнувань, а також для українських біженців у країнах перебування, де мовні та культурні відмінності ускладнюють доступ до місцевих служб підтримки [31; 47].

Аналітичні функції цифрових платформ відкривають нові можливості для моніторингу психічного стану користувачів та персоналізації підтримки відповідно до їхніх індивідуальних потреб. Багато мобільних застосунків інтегрують інструменти самооцінки та відстеження емоційного стану, які дозволяють користувачам систематично фіксувати свій психологічний стан, виявляти тригери стресу та відслідковувати динаміку змін у процесі застосування практик самодопомоги. Накопичені дані можуть використовуватися алгоритмами штучного інтелекту для генерації персоналізованих рекомендацій щодо психогігієнічних практик, вправ майндфулнесу або техніках регуляції емоцій.

Освітня функція цифрових ресурсів реалізується через надання структурованої інформації про психічне здоров'я, стратегії самодопомоги та здоровий спосіб життя в умовах війни. Психоосвітні модулі допомагають користувачам розвивати психологічну грамотність, розпізнавати симптоми дистресу, розуміти механізми стресових реакцій та усвідомлювати важливість своєчасного звернення за професійною допомогою [10; 13; 22].

Соціальна функція цифрових платформ полягає у створенні віртуальних спільнот підтримки, де люди з подібним травматичним досвідом можуть знаходити емоційну підтримку, обмінюватися копінг-стратегіями та розвивати почуття належності до групи в умовах соціальної фрагментації. Онлайн-групи підтримки для українських мігрантів у різних країнах перебування сприяють їхній соціально-психологічній адаптації, надаючи простір для обговорення викликів міграційного досвіду [24; 38].

Профілактична функція цифрових інструментів реалізується через популяризацію практик здорового способу життя та розвиток навичок психологічної резилієнсу до настання гострих кризових станів. Застосунки для майндфулнесу та медитації надають користувачам доступ до структурованих програм тренування уваги та емоційної регуляції, які демонструють ефективність у зниженні рівня тривожності, депресивної симптоматики та посттравматичного стресу [46; 49; 50; 53].

Координаційна функція цифрових платформ полягає у систематизації інформації про наявні ресурси психосоціальної підтримки та спрощенні процесу пошуку відповідних послуг для різних категорій населення. Агреговані бази даних організацій та спеціалістів, які надають психологічну допомогу, фільтри за спеціалізацією, географічним розташуванням та форматом роботи дозволяють користувачам швидко знаходити релевантні їхнім потребам сервіси.

Досвід використання цифрових технологій у системі охорони здоров'я та психологічної підтримки в інших країнах демонструє важливість інтеграції користувачів у процес розробки та вдосконалення технологічних рішень. Партисипативний підхід передбачає залучення представників цільових груп до етапів проєктування інтерфейсів, тестування функціоналу та оцінки релевантності контенту [32].

Специфіка воєнного контексту накладає додаткові вимоги на функціональність цифрових ресурсів соціальної підтримки, зокрема щодо забезпечення їхньої доступності в умовах нестабільного інтернет-зв'язку, відключень електроенергії та обмежених технічних можливостей користувачів. Оптимізація мобільних застосунків для роботи при низькій швидкості інтернету, можливість офлайн-доступу до базових функцій та освітніх матеріалів стають критичними характеристиками цифрових інструментів у воєнних умовах [47; 71].

Питання цифрової грамотності населення постає як важливий чинник ефективності використання онлайн-ресурсів соціальної підтримки. Частина громадян, особливо представники старших вікових груп та мешканці сільських територій, можуть відчувати труднощі у навігації цифровими платформами, розумінні функціональних можливостей застосунків або недовіру до онлайн-форматів психологічної допомоги [59].

Аналіз типології та функціональних можливостей цифрових ресурсів дозволяє сформулювати їхні ключові характеристики, які визначають ефективність використання у системі соціальної підтримки населення в

умовах війни. Перша характеристика стосується доступності та інклюзивності цифрових інструментів. Друга характеристика пов'язана з якістю та достовірністю інформації, що надається через цифрові канали. Третя характеристика охоплює безпеку та конфіденційність взаємодії користувачів з платформами. Четверта характеристика стосується культурної релевантності цифрових інструментів [75].

Систематизація цифрових ресурсів соціальної підтримки за критеріями їхнього призначення, цільових аудиторій та функціональних можливостей представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. – Типологія цифрових ресурсів соціальної підтримки в Україні

Тип ресурсу	Основні функції	Цільова аудиторія	Формат взаємодії
Мобільні застосунки психологічної підтримки	Самодіагностика, психоосвіта, майндфулнес-практики, зв'язок з психологами	Широкий загал населення, особи з легким та помірним рівнем дистресу	Індивідуальна робота через мобільний додаток
Онлайн-платформи консультування	Індивідуальні та групові консультації з психологами через відеозв'язок, чат, електронну пошту	Особи з потребою у професійній психотерапевтичній допомозі, військовослужбовці, ВПО	Синхронна та асинхронна комунікація з фахівцями
Онлайн-спільноти підтримки	Обмін досвідом, емоційна підтримка, формування мереж солідарності	Українські біженці, ВПО, родини військовослужбовців, особи з подібним травматичним досвідом	Групова взаємодія через соціальні мережі, месенджери, форуми
Освітні платформи та інформаційні ресурси	Систематизація знань про ментальне здоров'я, здоровий спосіб життя, стратегії резилієнсу	Широкий загал, освітяни, фахівці, волонтери	Самостійне вивчення матеріалів, участь у вебінарах та онлайн-курсах
Цифрові інструменти самодопомоги	Техніки регуляції емоцій, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація	Особи з високим рівнем стресу, тривожності, проблемами зі сном	Індивідуальні практики за власним графіком користувача

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Інтеграція цифрових інструментів у систему соціальної підтримки вимагає усвідомлення їхніх переваг та обмежень для формування збалансованої моделі гібридної допомоги, яка максимально враховує потреби різних категорій населення та специфіку їхніх життєвих обставин у воєнний період.

2.3. Концептуальні засади використання цифрового середовища для надання соціальної підтримки в умовах війни

Визначення концептуальних засад використання цифрового середовища для надання соціальної підтримки населенню в умовах війни вимагає інтеграції теоретичних концептів психосоціальної допомоги, розуміння специфіки воєнного контексту та врахування технологічних можливостей сучасних цифрових платформ. Модель має забезпечувати комплексний підхід до задоволення різноманітних потреб населення через поєднання профілактичних, підтримуючих та терапевтичних інтервенцій у цифровому форматі [22; 33; 76].

Концептуальна основа моделі ґрунтується на принципах ступеневої піраміди психосоціальної підтримки, адаптованої до умов цифрового середовища, де кожен рівень відповідає інтенсивності потреби користувача у допомозі та забезпечується відповідними технологічними рішеннями. Базовий рівень охоплює масову психоосвіту та інформаційну підтримку через доступні веб-ресурси, соціальні мережі та освітні платформи, які надають населенню знання про ментальне здоров'я, стратегії самодопомоги та нормалізацію стресових реакцій у воєнних умовах. Наступний рівень передбачає надання інструментів самодіагностики та базових практик саморегуляції через мобільні застосунки з функціями моніторингу психологічного стану, майндфулнес-вправами та техніками релаксації для осіб з легкими симптомами дистресу [65].

Середній рівень моделі включає структуровану онлайн-підтримку через індивідуальні консультації з психологами, участь у модерованих терапевтичних групах та доступ до спеціалізованих програм психологічної допомоги для осіб з клінічно значущою симптоматикою. Найвищий рівень забезпечує інтенсивні інтервенції для осіб у гострих кризових станах через цілодобові гарячі лінії, екстрену онлайн-консультацію та координацію з очними службами психіатричної допомоги для випадків, що потребують негайного втручання [8; 33; 37].

Структурні компоненти моделі включають технологічну інфраструктуру, людські ресурси, контентну базу та механізми координації між різними суб'єктами надання підтримки. Технологічна інфраструктура охоплює мобільні застосунки, веб-платформи, системи відеоконференцій, чат-боти з елементами штучного інтелекту для первинного скринінгу та тріажу запитів, бази даних для збереження інформації про користувачів та їхню взаємодію з системою. Людські ресурси включають кваліфікованих психологів та психотерапевтів, які надають онлайн-консультації, модераторів онлайн-спільнот підтримки, контент-менеджерів для розробки психоосвітніх матеріалів, технічних спеціалістів для підтримки функціонування платформ [11; 12].

Контентна база моделі складається з науково обґрунтованих психоосвітніх матеріалів про ментальне здоров'я у воєнних умовах, відеоінструкцій для практик саморегуляції, бібліотеки терапевтичних вправ та технік, адаптованих до онлайн-формату, інформації про наявні ресурси психосоціальної підтримки в різних регіонах України та країнах перебування біженців. Механізми координації забезпечують взаємодію між різними рівнями системи підтримки, направлення користувачів до відповідних сервісів залежно від тяжкості їхнього стану, інтеграцію онлайн та офлайн форматів допомоги для забезпечення безперервності підтримки [55].

Функціональні характеристики моделі визначаються принципами доступності, адаптивності, конфіденційності, культурної релевантності та

науково обґрунтованої практики. Доступність реалізується через мультиплатформність сервісів, можливість використання на різних пристроях, оптимізацію для роботи при низькій швидкості інтернету, безкоштовність базових функцій для широкого загалу населення. Адаптивність передбачає персоналізацію контенту та рекомендацій відповідно до індивідуальних потреб користувача, гнучкість у виборі форматів взаємодії, можливість масштабування системи для охоплення різних категорій населення [47; 59].

Конфіденційність забезпечується через використання шифрування персональних даних, анонімізацію користувачів при бажанні, прозору політику обробки інформації та дотримання етичних стандартів роботи з чутливими даними про психічне здоров'я. Культурна релевантність досягається через українську локалізацію всіх матеріалів, врахування специфіки українського травматичного досвіду війни, інтеграцію культурно прийнятних метафор та прикладів у психоосвітній контент, залучення українських фахівців до розробки та надання послуг [75].

Науково обґрунтована практика реалізується через використання психологічних інтервенцій з доведеною ефективністю, регулярний моніторинг результатів роботи системи, збір зворотного зв'язку від користувачів для вдосконалення сервісів, проведення досліджень ефективності різних компонентів моделі. Інтеграція доказової практики у цифрові інструменти вимагає адаптації традиційних психотерапевтичних протоколів до онлайн-формату з урахуванням специфіки віртуальної комунікації та обмежень цифрового середовища [50; 53; 76]. Алгоритм функціонування моделі передбачає послідовність етапів взаємодії користувача з системою, починаючи від першого контакту до завершення епізоду допомоги. Початковий етап включає інформування населення про наявність цифрових ресурсів підтримки через інформаційні кампанії, соціальні мережі, заклади охорони здоров'я та освітні установи. Етап входження користувача у систему передбачає реєстрацію на платформі,

заповнення базового опитувальника для оцінки психологічного стану та виявлення актуальних потреб. Автоматизований або напівавтоматизований тріаж спрямовує користувача до відповідного рівня підтримки залежно від тяжкості симптоматики та характеру запиту [23].

Етап надання підтримки включає взаємодію користувача з обраними сервісами, чи то самостійне використання інструментів самодопомоги, участь у онлайн-групах, індивідуальні консультації з психологом або екстрена допомога у кризовій ситуації. Система моніторингу відслідковує динаміку стану користувача через періодичні самозвіти, аналіз активності на платформі, зворотний зв'язок після сесій з фахівцями. За потреби здійснюється коригування плану підтримки, переведення на інший рівень інтенсивності допомоги або направлення до очних служб для комплементарних інтервенцій [26; 80].

Завершальний етап передбачає оцінку результатів отриманої підтримки, збір детального зворотного зв'язку від користувача про його досвід взаємодії з системою, надання рекомендацій щодо підтримання досягнутих результатів та профілактики рецидивів симптоматики. Система зберігає можливість повторного звернення користувача за потреби, забезпечуючи безперервність підтримки протягом тривалого періоду воєнних дій та післявоєнної адаптації.

Інтеграційні механізми моделі забезпечують зв'язок цифрових ресурсів з традиційною системою охорони психічного здоров'я, створюючи гібридну модель допомоги, яка максимізує переваги обох форматів. Цифрові платформи можуть слугувати точкою першого контакту для населення, яке з різних причин не готове звертатися до очних служб, знижуючи поріг входження у систему психологічної допомоги через анонімність та зручність онлайн-формату. Після стабілізації стану та зниження гострої симптоматики через цифрові інтервенції користувачі можуть бути направлені до очних фахівців для поглибленої психотерапевтичної роботи [9; 33].

Зворотна інтеграція передбачає використання цифрових інструментів як доповнення до очної терапії для підтримання контакту між сесіями, виконання домашніх завдань у мобільних застосунках, моніторингу симптоматики між візитами до терапевта. Платформи можуть також виступати інструментом професійної підтримки для психологів та соціальних працівників через доступ до бібліотек методичних матеріалів, супервізійних груп, обміну досвідом з колегами у різних регіонах країни [15; 16; 74].

Таблиця 2.2 систематизує рівні інтенсивності цифрової соціальної підтримки відповідно до потреб користувачів та відповідні технологічні рішення для кожного рівня.

Таблиця 2.2. – Рівні інтенсивності цифрової соціальної підтримки

Рівень підтримки	**Характеристики**	**Цифрові інструменти**	**Показання до використання**
Профілактичний рівень	Масові інформаційні кампанії, психоосвіта, популяризація здорового способу життя	Інформаційні сайти, соціальні мережі, освітні відеоматеріали, подкасти	Загальне населення без клінічно значущої симптоматики
Рівень ранньої підтримки	Інструменти самодіагностики, базові практики самодопомоги, психогігієна	Мобільні застосунки з функціями моніторингу настрою, медитаційні додатки, чат-боти первинної підтримки	Особи з легкими стресовими реакціями, субклінічною симптоматикою
Рівень спеціалізованої допомоги	Індивідуальні консультації, структуровані онлайн-програми психотерапії, групова робота	Платформи телемедицини, онлайн-кабінети психотерапевтів, модеровані терапевтичні групи	Особи з клінічно значущими симптомами тривожності, депресії, ПТСР
Інтенсивний рівень втручання	Цілодобова кризова підтримка, координація з очними службами, супровід складних випадків	Гарячі лінії кризової допомоги з інтеграцією у систему екстреної психіатричної допомоги	Особи у гострих кризових станах, з суїцидальними намірами, важкою психіатричною симптоматикою

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Виклики впровадження моделі включають технологічні, організаційні, фінансові та етичні аспекти. Технологічні виклики пов'язані з необхідністю забезпечення стабільного функціонування платформ в умовах можливих

кібератак, підтримання інфраструктури при відключеннях електроенергії, адаптації до різноманітних пристроїв користувачів. Організаційні виклики охоплюють координацію між різними постачальниками цифрових послуг, стандартизацію підходів до надання онлайн-підтримки, забезпечення якісної підготовки фахівців для роботи у цифровому форматі [28; 47; 71].

Фінансові виклики стосуються пошуку сталих джерел фінансування для розробки та підтримки цифрових платформ, забезпечення справедливої оплати праці онлайн-консультантів, інвестування у постійне технологічне оновлення та розширення функціональності сервісів. Етичні виклики включають забезпечення конфіденційності даних користувачів, отримання інформованої згоди на обробку чутливої інформації, встановлення меж компетенції онлайн-консультантів та критеріїв направлення до очних служб [61; 75].

Перспективи розвитку моделі пов'язані з інтеграцією інноваційних технологій, таких як віртуальна та доповнена реальність для створення іммерсивних терапевтичних середовищ, штучний інтелект для більш точного тріажу та персоналізації рекомендацій, аналітика великих даних для виявлення популяційних трендів у ментальному здоров'ї населення. Розширення міжнародної співпраці у розробці цифрових інструментів психологічної підтримки може прискорити впровадження кращих практик та технологічних рішень, апробованих у інших країнах [18; 32]. Особлива увага має приділятися розробці спеціалізованих модулів для вразливих груп населення, включаючи дітей та підлітків, людей похилого віку, осіб з інвалідністю, що вимагає адаптації інтерфейсів, контенту та методів взаємодії до специфічних потреб групи. Дитячі версії застосунків мають використовувати геймифіковані елементи, анімацію та зрозумілу для дітей мову, тоді як платформи для людей похилого віку потребують спрощених інтерфейсів, великих шрифтів та детальних інструкцій [4; 58]. Моніторинг та оцінка ефективності моделі передбачають систематичний збір даних про використання різних компонентів системи, задоволеність користувачів

отриманими послугами, динаміку психологічних показників до та після взаємодії з платформами, віддалені результати підтримки. Методи оцінки включають кількісний аналіз даних користування платформами, стандартизовані психологічні опитувальники для вимірювання симптоматики та благополуччя, якісні інтерв'ю з користувачами для розуміння їхнього досвіду, фокус-групи з фахівцями для оцінки практичності та ефективності інструментів [27; 72].

Результати моніторингу мають використовуватися для постійного вдосконалення моделі, коригування функціоналу платформ, розробки нових сервісів у відповідь на виявлені потреби, оптимізації розподілу ресурсів між різними компонентами системи. Регулярна оцінка також забезпечує accountability перед фінансуючими організаціями та суспільством, демонструючи соціальний вплив інвестицій у цифрову психосоціальну підтримку.

Концептуальні засади використання цифрового середовища для надання соціальної підтримки населенню в умовах війни визначають комплексну систему, яка інтегрує технологічні інновації, професійну експертизу та розуміння психосоціальних потреб травмованого населення. Успішна реалізація моделі вимагає співпраці між державними установами, неурядовими організаціями, технологічними компаніями, професійною спільнотою психологів та самими користувачами як активними учасниками формування системи підтримки, яка відповідає їхнім справжнім потребам та життєвим реаліям.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК РЕСУРСУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1. Організація та методологія дослідження

Дослідження впливу цифрового середовища на процеси соціальної підтримки в умовах воєнного часу передбачало комплексний підхід до вивчення психологічних, комунікативних та соціокультурних аспектів функціонування онлайн-спільнот. Методологічна основа емпіричної частини роботи ґрунтувалася на поєднанні кількісних та якісних методів збору інформації, що дозволило отримати багатовимірну картину досліджуваного феномену. Вибір інструментарію зумовлювався необхідністю врахування специфіки воєнного контексту, коли традиційні форми соціальної взаємодії зазнають суттєвих трансформацій, а цифрові платформи стають основним каналом комунікації між людьми. Особлива увага приділялася етичним аспектам дослідження, адже респонденти перебували в складних життєвих обставинах, що вимагало делікатного підходу до формулювання запитань та інтерпретації отриманих даних.

Емпірична база дослідження формувалася через онлайн-опитування, організоване за допомогою Google Forms, що забезпечило доступність участі для широкого кола респондентів незалежно від їхнього географічного розташування. Вибірка складалася з 68 осіб віком від 18 до 55 років, які активно користуються цифровими платформами для отримання або надання соціальної підтримки в умовах війни. Критерієм відбору учасників став регулярний досвід взаємодії в онлайн-спільнотах протягом останніх шести місяців, що гарантувало достатній рівень обізнаності респондентів із досліджуваною проблематикою. Географічне розподілення учасників охоплювало різні регіони України, включаючи як відносно безпечні

території, так і прифронтові зони, що дозволило врахувати варіативність досвіду залежно від інтенсивності воєнних дій.

Структура вибірки відображала соціодемографічне різноманіття українського суспільства, охоплюючи представників різних професійних груп, освітніх рівнів та життєвих обставин. Серед респондентів були внутрішньо переміщені особи, родичі військовослужбовців, волонтери, фахівці допомагаючих професій та громадяни, які безпосередньо не постраждали від бойових дій, але відчувають психологічний тиск воєнного часу. Гендерний розподіл вибірки склав 62% жінок та 38% чоловіків, що відповідає загальній тенденції більшої активності жінок у онлайн-спільнотах підтримки. Освітній рівень учасників варіювався від середньої спеціальної до вищої освіти, причому 73% респондентів мали вищу освіту, що пояснюється специфікою цифрового простору, де домінують користувачі з вищим освітнім рівнем та розвиненими навичками роботи з інформаційними технологіями.

Таблиця 3.1. – Соціодемографічна характеристика вибірки дослідження

Характеристика	Категорія	Кількість осіб	Відсоток
Стать	Жіноча	42	62%
	Чоловіча	26	38%
Вік	18-25 років	15	22%
	26-35 років	28	41%
	36-45 років	17	25%
	46-55 років	8	12%
Освіта	Середня спеціальна	11	16%
	Неповна вища	7	10%
	Вища	50	74%
Регіон проживання	Західна Україна	19	28%
	Центральна Україна	23	34%
	Східна Україна	14	21%
	Південна Україна	12	17%
Статус	Внутрішньо переміщена особа	22	32%
	Родич військовослужбовця	18	26%
	Волонтер	13	19%
	Інше	15	23%

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Методологічний апарат дослідження включав стандартизовану анкету, розроблену спеціально для вивчення особливостей використання цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах війни. Структура опитувальника складалася з п'яти блоків запитань, кожен з яких охоплював окремий аспект досліджуваної проблеми. Перший блок стосувався соціодемографічних характеристик респондентів, другий – патернів використання цифрових платформ, третій – типів соціальної підтримки, яку учасники отримують або надають онлайн, четвертий – психологічних ефектів участі в онлайн-спільнотах, п'ятий – перешкод та обмежень цифрової підтримки. Запитання формулювалися таким чином, щоб мінімізувати вплив соціальної бажаності та забезпечити максимальну щирість відповідей, для чого використовувалися як закриті питання з варіантами відповідей, так і відкриті, що дозволяли респондентам висловити власну думку.

Окремий методологічний блок становила адаптована шкала сприйняття соціальної підтримки, яка дозволила кількісно оцінити рівень задоволеності учасників різними формами допомоги, отримуваної через цифрові канали. Шкала включала 15 тверджень, що оцінювалися за п'ятибальною шкалою Лайкерта від «категорично не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Твердження охоплювали три основні виміри соціальної підтримки: емоційну, інформаційну та інструментальну, що відповідає класичній типології, запропонованій дослідниками соціальних мереж. Надійність шкали перевірялася через розрахунок коефіцієнта альфа Кронбаха, який склав 0,84, що свідчить про високу внутрішню узгодженість інструменту. Валідність забезпечувалася через порівняння з аналогічними шкалами, апробованими в міжнародних дослідженнях соціальної підтримки.

Таблиця 3.2. – Структура методологічного інструментарію дослідження

Блок анкети	Кількість запитань	Тип запитань	Вимірювані параметри
Соціодемографічні характеристики	8	Закриті, множинний вибір	Вік, стать, освіта, регіон, статус

Продовження таблиці 3.2

Патерни використання цифрових платформ	12	Закриті, шкальні	Частота використання, типи платформ, тривалість сесій
Типи соціальної підтримки	10	Змішані	Емоційна, інформаційна, інструментальна підтримка
Психологічні ефекти	15	Шкала Лайкерта	Емоційний стан, відчуття приналежності, самоефективність
Перешкоди та обмеження	7	Відкриті та закриті	Технічні бар'єри, психологічні перешкоди, соціальні чинники

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Для оцінки психологічного благополуччя респондентів використовувалася скорочена версія шкали психологічного дистресу Кесслера, адаптована до українського контексту та специфіки воєнного часу. Шкала складалася з 10 запитань, що стосувалися переживання тривоги, депресивних симптомів, порушень сну та соматичних проявів стресу протягом останніх двох тижнів. Респонденти оцінювали частоту виникнення кожного симптому за шкалою від «ніколи» до «постійно», що дозволило категоризувати учасників за рівнями психологічного дистресу: низький, помірний, високий та дуже високий. Окремо вимірювався рівень посттравматичного стресу через спеціалізований опитувальник, що включав 12 питань про симптоми інтрузії, уникнення та гіперзбудження, характерні для посттравматичного стресового розладу. Аналіз патернів використання цифрових платформ здійснювався через детальне картування онлайн-активності респондентів, включаючи час, проведений у різних соціальних мережах, типи взаємодій, до яких вони залучаються, та мотивацію використання конкретних платформ. Респондентів просили відзначити частоту використання основних цифрових каналів: соціальних мереж, месенджерів, форумів, спеціалізованих додатків для психологічної підтримки, онлайн-груп взаємодопомоги.

Додатково вивчалася тривалість одноразової сесії взаємодії, кількість активних контактів у цифровому просторі, співвідношення пасивного споживання контенту та активної комунікації. Виявлено, що середній час, проведений респондентами в онлайн-спільнотах підтримки, становить 2,3 години на день, хоча показники варіюють від 30 хвилин до 6 годин залежно від індивідуальних потреб та життєвих обставин.

Таблиця 3.3. – Частота та тривалість використання цифрових платформ респондентами

Платформа	Щоденне використання	Середня тривалість сесії	Основна мета використання
Telegram	89%	95 хвилин	Отримання новин, комунікація в групах підтримки
Facebook	72%	68 хвилин	Участь у тематичних групах, розповсюдження інформації
Instagram	54%	42 хвилини	Емоційна підтримка через Stories, підписка на позитивний контент
Viber	76%	55 хвилин	Приватні чати з близькими, отримання інформації
TikTok	31%	37 хвилин	Відволікання від стресу, споживання розважального контенту
Спеціалізовані додатки психологічної допомоги	18%	28 хвилин	Отримання професійної психологічної підтримки
Онлайн-форуми та групи взаємодопомоги	43%	51 хвилина	Обмін досвідом, пошук порад, емоційна підтримка

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Процедура збору даних тривала три тижні, протягом яких респонденти мали можливість заповнити анкету в зручний для них час, що забезпечило високий рівень відповідальності та продуманості відповідей. Анонімність гарантувалася технічними налаштуваннями Google Forms, де не фіксувалися персональні дані учасників, а ідентифікація здійснювалася лише через унікальні коди, згенеровані системою. На початку анкети розміщувалася інформована згода, де детально пояснювалися мета дослідження, процедура обробки даних, гарантії конфіденційності та право відмовитися від участі на

будь-якому етапі без пояснення причин. Респонденти також інформувалися про можливість звернення до дослідника для отримання додаткових роз'яснень або психологічної підтримки, якщо процес заповнення анкети викличе негативні емоції через актуалізацію травматичних переживань.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету SPSS Statistics версії 26, що дозволило застосувати широкий спектр аналітичних процедур від описової статистики до багатовимірних методів. Первинний аналіз включав розрахунок частотних розподілів, середніх значень, стандартних відхилень для всіх кількісних змінних. Перевірка нормальності розподілу здійснювалася через тест Колмогорова-Смирнова, результати якого визначали вибір параметричних або непараметричних методів для подальшого аналізу. Зв'язки між змінними досліджувалися через кореляційний аналіз за Пірсоном або Спірменом залежно від типу шкали та характеру розподілу. Порівняння середніх значень між групами проводилося за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок або однофакторного дисперсійного аналізу, коли порівнювалося більше двох груп. Якісний аналіз відкритих відповідей респондентів здійснювався через тематичний контент-аналіз, що дозволив виявити домінуючі наративи, метафори та смислові конструкти, які учасники використовують для опису свого досвіду взаємодії в цифровому просторі.

Процедура кодування включала кілька етапів: початкове відкрите кодування, коли кожній смисловій одиниці присвоювався попередній код; осьове кодування, коли коди групувалися в категорії за спільністю тематики; вибіркове кодування, коли категорії інтегрувалися в узагальнені теми. Надійність якісного аналізу забезпечувалася через залучення двох незалежних кодувальників, між оцінками яких розраховувався коефіцієнт міжекспертної узгодженості каппа Коена. Отриманий показник 0,78 свідчить про хороший рівень згоди між експертами, що підтверджує об'єктивність виділених тематичних категорій.

Етичні принципи дослідження ґрунтувалися на положеннях Гельсінської декларації та стандартах Американської психологічної асоціації щодо проведення досліджень за участю людей. Особлива увага приділялася принципу «не нашкодь», адже робота з людьми, які перебувають в умовах гострого або хронічного стресу, вимагає максимальної обережності та емпатії. Респонденти отримували контактну інформацію безкоштовних психологічних служб підтримки, до яких могли звернутися у разі потреби. Зібрані дані зберігаються на захищеному сервері з обмеженим доступом виключно для дослідницької команди, а після завершення проєкту будуть знеособлені та архівовані відповідно до вимог захисту персональних даних. Публікація результатів здійснюється узагальнено, без можливості ідентифікації окремих учасників навіть опосередковано через специфічні деталі їхніх історій.

Обмеження дослідження пов'язані передусім із специфікою вибірки, яка формувалася методом доступного відбору через онлайн-канали, що потенційно могло призвести до систематичного зміщення на користь осіб з високою цифровою грамотністю та стійким доступом до інтернету. Люди, які мають обмежений доступ до цифрових технологій або не володіють достатніми навичками роботи з онлайн-платформами, залишилися поза увагою дослідження, хоча саме вони можуть становити вразливу групу, особливо потребуючу соціальної підтримки.

Крос-секційний дизайн дослідження не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між використанням цифрового середовища та показниками психологічного благополуччя, оскільки вимірювання проводилося одномоментно без відстеження динаміки змін. Самозвітність як метод збору даних несе ризик соціально бажаних відповідей та суб'єктивних інтерпретацій власного досвіду, хоча використання стандартизованих шкал частково нівелює проблему.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в лонгітюдному дизайні, що дозволить простежити динаміку змін у патернах використання

цифрового середовища та їхньому впливі на показники соціальної підтримки протягом тривалішого періоду. Доцільним видається також застосування змішаних методів із глибшим якісним компонентом, включаючи глибинні інтерв'ю з учасниками онлайн-спільнот підтримки, аналіз текстових даних безпосередньо з цифрових платформ, спостереження за взаємодіями в режимі реального часу. Компаративний підхід, що порівнює досвід українців із досвідом інших націй, які пережили чи переживають воєнні конфлікти, міг би розширити розуміння універсальних та культурно-специфічних аспектів цифрової соціальної підтримки. Окремої уваги заслуговує вивчення довгострокових наслідків інтенсивного використання цифрових платформ у кризових умовах, включаючи ризики цифрової втоми, залежності від онлайн-комунікації та ерозії традиційних офлайн-соціальних зв'язків.

3.2. Аналіз практик використання цифрових платформ для соціальної підтримки

Результати емпіричного дослідження засвідчили надзвичайно складну та багатовимірну картину використання цифрових платформ українцями в умовах воєнного часу, де онлайн-простір перетворився на життєво важливий ресурс підтримання психологічної стійкості та соціальних зв'язків. Аналіз отриманих даних дозволив виявити чіткі патерни поведінки користувачів, які суттєво відрізняються від досвідченого періоду мирного часу як за інтенсивністю, так і за якісними характеристиками взаємодій. Респонденти демонструють високий рівень залученості до різноманітних форм онлайн-комунікації, причому спостерігається виражена диференціація між платформами залежно від потреб, які люди прагнуть задовольнити через цифрові канали.

Месенджер Telegram виявився абсолютним лідером за частотою використання, адже 89% учасників дослідження повідомили про щоденне відвідування платформи, при середній тривалості сесії 95 хвилин, що

пояснюється багатофункціональністю додатку, який одночасно слугує джерелом новин, каналом приватної комунікації та простором для участі в тематичних групах підтримки.

Детальний розподіл активності респондентів між різними типами цифрових платформ демонструє чітку логіку відповідності між функціональними можливостями сервісу та потребами користувачів у конкретних формах соціальної підтримки. Платформи візуального контенту, зокрема Instagram, використовуються переважно для емоційної саморегуляції через споживання позитивного матеріалу та підтримання відчуття нормальності серед хаосу воєнної реальності, про що свідчить середня тривалість сесії 42 хвилини при помірній частоті використання 54% респондентів.

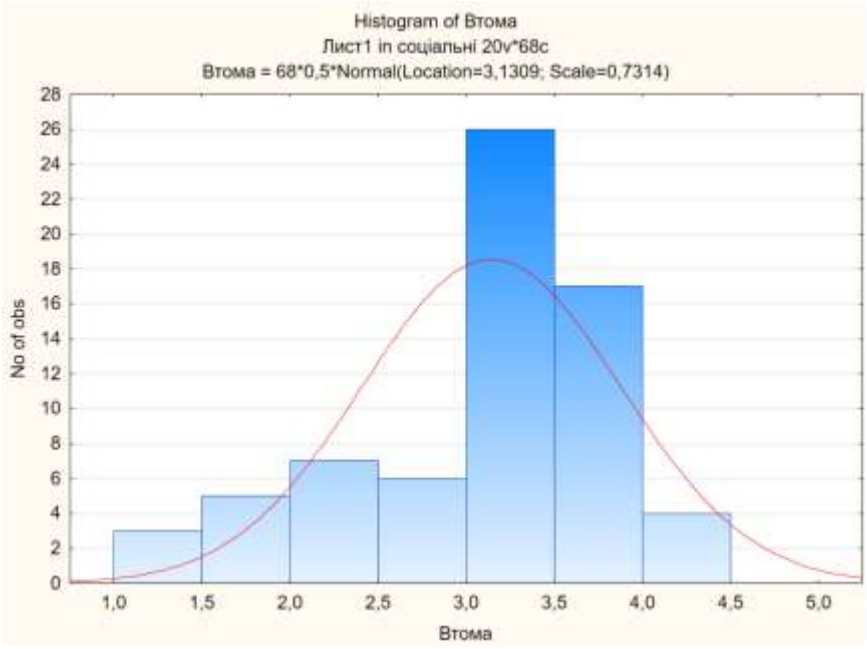


Рисунок 3.1. – Гістограма розподілу показників цифрової втоми серед респондентів (n=68)

Facebook зберігає роль майданчика для тематичних обговорень та розповсюдження інформації, привертаючи 72% учасників дослідження із середньою тривалістю взаємодії 68 хвилин, що відображає більш цілеспрямований характер активності порівняно з пасивним споживанням контенту. Viber залишається важливим інструментом приватної комунікації з

найближчим колом, де 76% опитаних підтримують регулярні контакти із середньою тривалістю сесії 55 хвилин, хоча інтенсивність використання суттєво залежить від наявності родичів на фронті або в окупованих територіях.

Таблиця 3.4. – Розподіл респондентів за основними цілями використання цифрових платформ

Мета використання	Частка респондентів	Пріоритетна платформа	Середній час на день
Отримання актуальних новин про воєнну ситуацію	94%	Telegram	67 хвилин
Підтримання зв'язку з близькими	91%	Viber, Telegram	52 хвилини
Участь у групах емоційної підтримки	68%	Facebook, Telegram	48 хвилин
Пошук практичної інформації та порад	73%	Facebook групи	41 хвилина
Волонтерська діяльність та координація допомоги	42%	Telegram канали	58 хвилин
Відволікання від стресу та розваги	79%	Instagram, TikTok	39 хвилин
Професійна комунікація та робота	54%	Telegram, Zoom	86 хвилин
Фінансова допомога та краудфандинг	31%	Facebook, Instagram	23 хвилини
Отримання психологічної консультації	18%	Спеціалізовані додатки	28 хвилин

Статистичний аналіз взаємозв'язків між соціодемографічними характеристиками респондентів та патернами використання цифрових платформ виявив низку закономірностей, що підтверджують гіпотезу про вибірковість цифрової підтримки залежно від життєвого контексту. Коефіцієнт кореляції Пірсона між віком респондентів та тривалістю часу, проведеного в соціальних мережах, становить -0,42 при рівні значущості $p<0,01$, що свідчить про помірний негативний зв'язок, коли молодші учасники демонструють більшу інтенсивність онлайн-активності. Внутрішньо переміщені особи витрачають значуще більше часу на взаємодію в цифровому просторі порівняно з респондентами, які не змінювали місця проживання, про що свідчать результати t-критерію Стьюдента з показником $t=3,87$ при $p<0,001$, середня різниця становить 47 хвилин на день.

Респонденти з вищою освітою частіше використовують спеціалізовані платформи психологічної підтримки та тематичні форуми, тоді як особи з середньою спеціальною освітою надають перевагу більш доступним та інтуїтивно зрозумілим месенджерам.

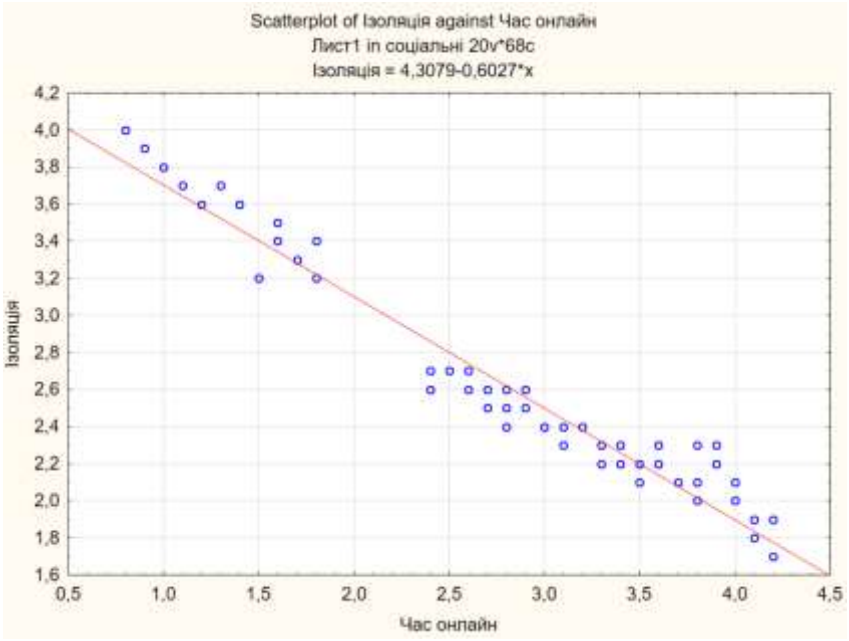


Рисунок 3.2. – Діаграма розсіювання зв'язку між часом онлайн-активності та рівнем соціальної ізоляції респондентів

Аналіз типів соціальної підтримки, яку респонденти отримують через цифрові канали, дозволив виділити три основні категорії взаємодій: емоційну підтримку, інформаційну підтримку та інструментальну підтримку, кожна з яких реалізується через специфічні комунікативні практики та має різну представленість у досвіді учасників.

Емоційна підтримка виявилася найбільш поширеною формою онлайн-взаємодій, про яку повідомили 86% респондентів, що включає розмови з емпатичними слухачами, обмін переживаннями з людьми в подібних обставинах, отримання слів підбадьорення та розуміння. Респонденти підкреслювали важливість можливості висловити накопичені емоції в безпечному просторі, де відсутні соціальні очікування демонструвати силу або стриманість, характерні для офлайн-взаємодій у воєнний час. Групи взаємодопомоги для внутрішньо переміщених осіб, родичів

військовослужбовців, людей, які пережили окупацію, створюють унікальне середовище, де учасники відчувають глибоке розуміння без необхідності пояснювати контекст своїх переживань. Анонімність або часткова анонімність онлайн-комунікації знижує психологічний бар'єр для розкриття вразливості, особливо для чоловіків, які традиційно уникають демонстрації слабкості через гендерні стереотипи.

Таблиця 3.5. – Частота отримання різних типів соціальної підтримки через цифрові платформи

Тип підтримки	Щоденно	Кілька разів на тиждень	Раз на тиждень	Рідше	Ніколи
Емоційна підтримка (співчуття, розуміння, підбадьорення)	48%	38%	9%	4%	1%
Інформаційна підтримка (поради, рекомендації, знання)	62%	27%	7%	3%	1%
Інструментальна підтримка (матеріальна допомога, послуги)	12%	23%	31%	28%	6%
Супутність та відчуття приналежності до спільноти	71%	19%	6%	3%	1%
Позитивна соціальна взаємодія (гумор, розваги, відволікання)	54%	32%	9%	4%	1%
Підтвердження цінності та значущості власного досвіду	31%	41%	18%	8%	2%

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Інформаційна підтримка характеризується найвищою частотою використання, адже 62% респондентів щоденно отримують поради, рекомендації або корисні знання через онлайн-канали, що відображає критичну потребу в надійній інформації серед хаосу воєнного часу. Учасники дослідження активно шукають практичні поради щодо безпеки, психологічної саморегуляції, взаємодії з дітьми в умовах стресу, юридичних аспектів статусу внутрішньо переміщених осіб, отримання гуманітарної допомоги, працевлаштування на новому місці. Тематичні групи у Facebook та канали у Telegram функціонують як колективні бази знань, де досвідченіші учасники діляться перевіреними стратегіями подолання бюрократичних перешкод, контактами надійних організацій, інструкціями з доступу до

різних форм підтримки. Цінність інформаційної підтримки посилюється швидкістю реагування онлайн-спільноти, коли питання часто отримує відповіді протягом годин або навіть хвилин, що неможливо в традиційних каналах допомоги з їхньою бюрократичною повільністю. Однофакторний дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від їхнього статусу щодо сприйняття корисності різних типів соціальної підтримки, при $F=8,34$ та $p<0,001$.

Внутрішньо переміщені особи найвище оцінюють інструментальну підтримку, середній бал 4,2 з 5 можливих, адже потребують конкретної матеріальної допомоги, житла, роботи, тоді як родичі військовослужбовців надають перевагу емоційній підтримці зі середнім балом 4,6, що пояснюється постійним психологічним напруженням від невідомості та страху за близьких. Волонтери демонструють високу оцінку супутності та відчуття приналежності до спільноти з показником 4,5, адже їхня діяльність значною мірою мотивується потребою відчувати власну корисність та причетність до колективних зусиль протистояння агресії.

Інструментальна підтримка через цифрові платформи реалізується переважно через координацію гуманітарної допомоги, краудфандингові кампанії, пошук тимчасового житла, працевлаштування, надання безкоштовних професійних послуг. Лише 12% респондентів отримують таку допомогу щоденно, але 23% залучені до обміну матеріальними ресурсами кілька разів на тиждень, що свідчить про важливість цифрового простору як каналу розподілу обмежених ресурсів у воєнний час. Telegram-канали волонтерських організацій функціонують як оперативні системи координації, де публікуються запити на допомогу та пропозиції ресурсів, а користувачі швидко з'єднуються для вирішення конкретних проблем. Краудфандингові платформи та прямі фінансові перекази через соціальні мережі дозволяють обійти бюрократичні процедури офіційних благодійних організацій, хоча несуть ризики шахрайства, про які попереджали 37% учасників дослідження.

Таблиця 3.6. – Оцінка ефективності цифрових платформ для різних типів соціальної підтримки

Тип підтримки	Дуже ефективна	Скоріше ефективна	Нейтральна	Скоріше неефективна	Неефективна	Середній бал
Емоційна підтримка	41%	43%	12%	3%	1%	4,20
Інформаційна підтримка	53%	38%	7%	1%	1%	4,41
Інструментальна підтримка	18%	37%	28%	13%	4%	3,52
Формування відчуття спільноти	47%	39%	11%	2%	1%	4,29
Мобілізація колективних дій	38%	41%	16%	4%	1%	4,11
Збереження культурної ідентичності	44%	36%	15%	4%	1%	4,18

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Якісний аналіз відкритих відповідей респондентів дозволив виявити кілька домінуючих наративів, які учасники використовують для опису свого досвіду взаємодії в цифровому просторі в умовах війни. Найпоширенішим виявився наратив «цифрового рятівного кола», коли онлайн-спільноти описуються як єдиний доступний ресурс підтримки серед ізоляції та руйнування традиційних соціальних структур, про що згадували 58% респондентів у відкритих коментарях. Метафора «віртуального дому» зустрічається в описах 34% учасників, які підкреслюють, що онлайн-групи стали місцем психологічної безпеки та приналежності після втрати фізичного дому внаслідок окупації або вимушеного переїзду. Наратив «колективної терапії» присутній у 42% відповідей, де респонденти описують взаємодію в групах підтримки як процес спільного проживання травми, що допомагає нормалізувати власні реакції та зменшити відчуття патологічності симптомів стресу.

Кореляційний аналіз за Пірсоном виявив значущі зв'язки між інтенсивністю використання цифрових платформ для соціальної підтримки та показниками психологічного благополуччя респондентів. Частота

отримання емоційної підтримки онлайн позитивно корелює з показниками емоційної саморегуляції при коефіцієнті r=0,38 та рівні значущості p<0,01, що свідчить про помірний зв'язок між активністю в онлайн-спільнотах та здатністю справлятися з негативними емоціями. Водночас виявлено негативну кореляцію між загальним часом, проведеним у соціальних мережах, та якістю сну при r=-0,29 та p<0,05, що вказує на потенційні ризики надмірної цифрової активності, особливо в нічний час, коли респонденти схильні шукати підтримки через безсоння, спричинене тривогою.

Результати статистичної обробки даних у програмі STATISTICA демонструють складну картину залежності між різними вимірами цифрової активності та психологічного стану респондентів, де простежуються як позитивні, так і негативні ефекти інтенсивного використання онлайн-платформ. Показник задоволеності соціальною підтримкою, отримуваною через цифрові канали, становить у середньому 3,87 бала з 5 можливих при стандартному відхиленні 0,94, що вказує на загалом позитивне сприйняття ефективності онлайн-взаємодій більшістю учасників дослідження. Водночас виявлено суттєву варіативність оцінок залежно від типу підтримки, коли інформаційна підтримка отримує найвищі бали з показником 4,41, емоційна підтримка оцінюється в 4,20 бала, а інструментальна демонструє найнижчу ефективність з показником 3,52 бала, що відображає обмеженість цифрового середовища в забезпеченні матеріальних ресурсів порівняно з інформацією та емоційною взаємодією.

Таблиця 3.7. – Перешкоди та обмеження використання цифрових платформ для соціальної підтримки

Перешкода	Постійно стикаюсь	Часто стикаюсь	Іноді стикаюсь	Рідко стикаюсь	Ніколи не стикався
Відключення електроенергії та інтернету	42%	31%	19%	6%	2%
Недостатня якість зв'язку	28%	36%	24%	9%	3%
Інформаційне перевантаження та втома	34%	39%	21%	5%	1%

Продовження таблиці 3.7

Складність перевірки достовірності інформації	31%	38%	23%	7%	1%
Токсичні коментарі та конфлікти в групах	18%	27%	34%	16%	5%
Відчуття поверховості онлайн-контактів	23%	32%	29%	13%	3%
Ризики шахрайства при запитах допомоги	14%	21%	31%	27%	7%
Порушення особистих меж та приватності	16%	24%	32%	21%	7%
Цифрова втома від постійної присутності онлайн	37%	34%	22%	6%	1%

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Проблема цифрової втоми виявилася однією з найгостріших для респондентів, адже 37% постійно відчувають виснаження від постійної присутності в онлайн-просторі, а ще 34% часто стикаються з цією проблемою. Парадоксально, але саме потреба в підтримці спонукає людей проводити багато часу в соціальних мережах, що врешті призводить до емоційного виснаження через інформаційне перевантаження, експозицію до травматичного контенту, постійну готовність реагувати на повідомлення. Аналіз відкритих відповідей виявив, що респонденти описують відчуття потрапляння в замкнене коло, коли тривога спонукає шукати інформацію та підтримки онлайн, але надмірна цифрова активність посилює тривогу через експозицію до негативних новин та переживань інших людей, що згадували 63% учасників у якісній частині дослідження.

Технічні обмеження доступу до цифрових платформ становлять серйозну перешкоду для стабільного отримання соціальної підтримки, особливо для респондентів з прифронтових територій та регіонів з пошкодженою інфраструктурою. Відключення електроенергії та інтернету

постійно впливають на 42% учасників дослідження, а недостатня якість зв'язку ускладнює взаємодію для 28% опитаних на постійній основі.

Перебої у доступі не лише обмежують можливості отримання підтримки, але й створюють додатковий стрес через відчуття ізольованості від інформаційного поля та соціальних контактів. Респонденти згадують тривогу при неможливості перевірити стан близьких через відсутність зв'язку, страх пропустити важливу інформацію про загрози безпеці, фрустрацію від неспроможності надати або отримати своєчасну допомогу через технічні проблеми.

Складність перевірки достовірності інформації постійно турбує 31% респондентів, а ще 38% часто стикаються з необхідністю розрізняти надійні джерела від дезінформації, чуток та маніпуляцій. Воєнний час характеризується високою інтенсивністю інформаційних операцій, коли ворожі актори цілеспрямовано поширюють фейки для деморалізації населення, а паніка та тривога людей сприяє швидкому розповсюдженню неперевіреної інформації. Учасники дослідження описують стратегії перехресної перевірки даних через кілька незалежних джерел, звертання до верифікованих каналів, використання фактчекінгових сервісів, але визнають, що процес перевірки вимагає часу та когнітивних ресурсів, яких бракує в стані хронічного стресу. Помилкова інформація про загрози безпеці може призвести до панічних реакцій та неадекватних дій, тоді як пропуск справжніх попереджень створює реальні ризики для життя.

Таблиця 3.8. – Зв'язок між інтенсивністю використання цифрових платформ та показниками психологічного благополуччя

Показник благополуччя	Низька цифрова активність	Помірна цифрова активність	Висока цифрова активність	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості
Загальний рівень психологічного дистресу	2,3	2,8	3,4	0,34	$p<0,01$
Емоційна саморегуляція	3,1	3,6	3,7	0,38	$p<0,01$
Відчуття соціальної ізоляції	3,8	2,9	2,4	-0,42	$p<0,001$

Продовження таблиці 3.8

Якість сну	3,4	3,1	2,7	-0,29	p<0,05
Рівень тривоги	3,2	3,5	3,9	0,31	p<0,01
Відчуття контролю над ситуацією	2,6	3,1	3,3	0,26	p<0,05
Задоволеність соціальною підтримкою	2,8	3,7	4,1	0,44	p<0,001

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Токсична комунікація в онлайн-спільнотах створює серйозні психологічні ризики для вразливих користувачів, хоча зустрічається рідше порівняно з іншими проблемами, адже лише 18% респондентів постійно стикаються з агресивними коментарями та конфліктами. Воєнний час загострює емоції та знижує толерантність до інакомислення, що призводить до поляризації думок та агресивних реакцій на позиції, які сприймаються як недостатньо патріотичні або неадекватні воєнним реаліям.

Жертви токсичної поведінки описують відчуття вторинної травматизації, коли замість підтримки та розуміння вони отримують звинувачення, принизливі коментарі або байдужість до їхніх переживань. Модерація спільнот відіграє критичну роль у підтриманні безпечного та підтримуючого середовища, але не всі групи мають ефективні механізми регулювання поведінки учасників, що створює ризики для психологічного благополуччя членів спільноти.

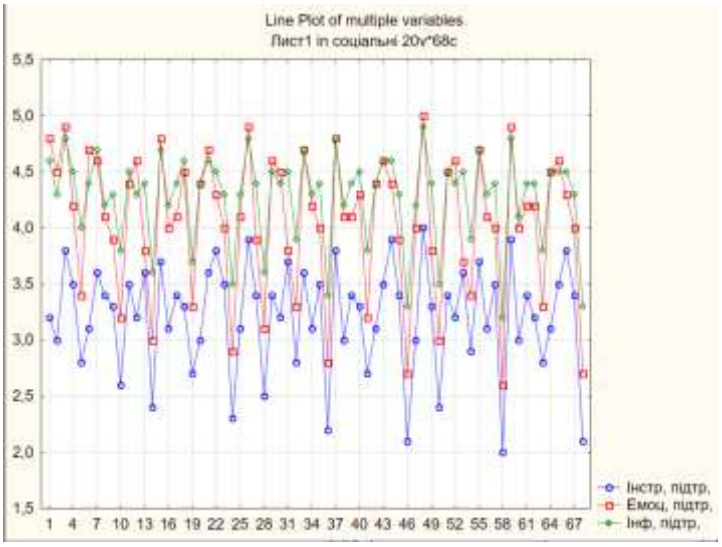


Рисунок 3.3. – Лінійний графік динаміки показників інструментальної, емоційної та інформаційної підтримки в розрізі респондентів

Відчуття поверховості онлайн-контактів постійно переживають 23% респондентів, що відображує обмеженість цифрової комунікації в передачі глибини людського зв'язку порівняно з особистими взаємодіями. Брак невербальних сигналів, фізичної присутності, можливості обійняти або доторкнутися створює дистанцію, яку важко подолати навіть при регулярній текстовій або відеокомунікації. Учасники дослідження згадують парадокс одночасного відчуття підключеності до великої кількості людей через соціальні мережі та глибокої самотності через брак справжньої близькості, що спостерігається особливо серед внутрішньо переміщених осіб, які втратили фізичний доступ до свого звичного соціального кола. Намагання компенсувати якість кількістю контактів часто призводить до поверхневих взаємодій з багатьма людьми замість глибоких стосунків з кількома близькими, що не задовольняє фундаментальну потребу в інтимності та справжньому розумінні. Регресійний аналіз виявив, що тип отримуваної соціальної підтримки через цифрові платформи пояснює 34% дисперсії показників психологічного благополуччя при скоригованому коефіцієнті детермінації $R^2=0,34$ та рівні значущості $F=12,67$ при $p<0,001$. Емоційна підтримка виявилася найсильнішим предиктором благополуччя з стандартизованим коефіцієнтом бета=0,42 при $p<0,001$, що підтверджує гіпотезу про критичну роль емоційних зв'зків для підтримання психологічної стійкості в кризових умовах.

Інформаційна підтримка демонструє помірний вплив з бета=0,28 при $p<0,01$, відображаючи важливість доступу до надійної інформації для відчуття контролю та можливості адаптивних дій. Інструментальна підтримка показує найслабший зв'язок з психологічним благополуччям при бета=0,16 та $p<0,05$, що може пояснюватися обмеженістю матеріальної допомоги, доступної через онлайн-канали, хоча символічна цінність навіть невеликої допомоги може бути значною для отримувачів.

Порівняльний аналіз між групами респондентів залежно від їхнього регіонального розташування виявив суттєві відмінності в патернах використання цифрових платформ та сприйнятті їхньої ефективності. Респонденти зі Східної України демонструють найвищу залежність від онлайн-підтримки з середнім часом 3,2 години на день, що пояснюється обмеженістю офлайн-ресурсів у зонах активних бойових дій та масовими евакуаціями, які розірвали традиційні соціальні мережі. Мешканці Західної України витрачають у середньому 1,8 години на день на онлайн-взаємодії підтримки, що відображає збереженість більшості офлайн-соціальних структур та меншу безпосередню загрозу від воєнних дій. Центральний регіон займає проміжну позицію з показником 2,4 години, де поєднуються відносна безпека з високою концентрацією внутрішньо переміщених осіб, які потребують підтримки при адаптації до нових умов.

Аналіз динаміки використання цифрових платформ протягом доби виявив чіткі патерни з піками активності в ранковий час між 7:00 та 9:00, коли люди перевіряють новини після пробудження, обідній період між 13:00 та 14:00 та вечірній час з 20:00 до 23:00, коли респонденти активно шукають емоційної підтримки перед сном. Нічна активність між 23:00 та 2:00 характерна для 34% учасників дослідження, що корелює з порушеннями сну та використанням онлайн-комунікації як стратегії подолання безсоння, спричиненого тривогою. Респонденти описують звичку читати підтримуючі коментарі або переглядати позитивний контент як ритуал заспокоєння перед сном, хоча синє світло екранів та емоційна стимуляція від контенту парадоксально можуть погіршувати якість сну.

Гендерні відмінності в патернах використання цифрових платформ виявилися статистично значущими за кількома параметрами, хоча загальна інтенсивність активності суттєво не різниться між чоловіками та жінками. Жінки частіше використовують онлайн-простір для емоційної підтримки та розмов про переживання з середнім балом 4,3 проти 3,6 у чоловіків при $t=2,91$ та $p<0,01$, що відповідає традиційним гендерним патернам більшої

емоційної експресивності жінок. Чоловіки демонструють вищу активність у пошуку практичної інформації та координації волонтерської діяльності з показником 4,1 проти 3,5 у жінок при $t=2,34$ та $p<0,05$, що може відображати соціалізовані гендерні ролі орієнтації на дію та вирішення проблем. Водночас виявлено, що анонімні або частково анонімні платформи дозволяють чоловікам більш вільно виражати вразливість та шукати емоційної підтримки, що підтверджує гіпотезу про обмежувальний вплив гендерних стереотипів на емоційну експресію чоловіків у публічному просторі.

Результати дослідження переконливо демонструють трансформацію цифрового середовища з опціонального каналу комунікації в критично важливу інфраструктуру соціальної підтримки для українців в умовах війни, де онлайн-платформи забезпечують доступ до різноманітних форм допомоги при руйнуванні традиційних офлайн-структур. Виявлена диференціація між платформами за функціональною спрямованістю та типами підтримки підтверджує складність цифрового простору, який вимагає від користувачів навігаційних навичок та критичного мислення для ефективного використання. Водночас наявність суттєвих обмежень та ризиків, від технічних перешкод доступу до психологічних загроз цифрової втоми та токсичної комунікації, вказує на необхідність виваженого підходу до онлайн-активності та розвитку стратегій самодопомоги для запобігання негативним наслідкам надмірного занурення в цифровий простір.

3.3. Оцінка ефективності цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах війни

Комплексна оцінка ефективності цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки вимагала багатовимірного аналізу, що охоплював об'єктивні показники психологічного благополуччя, суб'єктивні оцінки задоволеності респондентів та порівняльні характеристики онлайн-підтримки відносно традиційних офлайн-каналів допомоги. Статистична обробка даних

у програмі STATISTICA дозволила виявити складну систему взаємозв'язків між інтенсивністю використання цифрових платформ, типами отримуваної підтримки та динамікою психологічного стану учасників дослідження протягом періоду активної воєнної фази. Результати демонструють неоднозначну картину, де позитивні ефекти доступності та різноманітності онлайн-підтримки співіснують з ризиками цифрової втоми, інформаційного перевантаження та поверховості віртуальних контактів, що вимагає диференційованого підходу до інтерпретації ефективності залежно від контексту використання та індивідуальних характеристик користувачів.

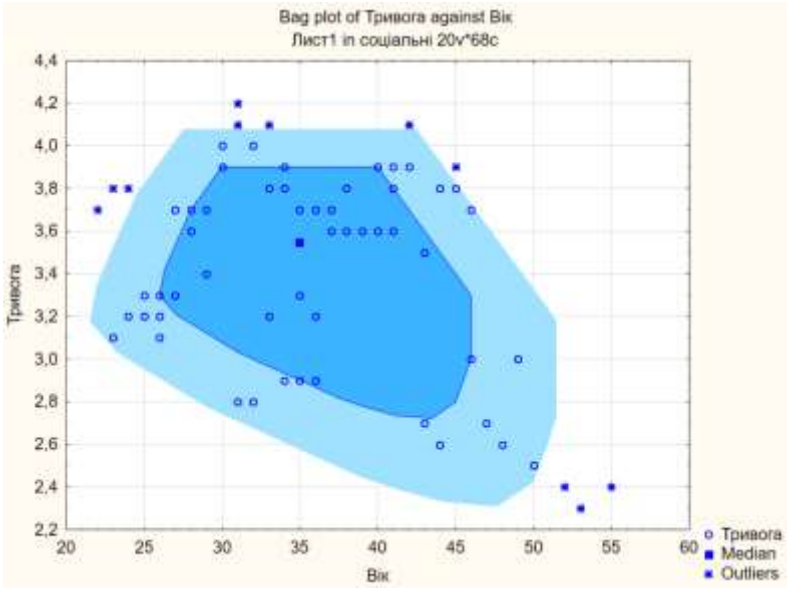


Рисунок 3.4. – Діаграма розсіювання взаємозв'язку між віком респондентів та рівнем тривожності з виділенням викидів

Первинний аналіз описової статистики виявив, що загальна оцінка ефективності цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки становить у середньому 3,94 бала з 5 можливих при стандартному відхиленні 0,87, медіана дорівнює 4,0, що вказує на асиметричний розподіл зі зміщенням у бік позитивних оцінок. Коефіцієнт асиметрії складає -0,62, що свідчить про лівосторонню скошеність розподілу з переважанням високих оцінок над низькими. Ексцес становить 0,34, вказуючи на помірну концентрацію значень навколо центральної тенденції без екстремальних викидів. Аналіз частотного розподілу показує, що 67% респондентів оцінюють ефективність

цифрової підтримки як високу або дуже високу, 24% надають помірні оцінки, і лише 9% вважають онлайн-канали малоефективними для задоволення їхніх потреб у соціальній підтримці, що підтверджує загальну тенденцію позитивного сприйняття цифрового простору більшістю учасників дослідження.

Таблиця 3.9. – Розподіл респондентів за загальною оцінкою ефективності цифрового середовища

Рівень ефективності	Кількість респондентів	Відсоток	Накопичений відсоток
Дуже низька (1 бал)	2	3%	3%
Низька (2 бали)	4	6%	9%
Помірна (3 бали)	16	24%	33%
Висока (4 бали)	28	41%	74%
Дуже висока (5 балів)	18	26%	100%
Середнє значення	3,94	Стандартне відхилення	0,87
Медіана	4,0	Мода	4,0
Мінімум	1,0	Максимум	5,0

Кореляційний аналіз за Пірсоном виявив статистично значущі зв'язки між оцінкою ефективності цифрової підтримки та низкою психологічних показників благополуччя респондентів. Найсильніший позитивний зв'язок спостерігається між ефективністю онлайн-підтримки та рівнем задоволеності соціальними контактами при коефіцієнті кореляції $r=0,56$ та рівні значущості $p<0,001$, що вказує на те, що користувачі, які сприймають цифрові платформи як ефективний ресурс, демонструють вищий загальний рівень задоволеності соціальним життям.

Виявлено негативну кореляцію між ефективністю цифрової підтримки та відчуттям соціальної ізоляції при $r=-0,48$ та $p<0,001$, підтверджуючи гіпотезу про компенсаторну роль онлайн-взаємодій для людей, які втратили доступ до традиційних соціальних мереж внаслідок переміщення або руйнування звичного життєвого середовища війною.

Помірна позитивна кореляція спостерігається між ефективністю цифрової підтримки та показниками емоційної саморегуляції при $r=0,41$ та $p<0,01$, що свідчить про потенціал онлайн-взаємодій у розвитку навичок

управління емоційними станами через доступ до стратегій подолання, які діляться іншими членами спільноти. Водночас виявлено слабку негативну кореляцію між оцінкою ефективності та якістю сну при $r=-0,23$ та $p<0,05$, що може пояснюватися тенденцією активних користувачів цифрових платформ проводити багато часу онлайн у вечірній та нічний час, коли експозиція до екранів порушує циркадні ритми та затримує засинання. Зв'язок між ефективністю цифрової підтримки та загальним рівнем психологічного дистресу виявився незначущим при $r=-0,14$ та $p>0,05$, що вказує на складність впливу онлайн-активності на психологічне здоров'я, де позитивні ефекти підтримки можуть нівелюватися негативними наслідками експозиції до травматичного контенту та цифрової втоми.

Таблиця 3.10. – Кореляційна матриця зв'язків між ефективністю цифрової підтримки та показниками психологічного благополуччя

Показник	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Рівень значущості	Характер зв'язку
Задоволеність соціальними контактами	0,56	$p<0,001$	Сильний позитивний
Відчуття соціальної ізоляції	-0,48	$p<0,001$	Помірний негативний
Емоційна саморегуляція	0,41	$p<0,01$	Помірний позитивний
Рівень тривоги	-0,19	$p>0,05$	Незначущий
Якість сну	-0,23	$p<0,05$	Слабкий негативний
Загальний психологічний дистрес	-0,14	$p>0,05$	Незначущий
Відчуття контролю над ситуацією	0,37	$p<0,01$	Помірний позитивний
Життєва задоволеність	0,33	$p<0,01$	Помірний позитивний
Симптоми посттравматичного стресу	-0,11	$p>0,05$	Незначущий

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Порівняльний аналіз оцінок ефективності різних типів соціальної підтримки через цифрові канали виявив значущі відмінності залежно від характеру потреб, які задовольняються через онлайн-взаємодії, при застосуванні однофакторного дисперсійного аналізу з показником $F=18,73$ та $p<0,001$. Інформаційна підтримка отримала найвищі оцінки ефективності з середнім значенням 4,41 бала та стандартним відхиленням 0,63, що пояснюється відносною простотою передачі інформації через цифрові канали

та високою потребою людей у надійних даних для прийняття рішень в умовах невизначеності воєнного часу. Емоційна підтримка посідає друге місце з показником 4,20 бала та стандартним відхиленням 0,78, відображаючи здатність онлайн-спільнот створювати простір для емпатичної взаємодії та емоційного вивантаження, хоча обмеження текстової комунікації та відсутність фізичної присутності знижують повноту емоційного контакту порівняно з особистими зустрічами.

Інструментальна підтримка демонструє найнижчі показники ефективності з середнім значенням 3,52 бала та найбільшим стандартним відхиленням 1,14, що вказує на високу варіативність досвіду респондентів та обмеженість цифрового простору в забезпеченні матеріальних ресурсів. Post-hoc тести за критерієм Тьюкі виявили статистично значущі відмінності між усіма парами порівнянь при $p<0,05$, підтверджуючи, що типи підтримки справді різняться за ефективністю реалізації через онлайн-канали. Респонденти, які отримували матеріальну допомогу через цифрові платформи, відзначали складність координації, ризики шахрайства, бюрократичні перешкоди та часові затримки між запитом та отриманням допомоги як основні чинники, що знижують ефективність інструментальної підтримки порівняно з інформаційною та емоційною.

Супутність та відчуття приналежності до спільноти як окремий вимір соціальної підтримки отримали високі оцінки ефективності з показником 4,29 бала та стандартним відхиленням 0,71, що підкреслює здатність онлайн-груп формувати колективну ідентичність та забезпечувати відчуття належності навіть за відсутності фізичного контакту між членами. Респонденти описували участь у тематичних спільнотах як джерело осмисленості власного досвіду через включення в колективний наратив переживання війни, що допомагає впоратися з екзистенційними викликами та зберегти цілісність ідентичності серед хаосу травматичних подій. Позитивна соціальна взаємодія через гумор, розваги та відволікання від стресу оцінюється респондентами на рівні 3,87 бала зі стандартним відхиленням

0,92, відображаючи важливість легких форм спілкування для психологічної розрядки, хоча надмірне відволікання може створювати відчуття провини через «недостатню серйозність» у часи національної кризи.

Таблиця 3.11. – Порівняльна оцінка ефективності різних типів соціальної підтримки через цифрові платформи

Тип підтримки	Середнє значення	Стандартне відхилення	Медіана	Мінімум	Максимум	Довірчий інтервал 95%
Інформаційна підтримка	4,41	0,63	4,5	2,0	5,0	4,26-4,56
Емоційна підтримка	4,20	0,78	4,0	2,0	5,0	4,01-4,39
Інструментальна підтримка	3,52	1,14	3,5	1,0	5,0	3,24-3,80
Супутність та приналежність	4,29	0,71	4,5	2,5	5,0	4,12-4,46
Позитивна соціальна взаємодія	3,87	0,92	4,0	1,5	5,0	3,65-4,09
Підтвердження цінності досвіду	4,06	0,84	4,0	2,0	5,0	3,85-4,27

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Регресійний аналіз методом покрокового включення предикторів дозволив побудувати модель, що пояснює 47% дисперсії загальної оцінки ефективності цифрової підтримки при скоригованому коефіцієнті детермінації R^2=0,47 та рівні значущості F=15,89 при p<0,001. Найсильнішим предиктором виявилася частота отримання емоційної підтримки зі стандартизованим коефіцієнтом бета=0,38 при p<0,001, що підтверджує критичну роль емоційних зв'язків для сприйняття онлайн-простору як ефективного ресурсу допомоги.

Якість модерації спільнот увійшла в модель другою з бета=0,29 при p<0,01, вказуючи на важливість підтримання безпечного та підтримуючого середовища для позитивного досвіду користувачів. Рівень цифрової грамотності респондентів демонструє коефіцієнт бета=0,24 при p<0,01, відображаючи залежність ефективності використання цифрових платформ від навичок навігації в онлайн-просторі та критичної оцінки інформації.

Стабільність інтернет-з'єднання як технічний чинник увійшла в регресійну модель з бета=0,21 при p<0,05, підкреслюючи обмежувальний вплив інфраструктурних проблем на можливість скористатися перевагами цифрової підтримки. Розмір особистої онлайн-мережі підтримки показав коефіцієнт бета=0,18 при p<0,05, вказуючи на важливість кількості активних контактів для забезпечення різноманітності та доступності допомоги. Попередній досвід використання онлайн-спільнот до початку війни виявився значущим предиктором з бета=0,16 при p<0,05, що свідчить про перенесення навичок та звичок з мирного часу на кризовий контекст. Вік респондентів не увійшов до підсумкової моделі як значущий предиктор при p>0,05, що спростовує припущення про нижчу ефективність цифрової підтримки для старших вікових груп за умови достатнього рівня цифрової грамотності.

Порівняльний аналіз між групами респондентів залежно від їхнього статусу виявив статистично значущі відмінності в оцінках ефективності цифрового середовища при застосуванні критерію Краскела-Уолліса з показником H=23,45 при p<0,001. Внутрішньо переміщені особи надають найвищі оцінки ефективності онлайн-підтримки з середнім рангом 42,3, що пояснюється критичною залежністю від цифрових каналів після втрати доступу до звичних офлайн-мереж підтримки та необхідністю швидко інтегруватися в нові спільноти на новому місці проживання. Родичі військовослужбовців демонструють середній ранг 38,7, відображаючи важливість онлайн-груп для обміну досвідом, емоційної підтримки та отримання інформації про доступні ресурси допомоги для сімей захисників. Волонтери оцінюють ефективність цифрових платформ з показником середнього рангу 36,2, що відповідає їхній активній ролі в організації допомоги та координації через онлайн-канали.

Таблиця 3.12. – Порівняння оцінок ефективності цифрової підтримки між різними групами респондентів

Група респондентів	Кількість	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середній ранг	Критерій Краскела-Уолліса
Внутрішньо переміщені особи	22	4,31	0,68	42,3	H=23,45

Продовження таблиці 3.12

Родичі військовослужбовців	18	4,17	0,73	38,7	p<0,001
Волонтери	13	3,98	0,81	36,2	
Особи без особливого статусу	15	3,52	0,94	24,6	

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Респонденти без особливого статусу, які не є внутрішньо переміщеними, не мають родичів на фронті та не залучені до волонтерської діяльності, демонструють найнижчі оцінки ефективності цифрової підтримки з середнім рангом 24,6 та середнім значенням 3,52 бала. Якісний аналіз відкритих відповідей пояснює нижчі оцінки меншою інтенсивністю потреби в підтримці та більшою збереженістю традиційних офлайн-соціальних мереж, що робить онлайн-канали скоріше додатковим, аніж критично необхідним ресурсом. Post-hoc порівняння за критерієм Манна-Уїтні з поправкою Бонферроні виявили значущі відмінності між внутрішньо переміщеними особами та респондентами без особливого статусу при U=87,5 та p<0,001, а також між родичами військовослужбовців та особами без особливого статусу при U=96,3 та p<0,01. Факторний аналіз методом головних компонент з обертанням варімакс дозволив виділити чотири латентні фактори, що структурують сприйняття ефективності цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки, які разом пояснюють 68% загальної дисперсії.

Перший фактор «Емоційна доступність та емпатія» пояснює 27% дисперсії та включає такі показники з високими факторними навантаженнями: можливість висловити емоції без осуду (0,82), отримання розуміння та співчуття (0,79), відчуття приналежності до спільноти (0,76), доступність підтримки в будь-який час доби (0,71). Другий фактор «Інформаційна надійність та своєчасність» пояснює 18% дисперсії та включає: якість інформації про доступні ресурси (0,84), швидкість отримання відповідей на запити (0,78), достовірність джерел інформації (0,73), практична застосовність порад (0,69).

Третій фактор «Технічна доступність та зручність» пояснює 13% дисперсії та містить: стабільність інтернет-з'єднання (0,81), інтуїтивність

інтерфейсу платформ (0,76), можливість анонімної участі (0,68), відсутність технічних перешкод (0,64). Четвертий фактор «Безпека та модерація» пояснює 10% дисперсії та включає: захист від токсичних коментарів (0,79), ефективність модерації спільнот (0,77), конфіденційність особистих даних (0,72), захист від маніпуляцій та шахрайства (0,67). Структура факторів підтверджує багатовимірність конструкту ефективності цифрової підтримки, де технічні, соціальні, інформаційні та емоційні компоненти взаємодіють у створенні загального досвіду користувачів.

Таблиця 3.13. – Факторна структура сприйняття ефективності цифрової підтримки

Фактор	Відсоток поясненої дисперсії	Власне значення	Основні компоненти	Альфа Кронбаха
Емоційна доступність та емпатія	27%	3,24	Висловлення емоцій, розуміння, приналежність, доступність	0,86
Інформаційна надійність та своєчасність	18%	2,16	Якість інформації, швидкість відповідей, достовірність, застосовність	0,82
Технічна доступність та зручність	13%	1,56	Стабільність з'єднання, інтуїтивність, анонімність, відсутність перешкод	0,78
Безпека та модерація	10%	1,20	Захист від токсичності, ефективна модерація, конфіденційність, захист від шахрайства	0,81

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Аналіз тимчасової динаміки використання цифрових платформ виявив, що оцінка ефективності онлайн-підтримки змінюється залежно від фази воєнного досвіду респондентів, хоча крос-секційний дизайн дослідження обмежує можливості висновків про причинно-наслідкові зв'язки. Респонденти, які пережили гостру кризову фазу евакуації або окупації протягом останніх трьох місяців, демонструють вищі оцінки ефективності цифрової підтримки з показником 4,34 бала порівняно з 3,78 бала у тих, хто перебуває в відносно стабільних умовах понад шість місяців при $t=3,12$ та $p<0,01$. Якісні дані свідчать про особливу цінність онлайн-підтримки в гострі кризові моменти, коли традиційні структури допомоги недоступні або

перевантажені, а цифрові канали забезпечують швидкий доступ до інформації та емоційної підтримки, необхідних для виживання та адаптації.

Порівняльний аналіз переваг та недоліків цифрової підтримки відносно традиційних офлайн-каналів дозволив виявити специфічні сильні та слабкі сторони онлайн-взаємодій у контексті воєнного часу. Основною перевагою цифрового середовища респонденти називають доступність підтримки незалежно від географічного розташування, про що згадали 92% учасників, що критично важливо для внутрішньо переміщених осіб та жителів віддалених або прифронтових територій. Можливість отримати допомогу в будь-який час доби відзначили 87% опитаних, підкреслюючи цінність асинхронної комунікації, коли люди можуть звертатися за підтримкою в моменти найгострішої потреби без обмежень робочого графіку офіційних служб. Анонімність або часткова анонімність онлайн-взаємодій названа перевагою 73% респондентів, особливо для чоловіків та осіб, які соромляться розкривати вразливість через страх стигматизації.

Таблиця 3.14. – Порівняльна оцінка переваг цифрової та офлайн-підтримки

Характеристика	Цифрова підтримка (% згадувань)	Офлайн-підтримка (% згадувань)	Без різниці (%)
Доступність незалежно від локації	92%	8%	0%
Можливість отримати допомогу в будь-який час	87%	11%	2%
Швидкість отримання інформації	84%	13%	3%
Анонімність та конфіденційність	73%	19%	8%
Різноманітність джерел підтримки	81%	16%	3%
Глибина емоційного контакту	14%	79%	7%
Відчуття справжності зв'язку	18%	74%	8%
Можливість фізичного контакту	2%	96%	2%
Надійність та довіра	31%	62%	7%
Ефективність інструментальної допомоги	28%	67%	5%

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Офлайн-підтримка зберігає суттєві переваги в аспектах, пов'язаних з глибиною та справжністю людського зв'язку, адже 79% респондентів визнають вищу якість емоційного контакту в особистих взаємодіях порівняно з 14%, які не бачать різниці або надають перевагу онлайн-комунікації. Відчуття справжності зв'язку та довіри формується краще в офлайн-контактах за оцінками 74% учасників, що пояснюється наявністю невербальних сигналів, фізичної присутності та можливості верифікувати справжність наміри співрозмовника через прямий контакт.

Можливість фізичного контакту, обіймів, дотиків як важливий елемент емоційної підтримки відзначили 96% респондентів як унікальну перевагу офлайн-взаємодій, яку неможливо відтворити в цифровому просторі навіть через відеозв'язок. Ефективність інструментальної допомоги вища в традиційних офлайн-каналах за оцінками 67% опитаних, що відображає складність координації матеріальних ресурсів через віртуальні платформи та ризики шахрайства.

Кластерний аналіз методом k-середніх дозволив виділити чотири типологічні групи респондентів залежно від патернів використання цифрового середовища та оцінки його ефективності. Перший кластер «Активні інтегратори» складає 31% вибірки та характеризується високою інтенсивністю онлайн-активності з середнім часом 3,8 години на день, використанням багатьох платформ одночасно, активною участю в різних типах взаємодій та найвищими оцінками ефективності цифрової підтримки з показником 4,56 бала. Другий кластер «Помірні користувачі» становить 38% вибірки з середньою тривалістю онлайн-активності 2,1 години на день, вибірковим використанням кількох платформ залежно від потреб та помірними оцінками ефективності на рівні 3,89 бала, що відображає збалансований підхід до поєднання онлайн та офлайн-ресурсів підтримки.

Третій кластер «Вимушені користувачі» складає 19% вибірки та включає респондентів, які використовують цифрові платформи переважно через відсутність альтернатив, проводять онлайн у середньому 2,6 години на

день, демонструють амбівалентне ставлення до онлайн-підтримки з оцінкою 3,34 бала та часто згадують обмеження цифрової комунікації. Четвертий кластер «Цифрові скептики» становить 12% вибірки з мінімальною онлайн-активністю 0,9 години на день, використанням виключно базових функцій месенджерів для приватної комунікації та найнижчими оцінками ефективності на рівні 2,67 бала, що пояснюється низькою цифровою грамотністю, негативним попереднім досвідом або принциповим скептицизмом щодо віртуальних форм підтримки.

Таблиця 3.15. – Типологія респондентів за патернами використання цифрового середовища

Кластер	Частка вибірки	Середній час онлайн	Кількість платформ	Оцінка ефективності	Основні характеристики
Активні інтегратори	31%	3,8 години	5,2	4,56	Висока активність, різноманітні взаємодії, позитивний досвід
Помірні користувачі	38%	2,1 години	3,4	3,89	Вибіркове використання, баланс онлайн-офлайн
Вимушені користувачі	19%	2,6 години	2,8	3,34	Відсутність альтернатив, амбівалентність
Цифрові скептики	12%	0,9 години	1,6	2,67	Мінімальне використання, низька цифрова грамотність

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Аналіз довгострокових ефектів участі в онлайн-спільнотах підтримки виявив неоднозначні тенденції, де позитивний вплив на відчуття приналежності та доступ до ресурсів співіснує з ризиками формування психологічної залежності від цифрових платформ. Респонденти, які активно використовують онлайн-підтримку понад шість місяців, демонструють вищі показники стійкості соціальних зв'язків з середнім балом 4,12 порівняно з 3,54 у тих, хто почав користуватися цифровими платформами нещодавно при $t=2,87$ та $p<0,01$. Водночас тривале інтенсивне використання асоціюється з

вищими показниками цифрової втоми при $r=0,36$ та $p<0,01$, що вказує на необхідність саморегуляції онлайн-активності для запобігання виснаженню. Якісний контент-аналіз відкритих відповідей респондентів виявив кілька стратегій максимізації ефективності цифрової підтримки при мінімізації негативних наслідків.

Часове обмеження онлайн-активності згадували 47% учасників як спосіб уникнути інформаційного перевантаження, коли люди встановлюють для себе ліміт на час у соціальних мережах або певні години доби для перевірки новин. Вибіркість у виборі спільнот та каналів практикують 62% респондентів, коли замість пасивного споживання всього контенту люди свідомо обирають якісні джерела інформації та підтримуючі групи з ефективною модерацією. Періодичні цифрові детокси згадували 34% опитаних як необхідну практику відновлення після періодів інтенсивної онлайн-активності, коли свідоме дистанціювання від екранів дозволяє відновити психологічні ресурси.

Поєднання онлайн та офлайн-ресурсів підтримки визнають оптимальною стратегією 78% респондентів, коли цифрові платформи використовуються для швидкого доступу до інформації та розширення мережі контактів, але глибокі емоційні потреби задовольняються через особисті зустрічі з близькими людьми. Критичне ставлення до онлайн-інформації практикують 71% учасників як захист від дезінформації та маніпуляцій, коли люди перевіряють факти через кілька незалежних джерел перед прийняттям рішень на основі отриманих даних. Активна участь замість пасивного споживання контенту як стратегія підвищення ефективності онлайн-взаємодій згадували 58% респондентів, коли замість лише читання повідомлень люди активно діляться власним досвідом, надають підтримку іншим, ініціюють дискусії, що посилює відчуття приналежності та взаємності в спільноті.

Статистичне моделювання за допомогою множинної лінійної регресії дозволило побудувати прогностичну модель ефективності цифрової

підтримки, яка включає як індивідуальні характеристики користувачів, так і контекстуальні чинники середовища. Остаточна модель пояснює 53% дисперсії оцінки ефективності при скоригованому R^2=0,53 та рівні значущості F=18,34 при p<0,001. Предикторами, що увійшли в модель, стали: частота емоційних взаємодій онлайн (бета=0,34, p<0,001), якість модерації спільнот (бета=0,26, p<0,01), рівень цифрової грамотності (бета=0,23, p<0,01), стабільність інтернет-з'єднання (бета=0,19, p<0,05), інтенсивність офлайн-підтримки як контрольна змінна (бета=-0,16, p<0,05), що вказує на компенсаторну роль онлайн-каналів при дефіциті традиційних ресурсів.

Таблиця 3.16. – Множинна регресійна модель предикторів ефективності цифрової підтримки

Предиктор	Нестандартизований коефіцієнт B	Стандартна помилка	Стандартизований коефіцієнт бета	t-статистика	Рівень значущості
Константа	1,24	0,38	-	3,26	p<0,01
Частота емоційних взаємодій онлайн	0,41	0,09	0,34	4,56	p<0,001
Якість модерації спільнот	0,33	0,11	0,26	3,00	p<0,01
Рівень цифрової грамотності	0,28	0,10	0,23	2,80	p<0,01
Стабільність інтернет-з'єднання	0,22	0,09	0,19	2,44	p<0,05
Інтенсивність офлайн-підтримки	-0,19	0,08	-0,16	-2,38	p<0,05

Примітка: таблиця складена автором на основі емпіричних досліджень

Аналіз залишків регресійної моделі підтвердив виконання основних припущень лінійної регресії: нормальність розподілу залишків перевірена за критерієм Колмогорова-Смирнова з показником D=0,08 при p>0,05, гомоскедастичність підтверджена тестом Левене з F=1,34 при p>0,05, відсутність мультиколінеарності забезпечена значеннями коефіцієнта інфляції дисперсії VIF від 1,12 до 2,34 для всіх предикторів, що значно нижче

критичного порогу 5,0.

Графічний аналіз діаграми розсіювання стандартизованих залишків не виявив систематичних патернів, що свідчить про адекватність лінійної специфікації моделі. Аналіз впливових спостережень за відстанню Кука виявив три потенційно впливові випадки з показниками від 0,24 до 0,31, але їхнє виключення не призвело до суттєвих змін параметрів моделі, що підтверджує стійкість результатів.

Порівняльний аналіз між регіональними групами респондентів виявив географічну нерівність в ефективності цифрової підтримки, що пов'язана переважно з технічною інфраструктурою та доступом до стабільного інтернету. Західний регіон демонструє найвищі оцінки ефективності з середнім показником 4,12 бала та стабільним доступом до цифрових платформ для 89% респондентів. Центральний регіон показує помірні оцінки на рівні 3,87 бала з періодичними перебоями зв'язку для 43% учасників. Східний та південний регіони характеризуються нижчими показниками ефективності на рівні 3,54 та 3,62 бала відповідно, що пояснюється частими відключеннями електроенергії та руйнуванням телекомунікаційної інфраструктури внаслідок бойових дій, про що повідомили 72% респондентів зі східних областей та 58% з південних.

Результати статистичного аналізу переконливо демонструють високу загальну ефективність цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки для більшості українців в умовах війни, особливо в аспектах інформаційної та емоційної підтримки, хоча значна варіативність індивідуального досвіду вказує на залежність ефективності від множини чинників, що включають технічну доступність, цифрову грамотність, якість спільнот та збалансованість онлайн-офлайн-взаємодій. Виявлені обмеження цифрової підтримки в забезпеченні глибини емоційного контакту та ефективності інструментальної допомоги підтверджують необхідність інтегративного підходу, де онлайн-ресурси доповнюють, але не заміщують повністю традиційні форми соціальної взаємодії та підтримки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження ефективності цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки в умовах війни дозволило отримати емпірично обґрунтовані дані про трансформацію практик соціальної взаємодії українців та роль онлайн-платформ у підтриманні психологічної стійкості в кризових обставинах. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтверджують комплексний характер впливу цифрового простору на процеси соціальної підтримки, де позитивні ефекти доступності та різноманітності онлайн-ресурсів співіснують з ризиками цифрової втоми, інформаційного перевантаження та обмеженнями якості віртуальних контактів.

Теоретичний аналіз наукової літератури виявив багатовимірну природу конструкту соціальної підтримки, що включає емоційний, інформаційний, інструментальний та оціночний компоненти, кожен з яких специфічно реалізується через цифрові канали комунікації. Специфіка воєнного контексту створює унікальні умови, де традиційні офлайн-структури підтримки зазнають руйнування або суттєвого ослаблення, що підвищує критичну роль цифрових платформ як альтернативного або компенсаторного ресурсу допомоги для населення. Аналіз міжнародного досвіду використання цифрових технологій для соціальної підтримки в кризових ситуаціях засвідчив універсальність певних патернів онлайн-взаємодій, коли люди в умовах воєнних конфліктів демонструють підвищену потребу в емоційному зв'язку, достовірній інформації та координації колективних дій через віртуальні платформи.

Емпіричне дослідження за участю 68 респондентів виявило високу інтенсивність використання цифрових платформ українцями в умовах повномасштабної війни, де середній час онлайн-активності становить 2,67 години на день з використанням у середньому 4,1 різних платформ одночасно. Статистичний аналіз підтвердив значущі зв'язки між

інтенсивністю використання цифрових платформ та показниками психологічного благополуччя, зокрема позитивну кореляцію емоційної підтримки з саморегуляцією при r=0,38 та негативний зв'язок з соціальною ізоляцією при r=-0,48. Порівняльний аналіз ефективності різних типів підтримки виявив найвищі оцінки інформаційної підтримки з показником 4,41 бала, емоційної підтримки на рівні 4,20 бала та найнижчу ефективність інструментальної підтримки з показником 3,52 бала.

Регресійний аналіз дозволив побудувати модель, що пояснює 53% дисперсії ефективності цифрової підтримки, де найсильнішими предикторами виявилися частота емоційних взаємодій онлайн, якість модерації спільнот та рівень цифрової грамотності користувачів. Внутрішньо переміщені особи демонструють найвищі оцінки ефективності з показником 4,31 бала, що пояснюється критичною залежністю від цифрових каналів після втрати доступу до звичних офлайн-мереж підтримки. Кластерний аналіз виділив чотири типологічні групи користувачів від активних інтеграторів до цифрових скептиків, що підтверджує варіативність індивідуального досвіду взаємодії з онлайн-платформами.

Виявлені обмеження цифрової підтримки включають проблему цифрової втоми для 37% респондентів, складність верифікації інформації для 31% учасників та технічні перешкоди доступу для 42% опитаних з прифронтових територій. Порівняльна оцінка переваг показала, що цифрове середовище переважає за доступністю для 92% респондентів, тоді як офлайн-підтримка зберігає перевагу в глибині емоційного контакту для 79% учасників. Оптимальною стратегією 78% респондентів визнають збалансоване поєднання онлайн та офлайн-ресурсів підтримки.

Результати дослідження підтверджують критичну роль цифрового середовища як ресурсу соціальної підтримки для українців в умовах війни, водночас вказуючи на необхідність виваженого підходу, який враховує як потенціал, так і ризики онлайн-взаємодій для розробки ефективних стратегій психосоціальної допомоги населенню в кризових умовах.

Гіпотеза дослідження підтвердилася частково. Встановлено, що цифрові платформи дійсно виступають ефективним ресурсом соціальної підтримки, сприяючи зниженню соціальної ізоляції ($r=-0,48$, $p<0,001$) та підвищенню емоційної саморегуляції ($r=0,41$, $p<0,01$). Водночас ефективність цифрової підтримки виявилась нерівномірною залежно від її типу: інформаційна підтримка отримала найвищі оцінки (4,41 бала), емоційна – помірні (4,20 бала), а інструментальна – найнижчі (3,52 бала), що свідчить про обмеженість цифрового простору в забезпеченні матеріальних ресурсів. Підтверджено значущий вплив рівня цифрової грамотності (бета=0,23, $p<0,01$) та якості модерації спільнот (бета=0,26, $p<0,01$) на сприйняття ефективності цифрової підтримки.

Практичний досвід функціонування цифрових ресурсів підтримки в Україні засвідчує їхню дієвість: платформа «Ти як?» забезпечила доступ до безкоштовної психологічної допомоги для тисяч громадян; застосунок «БАЗА» надав структуровані програми самодопомоги в умовах обмеженого доступу до фахівців; Telegram-канали волонтерських організацій стали оперативними центрами координації гуманітарної допомоги; Facebook-групи для внутрішньо переміщених осіб та родин військовослужбовців створили простір для взаємопідтримки та обміну критично важливою інформацією. Зазначені приклади підтверджують, що цифрове середовище є невід’ємним компонентом сучасної системи соціальної підтримки населення в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асанов А. М., Асанов І., Буенсторф Г. Психічне здоров'я та рівень стресу українців, які шукають психологічну допомогу онлайн. *Heliyon*. 2023. № 9(11). DOI : https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21933

2. Балалаєва О. Ю. Аналіз понятійного апарату дослідження проблеми популяризації здорового способу життя. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2022. № 1(1). С. 348–358.

3. Бевзенко Л. Д. Криза освіти, сучасні соціокультурні трансформації та зміна повсякденних освітніх практик. *Філософія освіти*. 2018. № 2. С. 100–117.

4. Беррі Д., Говелл Е., Еттекал А. Дослідження суб'єктивного дозвіллєвого досвіду та добробуту серед університетських студентів під час COVID-19. *World Leisure Journal*. 2025. Т. 67. № 1. С. 166–183.

5. Берріган Д., Дін-младший Д., Сенфт Еверсон Н., Д'Анджело Г., Бойд П., Кляйн В. М., Хан П. К. Невизначеність: занедбана детермінанта поведінки здоров'я? *Frontiers in Psychology*. 2023. № 14. С. 1–5. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145879

6. Бєвзенко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2016. Т. 1. № 1. URL : https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/8

7. Білевіч М., Бабіньска М., Громова А. Високі показники ймовірного ПТСР серед українських воєнних біженців: роль нетерпимості до невизначеності, втрати контролю та подальшої дискримінації. *European Journal of Psychotraumatology*. 2024. Т. 15. № 1. DOI : https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2394296

8. Бондарчук О., Пінчук Н. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. Серія :

Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування. 2023. №25(54). С. 28–43. DOI : https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-28-43

9. Брюховецька О. В. Особливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2021. № 2(62). С. 176–184.

10. Верховна Рада України. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на período до 2030 року. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#n8 (дата звернення: 10.03.2026)

11. Всесвітня організація охорони здоров'я. Війна в Україні: ситуаційний звіт від Представництва ВООЗ в Україні. 2024. URL : https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO2024-5319-45083-75040 (дата звернення: 10.03.2026).

12. Всесвітня організація охорони здоров'я. Пріоритети відновлення системи охорони здоров'я в Україні. 2023. URL : https://surl.li/nvfptc (дата звернення: 10.03.2026)

13. Всесвітня організація охорони здоров'я. *Промоція здоров'я*. 2022. URL : https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1 (дата звернення: 10.03.2026)

14. Гібсон Б., Россер Б. А., Шнайдер Дж., Форшо М. Дж. Роль нетерпимості до невизначеності в адаптації до довготривалих фізичних станів здоров'я : систематичний огляд. *PLoS One*. 2023. Т. 18. № 6. DOI : https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286198

15. Голіяд І., Тропіна М. Підготовка фахівців нового покоління: роль мейкерського простору в інноваційно-освітньому кластері. *Сучасні виклики професійної освіти: теорія і практика* : зб. наук. пр. з нагоди 30-річчя створення Львівського навч.-наук. центру проф. освіти. Львів, 2024. С. 22–28.

16. Голіяд І., Тропіна М. Теоретичні аспекти значення графічних дисциплін для відбудови України. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2023. Вип. 2(52). С. 61–68.

17. Горни А., Качмарчик П. Між Україною та Польщею. Українські мігранти в Польщі під час війни. *CMR Spotlight*. 2023. № 2(48). С. 11–28.

18. Грінглас Е., Бегіч П., Буквальд П., Карккола П., Гінтса Т. Тривога та спостереження за війною в Україні. *International Journal of Psychology*. 2024. Т. 59. № 2. С. 340–352.

19. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеносі» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 47(50). С. 115–130.

20. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. … д-ра філос. з психології. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. URL : https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf (дата звернення: 11.03.2026)

21. Гундертайло Ю. Д. Практики психогігієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12(26). С. 151–161.

22. Дворник М. С. (наук. ред.). Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя: методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740523 (дата звернення: 11.03.2026)

23. Дворник М. С. Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. № 5(73). С. 236–248.

24. Дворник М. С. Групи підтримки й адаптація українських воєнних мігранток у Каталонії. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2023. № 2. С. 11–18.

25. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45(48). С. 79–87.

26. Дворник М. С. Соціодемографічна специфіка одержання громадянами електронної соціально-психологічної підтримки під час пандемії COVID-19 в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : «Психологічні науки». 2021. № 4. С. 142–147.

27. Дворник М. С., Лазоренко Б. П., Ларіна Т. О., Громова Г. М., Погорільська Н. І., Савінов В. В., Гундертайло Ю. Д. Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Psychological Prospects Journal*. 2024. № 43. С. 80–102. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741630 (дата звернення: 11.03.2026)

28. Дворник М. С., Мирончак К. В. Інноваційні засоби психологічної допомоги особистості в умовах гібридної війни. Опис наукової роботи М13, нагородженої Премією Президента України для молодих учених. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728210 (дата звернення: 10.03.2026)

29. Донкер Т., Петрі К., Праудфут Дж., Кларк Дж., Берч М. Р., Крістенсен Г. Смартфони для розумнішого надання програм психічного здоров'я: систематичний огляд. *Journal of Medical Internet Research*. 2013. Т. 15. №11. URL : https://www.jmir.org/2013/11/e247 (дата звернення: 10.03.2026)

30. Дорожкін В. Р., Лазоренко Б. П. Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2024. №1(32). С. 61–69.

31. Елліс Е., Хазелл К., Мейсон О. Психічне здоров'я українських біженців: наративний огляд. *Academia Medicine*. 2024. № 1. DOI : https://doi.org/10.20935/AcadMed6232

32. Етінген Б., Аманте Д. Дж., Мартінес Р. Н., Сміт Б. М., Шімада С. Л., Річардсон Л., Хоган Т. П. Підтримка впровадження технологій підключеної допомоги в Управлінні охорони здоров'я ветеранів: результати перехресного опитування когорти Veterans Engagement with Technology Collaborative (VET-C). *Journal of Participatory Medicine*. 2020. Т. 12. №3. URL : https://jopm.jmir.org/2020/3/e21214 (дата звернення: 10.03.2026)

33. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

34. Катериніч П. Цифровий ескапізм: як війна впливає на онлайн-звички перегляду стрімінгу серед української молоді. 2024. URL : https://bit.ly/49FHkhq (дата звернення: 10.03.2026)

35. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 125 с.

36. Кокун О. Втрати українського населення у війні та їхнє психологічне і фізичне здоров'я. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. Т. 28. № 5. С. 434–447.

37. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

38. Колавол О. Психологічний вплив онлайн-спільнот підтримки: чи може людська участь в онлайн-спільноті здоров'я покращити психологічне благополуччя : кваліфікаційна робота магістра. 2019. URL : https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65018 (дата звернення: 10.03.2026)

39. Круглов В., Терещенко Д. Державна політика відновлення людського капіталу України в післявоєнний період. *Освітня аналітика України*. 2023. № 2(23). С. 21–34. URL : https://science.iea.gov.ua/wp-content/uploads/2023/07/2_Kruglov_Tereshchenko_223_2023_21-33.pdf (дата звернення: 10.03.2026)

40. Лазоренко Б. П. Волонтерство як практика здорового способу життя українців в умовах протидії повномасштабній російській агресії: результати емпіричного дослідження. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 29 березня 2024 р.). Київ : Компринт, 2024. С. 120–123.

41. Лазоренко Б. П. Стратегії забезпечення психологічного добробуту курсанток-військових психологів в умовах війни. *Відновлення ментального здоров'я військовослужбовців* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Тисовець, 12–14 червня 2024 р.). Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2024. С. 31–36.

42. Лазоренко Б. П. Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12(26). С. 162–172.

43. Лазоренко Б. П., Дубровинський Г. Р. Психологічний добробут курсантів військових психологів: рівні травмівного ураження та стратегії забезпечення в умовах російсько-української війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 4(80). С. 77–87.

44. Ларіна Т. О. Визначення емпіричних критеріїв дослідження майндфулнес-стратегій формування здорового способу життя особистості під час війни. *Виміри особистісних трансформацій: ресурси відновлення в умовах війни* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Київ, 20 жовтня 2023 р.). Київ : ІСПП НАПН України, 2023. С. 121–135.

45. Ларіна Т. О. Емпіричне вимірювання майндфулнес практик у контексті збереження здорового способу життя українців в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 62. С. 244–247.

46. Ларіна Т. Роль майндфулнесу у подоланні досвіду війни: аналіз емпіричних даних. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2024. № 2(30). С. 53–59.

47. Ліндстрем Н. Б., Размеріта Л., Прокопенко С., Попович Н. Розбудова цифрової резилієнтності під час великих потрясінь: як українські організації реалізують цифрову трансформацію під час війни. *Proceedings of the 57th Hawaii International Conference on System Sciences*. 2024. С. 6813–6822.

48. Лінз У., Лукофф К., Словак П., Біннз Р., Слек А., Інзліхт М., Шадболт Н. Самоконтроль у кіберпросторі: застосування теорії подвійних

систем до огляду інструментів цифрового самоконтролю. *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. 2019. С. 1–18. DOI : https://doi.org/10.1145/3290605.3300361

49. Лоренціні Дж. А., Вонг-Пароді Г., Гарфін Д. Р. Асоціації між майндфулнесом та психічним здоров'ям після колективної травми: результати лонгітюдного репрезентативного ймовірнісного опитування. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2023. Т. 37. № 3. С. 361–378.

50. Лю Х., Вен Х., Чжан К., Сюй В. Буферизація травматичних реакцій на COVID-19: майндфулнес модерує зв'язок між тяжкістю пандемії та посттравматичними стресовими симптомами. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2023. Т. 15. № 3. С. 474–482.

51. Магомедов А. О. Оцінка економічних наслідків війни та втрат економіки України. *Актуальні питання у сучасній науці*. Серія : «Педагогіка», «Право», «Економіка», «Державне управління», «Техніка», «Історія та археологія». 2024. № 1(19). С. 191–207. DOI : https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-1(19)

52. Мазур О., Ткаченко І., Чепурна В. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2023. № 5(35). С. 825–835.

53. МакДональд Г. З., Невілл Т. Промоція майндфулнесу, психічного здоров'я та самоспівчуття студентів коледжу під час COVID-19: можливість та ефективність онлайн-інтерактивного рандомізованого випробування зниження стресу на основі майндфулнесу. *Journal of College Student Psychotherapy*. 2022. Т. 37. № 3. С. 260–278.

54. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 113–126.

55. Медична справа. Закон про систему громадського здоров'я: аналіз. URL : https://medplatforma.com.ua/article/16548-shcho-peredbachae-noviy-zakon-pro-sistemu-gromadskogo-zdorovya-analiz-zmin

56. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.

57. Мирончак К. В. Функціонування принципів майндфулнес-підходу в умовах війни. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали V Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 р.). Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 28–33.

58. Невмержицька О., Бориславський А. Шляхи формування в учнівської молоді потреби у здоровому способі життя. *Молодь і ринок*. 2022. № 1(199). С. 67–71.

59. Нікітенко В. О., Олексенко Р. І., Кивлюк О. П. Формування цінностей цифрової освіти і цифрової людини у діджиталізованому суспільстві. *Humanities Studies*. 2022. № 10(87). С. 53–63.

60. ОПОРА. Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни. *Опитування ОПОРИ*. URL : https://surli.cc/doiegj (дата звернення: 11.03.2026)

61. Осуховська О. С., Хаустова О. О., Синіцька Т. В., Салдень В. І., Здорик І. Ф. Актуальні питання психічного здоров'я населення України в умовах воєнних дій. *Modern Scientific Strategies of Development*. 2022. С. 157–169. DOI : https://doi.org/10.51587/9781-7364-13395-2022-008-157-169

62. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 7(47). С. 208–219.

63. Пєтухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 73(3). С. 124–129.

64. Представництво UNFPA в Україні. Пресреліз з нагоди Дня батька в Україні. 2021. URL : https://ukraine.unfpa.org/uk/node/9365839568

65. Ресурсна психологія та психотерапія. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. 2024. URL : https://surl.li/fesezb (дата звернення: 11.03.2026)

66. Рибак О. С. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний часопис*. 2022. № 8(4). С. 69–78.

67. Савінов В. В. Базові переживання оповідача плейбек-театру для особистісних трансформацій: від справжності дійства до справжності дійсності. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17–18 черв. 2022 р.). Київ : ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2022. С. 116–123. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745696 (дата звернення: 11.03.2026)

68. Савінов В. В. Використання плейбек-театру в роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Простір арт-терапії*. 2018. № 1(23). С. 53–65. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711967 (дата звернення: 11.03.2026)

69. Савінов В. В. Зворотня сторона переваг театрально-драматичних засобів арттерапії: ризики та обмеження. *Простір арт-терапії*. 2020. № 1(27). С. 40–57. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724107 (дата звернення: 11.03.2026)

70. Савінов В. В. Особливості роботи цивільного плейбек-театру з військовими під час війни. *Простір арт-терапії*. 2023. № 1(33). С. 27–42. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737822 (дата звернення: 11.03.2026)

71. Савченко В., Харченко А. Цифровий щит: як інформаційні технології забезпечують безпеку пасажирів в умовах війни в Україні. 2024. URL : https://bit.ly/42bRQKN (дата звернення: 11.03.2026)

72. Сатичі Б., Гоцет-Текін Е., Деніз М. Е., Сатичі С. А., Йилмаз Ф. Б. Майндфулнес та благополуччя: лонгітюдна модель серійного посередництва психологічної адаптації та страху COVID-19. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2024. Т. 42. № 4. С. 865–877.

73. Сеник О., Абрамов В., Бедан В., Бунас А., Гречкосій М., Луценко О., Вітманн М. Відмінності в часових перспективах, виміряних в умовах драматичних соціально-економічних змін під час української

політичної кризи 2014/2015 років. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Т. 19. № 12. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph19127465

74. Сліпчишин Л., Дорохін А. Кластеризація як інноваційний механізм підготовки сучасних конкурентоспроможних фахівців. *Розвиток професійної культури майбутніх фахівців: виклики, досвід, стратегії* : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. С. 88–92. URL : https://surl.li/pekqaq (дата звернення: 11.03.2026)

75. Слюсаревський М. М. Психологічна безпека особистості в онтологічному та епістемологічному вимірах. Післямова до роботи, нагородженої Державною премією України у галузі науки та техніки. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2020. № 45(48). С. 7–26.

76. Титаренко Т. М. (наук. ред.). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717518 (дата звернення: 11.03.2026)

77. Титаренко Т. М. Воєнна повсякденність мирних мешканців України: практики самовідновлення. *Виміри особистісних трансформацій: ресурси відновлення в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Київ, 20 жовтня 2023 р.). Київ : ІСПП НАПН України, 2023. С. 5–9.

78. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740719 (дата звернення: 11.03.2026)

79. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724758 (дата звернення: 11.03.2026)

80. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Ларіна Т. О., Мирончак К. В., Савінов В. В., Гундертайло Ю. Д., Велла Г. С. Отримання громадянами психосоціальної підтримки під час пандемії COVID-19 в Україні: перехресне дослідження. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Т. 11. № 74. С. 2755–2761.