**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ**

**КАФЕДРА СОЦІОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота**
**бакалавра**

# СОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0543-смк-з-с2,
спеціальності С5«Соціологія»
освітньої програми «Соціологія медіації і кримінології»
Дуброва В.Д.

Керівник: доцент, професор кафедри соціології, д.соц.н.,
Е.А. Гугнін

Рецензент: професор, професор кафедри соціології, д.філос.н.,
М.А. Лепський

Запоріжжя - 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет Соціології та управління
Кафедра Соціології
Рівень вищої освіти Бакалавр
Спеціальність С5 «Соціологія»
Освітня програма «Соціологія медіації і кримінології»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Завідувач кафедри
В.О. Скворець _____
15 грудня 2025 року

**З А В Д А Н Н Я**
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Дубровій Вероніці Дмитрівні

1. Тема роботи (проекту) Соціальний феномен цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді
Керівник роботи Гугнін Е.А., д.соц.н.
Затверджені наказом ЗНУ від 12 грудня 2025 року № 1796-с
2. Строк подання студентом роботи 22 травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи 1. Пєтухова І.О., Заушнікова М.Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження молоді в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 123–129. 3. Naslund J. A., Aschbrenner K. A., Marsch L. A., Bartels S. J. The future of mental health care: peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2016. Vol. 25(2). P. 113–122. 4. Новікова Н., Дьяченко О., Гончаренко О. Цифрові платформи як драйвер розвитку економіки. *Економіка та суспільство.* 2023. № 54–55.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
1. Уточнити зміст понять: «цифрові платформи як соціальний феномен», «ментальне здоров'я молоді». 2. Провести аналіз стану наукової розробленості проблеми впливу цифрових платформ на ментальне здоров'я молоді. 3. Визначити основні методологічні підходи та методи дослідження цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді. 4. З'ясувати сутність ментального здоров'я як соціального феномену. 5. Дослідити особливості трансформації підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни на базі цифрових платформ. 6. Проаналізувати основні методи психологічної підтримки, що реалізуються у цифровому форматі. 7. Провести соціологічне опитування як метод дослідження впливу цифрових платформ на ментальне здоров'я молоді. 8. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів соціологічного дослідження впливу цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді. 9. Надати рекомендації щодо вдосконалення використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) _____

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Розділ 1 | Гугнін Е.А., професор кафедри соціології | 05.01.26 | 05.01.26 |
| Розділ 2 | Гугнін Е.А., професор кафедри соціології | 10.02.26 | 10.02.26 |
| Розділ 3 | Гугнін Е.А., професор кафедри соціології | 07.04.26 | 07.04.26 |

7. Дата видачі завдання 15 грудня 2024 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1. | Вибір та формулювання теми роботи | Грудень 2025 | *виконано* |
| 2. | Опрацювання наукових джерел | Грудень 2025 | *виконано* |
| 3. | Робота над вступом | Січень 2026 | *виконано* |
| 4. | Робота над першим розділом | Січень 2026 | *виконано* |
| 5. | Робота над другим розділом | Лютий 2026 | *виконано* |
| 6. | Проведення соціологічного дослідження | Березень 2026 | *виконано* |
| 7. | Робота над третім розділом | Квітень 2026 | *виконано* |
| 8. | Робота над висновками | Травень 2026 | *виконано* |

Студентка _____ В.Д. Дуброва

Керівник роботи (проекту) _____ Е.А Гугнін

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер _____ Т.О. Ратушна

# РЕФЕРАТ

*Дипломна робота:* складається з 75 сторінок, 49 позицій у списку літератури, 3 додатків.

ЦИФРОВІ ПЛАТФОРМИ, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, МОЛОДЬ

*Мета наукового дослідження:* теоретичне обґрунтування та практична оцінка ефективності використання цифрових платформ як інструменту самодопомоги у підтримці ментального здоров'я молоді в умовах війни.

*Об'єкт наукового дослідження:* ментальне здоров'я молоді.

*Предмет наукового дослідження:* цифрові платформи та особливості їх впливу на ментальне здоров'я молоді.

*Методи наукового дослідження:* системний аналіз та синтез, порівняльно-типологічний метод, методи класифікації та систематизації, узагальнення наукового досвіду, анкетування.

*Гіпотеза дослідження:* в умовах повномасштабної війни цифрові платформи з підтримки ментального здоров'я набули більшого поширення серед молоді та стали одним із доступних інструментів психологічної підтримки.

*Висновки*: 1. Цифрові платформи з підтримки ментального здоров'я є важливим соціальним феноменом сучасного цифрового суспільства та забезпечують молоді доступ до психологічної допомоги й емоційної підтримки в умовах війни.

2. Встановлено, що в умовах війни проблема ментального здоров'я молоді суттєво загострилася через вплив стресових факторів, соціальної нестабільності та переживань щодо майбутнього, що сприяло поширенню цифрових платформ психологічної підтримки.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість респондентів позитивно оцінюють цифрові платформи та використовують їх для отримання психологічної інформації, емоційної підтримки й онлайн-комунікації, проте не розглядають їх як повну альтернативу професійній психологічній допомозі.

## SUMMARY

Diploma thesis consists of 75 pages, 49 literature sources, 3 annex.

DIGITAL PLATFORMS, MENTAL HEALTH, YOUTH

*Research purpose* is theoretical justification and practical assessment of the effectiveness of using digital platforms as a self-help tool in supporting the mental health of young people in war conditions.

*Research object* is mental health of young people.

*Research subject* is digital platforms and the peculiarities of their influence on the mental health of young people.

*Research methods* systematic analysis and synthesis, comparative-typological method, methods of classification and systematization, generalization of scientific experience, questionnaires.

*Research hypothesis* in the context of full-scale war, digital platforms for mental health support have become more widespread among young people and have become one of the available tools for psychological support.

*Conclusions*: 1. Digital mental health support platforms are an important social phenomenon in today's digital society and provide young people with access to psychological help and emotional support in times of war.

2. It was established that in war conditions, the problem of mental health of young people significantly worsened due to the influence of stress factors, social instability and worries about the future, which contributed to the spread of digital platforms for psychological support.

3. The results of the empirical study showed that the majority of respondents positively evaluate digital platforms and use them to obtain psychological information, emotional support and online communication, but do not consider them as a complete alternative to professional psychological help.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ……9
1.1. Уточнення змісту і сутності основних понять: «цифрові платформи як соціальний феномен», «ментальне здоров'я молоді»……....9
1.2. Стан розробленості проблеми впливу цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді…….....15
1.3. Підходи і методи дослідження цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді…….....19
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ…….....26
2.1. Сутність ментального здоров'я як соціального феномену……....26
2.2. Трансформація підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни на базі цифрових платформ…….....33
2.3. Методи психологічної підтримки, що реалізовані у цифровому форматі……....39
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНЕ СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ…….....43
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді……....43
3.2. Напрями вдосконалення використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді…….....60
ВИСНОВКИ……...65
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ……....69
ДОДАТКИ…….....76

# ВСТУП

*Актуальність дослідження*. В умовах довготривалої війни росії проти України ментальний стан української молоді постійно погіршується. Це характеризується високим рівнем стресу, тривожності на тлі зростання безпекових загроз та переживанням щодо невизначеності свого майбутнього. Так, згідно статистики Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) через збройні конфлікти у світі близько 10% людей, які пережили воєнні події, матимуть у подальшому серйозні проблеми з психічним здоров'ям, ще у 10 відсотків людей будуть спостерігатися суттєві поведінкові зміни, які заважатимуть раціональному та ефективному функціонуванню в соціумі [1].

В той же час молоді люди часто уникають професійної психологічної допомоги через комплекс соціальних, особистісних та структурних причин, серед яких можуть бути 1) страх осуду (попри зростаючу толерантність, молодь досі боїться «тавра» психічно хворої людини або негативної реакції однолітків); 2) бажання самостійності (молоді люди прагнуть автономії та вважають, що повинні зі своїми проблемами справлятися самі); 3) низька психологічна грамотність, яка проявляється у неможливості розпізнати симптоми ментальних розладів; 4) труднощі з довірою (молодій людині важко відкритися сторонній людині, особливо з такого делікатного питання) тощо. За таких умов спеціалізовані цифрові платформи можуть стати дієвим інструментом для підтримки ментального здоров'я молоді.

Таким чином, дослідження соціального феномену цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді, що виник на перетині технологічного прогресу та зростання потреби в доступній психологічній допомозі, стає актуальною науковою проблемою.

*Проблемна ситуація* полягає у погіршенні ментального здоров'я молоді в умовах війни, що супроводжується зростанням рівня тривожності, емоційного виснаження та психологічної нестабільності. Упродовж тривалого періоду проблеми ментального здоров'я молоді залишалися недостатньо

актуалізованими в суспільному просторі, а можливості отримання своєчасної психологічної допомоги були обмеженими. В умовах воєнного стану потреба у психологічній підтримці суттєво зросла, що сприяло активному поширенню цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді. Водночас їх ефективність, психологічна безпечність та особливості впливу на молодь залишаються недостатньо дослідженими, що зумовлює необхідність соціологічного аналізу.

*Об'єкт* дослідження. Ментальне здоров'я молоді.

*Предмет* дослідження. Цифрові платформи та особливості їх впливу на ментальне здоров'я молоді.

*Мета* дослідження є теоретичне обґрунтування та практична оцінка ефективності використання цифрових платформ як інструменту самодопомоги у підтримці ментального здоров'я молоді в умовах війни.

*Завдання дослідження*:

– уточнити зміст і сутність основних понять: «цифрові платформи як соціальний феномен», «ментальне здоров'я молоді»;

– вивчити стан розробленості проблеми впливу цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді;

– визначити основні підходи і методи дослідження цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді;

– виявити сутність ментального здоров'я як соціального феномену;

– дослідити трансформацію підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни на базі цифрових платформ;

– дослідити методи психологічної підтримки, що реалізовані у цифровому форматі;

– проаналізувати та інтерпретувати дослідження впливу цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді;

– запропонувати напрями вдосконалення використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді.

*Гіпотези*. Основна: Під час повномасштабної війни цифрові платформи з підтримки ментального здоров'я набули більшої значущості та поширення у порівнянні з довоєнним періодом серед молоді, де цифрові платформи у свою чергу стали одним із основних інструментів отримання психологічної підтримки та психоемоційної допомоги.

Додаткові. Рівень довіри молоді до цифрових платформ залежить від доступності психологічної допомоги офлайн та відчуття психологічної безпечності онлайн-середовища.

*Методи дослідження*. В ході виконання кваліфікаційної роботи використані теоретичні методи, такі як системний аналіз та синтез, щоб розкласти складне поняття «цифрова платформа як соціальний феномен», «ментальне здоров'я молоді» на складники та зрозуміти, як вони працюють у цілому; порівняльно-типологічний метод використовується для зіставлення та порівняння функціонала різних платформ; методи класифікації та систематизації дозволяють здійснити групування існуючих сервісів за методами впливу; узагальнення наукового досвіду використаний при вивченні наукових джерел та результатів різних досліджень.

Практичні (емпіричні) методи: опитування шляхом анкетування для збору даних про мотивацію молоді, рівень довіри до цифрових платформ та суб'єктивну оцінку змін у ментальному стані (спосіб анкетування - використати Google Forms).

*Структура роботи.* Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

# РОЗДІЛ 1
# МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

## 1.1. Уточнення змісту і сутності основних понять: «цифрові платформи як соціальний феномен», «ментальне здоров'я молоді»

У технологічному суспільстві, де цифрові технології можуть виступати як помічником для людей, котре в свою чергу можуть змінювати способи соціальної взаємодії та проникають все більше у людське повсякденне життя, а особливо в життя молоді. Зростає велика проблема в тому щоб пояснити ключові поняття котрі пов'язані з технологічним розвитком та з психологічним благополуччям молоді, тому я вважаю важливим аспектом буде продивитись такі поняття як «цифрові платформи як соціальний феномен» та «ментальне здоров'я молоді», щоб роз'яснити та більш детально заглибитись у концептуальну основу аналізу та теоретичні уточнення, у підтримці ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

На поняття «цифрові платформи як соціальний феномен» можна подивитись зі сторони як сукупність багатьох сервісів і онлайн середовищ, що можуть конкретно впливати на соціальну взаємодію, поведінкові практики, формування цінностей, способи отримання будь-якої інформації та найголовне на сьогоднішній день допомагають формувати психологічну стабільність населенню. Цифрові платформи наразі стали важливим елементом комунікацій, соціалізації, підтримки ментального та соціального здоров'я, обміном досвіду та формування нових моделей взаємодій між людьми. [46]. Також цифрові платформи доцільно розглядати як складні багатокомпонентні утворення, у межах яких поєднуються технологічні рішення, різні механізми та соціальні практики взаємодії. Вони функціонують як спеціалізовані цифрові середовища, що забезпечують взаємодію між різними групами користувачів шляхом обміну інформацією, послугами або ресурсами на основі алгоритмів, мережевих

протоколів і програмних сервісів, створюючи умови для координації дій та формування стійких комунікативних зв'язків.

З економічної точки зору цифрові платформи виступають новою формою організації ринкових відносин, у межах якої основну роль відіграє не безпосереднє виробництво товарів, а забезпечення інфраструктури для взаємодії між суб'єктами. Такі платформи знижують трансакційні витрати, прискорюють обмін інформацією та сприяють формуванню нових моделей створення доданої вартості [13, с. 355]. Водночас вони здатні акумулювати значні обсяги даних, що перетворює інформацію на ключовий ресурс їх функціонування.

З технологічного погляду цифрові платформи є складними програмно-алгоритмічними системами, що базуються на використанні хмарних обчислень, прикладних програмних інтерфейсів та цифрових сервісів. Їх характерними рисами є масштабованість, гнучкість, адаптивність та здатність до інтеграції з іншими цифровими системами. Саме ці характеристики дозволяють платформам швидко реагувати на зміну потреб користувачів і забезпечувати безперервність цифрових процесів навіть в умовах кризових ситуацій.

У соціальному вимірі цифрові платформи виступають простором формування нових форм комунікації та соціальної взаємодії і підтримки, більш за все через воєнний стан цифрові платформи набули великої популярності серед молоді, так як значна кількість людей була змушена покинути свої домівки та більшість опинились без свого звичного соціального оточення, друзів та підтримки близьких. Постійний інформаційний тиск, переживання за власну безпеку та безпеку рідних, невизначеність майбутнього й щоденний вплив воєнних подій створюють високий рівень психологічного напруження серед молоді. У таких умовах цифрові платформи стали не лише джерелом інформації, а й простором для спілкування, отримання психологічної підтримки, участі в онлайн-спільнотах та збереження соціальних зв'язків. Ще із плюсів вони полегшують доступ до інформації та послуг, а й впливають на поведінку користувачів, змінюючи способи сприйняття реальності, самовираження та взаємо-підтримки. Особливого значення це набуває для молоді, яка є найбільш

активною групою користувачів цифрових сервісів і водночас найбільш вразливою до психоемоційних впливів цифрового середовища [29, с.54-55].

У межах інституціонального підходу цифрові платформи розглядаються як елементи цифрової інфраструктури, що формують власні правила та норми функціонування. Вони визначають умови доступу до цифрового середовища, регламентують обмін ресурсами та впливають на поведінку учасників.

Підводячи підсумки можна сказати, що цифрові платформи як феномен охоплюють та виконують не лише технічну функцію, а є й багатофункціональним елементом сучасного цифрового суспільства який поєднує економічні, технологічні та соціальні аспекти взаємодії. Особливого значення набуло під час воєнного стану серед молоді, для якої цифрове середовище було загалом платформою для спілкування та комунікацій, а стала платформою психологічної підтримки та емоційної стабільності.

Другим базовим поняттям дослідження є «ментальне здоров'я молоді», воно розглядається як психоемоційний, психологічний та соціальний стан благополуччя молоді, яка забезпечує ефективно адаптуватись до суспільних змін та здатність адекватно сприймати навколишнє середовище та реальність, також справлятись з стресовими ситуаціями, підтримувати соціальні взаємини. Ще ментальне здоров'я охоплює багато спектрів такі як:

- емоційна стабільність;
- рівень тривожності;
- стресостійкість;
- самооцінку;
- здатність до саморегуляції;
- - психологічна адаптація;

В звичних нам умовах на ментальний стан впливають економічні та інформаційні чинники, а в умовах війни наразі переважають травматичні події, психологічне напруження невизначеність майбутнього та соціальна ізоляція.

Ментальне здоров'я молоді не обмежується відсутністю психічних розладів, а включає здатність особистості ефективно функціонувати в

суспільстві, реалізовувати власний потенціал, справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати гармонійні соціальні зв'язки [7].

У соціологічному контексті ментальне здоров'я молоді розглядається як соціально зумовлене явище, що формується під впливом умов життя, соціального середовища, рівня безпеки та стабільності суспільства. Особливої уваги потребує аналіз ментального здоров'я молоді, оскільки саме ця соціальна група перебуває на етапі формування життєвих стратегій, професійної ідентичності та системи цінностей. В умовах війни ці процеси ускладняються постійною напругою, невизначеністю майбутнього та загрозами фізичній і психологічній безпеці [36].

Якщо розглянути ментальне здоров'я у сучасних наукових підходах то воно розуміється як інтегральний стан психоемоційного та соціального функціонування особистості, який відображає її здатність адаптуватися до життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу, ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем та реалізовувати власний потенціал. У такому розумінні ментальне здоров'я постає не лише як відсутність психічних порушень, а як динамічний процес, тісно пов'язаний із умовами життя, соціальними викликами та індивідуальним досвідом людини [7].

У соціальному вимірі ментальне здоров'я молоді тісно пов'язане з умовами соціалізації, характером міжособистісних відносин, рівнем соціальної підтримки та відчуттям безпеки. Особливої актуальності це питання набуває для молоді, яка перебуває на етапі інтенсивного особистісного становлення, формування ідентичності та професійних орієнтацій. У цей період психоемоційна нестабільність, спричинена зовнішніми кризовими обставинами, може мати довготривалі наслідки для подальшого розвитку особистості.

В умовах війни ментальне здоров'я молоді зазнає додаткового навантаження, що проявляється у підвищеному рівні тривожності, хронічному стресі, емоційному виснаженні та порушеннях сну. Збройні конфлікти, вимушене переміщення, постійні загрози життю та невизначеність майбутнього

створюють ситуацію тривалого психологічного напруження, яке негативно впливає на здатність молодих людей адаптуватися до соціальних змін.

Окрему увагу в дослідженнях приділено вразливості молоді в умовах гуманітарних криз. Молоді люди часто не мають достатніх ресурсів для самостійного подолання психоемоційних труднощів, водночас уникають звернення по професійну допомогу через страх стигматизації, недовіру або обмежений доступ до фахових послуг [36]. За таких умов зростає роль альтернативних форм підтримки, зокрема цифрових інструментів, які можуть забезпечити швидкий і відносно безпечний доступ до психологічної допомоги.

Цифрові платформи у сфері підтримки ментального здоров'я поєднують технологічні можливості з психологічними та соціальними підходами до допомоги. Вони можуть реалізовувати різні форми підтримки, зокрема психоосвітні матеріали, вправи з емоційної саморегуляції, інструменти моніторингу психоемоційного стану, а також інтерактивні формати взаємодії, такі як чат-боти або онлайн-консультації. Саме така багатофункціональність робить цифрові платформи потенційно ефективним інструментом підтримки ментального здоров'я молоді.

Водночас наукові дослідження наголошують на необхідності критичного підходу до використання цифрових платформ у сфері психічного здоров'я. За відсутності науково обґрунтованих методик та професійної експертизи цифрові сервіси можуть створювати ілюзію допомоги, не забезпечуючи реального покращення стану користувачів. Це актуалізує потребу в аналізі не лише функціональних можливостей платформ, а й їх соціального впливу та відповідності принципам доказової психологічної практики [7; 28]

Варто також підкреслити, що взаємозв'язок цифрових платформ і ментального здоров'я не є однозначно позитивним або негативним, а має складний і багатовимірний характер. З одного боку, цифрові платформи як феномен розширюють доступ молоді до інформації та психологічної підтримки, зменшуючи бар'єри, пов'язані з географічною віддаленістю, фінансовими обмеженнями або соціальною стигматизацією. З іншого боку, надмірне

використання цифрових сервісів може посилювати інформаційне перевантаження, емоційне виснаження та залежність від постійного онлайн-контакту, що негативно впливає на психоемоційний стан користувачів.

У цьому контексті важливим є питання балансу між технологічними можливостями цифрових платформ та потребами збереження психічного благополуччя молоді. Ефективність цифрових інструментів підтримки ментального здоров'я значною мірою залежить від їх здатності враховувати індивідуальні особливості користувачів, рівень цифрової грамотності та специфіку кризових умов, у яких перебуває суспільство. Саме тому сучасні наукові підходи акцентують увагу на необхідності поєднання технологічних рішень із принципами гуманістичної психології та соціальної відповідальності.

Також роль цифрових платформ як інструменту самодопомоги, що активно використовується молоддю в умовах обмеженого доступу до очних психологічних послуг. Формати самодопомоги можуть сприяти підвищенню рівня усвідомленості власного емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та формуванню відповідального ставлення до ментального здоров'я. Водночас за відсутності професійного супроводу такі інструменти не повинні розглядатися як повноцінна заміна фахової психологічної допомоги, а лише як допоміжний елемент системи підтримки.

Тому, у межах даного дослідження поняття «цифрові платформи як соціальний феномен» та «ментальне здоров'я молоді» розглядаються як взаємопов'язані соціальні феномени, що перебувають у динамічній взаємодії в умовах війни та цифрової трансформації суспільства. Уточнення змісту й сутності цих понять створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу можливостей і обмежень цифрових платформ як інструменту підтримки ментального здоров'я молоді.

## 1.2. Стан розробленості проблеми впливу цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді

У сучасному науковому просторі вплив цифрових платформ на ментальне здоров'я молоді аналізується в міждисциплінарному контексті із залученням підходів психології, соціології, педагогіки та цифрових студій. Водночас цифрове середовище дедалі частіше осмислюється не лише як зона потенційних ризиків, але й як ресурс психологічної підтримки, особливо за умов соціальної нестабільності, поширення дистанційних форм навчання та воєнних викликів. У зв'язку з цим у науковому дискурсі формується подвійна аналітична перспектива, що передбачає, з одного боку, вивчення психоемоційних наслідків інтенсивної цифрової залученості, а з іншого - оцінювання можливостей цифрових платформ як інструментів психологічної допомоги та саморегуляції.

Вітчизняних наукова публікація, зосереджує свою основну увагу на феномені інтернет та кіберзалежності, який розглядається як прояв адиктивної поведінки, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням стресостійкості та порушенням соціального функціонування молоді. Але при цьому дослідники підкреслюють, що визначальним критерієм проблемності цифрової поведінки є не тривалість перебування в онлайн середовищі, а втрата контролю над цифровою активністю та її негативний вплив на ключові сфери життєдіяльності [11].

Натомість міжнародні дослідження, приділяють свій погляд зокрема в аналітичних документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, так як окремі форми проблемної цифрової поведінки отримали нормативне визначення, що дозволяє систематизувати науковий аналіз і чіткіше відмежувати клінічні аспекти від соціально-психологічних. Такий підхід створює методологічну основу для розгляду цифрових платформ не лише як джерела ризиків, але й як потенційних інструментів профілактики, раннього виявлення психоемоційних труднощів та підтримки молоді.

У низці наукових праць акцентується, що в умовах війни та вимушеної соціальної ізоляції цифрові платформи для значної частини молоді виконують

компенсаторну функцію, забезпечуючи доступ до психологічної інформації, підтримувальних спільнот і дистанційних форматів допомоги. Водночас науковці застерігають від сприйняття цифрових сервісів як універсального засобу підтримки психічного благополуччя, оскільки за відсутності професійної експертизи та доказових методик вони можуть створювати лише ілюзію допомоги.

До речі в умовах війни особливого значення набуває вплив воєнного інформаційного контенту, який активно поширюється через цифрові платформи. Постійний перегляд новин, відео та повідомлень про загрози чи втрати може підтримувати стан хронічної напруги. Для молоді це створює додаткове навантаження на психіку, оскільки цифрове середовище стає не лише джерелом комунікації, а й простором постійного зіткнення з травматичними повідомленнями. Разом із тим цифрові платформи можуть виступати інструментом психологічної мобілізації, поширення підтримувального контенту та організації взаємодопомоги. Таким чином, вплив воєнного інформаційного середовища також має подвійний характер і залежить від способу взаємодії з ним.

Сучасні наукові літератури простежують тенденції до диференційованого аналізу цифрових ризиків залежно від домінуючого типу цифрової активності - соціально-мережевої, ігрової, інформаційно-компульсивної або комунікативної. Такий підхід буде більш методологічно значущим для оцінювання впливу цифрових платформ підтримки ментального здоров'я, оскільки дозволяє розглядати їх у контексті реальних психоемоційних потреб молоді та характерних моделей цифрової поведінки, тобто створює, так звані нові можливості, так і системні ризики [4, с.34-35].

Якщо говорити про дослідження психічного здоров'я то наголошується, що цифрове середовище виступає не лише чинником ризику, а й потенційною платформою для надання психологічної підтримки. Водночас ефективність таких цифрових рішень значною мірою залежить від рівня цифрової грамотності користувачів, якості контенту та наявності науково обґрунтованих підходів. У

цьому контексті дослідники застерігають, що неконтрольоване споживання цифрового контенту та надмірна орієнтація на онлайн-комунікацію можуть посилювати соціальну ізоляцію, знижувати рівень емпатії та погіршувати міжособистісні взаємини, що має прямі наслідки для психоемоційного стану молоді

Окремий науковий інтерес становить питання інтеграції цифрових технологій у сферу охорони та підтримки психічного здоров'я. Дослідження цифрової трансформації системи охорони здоров'я вказують на зростання ролі телемедицини, електронних медичних сервісів та онлайн платформ як інструментів підвищення доступності допомоги. Проте поряд із цим акцентується на викликах, пов'язаних із захистом персональних даних, етичними аспектами взаємодії та ризиком формального підходу до психоемоційних проблем користувачів. Це особливо актуально для молоді, яка є найбільш активною групою користувачів цифрових платформ [5, с. 473].

Додатковим підтвердженням комплексного характеру впливу цифрового середовища на ментальне здоров'я молоді є сучасні емпіричні дослідження цифровізації здоров'я, які поєднують фізичні, психічні та соціальні виміри аналізу. У наукових публікаціях наголошується, що тривале та інтенсивне використання цифрових технологій пов'язане не лише з психоемоційними порушеннями, але й із загальним виснаженням адаптаційних ресурсів особистості. Дослідники фіксують зростання рівня стресу, тривожності, депресивних проявів і порушень сну серед активних користувачів цифрових платформ, що особливо характерно для молодших вікових груп

Важливою особливістю сучасних досліджень є використання кількісних даних, які демонструють високий рівень залученості молоді до цифрового середовища та пов'язані з цим ризики для психічного здоров'я. Зокрема, більшість респондентів повідомляють про регулярне перевищення рекомендованого часу використання цифрових пристроїв, що корелює з інформаційним перевантаженням, емоційною втомою, зниженням концентрації уваги та погіршенням якості сну. Такі результати підкреслюють, що цифрові

платформи одночасно виступають і каналом доступу до інформації та підтримки, і фактором підвищеного психоемоційного навантаження

Ще одним важливим аспектом у сучасних дослідженнях впливу цифрового середовища на психічне здоров'я молоді є роль соціальних мереж як окремого феномену цифрових платформ. Наукові джерела наголошують, що активне використання соціальних мереж молоддю стає однією з домінантних форм онлайн-активності, що формує не лише комунікаційні практики, а й значущо впливає на психоемоційний стан користувачів [25].

Крім того, дедалі більшої уваги набуває питання структурного впливу алгоритмів соціальних мереж на психіку молоді. Алгоритми персоналізації формують індивідуалізований інформаційний простір користувача, підсилюючи емоційне залучення та створюючи так звані «інформаційні бульбашки». Така модель функціонування цифрових платформ сприяє тривалому перебуванню в онлайн-середовищі та може впливати на когнітивні установки, емоційні реакції й сприйняття соціальної реальності.

Важливим аспектом є вплив механізмів соціального схвалення, зокрема кількісних показників популярності, такі як:

- Лайки;
- Перегляди;
- Коментарі;
- Підписники.

На формування самооцінки та ідентичності молоді. Орієнтація на цифрову оцінку з боку інших користувачів може зміщувати акценти з внутрішніх критеріїв самоприйняття на зовнішнє підтвердження значущості. У довгостроковій перспективі це здатне впливати на стабільність самооцінки, рівень психологічної автономії та емоційну стійкість [6].

Окремого значення набуває вплив швидкого темпу цифрової комунікації на когнітивні процеси. Часте перемикання між повідомленнями, короткими форматами контенту та візуальними стимулами може змінювати звички сприйняття інформації, знижувати здатність до тривалої концентрації уваги та

ускладнювати глибоке осмислення змісту. Це має значення для навчальної діяльності, прийняття рішень і розвитку рефлексивних навичок.

Отже, аналіз впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді розширює розуміння ролі цифрових платформ у сучасному суспільстві та підтверджує, що вони не є нейтральними інструментами: з одного боку, цифрові платформи можуть виступати ресурсом соціальної підтримки, самовираження та доступу до інформації, а з іншого - джерелом психоемоційних навантажень, пов'язаних із тривожністю, інформаційним перевантаженням і соціальним порівнянням. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до оцінювання їхніх психосоціальних ефектів у подальших наукових дослідженнях та при розробленні практичних рекомендацій щодо безпечного цифрового використання.

### 1.3. Підходи і методи дослідження цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді

Методологія у науковому дослідженні відіграє дуже важливу роль. Можна сказати, що це фундамент дослідження, який перетворює набір окремих спостережень та отриманих даних в об'єктивне знання. У науковій літературі методологія трактується в широкому і вузькому сенсі. У самому широкому сенсі методологія – це вчення про наукові методи пізнання, про їх пізнавальну можливість, це наука про зміст методів дослідження, які забезпечують отримання максимально об'єктивної, точної, систематизованої інформації про процеси та явища оточуючого світу [21, с. 63]. У більш вузькому сенсі – це система принципів, підходів і методів, які забезпечують наукову діяльність у кожному конкретному науковому дослідженні. В нашому випадку ми будемо користуватися саме вузьким розумінням, тому у даному підрозділі розкриваємо конкретні підходи і методи, які дозволяють вивчити проблему розвитку цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді.

Науковий підхід – це спосіб пізнання світу, який базується на принципах наукового пізнання: об'єктивності, критичності, системності та доказовості [9, с.

128]. В контексті дослідження цифрових платформ наукові підходи дозволяють не просто описати це явище, але знайти об'єктивні закономірності його впливу на ментальне здоров'я молоді.

В даній роботі ми спираємося на такі підходи: системний, діяльнісний, особистісно-орієнтований, міждисциплінарний. Коротко охарактеризуємо означені підходи та їх пізнавальні можливості для даного дослідження.

Як зазначає О. Кустовська, системний підхід є одним з головних напрямків методології спеціального наукового пізнання та соціальної практики. Саме за допомогою системного підходу дослідник може поглянути на певні об’єкти як складні системи. Методологічною специфікою даного підходу є те, що дослідник вивчає закономірності і механізми утворення складного об’єкта з певних складових частин. Особлива увага при цьому звертається на різноманіття внутрішніх і зовнішніх зв’язків елементів у системі і зв’язків системи із зовнішнім середовищем [22, с. 5]

Застосування системного підходу в нашому дослідженні дозволяє розглядати цифрову платформу як цілісну систему, де технічні функції і специфічний змістовний контент є нерозривними. В цій системі ми аналізуємо як пов’язані між собою інтерфейс, цифрові інструменти (чат-боти, трекери тощо) і результат, тобто вплив на самопочуття користувача.

Хоча системний підхід вважається фундаментальним, але сучасна наука, особливо у сфері цифрових технологій і ментального здоров’я, спирається на низку інших підходів, які дозволяють розглянути об’єкт з різних сторін. Тому наступним підходом ми обрали діяльнісний підхід. Сутність діяльнісного підходу полягає в тому, що психіка людини не просто проявляється, а формується і розвивається в процесі її діяльності [20]. Якщо розглядати даний підхід стосовно нашого дослідження, то згідно його методології особистість як активний учасник, користувач тієї чи іншої платформи – це не пасивний об’єкт, який бездумно насичується інформацією із застосунку, а активний суб’єкт. Його ментальний стан змінюється тільки тоді, коли він здійснює усвідомлені дії – пише, аналізує чи тренується.

Тут мова йде про те, що не можна вивчити думки і почуття молоді у відриві від того, що вони роблять у цифровому середовищі, тобто застосовуючи ту чи іншу платформу (застосунок). Психологічний ефект виникає саме в результаті, так би мовити, «зустрічі» користувача з інструментами застосунку. Це процес переходу зовнішніх дій у внутрішні. Коли молода людина використовує зовнішню підказку, наприклад, кнопку «дихай рівномірно зі мною», то з часом ця дія стає її внутрішньою психологічною функцією, і вона починається заспокоюватися самостійно, вже без участі смартфону.

Таким чином, спираючись на діяльнісний підхід, ми вивчаємо не просто вплив платформи на психіку, а те, що користувач робить у застосунку, виконує вправи, пише в чаті чи веде щоденник спостереження за зміною свого стану, і як це реально змінює його стан.

Ще один важливий підхід в нашому дослідженні – особистісно-орієнтований. С. Яценко визначає його як «важливий психолого-педагогічний принцип, методологічний інструмент, в основі якого лежить сукупність вихідних концептуальних уявлень, цільових установок і методик, які забезпечують цілісне розуміння особистості підлітка, молоді, і на цій основі – її розвиток» [49, с. 118]. Даний підхід ставить у центр уваги індивідуальність, потреби і особливості конкретної людини. Спираючись на нього, ми можемо зрозуміти, яка платформа (застосунок) буде більш ефективною для підтримки її ментального здоров'я: чат-бот чи відео зв'язок із психологом.

На думку В. Устінової міждисциплінарний підхід виникає на межі різних наукових дисциплін. Він притаманний сучасним науковим дослідженням. Його сутність полягає в тому, що він виходить за рамки однієї науки. Дослідження проводиться на зіткненні наукових галузей. Таким чином, у міждисциплінарному підході відображаються інтегративні тенденції в розвитку науки. За допомогою міждисциплінарного підходу вивчаються об'єкти і явища соціальної природи, які часто є предметом дослідження різних соціально-гуманітарних наук [37, с. 90].

В даному дослідженні міждисциплінарність проявляється в тому, що ми використовуємо інформацію, об'єктивні дані, в тому числі наукову літературу, з психології, соціології, комп'ютерних наук, медицини та деяких інших. Поєднання знань із різних галузей створює повноту уявлень про наш об'єкт дослідження. Наприклад, наскільки швидко і якісно працює застосунок (технічний аспект), чи відповідає запропонована у застосунку вправа доказовій медицині, чи не викликає колір інтерфейсу додаткової агресії чи паніки (поєднання комп'ютерного дизайну і психології) і тому подібне.

Таким чином, використання зазначених підходів дозволило перевести дослідження із площини простого опису цифрових сервісів в сферу більш глибокого аналізу їх впливу на ментальне здоров'я молоді. Системний підхід дав змогу подивитися на цифрову платформу як цілісний механізм, де технічні рішення напряму пов'язані з психологічним результатом. Діяльнісний підхід допоміг сфокусуватися на активній ролі самого користувача, довівши, що підтримка ментального здоров'я – це результат взаємодії і практики, а не лише простого споживання інформації. Особистісно-орієнтовний підхід забезпечив врахування індивідуальних потреб молоді на зіткненні психології і сучасних цифрових технологій. Завдяки міждисциплінарному підходу використані здобутки усіх причетних наук до нашої теми.

У сукупності використання різних підходів дозволило не лише теоретично обґрунтувати ефективність цифрових платформ, але й виявити конкретні механізми, що роблять їх реально працюючим інструментом психологічної допомоги у молодіжному середовищі.

Тепер перейдемо до опису й обґрунтуванню методів дослідження. Як зазначає О. Крушельницька, метод наукового дослідження – це система теоретичних і практичних операцій та процедур, за допомогою яких вирішуються поставлені пізнавальні завдання. Функція методу полягає в тому, що з його допомогою отримують нову інформацію про досліджуваний об'єкт, заглиблюються в сутність явищ і процесів, що відбуваються навколо нього.

Відповідно, від якості методу, правильності його застосування залежить істинність отриманого знання [21, с. 78].

В даному дослідженні використані як загальнонаукові теоретичні методи пізнання, так і спеціальні соціологічні методи для організації прикладного дослідження.

Щодо загальнонаукових теоретичних методів, були використані наступні: аналіз і синтез, індукція і дедукція, порівняльний аналіз, класифікація і типологізація. Дані методи називаються загальнонауковими тому, що використовуються у всіх науках, при чому не лише соціальних, але й природничих, технічних, і закладають логічний фундамент роботи. Обґрунтуємо застосування цих методів.

Методи аналізу і синтезу виступають взаємопов'язаними процедурами і основними в наукових дослідженнях. Тому, частіше за все, їх розглядають саме парно. У сучасній методології науки під аналізом розуміють процес логічних роздумів від того, що потрібно довести до того, що вже доведено. Процедурно це здійснюється так: подумки досліджуваний об'єкт розчленовується на складові, виявлення форм взаємодії цих частин цілого, знаходження причин явищ, виявлення рівнів знання і його структури [9, с. 161].

Процедурою, зворотною аналізу, виступає синтез. Синтез – це логічний процес послідовних міркувань, у результаті яких із вже доведених конкретних тверджень отримують нові знання. За допомогою синтезу, як правило, узагальнюють результати попереднього аналізу [21, с. 76].

В даній роботі за допомогою аналізу відбувається розкладення досліджуваної цифрової платформи на складові елементи, наприклад, змістовний контент, дизайн, функції, з послідовним вивченням цих окремих елементів та зв'язків між ними. За допомогою синтезу узагальнюються висновки у цілісну картину для розуміння загальної ефективності дії платформи.

Індукція і дедукція теж парний метод, який представляє собою рух думки від окремих приватних випадків до виявлення загальних закономірностей – індукція. І, навпаки, рух думки від загального до одиничного, тобто виведення

одиничної характеристики чи властивості із загальної – дедукція. Сутність дедукції полягає у використанні загальних наукових положень для дослідження конкретних явищ [9, с. 166].

В даній кваліфікаційній роботі за допомогою індукції проаналізовано відгуки окремих користувачів про ту чи іншу цифрову платформу до загальних закономірностей, тобто виявлення трендів поведінки молоді в умовах цифрового світу.

Порівняльний аналіз дозволив порівняти декілька цифрових платформ між собою, наприклад державний застосунок Health та різні приватні комерційні застосунки.

За допомогою класифікації і типологізації здійснено групування цифрових платформ за різними ознаками, наприклад, за рівнем гейміфікації, за видом психологічної допомоги тощо.

Крім загальнонаукових теоретичних методів в роботі використано специфічні соціологічні методи, які направлені на збір даних щодо думки, поведінки і цінностей молоді відносно ментального здоров'я та використання цифрових платформ задля його укріплення.

Здійснено контент-аналіз існуючих застосунків, що вони пропонують. Далі використано специфічний цифровий метод – Digital Methods, за допомогою якого здійснено аналіз цифрових платформ, а саме соціологічний погляд на інтерфейс платформи, наскільки він зрозумілий, комфортний для молоді з різним рівнем цифрової грамотності.

І, нарешті, ми використали метод анкетування у форматі онлайн-опитування. Такий метод дозволив зібрати дані про те, чи звертається молодь до цифрових платформ для підтримки і укріплення ментального здоров'я, як часто молоді люди користуються застосунками для цього, що їх приваблює у таких застосунках і тому подібне.

Підбиваючи підсумок даного підрозділу, відзначимо, що використання широкого спектру наукових підходів, загальнонаукових і спеціальних соціологічних методів у даній кваліфікаційній роботі дозволило забезпечити

всебічне вивчення проблеми використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді. Використання таких методів, як контент-аналіз та опитування, дозволило не просто зафіксувати статистичні факти, але й виявити певні бар'єри та суб'єктивні смисли поведінки молоді. Застосування методів цифрової соціології поглибило аналіз цифрових платформ.

Ми вважаємо, що обрана сукупність підходів і методів дозволила представити дане дослідження не тільки як теоретичний огляд обраної теми, але й як прикладний інструмент, що аналізує ситуацію та дозволяє виробити конкретні рекомендації з розвитку сервісів ментального здоров'я.

Саме комплексне застосування методів дозволило подолати обмеженість кожного з них, взятих окремо.

# РОЗДІЛ 2
# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

## 2.1. Сутність ментального здоров'я як соціального феномену

У сучасному науковому просторі ментальне здоров'я дедалі частіше осмислюється як комплексний феномен, що інтегрує психологічні, соціальні, культурні та філософські виміри людського існування. У межах даного дослідження я трактую ментальне здоров'я як динамічний стан особистості, який відображає її здатність до адаптації, саморегуляції, продуктивної діяльності та підтримання конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Такий підхід узгоджується з сучасними українськими й зарубіжними концепціями, де ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як показник внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя [33, с.4].

Вітчизняні дослідники підкреслюють, що ментальне здоров'я має багаторівневу структуру та охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти [33, с.4]. Воно формується в процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем і змінюється залежно від історичних, культурних та соціальних обставин. У цьому сенсі ментальне здоров'я постає не лише індивідуальною характеристикою, а й соціально обумовленим явищем.

Соціально-філософський аналіз дозволяє розглядати ментальне здоров'я як індикатор стану суспільства загалом, його ціннісних орієнтацій та рівня гуманізації соціальних відносин [26, с.142]. У сучасних українських реаліях, що характеризуються воєнними подіями та соціальною нестабільністю, психоемоційний стан молоді набуває особливої значущості. За таких умов проблема ментального здоров'я виходить за межі індивідуального виміру та стає предметом суспільного інтересу.

В умовах воєнного стану підвищується рівень тривожності, емоційної напруги та стресових реакцій, що зумовлює необхідність формування доступних

механізмів психологічної підтримки. Дослідження засвідчують, що тривалий вплив травматичних подій може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів та порушення психоемоційної рівноваги. Саме тому створення систем підтримки, здатних забезпечити своєчасну допомогу, є одним із пріоритетних завдань сучасної соціальної політики.

У цьому контексті цифрові платформи підтримки ментального здоров'я набувають статусу інструменту, що поєднує технологічні можливості з психологічною допомогою. Їх аналіз потребує чіткого методологічного підґрунтя та врахування специфіки цифрового середовища.

По-перше, важливим є розмежування понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» та «ментальне здоров'я». У сучасній науковій літературі ці категорії інколи вживаються як синонімічні, проте між ними існують певні відмінності. Психічне здоров'я частіше розглядається в клінічному вимірі як відсутність психічних розладів. Психологічне здоров'я акцентує увагу на особистісному розвитку, гармонійності та внутрішній узгодженості. Ментальне здоров'я ж поєднує обидва підходи, охоплюючи як медико-клінічні, так і соціально-психологічні аспекти.

По-друге, сучасні підходи до аналізу ментального здоров'я передбачають його розгляд як системного явища, що формується у взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Такий біопсихосоціальний підхід дозволяє комплексно оцінювати вплив цифрового середовища на молодь, враховуючи не лише індивідуальні особливості, а й контекст соціальної взаємодії.

З позицій соціальної філософії ментальне здоров'я розглядається як показник рівня гуманізації суспільства, його ціннісних орієнтацій та здатності забезпечувати психологічну безпеку особистості [33, с.143]. У цьому аспекті цифрові платформи можуть виступати як інструменти соціальної підтримки, проте одночасно створюють нові виклики, пов'язані з інформаційним перенасиченням, цифровою залежністю та трансформацією комунікативних практик.

Окремий напрям наукових досліджень стосується впливу цифровізації на психоемоційний стан людини. Можна вважати, що тривале перебування в цифровому середовищі може спричиняти емоційне виснаження, зниження концентрації уваги, порушення сну та підвищення рівня тривожності. Особливо вразливою категорією в цьому контексті є молодь, яка є найбільш активною групою користувачів цифрових технологій.

Разом із тим, цифрові платформи здатні виконувати компенсаторну та підтримувальну функції. Вони забезпечують доступ до психологічної інформації, онлайн-консультацій, підтримувальних спільнот та ресурсів для саморегуляції. Проте ефективність таких платформ залежить від наукової обґрунтованості їхнього змісту, професійної експертизи та дотримання етичних стандартів.

У дослідженнях, присвячених поняттю ментального здоров'я особистості, підкреслюється його зв'язок із рівнем адаптивності, стресостійкості та соціальної інтеграції [33, с.6]. У цьому контексті цифрові платформи можуть розглядатися як інструменти підтримки адаптаційних механізмів, проте лише за умови їх системного впровадження та критичного використання.

Таким чином, теоретико-методологічний аналіз проблеми дозволяє мені визначити цифрові платформи підтримки ментального здоров'я молоді як складний соціально-психологічний феномен, що потребує комплексного підходу до дослідження. Вони функціонують на перетині індивідуальних потреб особистості, соціального контексту та технологічних можливостей сучасного інформаційного суспільства.

Важливим методологічним аспектом дослідження цифрових платформ підтримки ментального здоров'я молоді є визначення їх функціонального призначення та типології. У сучасному науковому просторі цифрові платформи розглядаються як багатофункціональні середовища, що поєднують інформаційні, комунікативні, консультативні та освітні можливості. Їх аналіз вимагає інтеграції психологічного, соціологічного та технологічного підходів.

З позицій психології цифрові платформи можуть виступати як інструменти саморегуляції, психоосвіти та первинної психологічної підтримки. Вони забезпечують доступ до матеріалів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, навичок подолання стресу та формування адаптивних стратегій поведінки. У цьому контексті ментальне здоров'я розглядається як ресурс особистості, що потребує підтримки та розвитку [33, с.5].

Соціально-філософський вимір проблеми дозволяє розглядати цифрові платформи як елемент трансформації соціальних відносин і комунікативних практик. Інформаційне суспільство створює нові форми взаємодії, у межах яких молодь конструює власну ідентичність, формує ціннісні орієнтації та здійснює соціальну інтеграцію. Водночас цифрове середовище може породжувати нові форми відчуження, соціального порівняння та психоемоційного напруження.

У межах біопсихосоціальної моделі особливу увагу приділяють взаємодії індивідуальних характеристик молодої людини з впливом цифрового середовища. Дослідження свідчать, що інтенсивне використання цифрових технологій може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, емоційної лабільності та виснаженням адаптаційних ресурсів [26, с.146]. Водночас рівень негативного впливу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей, соціального оточення та стилю цифрової поведінки.

У дослідженнях ментального здоров'я сучасного українського суспільства кажуть, що стан психоемоційного благополуччя формується під впливом соціальних криз, воєнних подій та інформаційного тиску. За таких умов цифрові платформи можуть виступати як механізм компенсації, забезпечуючи доступ до підтримки навіть за відсутності очного контакту з фахівцем. Це особливо важливо для молоді, яка активно використовує цифрові технології як основний канал комунікації.

Водночас постає питання якості та безпечності цифрових сервісів. За відсутності професійної модерації та науково обґрунтованого змісту платформи можуть поширювати недостовірну інформацію або спрощені моделі вирішення психологічних проблем. У цьому контексті необхідним є впровадження

принципів доказовості, етичності та захисту персональних даних, що відповідає сучасним вимогам цифрової трансформації сфери охорони здоров'я [26, с. 144].

Методологічно дослідження цифрових платформ підтримки ментального здоров'я передбачає використання комплексу методів: теоретичного аналізу наукових джерел, порівняльного аналізу різних моделей цифрової підтримки, а також емпіричних методів вивчення психоемоційного стану молоді. Застосування кількісних та якісних методів дозволяє комплексно оцінити як суб'єктивне сприйняття цифрових сервісів, так і їх реальний вплив на психологічне благополуччя.

Особливу увагу доцільно приділяти аналізу цифрової грамотності молоді як фактор ефективності використання платформ підтримки ментального здоров'я. Дослідники підкреслюють, що здатність критично оцінювати інформацію, усвідомлювати межі онлайн-комунікації та регулювати власну цифрову активність є важливою умовою збереження ментального здоров'я. Таким чином, цифрові платформи мають розглядатися не лише як інструмент допомоги, а й як простір формування нових компетентностей.

Окремий напрям досліджень стосується проблеми цифрової залежності та її впливу на психоемоційний стан молоді. Встановлено, що надмірна залученість у соціальні мережі та онлайн-активність може сприяти формуванню адиктивних моделей поведінки, що супроводжуються зниженням рівня самоконтролю та соціальної адаптації [33, с.4]. У цьому аспекті цифрові платформи підтримки ментального здоров'я мають поєднувати функцію допомоги з профілактикою ризикованої цифрової поведінки.

У межах соціально-філософського аналізу ментального здоров'я наголошується, що сучасні технології змінюють не лише форми комунікації, а й саму структуру соціального досвіду [10, с.90-91]. Молодь дедалі частіше переживає значущі події свого життя у цифровому просторі, що впливає на процеси самоідентифікації, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Тому аналіз цифрових платформ підтримки ментального здоров'я має

враховувати не лише їх функціональні характеристики, а й культурний і ціннісний контекст їх використання.

У дослідженнях, присвячених ментальному здоров'ю в умовах воєнного стану, підкреслюється необхідність формування систем психологічної підтримки, доступних для широких верств населення. Цифрові платформи в цьому випадку виступають як один із найбільш мобільних і масштабованих інструментів надання допомоги. Проте їх впровадження має супроводжуватися міждисциплінарною експертизою та системною оцінкою ефективності.

Таким чином, у межах теоретико-методологічного аналізу я розглядаю цифрові платформи підтримки ментального здоров'я молоді як складну інтегративну систему, що функціонує на перетині технологічних інновацій, соціальних трансформацій та психологічних потреб особистості. Їх дослідження потребує комплексного підходу, який поєднує концептуальний аналіз, емпіричні методи та критичну оцінку соціальних наслідків цифровізації.

Подальший аналіз цифрових платформ підтримки ментального здоров'я молоді потребує виокремлення їх структурних компонентів. У межах даного дослідження я розглядаю такі основні елементи: інформаційний контент, комунікативні можливості, інструменти психологічної самодопомоги, механізми професійного консультування та системи зворотного зв'язку. Кожен із цих компонентів має оцінюватися з позицій наукової обґрунтованості, етичності та відповідності потребам молоді.

Інформаційний компонент передбачає наявність достовірних матеріалів щодо психоемоційного стану, стратегій подолання стресу, формування та розвитку навичок саморегуляції. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що доступ до якісної психологічної інформації сприяє підвищенню рівня обізнаності та зниженню стигматизації проблем ментального здоров'я [33, с.8]. Водночас за відсутності наукової верифікації інформаційний простір може містити спрощені або некоректні інтерпретації психологічних явищ.

Комунікативний компонент цифрових платформ реалізується через форуми, чати, групи підтримки та онлайн-консультації. У цьому вимірі цифрове

середовище виконує функцію соціальної інтеграції та емоційної підтримки. Дослідження засвідчують, що відчуття приналежності до спільноти та можливість обміну досвідом знижують рівень ізоляції та сприяють формуванню позитивної самооцінки [26, с.147]. Проте одночасно існує ризик формування залежності від онлайн-комунікації або неконструктивних моделей взаємодії.

Інструментальний компонент охоплює різноманітні цифрові сервіси для самодіагностики, моніторингу емоційного стану, практик релаксації та розвитку навичок усвідомленості. Застосування таких інструментів може підвищувати рівень саморефлексії та сприяти розвитку відповідального ставлення до власного психоемоційного стану. Разом із тим їх використання потребує обережності, оскільки самодіагностика без професійної інтерпретації може призводити до хибних висновків.

Професійний компонент передбачає можливість отримання консультацій фахівців у дистанційному форматі. У дослідженнях цифрової трансформації системи охорони здоров'я наголошується на зростанні ролі телемедицини та онлайн-психотерапії як способів підвищення доступності допомоги [27]. Для молоді це особливо важливо в умовах воєнного стану, територіальної мобільності та обмеженого доступу до офлайн-сервісів.

Методологічно дослідження ефективності цифрових платформ підтримки ментального здоров'я молоді має ґрунтуватися на поєднанні декількох підходів. Перший - концептуально-теоретичний, що передбачає аналіз наукових підходів до розуміння ментального здоров'я та цифровізації. Другий - емпіричний, який включає анкетування, психодіагностичні методики, контент-аналіз цифрових платформ та інтерв'ю з користувачами. Третій - порівняльний, що дозволяє зіставити різні моделі цифрової підтримки та визначити їх сильні й слабкі сторони.

Особливу увагу доцільно приділяти оцінюванню психосоціальних наслідків використання цифрових платформ. У наукових працях підкреслюється, що вплив цифрового середовища є амбівалентним: воно може одночасно виконувати підтримувальну та зробити середовище більш стресовим. Саме тому

оцінювання має враховувати не лише короткострокові ефекти, а й довгострокові зміни в емоційній сфері, соціальній активності та рівні саморегуляції молоді.

У сучасному науковому дискурсі також підкреслюється значення цифрової етики та психологічної безпеки. Захист персональних даних, конфіденційність консультацій, коректність комунікації та недопущення маніпулятивних практик є необхідними умовами функціонування платформ підтримки ментального здоров'я [26, с.150]. Недотримання цих принципів може нівелювати позитивний ефект цифрових сервісів.

Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що цифрові платформи підтримки ментального здоров'я молоді мають розглядатися як частина ширшої системи соціально-психологічної підтримки. Вони не можуть повністю замінити традиційні форми психологічної допомоги, проте здатні суттєво розширити їх доступність та оперативність. Ефективність таких платформ визначається поєднанням технологічної інноваційності, професійної експертизи та соціальної відповідальності.

## 2.2. Трансформація підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни на базі цифрових платформ

Війна як соціально-психологічний феномен має комплексний вплив на психоемоційний стан особистості, що проявляється у зростанні рівня тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження та порушення адаптаційних механізмів. Для молоді характерним є поєднання переживань, пов'язаних із особистими втратами, невизначеністю майбутнього та інформаційним перевантаженням. Постійна присутність у цифровому інформаційному середовищі, де поширюються новини про воєнні події, додатково посилює емоційне напруження.

Зокрема, Пєтухова І.О, Заушнікова М.Ю. та Клевець Л.М. зазначають, що в умовах воєнного стану спостерігається суттєве зростання рівня тривожності, емоційного напруження та психоемоційного виснаження, що пов'язано з постійним впливом травматичних подій і невизначеністю майбутнього [32, с.

125]. Автори підкреслюють, що для молоді характерним є поєднання індивідуальних і соціальних стресорів, що ускладнює процес психологічної адаптації.

Розвиваючи цю позицію, дослідники звертають увагу на те, що в умовах війни психоемоційний стан молоді формується під впливом багаторівневих факторів, серед яких важливу роль відіграють не лише безпосередні загрози життю та безпеці, а й тривалий інформаційний тиск, вимушена зміна соціального середовища та порушення звичних життєвих сценаріїв. Така сукупність чинників спричиняє перевантаження адаптаційних механізмів особистості, що може проявлятися у зниженні стресостійкості, емоційній нестабільності та труднощах у прийнятті рішень [32, с.126].

Ще, автори наголошують, що для молоді характерною є підвищена чутливість до соціальних змін, що пов'язано з етапом формування ідентичності, життєвих цінностей і професійних орієнтацій. Умови воєнного часу порушують ці процеси, створюючи додаткове психоемоційне навантаження та відчуття невизначеності щодо майбутнього. Це, у свою чергу, може призводити до формування тривалих тривожних станів, емоційного виснаження та зниження рівня психологічного благополуччя

У цьому контексті цифрові платформи стають одним із ключових інструментів забезпечення доступності психологічної допомоги. Їх розвиток пов'язаний із загальною тенденцією цифровізації сфери охорони здоров'я, що передбачає використання онлайн-сервісів, мобільних застосунків та телекомунікаційних технологій для підтримки психоемоційного стану користувачів.

Сучасні дослідження цифрових платформ розглядаються як інструменти, що поєднують інформаційні, комунікативні та терапевтичні функції, формуючи новий формат надання психологічної допомоги в умовах цифрового суспільства. Підкреслюється, що їхня специфіка полягає у здатності інтегрувати різні рівні взаємодії з користувачем - від пасивного споживання інформації до активної участі в процесах саморегуляції та психологічної підтримки.

Інформаційна функція цифрових платформ реалізується через надання доступу до психоосвітніх матеріалів, які спрямовані на підвищення обізнаності молоді щодо ментального здоров'я, механізмів стресу, тривожності та способів їх подолання. Важливим є те, що така інформація подається у доступній формі, адаптованій до цифрового середовища, що сприяє її швидкому засвоєнню та практичному використанню. Це дозволяє молоді формувати базові навички самодопомоги та розуміння власного психоемоційного стану.

Комунікативна функція проявляється у створенні можливостей для взаємодії між користувачами та фахівцями, а також між самими користувачами. Онлайн-консультації, чати, форуми та групи підтримки забезпечують простір для обміну досвідом, отримання емоційної підтримки та формування відчуття соціальної включеності. Особливе значення це має в умовах війни, коли традиційні форми соціальної взаємодії можуть бути обмеженими, а потреба у підтримці - зростає.

Терапевтична функція цифрових платформ реалізується через використання інструментів саморегуляції, таких як вправи на релаксацію, техніки дихання, практики усвідомленості, а також інтерактивні програми, спрямовані на зниження рівня тривожності та стресу. У деяких випадках такі платформи включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяє користувачам працювати з власними емоційними станами у структурованому форматі.

Важливо підкреслити, що багатофункціональність цифрових платформ забезпечує можливість індивідуалізації взаємодії з користувачем. Молодь може самостійно обирати формат отримання підтримки - від самостійного ознайомлення з матеріалами до звернення за професійною допомогою. Це підвищує рівень залученості та відповідальності за власний психоемоційний стан.

Важливим аспектом трансформації підтримки ментального здоров'я є розвиток онлайн-спільнот, які виконують функцію емоційної підтримки та соціальної інтеграції. У межах таких спільнот молодь отримує можливість

ділитися власним досвідом, отримувати зворотний зв'язок та відчувати приналежність до групи. Це сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції та формуванню відчуття підтримки, що є особливо важливим у кризових умовах.

Поглиблено розкриваючи це положення, варто зазначити, що онлайн-спільноти формують специфічний тип соціальної взаємодії, який поєднує елементи анонімності, доступності та постійної комунікації. Це дозволяє молоді відкритіше висловлювати власні переживання, обговорювати психологічні труднощі та звертатися по підтримку без страху стигматизації або соціального осуду. Такий формат взаємодії особливо актуальний у ситуаціях, коли офлайн-комунікація обмежена або ускладнена умовами воєнного стану.

Онлайн-спільноти також виконують функцію нормалізації психоемоційних переживань. У процесі взаємодії з іншими учасниками молодь усвідомлює, що її реакції на стрес, тривогу чи невизначеність є типовими для кризових умов, що знижує рівень внутрішньої напруги та відчуття ізольованості [47, с.86]. Такий ефект має важливе значення для підтримки психологічної рівноваги та формування відчуття емоційної стабільності.

Участь у цифрових спільнотах сприяє розвитку навичок емоційної рефлексії та взаємопідтримки. Молодь не лише отримує допомогу, але й сама виступає її джерелом, що формує відчуття значущості, соціальної включеності та відповідальності за інших. Це особливо важливо в умовах війни, коли традиційні соціальні зв'язки можуть бути порушені або трансформовані.[28]

Водночас необхідно враховувати, що ефективність онлайн-спільнот як ресурсу підтримки ментального здоров'я залежить від якості їхнього функціонування. За відсутності професійної модерації або чітких правил взаємодії такі спільноти можуть містити ймовірність циркуляції неперевіреного або викривленого контенту, підсилення тривожних настроїв або формування неконструктивних моделей поведінки. У цьому контексті особливого значення набуває поєднання горизонтальної підтримки користувачів із участю фахівців, що забезпечує баланс між відкритістю комунікації та її психологічною безпечністю.

Крім того, у межах неконтрольованих онлайн-спільнот існує ризик ефекту взаємного підсилення негативних емоційних станів, коли негативні переживання, тривожні настрої або панічні реакції поширюються між учасниками, посилюючи загальний рівень емоційного напруження. Такий ефект особливо небезпечний в умовах війни, коли користувачі вже перебувають у стані підвищеної чутливості до стресових факторів. У результаті онлайн-простір, який потенційно має виконувати підтримувальну функцію, може трансформуватися в джерело додаткового психологічного навантаження.

Розширюючи це положення, слід зазначити, що відсутність експертного супроводу може призводити до викривленого розуміння психологічних станів та неправильного інтерпретування власних переживань. Учасники таких спільнот, не маючи достатнього рівня психологічної компетентності, можуть поширювати поради, які не відповідають принципам доказової психологічної практики, що, у свою чергу, здатне не лише не покращити стан користувача, а й погіршити його. Особливо це стосується молоді, яка перебуває у процесі формування життєвого досвіду та може бути більш схильною до впливу зовнішніх думок і оцінок.

Найважливішим є також питання достовірності інформації, що поширюється в онлайн-спільнотах. За відсутності перевірки джерел та критичного осмислення контенту користувачі можуть стикатися з псевдонауковими підходами, спрощеними рекомендаціями або маніпулятивними повідомленнями, які формують хибні уявлення про ментальне здоров'я та способи його підтримки. Це підкреслює необхідність розвитку цифрової грамотності та навичок критичного мислення серед молоді.

У контексті поєднання горизонтальної підтримки користувачів із професійною участю психологів або модераторів є ключовою умовою ефективності таких спільнот. Наявність фахівців дозволяє коригувати зміст комунікації, запобігати поширенню недостовірної інформації, а також забезпечувати етичні стандарти взаємодії між учасниками. Такий підхід сприяє формуванню безпечного середовища, в якому поєднуються відкритість спілкування та психологічна захищеність користувачів.

Також вплив цифрових платформ на ментальне здоров'я має амбівалентний характер. З одного боку, вони сприяють розширенню доступу до психологічної допомоги, з іншого - можуть виступати джерелом додаткового психоемоційного навантаження. Інформаційне перенасичення, постійна присутність у новинному потоці та залежність від цифрової взаємодії можуть негативно впливати на психоемоційний стан молоді [43].

Особливу роль у трансформації підтримки ментального здоров'я відіграють державні та міжнародні ініціативи, спрямовані на розвиток цифрових сервісів. Зокрема, в Україні реалізуються програми, спрямовані на популяризацію психологічної підтримки та розвиток цифрових інструментів допомоги, що враховують специфіку воєнного контексту. Такі ініціативи сприяють формуванню культури звернення за психологічною допомогою та зниженню стигматизації ментальних проблем.

У міжнародному досвіді цифрові платформи розглядаються як ефективний інструмент підтримки ментального здоров'я в умовах гуманітарних криз. Вони дозволяють забезпечити швидкий доступ до допомоги, особливо для молоді, яка перебуває у складних життєвих обставинах [7]. Водночас підкреслюється необхідність поєднання цифрових рішень із професійною психологічною підтримкою.

Окремого значення набуває питання цифрової грамотності як фактора ефективності використання цифрових платформ. Молодь, яка володіє навичками критичного мислення та інформаційної гігієни, більш ефективно використовує цифрові ресурси та менш схильна до негативного впливу інформаційного середовища. Це підкреслює важливість освітніх ініціатив, спрямованих на розвиток цифрової компетентності.

Проведений аналіз свідчить про трансформацію підходів до підтримки ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану, що пов'язана з активним впровадженням цифрових платформ як інструменту психологічної допомоги. Зростання психоемоційного навантаження, зумовленого впливом травматичних подій, інформаційним тиском і соціальною нестабільністю, актуалізує потребу в

доступних і гнучких формах підтримки, які забезпечуються цифровим середовищем.

Цифрові платформи функціонують як комплексні системи підтримки, що поєднують інформаційні, комунікативні та терапевтичні можливості. Вони забезпечують доступ до психоосвітніх ресурсів, сприяють розвитку навичок саморегуляції та формують простір для соціальної взаємодії й емоційної підтримки через онлайн-спільноти. Для молоді такі формати є природним каналом отримання допомоги.

Вплив цифрових платформ має суперечливий характер. Розширення доступу до психологічної допомоги супроводжується ризиками інформаційного перенасичення, циркуляції неперевіреного контенту та підсилення негативних емоційних станів у процесі онлайн-взаємодії. Ефективність таких ресурсів визначається якістю їх організації, рівнем модерації та дотриманням принципів наукової обґрунтованості.

Поєднання взаємопідтримки користувачів із професійною участю фахівців сприяє зниженню потенційних ризиків і підвищує результативність цифрових інструментів. Важливу роль відіграє рівень цифрової грамотності молоді, що визначає здатність критично оцінювати інформацію та усвідомлено використовувати ресурси онлайн-середовища.

Трансформація підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни пов'язана з переходом до цифрових форматів взаємодії, які поєднують технологічні можливості з психологічною допомогою та формують нові моделі забезпечення психоемоційного благополуччя.

## 2.3. Методи психологічної підтримки, що реалізовані у цифровому форматі

У сучасних умовах розвитку українського суспільства, що характеризується інтенсивною цифровізацією та водночас переживанням тривалих кризових впливів, зокрема воєнного характеру, цифрові формати психологічної підтримки набувають системного значення. Особливо це

стосується молоді як соціально активної групи, що активно інтегрована у цифрове середовище та демонструє високу готовність до використання онлайн-інструментів у вирішенні особистісних і психологічних проблем.

В Україні сформувалася низка ефективних цифрових практик психологічної підтримки, які поєднують психоосвітній, консультативний і корекційний компоненти. Одним із ключових прикладів є всеукраїнська програма «Ти як?», що функціонує як інтегрована онлайн-платформа психосоціальної підтримки. Вона забезпечує доступ до матеріалів із самодопомоги, вправ на стабілізацію емоційного стану, рекомендацій щодо подолання тривоги, стресу та наслідків травматичних подій. Особливістю цієї платформи є її адаптація до умов воєнного часу, зокрема врахування досвіду втрат, переміщення та невизначеності [2, с.22].

Вагомим напрямом є також розвиток цифрових освітніх платформ із компонентом психологічної підтримки. Зокрема, освітній проєкт «Всеукраїнська школа онлайн» (ВШО) містить матеріали, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та подолання стресу. Через відеоуроки та інтерактивний контент молодь отримує не лише академічні знання, а й психоемоційну підтримку, що є особливо важливим в умовах дистанційного навчання [3, с.234].

Окремо варто відзначити платформу «Дія.Освіта», яка, окрім освітніх курсів, пропонує модулі, присвячені психічному здоров'ю, емоційній грамотності та подоланню стресу. Цифровий формат подання інформації, з використанням відео, інтерактивних завдань і практичних кейсів, сприяє кращому засвоєнню матеріалу та його застосуванню в реальному житті.

Значного поширення набули мобільні застосунки, які орієнтовані на розвиток навичок самодопомоги. Крім уже згаданого «BetterMe: Mental Health», в Україні використовується додаток «Mindly», що дозволяє відстежувати емоційний стан, вести щоденник настрою, а також виконувати вправи для зниження тривожності. Хоча ці додатки мають міжнародне походження, вони

активно інтегруються в український контекст і використовуються молоддю як інструмент щоденної психологічної підтримки [2, с.24].

Важливим компонентом цифрової підтримки є діяльність гарячих ліній і кризових сервісів. Зокрема, Національна гаряча лінія з питань запобігання домашньому насильству (організація «Ла Страда») надає психологічну допомогу не лише у телефонному форматі, а й через онлайн-чати. Це дозволяє молоді звертатися по допомогу анонімно, що знижує бар'єр стигматизації [40].

Крім того, функціонує Національна гаряча лінія для дітей та молоді, яка забезпечує психологічну підтримку у кризових ситуаціях, пов'язаних із тривожністю, конфліктами, булінгом, переживанням втрат. Онлайн-формат цієї підтримки є особливо важливим, оскільки забезпечує швидкий доступ до допомоги.

Серед сучасних цифрових інструментів варто виділити чат-боти, що використовуються для первинної психологічної підтримки [23, с.101]. В українському інформаційному просторі з'являються чат-боти, інтегровані в месенджери (Telegram, Viber), які пропонують вправи на стабілізацію, дихальні техніки, рекомендації щодо подолання стресу. Вони виконують функцію «першої допомоги», особливо у ситуаціях, коли доступ до фахівця обмежений.

Значну роль у цифровій психологічній підтримці відіграють соціальні мережі. В Україні активно функціонують освітні та психологічні проєкти, які ведуть сторінки в Instagram, Telegram, YouTube, де публікують матеріали з психоосвіти, відео з техніками саморегуляції, пояснення психологічних явищ. Наприклад, сторінки практикуючих психологів, освітніх ініціатив і громадських організацій формують у молоді культуру звернення до психологічної допомоги.

Окремим напрямом є онлайн-групи підтримки та вебінари, які проводяться через платформи Zoom, Google Meet та інші сервіси. Такі формати дозволяють молоді не лише отримувати інформацію, а й брати участь у групових обговореннях, ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку від однолітків. Це сприяє зниженню відчуття ізольованості та формуванню соціальної згуртованості [2, с.26].

В умовах війни значного розвитку набули також проєкти психологічної підтримки військових, ветеранів та членів їхніх сімей, що мають цифрові складові. Частина цих ресурсів є доступною і для молоді, зокрема у вигляді курсів, рекомендацій та консультацій щодо подолання стресу, травматичного досвіду та тривожності [24].

Аналізуючи ефективність зазначених цифрових інструментів, можна констатувати, що вони забезпечують багаторівневу систему підтримки, яка включає:

- психоосвіту (інформування та формування психологічної грамотності);
- самодопомогу (використання технік і вправ);
- консультативну допомогу (онлайн-звернення до фахівців);
- соціальну підтримку (взаємодія в онлайн-спільнотах) [43].

Особливістю українських цифрових практик є їх адаптація до кризових умов, що підвищує їхню ефективність і релевантність. Водночас вони сприяють формуванню у молоді навичок саморегуляції, підвищують рівень психологічної культури та знижують рівень стигматизації психічних проблем.

Разом із тим, незважаючи на значний потенціал цифрових інструментів, їх використання потребує поєднання з традиційними формами психологічної допомоги. Особливо це стосується випадків, коли йдеться про глибокі психоемоційні порушення або травматичний досвід. Крім того, важливим є забезпечення якості контенту, професійності фахівців і захисту персональних даних користувачів [42].

Таким чином, цифрові методи психологічної підтримки молоді в Україні є ефективним інструментом реагування на сучасні виклики. Вони поєднують інноваційні технології з психологічною практикою, забезпечуючи доступну, гнучку та багатовимірну систему допомоги, що відповідає потребам молодого покоління.

# РОЗДІЛ 3
# ПРИКЛАДНЕ СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

## 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді

В умовах цифровізованного суспільства питання підтримки ментального здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Поширення тривожних станів, емоційного виснаження та підвищеного рівня стресу серед молодих людей зумовлює необхідність пошуку доступних і ефективних засобів психологічної підтримки. Одним із таких інструментів виступають цифрові платформи, що забезпечують можливості для самодопомоги, психоосвіти та елементарної психологічної регуляції.

З метою визначення ефективності впливу таких платформ на психоемоційний стан молоді мною було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь до 100 респондентів, вік який складав від 18 до 35 років. Участь взяло здебільшого за статевою ознакою та включала студентів і молодь, що забезпечило репрезентативність результатів у межах досліджуваної вікової групи.

Дослідження соціального феномену цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді здійснювалося у два етапи: методологічний розділ програми та процедурний розділ програми. На методолічному етапі було проведено теоретичне обґрунтування проблематики дослідження, аналіз статистичних матеріалів, сучасних досліджень присвячених проблемам ментального здоров'я молоді й поширенню цифрових платформ психологічної підтримки в умовах війни та цифровізації суспільства. У межах цього етапу було здійснено уточнення змісту основних понять «цифрові платформи як соціальний феномен» та «ментальне здоров'я молоді», а також визначено теоретичні підходи

до аналізу впливу цифрового середовища на психоемоційний стан молодих людей.

Було виявлено, що постійній негативний вплив, а саме стресові фактори, емоційне виснаження та інформаційне перенасичення сприяло на те, що молоді потрібно шукати альтернативний вихід допомоги собі у психологічній підтримці. Саме тому виросло зростання у використанні цифрових платформ, мобільних застосунків, онлайн-консультацій та спільнот.

У методологічному етапі також було сформульовано проблемну ситуація, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотези дослідження. Також окремо мною було сформовано розробка соціологічного дослідження та створено анкету для проведення онлайн-опитування молоді віком від 18 до 35 років. Під час формування інструментарію дослідження особливої уваги мною було приділено уваги питанням оцінки рівня довіри молоді до цифрових платформ, частота використання цифрових платформ, причин звернення до цифрових сервісів психологічної підтримки, а також оцінювання позитивних і негативний аспектів їх впливу на психоемоційний стан респондентів.

Узагальнюючи методологічний етап хочу сказати, що він став моєю основою для проведення емпіричного дослідження, так як дозволив мені визначити основний напрям аналізу соціального феномену цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді та зробити комплексний підхід до вивчення особливостей їх використання в умовах війни.

Розробивши анкетування у Google Forms для процедурного розділу я можу розкрити більш детально використання цифрових платформ підтримки ментального здоров'я молоді.

Анкетування було розроблено у п'ять блоків: загальне ставлення до ментального здоров'я; використання цифрових платформ; довіра та оцінка ефективності цифрових платформ; ризики та проблеми використання; соціально-демографічні дані. Ці блоки були розроблені для дослідження загального ставлення «ментального здоров'я», також для з'ясування досвіду використання

цифрових ресурсів, рівень довіри, та саме головне для оцінку психоемоційного стану у межах воєнного часу.

У анкеті було взято участь __ респондентів, відповіді усіх респондентів можна розглядати не як закриті відповіді на окремі питання, а як невеликий висновок того як молодь сприймає у воєнний час психологічну підтримку, в умовах стресу та нестабільності.

За статевою ознакою у моєму анкетуванні більш за все переважають жінки, їх частка становить 73,1%, чоловіча частина більше ніж у половину нижча за жінок – 23,1%, та були ті хто утримався від відповіді, таких людей складає 3,8% (див. рис. 3.1)Такий великий проміжок між респондентами був для мене очікуваним, так із-за тяжкої ситуації в країні, нажаль, більшість жителів віком від 18 до 35 років складає жіноча стать, або це можна розглянути як те, що в соціологічних опитуваннях пов'язаних з психологічним почуттям, вони часто більш відкриті до готовності казати про свій емоційний стан, тривожність та потребу у підтримці.

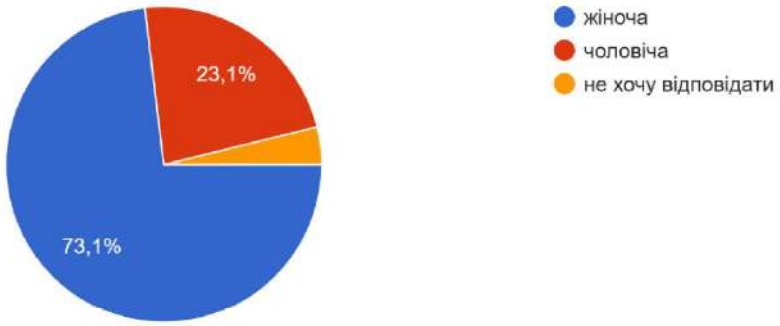



**Рис. 3.1. Визначення статі**

За віковим проміжком анкетування показує, що найбільшу частину групи становлять респонденти віком 31-35 років - 41%, далі група віком 21-25 років – 26,9%, група віком 18-20 років – 21,8% ,та менш за все група віком 26-30 років – 10,3% (див. рис. 3.2). Тож можу затвердити, що моє дослідження охоплює не тільки студентів, а й молодих дорослих які вже мають певний життєвий досвід, це може розширити можливість аналізу, так як дозволяє продивитись ставлення

до цифрової підтримки з обширної точки зору людей котрі поєднують не тільки навчання й роботу, а й побутову відповідальність та вплив воєнних обставин.

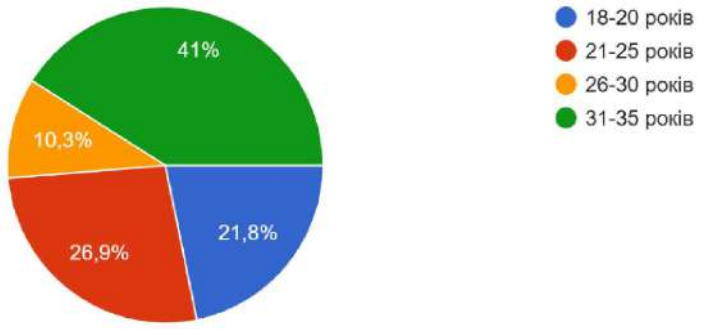



**Рис. 3.2. Визначення віку**

З приводу перебування респондентів, можу сказати, що більшість перебуває в Україні у своєму населеному пункті - 79,5%, внутрішньо переміщені особи – 11,5%, 5,1% перебувають за кордоном через війну, а 1.3% зазначили статус військовослужбовців (див. рис. 3.3). Ці цифри свідчать про деяку не однорідність у досвіді респондентів так як більшість мешкає у своєму населеному пункті, деяка частина повинна була зіткнутись з переміщенням та втратою стабільності в соціальному оточенні




**Рис. 3.3. Місце знаходження респондентів**

За соціальним статусом опитування показало, що більшість респондентів наразі працює - 46,2%, трішки менше відсотків є студенти - 33,3%, деякі об’єднують змогу працювати на навчатись, їх складає - 14,1%, та невелика частка або немає змоги поки що працювати - 3.8%, або є військовослужбовцями - 2,6%

(див. рис. 3.4). Таким чином можна скласти такий невеликий висновок, що тема ментального здоров'я охоплює не тільки студентську молодь, а й набуває актуальності у молодих людей котрі включені у трудову діяльність і стикаються з додатковими навантаженнями, котрі пов'язані із роботою, фінансовою відповідальністю та адаптацією до кризових умов.

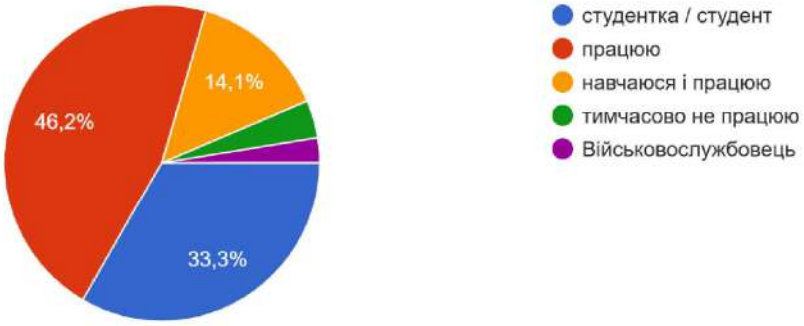



**Рис. 3.4. Статус респондентів**

Велика кількість респондентів вважає тему ментального здоров'я дуже важливою, ця кількість зіставила аж 65,4%, та 24,4% думають, що вона скоріше важлива. Тому можна сказати, що 89,4% сукупно розуміють значущість проблеми ментального здоров'я молоді (див. рис. 3.5).

Та лише 6.4% вважають, що тема ментального здоров'я молоді або скоріш не важливою, або зовсім не важливою, та всього 3,8% не змогли надати чіткої відповіді (див. рис. 3.5).

Підводячи підсумки можна сказати, що на сьогоднішній день більшість молоді вважає тему ментального здоров'я значущою та не сприймається як другорядне питання, та воно навпаки поступово входить у повсякденну соціальну потребу, особливо в умовах війни.

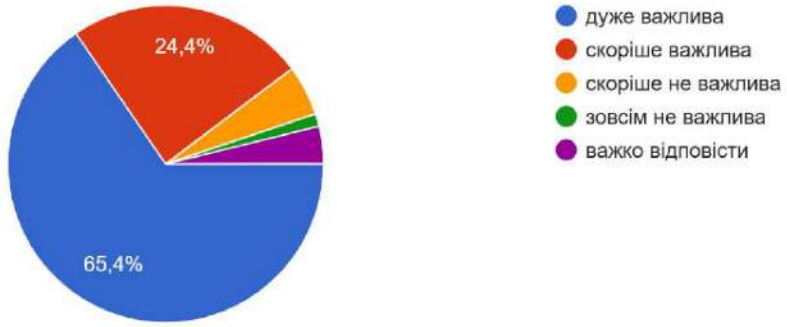



**Рис. 3.5. Важливість теми ментального здоров'я молоді**

Визначившись з тим, що багато молоді вважаю тему ментального здоров'я важливою, в Україні не приділяється багато уваги, процент який є 23,1%, деякі обрали варіант «скоріше недостатньо» - 53,8%, тобто разом ці цифри складають 76,9% (див. рис. 3.6). Можна сказати, що великий процент людей відчувають розрив між реальною значущості проблеми та рівнем суспільної уваги до неї.

Ті хто вважає, що уваги до ментального здоров'я молоді достатньо або майже достатньою зіставляє лише 16,6% (див. рис. 3.6). Це дає підставу для стверджування, що сприйняття молоді у психологічній підтримці недостатня, у такій ситуації цифрові платформи можна розглядати як один із додаткових каналів допомоги, якщо брати до уваги, що доступ до очних консультацій або психологічної підтримки зараз обмежений.

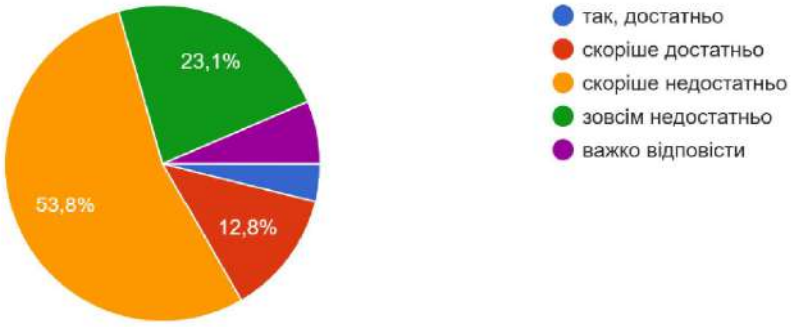



**Рис. 3.6.Чи достатньо уваги приділяється ментальному здоров'ю в Україні**

Питання котре стосується оцінки погіршення стану після початку повномасштабної війни показало односторонню відповідь котру я очікувала. Тобто відсоток людей котрі суттєво відчули погіршення зіставляє - 48,7%, ті хто відповіли «скоріше так» - 44,9%, загальна кількість людей - 93,6%, можна сказати кожен з опитуваних респондентів відчуває стрес, страх, емоційне виснаження и т.п.(див. рис. 3.7)

На мою думку це питання можна вважати ключовим для всього мого дослідження, так як він підтверджує, що ментальне здоров'я молоді в умовах війни не є абстрактною теоретичною проблемою, що в свою чергу має практичний вимір показників більшості опитуваних. Та всього 3,8% респондентів не відчуло погіршення стану, а 1,3% не змогли визначитись або важко було визначитись з відповіддю. (див. рис. 3.7)

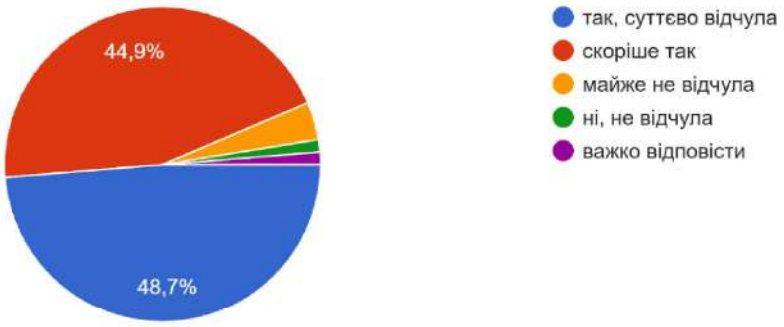



**Рис. 3.7. Погіршення власного стану після початку повномасштабної війни**

В моєму анкетуванні також був один із найважливіших питань про психоемоційним стан під час війни, тобто які чинники впливають на людей.

Серед найбільш обраних відповідей стала відповідь «тривога за рідних і близьких» - 78,9%, це може говорити про те, що молоді важлива не тільки своя безпека, а безпека рідних та друзів. Другою обраною відповіддю стало «невизначеність майбутнього» - 70,5%, це може показувати на те, що молодь може реагувати гостро не тільки на поточні проблеми, а й на неможливість чітко розписувати плани дій на завтрашній день, планувати навчання, роботу, професійний розвиток. Тривога за власну безпеку посідає третє місце - 51,3%,

також помітну роль відіграють фінансові труднощі - 34,6%, інформаційне перенасичення новинами - 28,2%, відсутність стабільного соціального оточення - 26,9%, вимушене переміщення або життя за кордоном - 14.1%. Тому можна сказати, що психоемоційний стан молоді формується здебільшого під впливом безпеки, соціальних, інформаційних та матеріальних факторів (див. рис. 3.8).

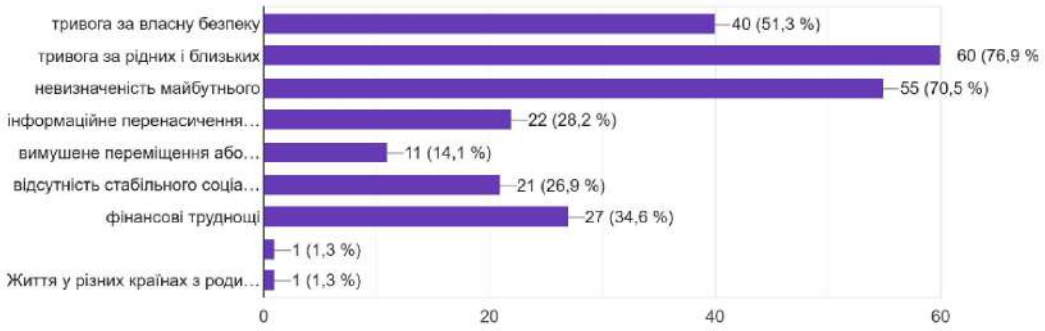



**Рис. 3.8. Які чинники впливають на психоемоційний стан під час війни**

Результат даних щодо досвіду або знання користування цифрових платформ показують дещо неоднозначну відповідь. З одного боку регулярно такими платформами користуються тільки 6,4%, ще 14,1% тільки іноді до них звертаються, а 17,9% користувались ними тільки один раз або декілька. Тому можна вважати що тільки 38,4% мали якісь досвід з платформами для підтримки ментального здоров'я або просто чули про них (див. рис. 3.9). Це не можна назвати наднизькими показниками, але він значно менший за показник тих хто визнає важливість теми ментального здоров'я.

З другого боку кількість респондентів котра знає про існування таких платформ але не використовують їх у своєму життя складає та ті котрі взагалі не бачили та не знають про платформи для ментальної підтримки, складає однакову кількість - 30,8%, сукупно це становить 61,6% опитуваних, які не мають ніякого реального досвіду у використанні (див. рис. 3.9).

Тому можна сказати, що основна проблема може бути не тільки в доступності таких платформ, а ще й в обізнаності та розуміння як з ними співпрацювати.

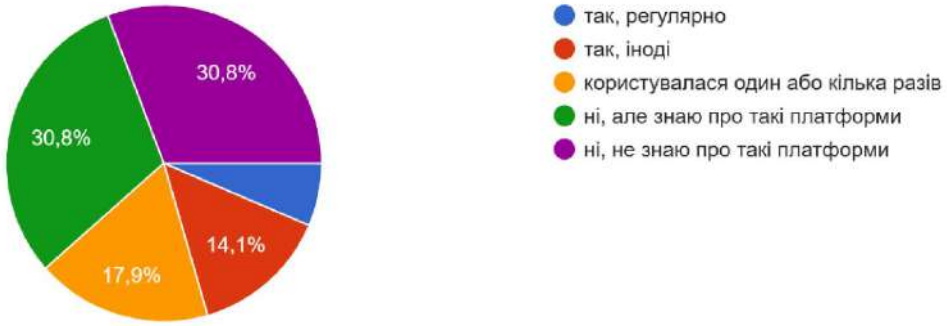



**Рис. 3.9. Чи користуються респонденти цифровими платформами або онлайн-ресурсами для підтримки ментального здоров'я**

Респонденти відповідаючи на питання «Якими саме цифровими ресурсами Ви користувалися або могли б користуватися для підтримки ментального здоров'я?» відповіли, що їм більше підійшла тема з відео, подкастами та лекціями про ментальне здоров'я - 41%, це можна пояснити зручністю та можливістю продивитись відео у зручний час або залишити остаток перегляду на потім та також такий формат є можливістю у відсутністю потреби одразу вступати у комунікацію. Онлайн-консультації з психологом - 34,6%, це свідчить про запит на професійну допомогу навіть у дистанційному форматі.Telegram-канали або чат боти психологічної допомоги і соціальні мережі з психологічним контентом набрали однакову кількість - 29,5% , мобільні застосунки для психологічної підтримки - 26,9%, а онлайн-спільноти або групи підтримки - 16,7%, але 28,2% респондентів обрали відповідь «не користуються такими ресурсами» (див. рис. 3.10).

Ці відсотки можуть говорити про те, що молодь відкрита до різних шляхів психологічної та емоційною допомоги але якщо від них не будуть вимагати високого рівня залучення.

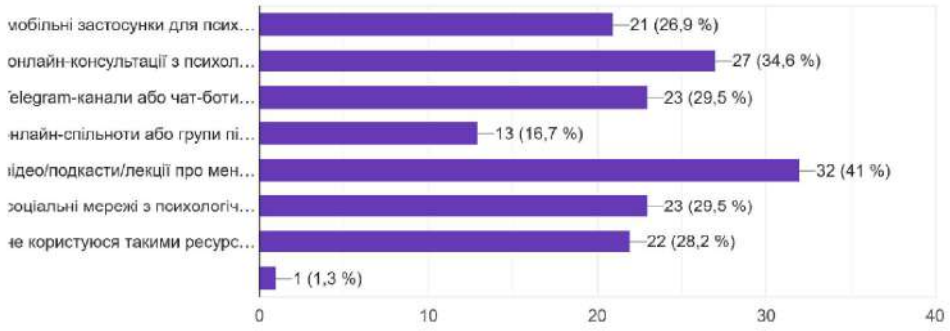



**Рис. 3.10. Якими саме ресурсами користуються для підтримки ментального здоров'я**

З приводу мети звернення до цифрових платформ підтримки ментального здоров'я найчастіше респонденти звертались або могли б це зробити через отримання інформації про стрес, тривожність, емоційне виснаження - 30,8% (див. рис.3.11). Це свідчить про те, що молоді важливо розуміти власний стан, що є поясненням того, що з ними відбувається, як відрізнити втому від емоційного виснаження та які дії треба зробити. Другим по кількості стала мета отримання консультації фахівця - 28,2%, я вважаю це чудовий результат так як це говорить про виконання ролі цифрових платформ як помічник для допомоги метального здоров'я молоді. Ще 17,9% опитуваних орієнтовні на отримання емоційної підтримки, 12,8% на виконання прав для саморегуляції. Інші групи обрали ті відповіді котрі більш орієнтовані на спілкуванні з людьми та таким чином зменшені відчуття самотності.(див. рис. 3.11)

Тому я думаю можна сказати, що цифрові платформи сприймаються респондентами більше як джерело інформації, консультації та емоційної підтримки.

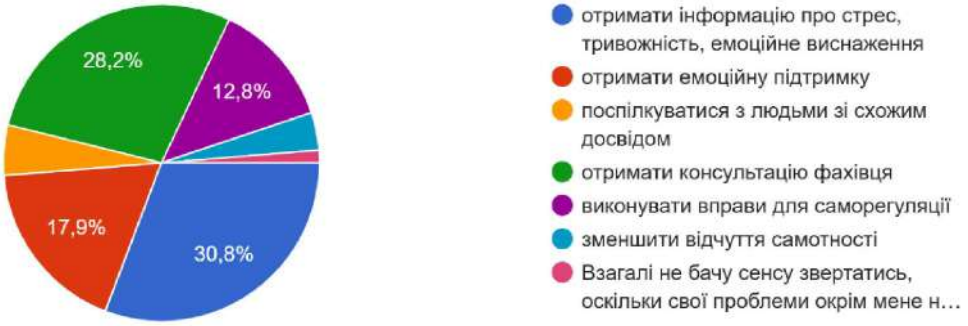



**Рис. 3.11. Яка мета звернення або можливого звернення до цифрових платформ?**

Велика кількість респондентів форм онлайн-підтримки підтримує, на це вказують зібрані мною цифри. Варіант «скоріше зручний» набрав - 44,9%, а «дуже зручний» - 21,8%, тобто разом 66,7%. Такий великий об'єм можна описати, що онлайн формат для молоді є більш звичним та не сприймається неприйнятним, тому він є більш природнім способом отримання підтримки.(див. рис. 3.12)

Але 17,9% респондентів вважають такий формат як онлайн не дуже або зовсім незручним (див. рис. 3.12), з цього робимо висновок, що не всі люди однакові, деяким навпаки потрібний живий контакт який можливо більшість молоді сприймає як «гарантію конфіденційності».

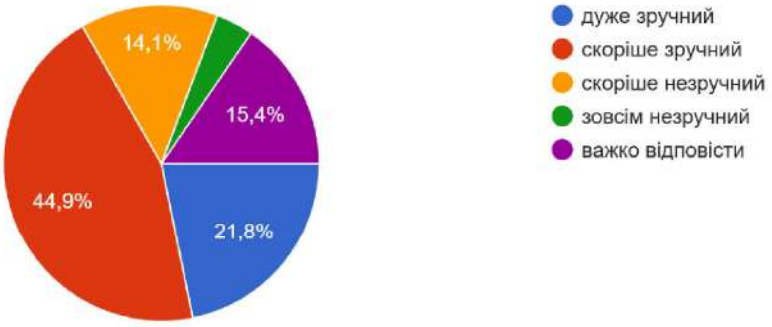



**Рис. 3.12. Зручність формату онлайн-підтримки ментального здоров'я**

Рівень довіри до цифрових платформ у молоді більше помірний. Рівно половина (50%) дає відповідь, що вони скоріше довіряють таким цифровим платформам, «повністю довіряю» - 6,4%. Загалом позитивний рівень довіри

показує 56,4% респондентів. Це свідчить про певний рівень довіри до цифрових платформ серед молоді, однак ця довіра не є безумовною (див. рис. 3.13).

Однак багато хто не зміг відповісти - 23,1% та 16,7% скоріше не довіряють, а 3,8% взагалі не довіряють таким платформам (див. рис. 3.13). Це може вказувати на те, що потрібно підвищити захист персональних даних і якості психологічного контенту.

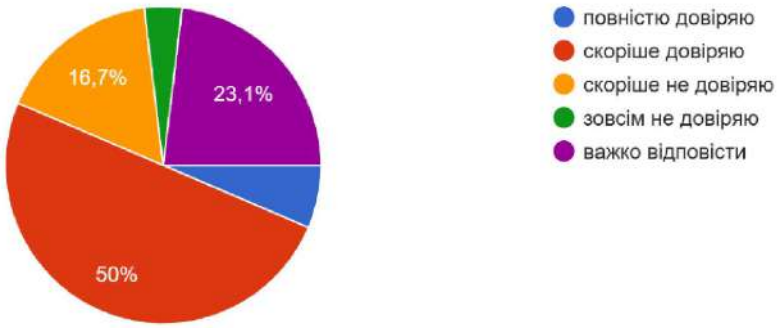



**Рис. 3.13. Довіра цифровим платформам з підтримки ментального здоров'я**

В одному із питань в мої анкеті було «Що найбільше впливає на Вашу довіру до таких платформ?» більше половини обрали відповідь про конфіденційність і захист персональних даних - 53,8% (див. рис. 3.14), це очікуваний варіант так як робота полягає у праці з особистістю. Якщо користувач не впевнений у безпеці своїх даних, він має змогу уникнути використання платформ якщо навіть йому потрібна допомога.

Другим по рейтингу стала відповідь «участь проф. психологів» та «наявність перевіреної інформації» - 48,7%, це свідчить про те що молоді важлива не тільки безпека, а й якість і професійність контенту. Також важливим є позитивні відгуки інших користувачів - 37,2%, трішки менше по важливості «простота використання» - 34,6% і безкоштовний доступ - 32.1%, рекомендації від знайомих посіло найнижче місце - 24,4% (див. рис. 3.14). Тож загалом довіра до цифрової психологічної підтримки базується на безпеці, професійності та зручності.

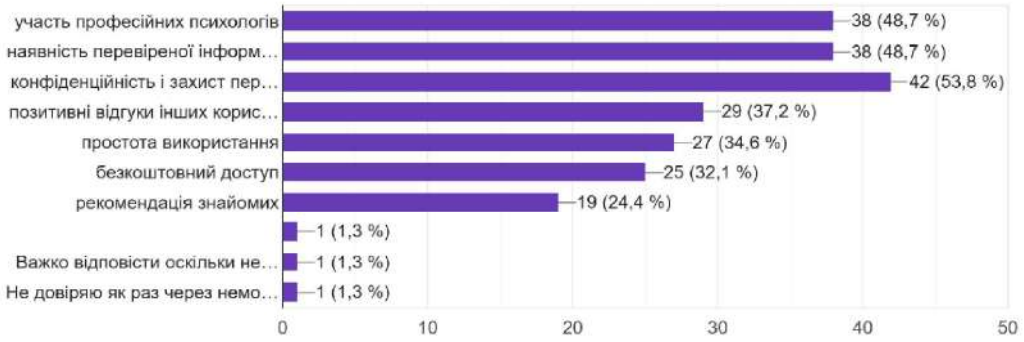



**Рис. 3.14. Що найбільше впливає на довіру до платформ з підтримки ментального здоров'я?**

Половина респондентів на питанні про реальність допомоги цифрових платформ в умовах війни обрала відповідь «можуть частково допомагати» - 50%, а тих хто відповів, що «суттєво допомагати» - 32,1%, разом це 83,1% опитуваних (див. рис. 3.15). Тому цифрові платформи можуть як реальний ресурс котрий здатний частково полегшувати емоційний стан молоді.

Проте майже четвертина респондентів вважає, що такі платформи майже не зможуть допомагати - 17,9% загалом (див. рис. 3.15). Це свідчить про те, що великої кількості опитаних цифрові платформі є допоміжною платформою, а не повноцінною психологічною підтримкою.

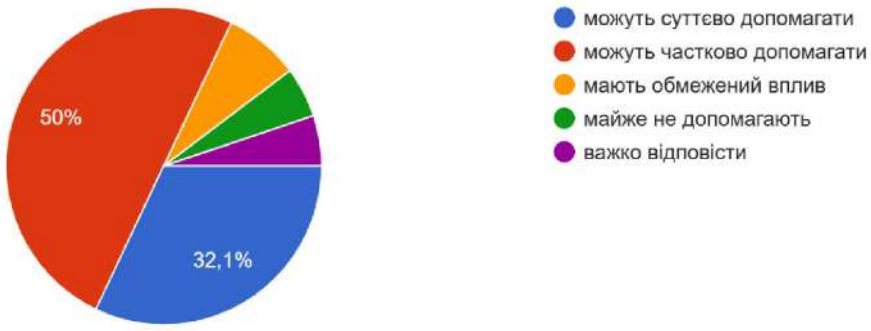



**Рис. 3.15. Оцінка реальної допомоги молоді цифрових платформ в умовах війни**

Як ми вже визначились молоді більше подобається працювати в онлайн форматі та як це дуже зручно пов'язувати з повсякденним життям, тому обираючи найбільш корисну функцію цифрових платформ 56,4% обрали онлайн-

консультація з фахівцями, 48,7% обрали анонімне спілкування, що вказує на важливість безпеки де можна буде звернутись по допомогу без страху (див. рис. 3.16).

Вправи до саморегуляції обрали 43,6% респондентів, можливість звернутись по допомогу у кризовій момент - 42,3% та психоосвітні матеріали - 35,9%, групи підтримки та швидкий доступ до інформації порівну - 32,1% (див. рис. 3.16). Отже молоді більш за все потрібно отримання повної анонімності, професійна консультація, практичні вправи і швидко звернутись по допомогу у кризовий момент.

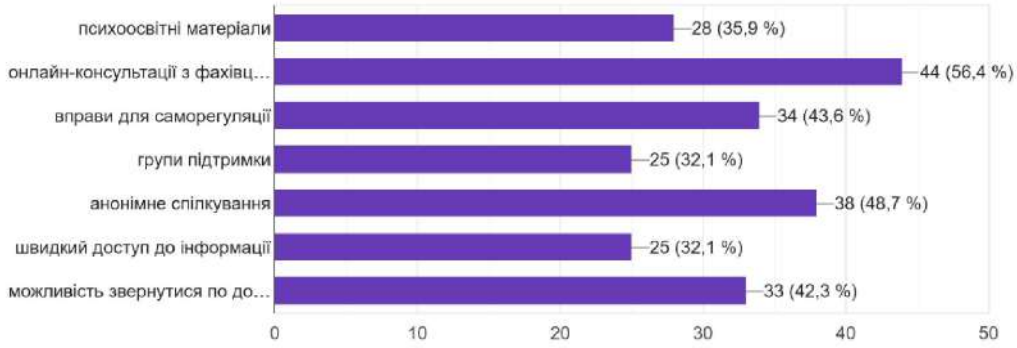



**Рис. 3.16. Найбільш важливі функції цифрових платформ**

Ми визначили, що багатьох респондентів позитивне ставлення до цифрових платформ для підтримки ментального здоров'я, та також вони усвідомлюють їх ризики, тому більшість обрала варіант «неперевірена або недостовірна інформація» - 56,4%. Також багатьох турбує ризик порушення конфіденційності - 53,8% і складність відрізнити професійну допомоги від непрофесійної - 50% (див. рис. 3.17). Ці відсотки демонструють критичність ставлення молоді до психологічного контенту в інтернеті та проблему реальною психологічною підтримкою та псевдопсихологічним контентом.

Також 35,9% вказали ризик посилення тривожності через негативний контент і 37,2% на надмірну залежність від онлайн-спілкування. І відсутність професійної модерації отримав 33,3% (див. рис. 3.17). Таким чином, цифрові платформи мають можливість допомагати людям але без належного контролю безпеки можуть створювати загрози.

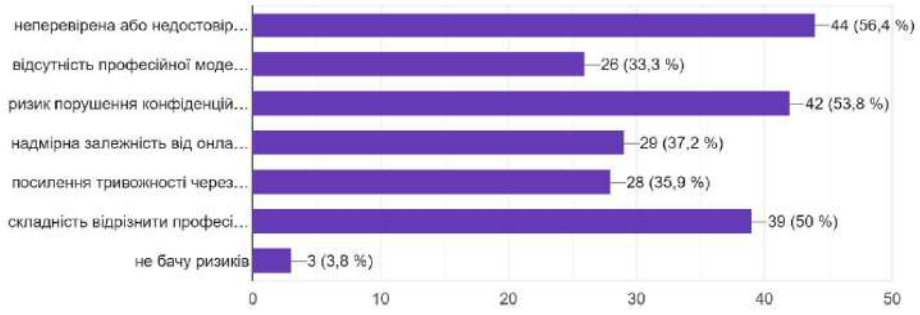



**Рис. 3.17. Ризики у використанні цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я**

Тепер розглянемо на відповіді людей з приводу того, щоб замінити офлайн консультації на онлайн.

Більшість людей обрали варіант, що вони можуть лише доповнити офлайн-допомогу - 47,4, але водночас 26,9% вважають що частково у онлайн-допомоги є шанс замінити очні зустрічі, повну заміну обрали - 11,5% опитуваних, тоді як 11,5% вважають що цифрові платформи зовсім не можуть їх замінити (див. рис. 3.18).

Виходячи з отриманих результатів можна сказати, що самим оптимальним варіантом буде об'єднати онлайн та офлайн допомогу, так як респонденти не заперечують користь онлайн-допомоги, але здебільшого не розглядають як альтернативу живий роботі з психологом.

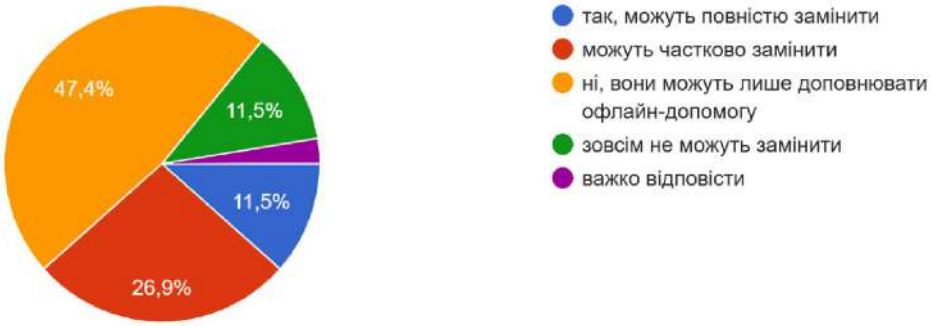



**Рис. 3.18. Чи можуть цифрові платформи повністю замінити офлайн-психологічну допомогу?**

Для покращення цифрових платформ респонденти обирають із запропонованих участь професійних психологів - 57,7%, та з невеликою відстанню перевірку якості психологічного контенту - 56,4% (див. рис. 3.19). Ці два показники як раз вказують на те, що цифрова підтримка повинна бути професійною, надійною та безпечною.

Так значним є більше різноманіття безкоштовних сервісів та кращий захист персональних даних - 39,7%, зрозумілий інтерфейс - 32,1%, можливість анонімного звернення - 28,2% та доступність молоді за кордоном - 19,2% (див. рис. 3.19). Тому покращення цифрових платформ повинно бути фінансовій доступності, професійному рівні, технічній простоті та гарантійній приватності.

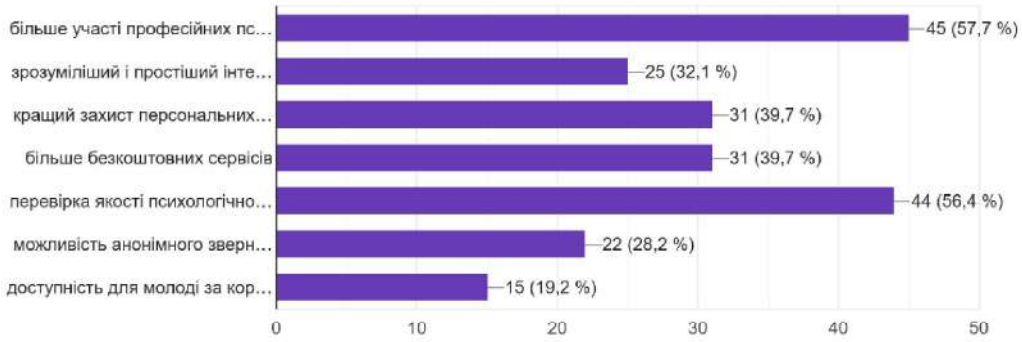



**Рис. 3.19. Що потрібно покращити в цифрових платформах з підтримки ментального здоров'я?**

Рівень обізнаності та грамотності респондентів у цифрових платформах можна вважати як достатній, так як більше половини оцінило рівень як «середній» - 53,8%, та «високий» - 34,6%. Лише 1,3% оцінили як низький, та 10,3% не змогли обрати (див. рис. 3.20). Це можна вважати, що для більшості технічна сторона цифрових платформ не є або не буде проблемо.

Але з іншої сторони середній рівень грамотності не завжди може означати здатність критично оцінювати психологічний контент, саме тому цифрова грамотність у сфері ментального здоров'я має включати уміння відрізняти професійні джерела від непрофесійних, розуміти ризик передачі персональних даних, а не лише вміння користуватись застосунком.

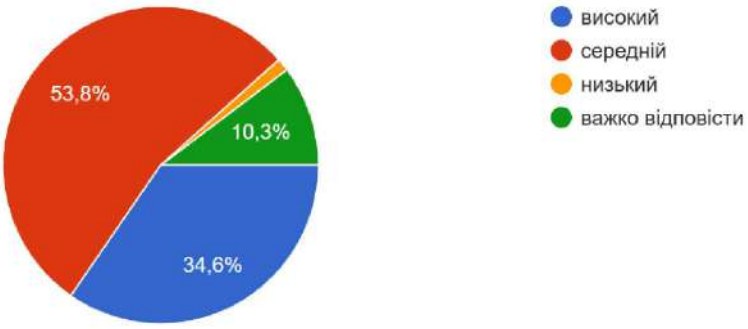



**Рис. 3.20. Рівень цифрової грамотності**

Як узагальнюючий підсумок хочу сказати, що розроблене та проведене мною онлайн опитування підтвердило актуальність проблеми ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Одним із прикладів є підтвердження більшості про погіршення психоемоційного стану після початку повномасштабного вторгнення, це свідчить про те, що в умовах котрі ми всі зараз находимось мають значний вплив на нас, з цього виходить соціальна нестабільність та постійне психологічне напруження на молодь. З відповідей котрі надали респонденти можна сказати, що основними чинниками стала тривога за рідних, близький та друзів, невизначеність у майбутньому та переживання за власну безпеку.

Результати дослідження показали, що використання цифрових платформ у підтримці здоров'я молоді на сьогоднішній день не є популяризованим. Тобто велика кількість молоді не користується такими платформами або зовсім не знає про них, та не знає як ними користуватись, але з іншої стороні респонденти загалом позитивно розглядають потенціал цифрових платформ, особливо в цих умовах коли у більшості обмежено доступ до очної психологічної допомоги.

Для того щоб молодь змогла більше користуватись такими платформами найважливішим аспектом буде конфіденційність цифрових сервісів, участь в них кваліфікованих та маючи достатній досвід психологів та можливість отримання швидкої підтримки у кризових ситуаціях. При цьому цифрові платформи сприймаються як додатковий інструмент психологічної підтримки, а не повний замінник очної консультації у психолога.

Тому можна сказати, що результати мого емпіричного досліджування підтверджують, що цифрові платформи можуть набувати чинності як ефективний засіб для підтримки ментального здоров'я молоді, але його ефективність буде залежати від рівня довіри користувачів їх професійного контенту, безпеки даних та відповідності реальним потребам молоді.

### 3.2. Напрями вдосконалення використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що цифрові платформи можуть виступати ефективним інструментом підтримки ментального здоров'я молоді, однак їх потенціал реалізується не повною мірою. Незважаючи на позитивну динаміку показників тривожності, емоційного стану та рівня усвідомленості, виявлено низку обмежень, пов'язаних із нерегулярністю використання, недостатньою мотивацією користувачів, а також обмеженим рівнем персоналізації контенту. У зв'язку з цим виникає необхідність визначення основних напрямів удосконалення використання цифрових платформ з метою підвищення їх ефективності та доступності для молоді.

Перш за все, важливим напрямом є підвищення рівня цифрової психологічної грамотності молоді. Дослідження показало, що хоча більшість респондентів обізнані про існування таких платформ, лише частина з них майже не використовує їх. Це свідчить про недостатнє розуміння можливостей цифрових інструментів та їх значення для підтримки психічного благополуччя. Удосконалення цього аспекту можливе шляхом впровадження просвітницьких програм, інтеграції відповідних тем у навчальні курси, а також популяризації цифрових сервісів через соціальні мережі та освітні платформи.

Другим важливим напрямом є забезпечення індивідуальність до кожного в цифрових сервісів. Молодь характеризується різноманітністю психологічних потреб, рівня стресу, життєвого досвіду та особистісних особливостей. У зв'язку з цим універсальні підходи до надання психологічної підтримки не завжди є ефективними. Персоналізація може передбачати адаптацію контенту до рівня

тривожності користувача, його емоційного стану, а також вподобань щодо формату взаємодії (текст, аудіо, відео, інтерактивні вправи). Використання алгоритмів штучного інтелекту може сприяти формуванню індивідуальних рекомендацій, що підвищить залученість користувачів і ефективність платформ.

Наступним напрямом є підвищення мотиваційного потенціалу цифрових платформ. Як показало дослідження, одним із ключових чинників ефективності є регулярність використання, яка, у свою чергу, залежить від внутрішньої мотивації користувачів. У цьому контексті доцільним є впровадження елементів гейміфікації, таких як система досягнень, рівнів, нагород, а також інтерактивних завдань. Такі механізми сприяють підвищенню зацікавленості, формуванню звички регулярного використання та позитивному підкріпленню результатів.

Ще значущім удосконаленням є також інтеграція цифрових платформ із професійною психологічною допомогою. Незважаючи на доступність і зручність онлайн-сервісів, вони не можуть повністю замінити кваліфіковану психологічну підтримку, особливо у випадках складних психоемоційних станів. У зв'язку з цим доцільним є створення гібридних моделей, які поєднують можливості самодопомоги з консультаціями фахівців. Це може включати онлайн-консультації, чат із психологом або направлення до спеціаліста у разі виявлення критичних показників.

Окремої уваги потребує забезпечення етичних стандартів і конфіденційності використання цифрових платформ. Молодь є особливо чутливою до питань приватності, тому важливо гарантувати захист персональних даних, прозорість умов використання та безпечність контенту. Недотримання цих вимог може призвести до зниження довіри до платформ і, відповідно, зменшення їх ефективності. Удосконалення цього напряму передбачає впровадження чітких політик конфіденційності, використання надійних технологій захисту даних та інформування користувачів про їх права.

Ще одним важливим напрямом є розширення функціональних можливостей цифрових платформ. Сучасні сервіси повинні не лише пропонувати стандартні вправи, а й забезпечувати комплексний підхід до

підтримки ментального здоров'я. Це може включати моніторинг емоційного стану, рекомендації щодо режиму дня, фізичної активності, сну, а також інтеграцію з іншими додатками. Такий підхід дозволяє розглядати ментальне здоров'я як багатовимірне явище та забезпечує більш ефективну підтримку користувачів.

Крім того, доцільним є розвиток соціальної складової цифрових платформ. Молодь часто відчуває потребу у спілкуванні, підтримці та обміні досвідом. Створення безпечних онлайн-спільнот, груп підтримки або форумів може сприяти зниженню відчуття ізольованості та формуванню соціальних зв'язків. Водночас важливо забезпечити модерацію такого контенту з метою запобігання поширенню деструктивних практик або недостовірної інформації.

Не менш важливим є адаптація цифрових платформ до культурних і соціальних особливостей користувачів. Контент, що розробляється для міжнародної аудиторії, не завжди враховує специфіку локального контексту, що може знижувати його ефективність. У зв'язку з цим необхідним є створення локалізованих версій платформ, які враховують мовні, культурні та соціальні особливості молоді.

Важливим напрямом удосконалення є також впровадження системи оцінювання ефективності цифрових платформ. На сьогодні більшість сервісів не мають чітких критеріїв оцінки результативності, що ускладнює їх наукове обґрунтування. Запровадження регулярного моніторингу, збору зворотного зв'язку та аналізу результатів дозволить підвищити якість послуг і забезпечити їх відповідність потребам користувачів.

Якщо взяти це все до уваги, можна розробити таку таблицю котра буде відображати комплексний підхід до вдосконалення використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді, охоплюючи як індивідуальні, так і технологічні та соціальні аспекти (див. «Додаток В»).

Передусім слід зазначити, що значна частина виявлених проблем пов'язана не стільки з технічними характеристиками платформ, скільки з поведінковими особливостями користувачів. Зокрема, низька регулярність використання та

недостатній рівень самодисципліни свідчать про потребу у формуванні стійкої мотивації до використання цифрових інструментів. У цьому контексті впровадження елементів гейміфікації та систем нагадувань розглядається як ефективний механізм стимулювання активності користувачів.

Водночас важливим фактором є рівень обізнаності молоді щодо можливостей цифрових платформ. Незважаючи на загальну доступність інформації, відсутність системного уявлення про функціонал таких сервісів знижує рівень їх використання. Тому психоосвітні заходи та інтеграція цифрових інструментів у освітній процес можуть суттєво підвищити рівень залученості молоді.

Окремої уваги заслуговує проблема відсутності персоналізації, яка безпосередньо впливає на ефективність використання платформ. Універсальні рішення не враховують індивідуальні відмінності користувачів, що знижує їх практичну цінність. Використання адаптивних алгоритмів та індивідуальних рекомендацій дозволяє підвищити релевантність контенту та забезпечити більш адресний вплив.

Не менш важливим є питання довіри до цифрових сервісів. Побоювання щодо конфіденційності персональних даних можуть виступати бар'єром для використання платформ. У зв'язку з цим забезпечення інформаційної безпеки та прозорості є необхідною умовою їх ефективного функціонування.

Аналіз також свідчить про необхідність розширення функціональних можливостей платформ. Комплексний підхід, що включає не лише психологічні вправи, але й моніторинг фізичного стану, режиму сну та активності, дозволяє забезпечити більш глибокий вплив на загальне благополуччя користувача.

Соціальний аспект також відіграє важливу роль у підтримці ментального здоров'я. Впровадження можливостей для взаємодії між користувачами сприяє формуванню відчуття підтримки та зменшенню соціальної ізоляції. Проте такий функціонал потребує ретельної модерації для запобігання негативним впливам.

Крім того, важливо враховувати культурний контекст, оскільки універсальні платформи не завжди відповідають локальним особливостям.

Локалізація контенту підвищує його зрозумілість і прийнятність для користувачів.

Завершальним, але не менш значущим аспектом є впровадження системи оцінювання ефективності платформ. Регулярний моніторинг результатів та збір зворотного зв'язку дозволяють своєчасно виявляти недоліки та вдосконалювати сервіси.

Тому можна сказати, що удосконалення використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді має здійснюватися у комплексному напрямі, що охоплює підвищення рівня обізнаності, індивідуалізацію контенту, мотиваційне стимулювання, інтеграцію з професійною допомогою, забезпечення безпеки, розширення функціоналу, розвиток соціальної взаємодії та впровадження систем оцінювання ефективності.

Реалізація зазначених напрямів сприятиме підвищенню ефективності цифрових інструментів, їх більш широкому використанню та покращенню психоемоційного стану молоді в умовах сучасного інформаційного середовища.

# ВИСНОВКИ

У ході проведеного мною дослідження було аналізовано теоретичний та прикладний аналіз теми «Соціальний феномен цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді», розглядалась ця тема здебільшого в умовах воєнного стану. Тема є актуально. Тому, що в умовах довготривалої війни росії проти України ментальний стан української молоді постійно погіршується. Це характеризується високим рівнем стресу, тривожності на тлі зростання безпекових загроз та переживанням щодо невизначеності свого майбутнього, за таких умов спеціалізовані цифрові платформи можуть стати дієвим інструментом для підтримки ментального здоров'я молоді, стати психологічної підтримкою та зберегти соціальну взаємодію котрої може не вистачати.

Розкривши перший розділ мною було розглянуто та уточнено такі поняття як «цифрові платформи як соціальний феномен» та «ментальне здоров'я молоді» та розглянувши їх зміст та сутність, хочу сказати, що наразі цифрові платформи буде більш доцільно розглядати не як звичайний технологічний канали чи сервіс, а як складне соціально технологічне середовище яке може впливати на психоемоційний стан користувачів, їхнє формування цінностей чи навіть соціальну взаємодію та поведінкові практики. Ментальне здоров'я молоді можна описати як загальний внутрішній стан, тобто наскільки вона емоційно виснажена чи емоційно стабільна, психологічно врівноважена та має змогу взаємодіяти із людьми.

Розкривши другий підрозділ мною було проаналізовано теоретичні засади дослідження соціального феномену цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді. На сьогодні цю тему досліджують одразу з декількох сторін - психології, соціологічної, медицини та цифрових технологій. Я вважаю це може значно допомогти краще зрозуміти проблему в цілому. Науковий аналіз показав, що цифрові платформи можуть розкрити/створити нові можливості для психологічної підтримки, відкрити вікно до комунікації з іншими людьми та розкрити багато цікавої та потрібної інформації для людей

котрим потрібна психологічна підтримка, але в свою чергу можна отримати інформаційне перенасичення, виходячи з цього емоційне виснаження котре зможе перерости до підвищення тривожності та залежності від онлайн-середовища.

У практичному розділі моєї роботи було розкрито основні підходи та методи вивчення цифрових платформ для підтримки ментального здоров'я молоді. Завдяки використанню різних підходів допомогло більш детально проаналізувати роботу цифрових платформ та їх вплив на психоемоційний стан молоді, а саме аналіз наукових джерел, контент-аналіз цифрових платформ та найголовніше моє онлайн-анкетування дало змогу поєднати теоретичний і прикладний рівень дослідження.

В досліджені мною було виявлено сутність ментального здоров'я як соціальний феномен. Було розкрито, що ментальне здоров'я може формуватися під впливом соціальних, культурних, економічних та інформаційних чинників та також без безпеки та стабільність суспільства ніяк. В умовах воєнного стану проблема ментального здоров'я молоді стає важливим, оскільки саме молодь є найбільш вразливою до психологічних навантажень, невизначеності майбутнього.

Також у емпіричному досліджені було проаналізовано трансформацію підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни на базі цифрових платформ. Було виявлено що цифрові платформи для молоді стали не лише інформаційними чи комунікативними, а стали ще й простором для психологічної підтримки, емоційної взаємодії та саморегуляції. Більш важливим стало наявність онлайн-консультацій, психологічних чат-ботів, застосунки де буде моніторинг їхнього емоційного стану, вправи для медитації або дихальних практик.

Під час дослідження було встановлено основні методи психологічної підтримки реалізовані у цифровому форматі. Найбільш поширеними стали психоосвітні матеріали, вправи для саморегуляції, онлайн-консультації, техніки боротьби зі стресом, цифрові щоденники емоційного стану та інтерактивні

формати консультацій. Це допомогло виявити, що цифрові інструменти можуть бути ефективними для первинної психологічної підтримки ментального здоров'я молоді в умовах обмеженого доступу до очної допомоги.

Важливим етапом моєї роботи стало проведення онлайн-опитування через систему Google-Forms, де я розробила питання для соціологічного дослідження. Результати онлайн-опитування показали досить очікувані результати з питання про психоемоційний стан в умовах воєнного стану 93,7% респондентів відчули погіршення психоемоційного стану. Основними чинниками стали такого стану стали по відповідям опитуваних - тривога за близьких та страх за власну безпеку, тому на іншому питанні про важливість таких допоміжних цифрових платформ значна частина обрала позитивну відповідь про потенціал розповсюдження у соціум та вважає їх доступним способом для отримання психологічної допомоги.

Результати дослідження допомогли підтвердити основну гіпотезу моєї роботи, що в умовах повномасштабної війни цифрові платформи справді набувають великого значення серед молоді та почали використовуватись як допоміжний інструмент психологічної підтримки, стабільності емоційного стану та самодопомоги у скрутний час. Та щодо додаткової гіпотези про залежність рівня довіри до цифрових платформ від доступності психологічної допомоги офлайн та відчуття психологічної безпечності онлайн-середовища, можна сказати, що вона також підтвердилась але частково.

Ще розглядаючи відповіді на одне із поставлених мною питань до респондентів можна сказати, що більшість молоді поки що має нерегулярний характер до використання цифрових платформ. Вони або користуються такими платформами періодично, або недостатньо обізнані щодо їх можливостей та наявності. Це, на мою думку, говорить про необхідність підвищення рівня цифрової та психологічної грамотності для молоді.

Наукова значущість цієї роботи полягає у досліджені того, як цифрові платформи впливають на ментальне здоров'я молоді в умовах воєнного стану та сучасного цифрового середовища. У роботі було систематизовано сучасні

наукові підходи з приводу аналізу цифрового середовища та розкрито особливості впливу цифрових платформ на психоемоційний стан молоді.

Соціально-практична значущість мого дослідження полягає у можливості використати отримані результати з мого онлай-анкетування для розробки програм психологічної підтримки молоді та можливість вдосконалити цифрові сервіси для підтримки ментального здоров'я також можна використати для формування профілактичних програм.

Практичні рекомендації дослідження опитування можуть бути корисними або навіть допомогти психологам, соціальним працівникам, розробникам цифрових платформ та різним організаціям у сфері підтримки ментального здоров'я молоді.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Adjei-Boateng D., Ikoh Rph. C.L. Digital Mental Health Interventions for Adolescents and Young People: Evaluating Efficacy and Accessibility. *Cureus*. 2025. № 6 (17). P. 1-12. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12257866/pdf/cureus-0017-00000085943.pdf (дата звернення: 26.03.2026).

2. Васильєв А.Д. Психологічна присутність в онлайн-супроводі молоді: концептуальний огляд і інтерактивна модель подолання особистісної кризи. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, Випуск 2, 2025. С. 20-26.

3. Великодна, М. Я. С. (2020). Моделі і методи надання психологічної допомоги під час пандемії COVID-19: зарубіжний досвід. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3871/1/943-Текст%20статті-1207-1-10-20200505.pdf (дата звернення: 09.04.2026).

4. Вербовський І.А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. 2024. № 2 (6). С. 34-45.

5. Вербовський І.А. Вплив цифровізації на фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини: сучасні тенденції та виклики. *Science and Information Technologies in the Modern World* : Матеріали Міжн. наук.-практ. конф., 21-23 травня 2025 р., Афіни, Греція. С. 471-474. URL: https://eprints.zu.edu.ua/43829/1/1.pdf (дата звернення: 26.03.2026).

6. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/1.pdf (дата звернення 11.02.2026).

7. Всесвітня організація охорони здоров'я: офіційний вебсайт. URL: https://www.who.int/ (дата звернення: 02.02.2026).

8. Всесвітня організація охорони здоров'я: офіційний вебсайт. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (дата звернення: 04.02.2026).

9. Данильян О.Г., Дзьобань О.П. Методологія наукових досліджень : підручник. Харків : Право, 2019. 368 с.

10. Дубич С. Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських та зарубіжних вчених // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 3–4 (33). С. 86–96.

11. Дука А.П. Вплив цифрової залежності на психоемоційний стан молоді. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу у відновленні національної економіки: вибір моделей та механізмів реалізації* : Зб. матеріалів II Міжн. наук.-практ. конф. м. Київ, 25 грудня 2025 р. / Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/400145905_Vpliv_cifrovoi_zaleznosti_na_psihoemocijnij_stan_molodi (дата звернення: 05.02.2026).

12. Грекова А.В., Литвиненко О.Д., Рудінська О.В., Князькова В.Я. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2025. № 1. С. 6-11.

13. Єсімов С.С. Цифрові платформи у контексті надання публічних послуг. *Аналітико-порівняльне правознавство*. 2024. С. 352-357. URL: https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2024/08/58.pdf?Utm_source (дата звернення: 03.02.2026).

14. Hällgren C., Björk Å. Young people's identities in digital worlds. *International Journal of Information and Learning Technology*. 2022. Vol. 39. pp. 413-424. URL: https://www.researchgate.net/publication/366619363_Young_people's_identities_in_digital_worlds (дата звернення 10.04.2026).

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

16. Квітка С., Миргородська М. Цифрова трансформація системи охорони здоров'я: фактори впливу на якість життя населення. *Аспекти публічного управління*. 2024. Т. 12. № 1. С. 14-21.

17. Класифікація цифрових платформ для надання публічних послуг URL:https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7891/1/11.pdf?Utm_source (дата звернення: 03.02.2026).

18. Каретна О.О. Вплив цифрових технологій на молодь. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру* : матеріали Всеукр. круглого столу, м. Одеса, 25 берз. 2022 р. / Каф-ра соціології НУ «ОЮА». Одеса, 2022. С. 8-11.

19. Котлова Л.О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус. Сер. Вікова та педагогічна психологія*. 2023. Вип. 53. С. 63-68.

20. Кремінський Б., Мистюк С., Вернидуб О., Гінетова Т. Діяльнісний підхід як основний критерій ефективності навчання. *Нові технології навчання*. 2024. № 98. С. 104-111.

21. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: навч. посібник. Київ: Кондор, 2006. 206 с.

22. Кустовська О.В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 124 с.

23. Loades, M., Spencer, C., Burbeck J., Crawley E. What do they look for and what do they find? A co-produced qualitative study on young people's experiences of online mental health resources. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice.* 2024. Vol. 97. pp. 91-107. URL: https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/papt.12550 (дата зверення 08.04.2026).

24. Livingstone S., Stoilova M. Reflections on the meaning of «digital» in research on adolescents' digital experiences. *Journal of Adolescence*. 2024. Vol. 102. pp. 1-5. URL: https://www.researchgate.net/publication/379566559_Reflections_on_the_meaning_of_digital_in_research_on_adolescents'_digital_lives (дата звернення 20.04.2026).

25. Мартинова Л. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я дітей і підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2025. № 6 (161). С. 5-7. URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2025/6%28161%29/pages-5-6/vpliv-

socialnih-merezh-na-psihichne-zdorov-ya-ditey-i-pidlitkiv#gsc.tab=0 (дата звернення: 07.02.2026).

26. Ментальне здоров'я сучасного українського суспільства: соціально-філософський погляд на проблему. URL: http://philosophy.visnyk.zu.edu.ua/article/view/307147/298486 (дата звернення 25.02.2026).

27. Ментальне здоров'я особистості під час воєнного стану. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/31.pdf (дата звернення 25.02.2026)

28. Національний інститут ментального здоров'я. URL:https://www.nimh.nih.gov/health/topics/technology-and-the-future-of-mental-health-treatment (дата звернення: 04.02.2026).

29. Новікова Н., Дьяченко О., Гончаренко О. Цифрові платформи як драйвер розвитку економіки. *Scientia fructuosa*. 2023. № 4 С. 47-66.

30. Панок В.Г., Куліш Т.І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2024. № 6 (2). С. 1-7.

31. Про схвалення Концепції розвитку цифрової економіки та суспільства України на 2018-2020 роки та затвердження плану заходів щодо її реалізації: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 17.01.2018 р. № 69-р. URL. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/67-2018-%D1%80#Text (дата звернення: 26.01.2026).

32. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 4(68). С. 123–129.

33. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10 (дата звернення 25.02.2026).

34. Севост'янов П., Клімушев В., Клімушева Г. Оцінка впливу цифрових інструментів на ефективність психологічного навчання та тренування: перспективи мобільних додатків та веб-платформ. *Перспективи та інновації*

*науки*. 2024. №5. С. 886-897. URL: https://www.researchgate.net/publication/380728245_Ocinka_vplivu_cifrovih_instrumentiv_na_efektivnist_psihologicnogo_navcanna_ta_trenuvanna_perspektivi_mobilnih_dodatkiv_ta_veb-platform (дата звернення 11.02.2026).

35. Середа В.В., Єсімов С.С. Класифікація цифрових платформ для надання публічних послуг. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 2. С. 58-65.

36. UNICEF: офіційна сторінка. URL:https://www.unicef.org/ (дата звернення: 04.02.2026).

37. Усар Г., Москальова А. Психологічні особливості цифрової резилієнтності підлітків: перетворення онлайн-ризиків на ресурси розвитку. *Bulletin of Postgraduate education: Ser. Social and Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 33. № 62. P. 214-226.

38. Устінова В.О. Міждисциплінарний підхід при структуруванні змісту гуманітарних дисциплін. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2026. Вип. 48. С. 89-92.

39. Fernández-Batanero J.M., Fernández-Cerero J., Montenegro-Rueda M., Fernández-Cerero D. Effectiveness of Digital Mental Health Interventions for Children and Adolescents. *Children*. 2025. № 12. P. 2-15. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11941436/pdf/children-12-00353.pdf (дата звернення: 31.03.2026).

40. Hällgren C., Björk Å. Young people's identities in digital worlds. *International Journal of Information and Learning Technology*. 2022. Vol. 39. pp. 413-424. URL: https://www.researchgate.net/publication/366619363_Young_people%27s_identities_in_digital_worlds (дата звернення 02.05.2026).

41. Фурман К.С., Бондар К.А. Цифрові платформи підтримки ментального здоров'я: аналіз ефективності серед підлітків. *Кіберпсихологія в інформаційному суспільстві: підтримка, навчання, розвиток*: матеріали III Всеукр. наук-практ. інтернет-конф., м. Київ, 19 трав. 2025 р. / Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка НАПН

України. URL. https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2025/Furman_Karina_2025.pdf (дата звернення: 05.02.2026).

42. Rudwan I. Online psychological care and psychotherapy: Reality, evidence, and indicators. *International Journal for Scientific Research*. 2023. Vol. 2. pp. 71-97. URL: https://www.researchgate.net/publication/375825346_Online_Psychological_Care_and_Psychotherapy_Reality_Evidence_and_Indicators (дата звернення 15.04.2026).

43. Setty E. Risks and opportunities of digitally mediated interactions: Young people's meanings and experiences. *Journal of Youth Studies*. 2024. Vol. 27. pp. 1188-1206. URL: https://www.researchgate.net/publication/370748299_Risks_and_opportunities_of_digitally_mediated_interactions_young_people's_meanings_and_experiences (дата звернення 17.04.2026).

44. Soh, H., Oyserman D., Destin M. Identity development in the digital context: A situated identity perspective. *Social and Personality Psychology Compass*. 2024. Vol. 18. pp. 1-22. URL: https://www.researchgate.net/publication/378249881_Identity_development_in_the_digital_context (дата звернення 01.05.2026).

45. Цифрова платформа як інструмент функціонування мережі трансферу технологій. Digital Platformas a Tool for the Functioning of the Technology Transfer Network. *Право та інновації*. 2023. № 2 (42). С. 21-33.

46. Цифрові платформи: підходи до класифікації та визначення ролі в економічному розвитку URL:https://bses.in.ua/journals/2018/35_2_2018/7.pdf?Utm_source (дата звернення: 03.02.2026).

47. Шевчук Д.В., Кобилянський О.В. Вплив цифрових технологій на психофізичне здоров'я студентів. *Формування культури безпеки майбутніх фахівців з цифрових технологій як наукова проблема*: матеріали наук.-техн. конф. ВНТУ, м. Вінниця, 20-22 берез. 2024 р. / Вінницький нац. техн. ун-т. URI:

https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fitki/all-fitki-2024/paper/view/20293. (дата звернення: 05.02.2026).

48. Шульжик Ю., Кондра О., Осліковський В. Наслідки впливу ціифрових технологій на психічне здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5. С. 36-44.

49. Яценко С.Л. Сутнісні аспекти особистісно орієнтованої освіти. Проблеми освіти: Наук-метод. зб. Київ: Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, 2015. №. 85. С. 116-122.

# ДОДАТКИ

Додаток А

## *Програма соціологічного дослідження*

### І. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ РОЗДІЛ ПРОГРАМИ

1. Обґрунтування проблемної ситуації

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема ментального здоров'я молоді набула особливої актуальності. Постійний вплив стресових факторів, переживання травматичних подій, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього та інформаційне перенасичення спричиняють зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та психологічної нестабільності серед молоді. Водночас упродовж тривалого часу питання ментального здоров'я молодих людей залишалося недостатньо актуалізованим у суспільному просторі, а доступ до професійної психологічної допомоги був обмеженим.

За таких умов цифрові платформи з підтримки ментального здоров'я почали активно поширюватися серед молоді як доступний інструмент отримання психологічної інформації, емоційної підтримки, онлайн-консультацій та підтримки соціальних зв'язків. Значна частина молодих людей почала звертатися до цифрових сервісів через анонімність, доступність та можливість отримання допомоги незалежно від місця перебування.

Разом із цим недостатньо дослідженими залишаються питання ефективності цифрових платформ, рівня довіри молоді до таких сервісів, їхнього впливу на психоемоційний стан користувачів, а також ризиків, пов'язаних із використанням неперевіреного контенту та відсутністю професійної модерації. Це створює суперечність між активним поширенням цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я та недостатнім рівнем соціологічного осмислення їхнього впливу на молодь.

2. Мета дослідження

Проаналізувати особливості використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді, визначити їхню роль у підтримці психоемоційного стану молодих людей в умовах війни та оцінити рівень довіри й ефективності таких платформ.

3. Об'єкт дослідження

Ментальне здоров'я молоді.

4. Предмет дослідження

Цифрові платформи та особливості їх впливу на ментальне здоров'я молоді.

5. Завдання дослідження

1. Уточнити зміст і сутність понять «цифрові платформи як соціальний феномен» та «ментальне здоров'я молоді».

2. Вивчити рівень поширення цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я серед молоді.

3. Визначити основні причини використання молоддю цифрових платформ для психологічної підтримки.

4. Дослідити рівень довіри молоді до цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я.

5. Виявити позитивні та негативні аспекти використання цифрових платформ у сфері підтримки ментального здоров'я.

6. Проаналізувати вплив цифрових платформ на психоемоційний стан молоді в умовах війни.

7. Запропонувати напрями вдосконалення цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді.

6. Гіпотези дослідження

Основна гіпотеза. Під час повномасштабної війни цифрові платформи з підтримки ментального здоров'я набули більшої значущості та поширення серед молоді порівняно з довоєнним періодом і стали одним із основних інструментів отримання психологічної підтримки та психоемоційної допомоги.

Додаткова гіпотеза. Рівень довіри молоді до цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я залежить від доступності професійної психологічної допомоги офлайн, якості контенту та рівня психологічної безпечності онлайн-середовища.

## ІІ. ПРОЦЕДУРНИЙ РОЗДІЛ ПРОГРАМИ

### 1. Метод збору соціологічної інформації

Кількісний метод соціологічного дослідження - онлайн-опитування методом анкетування з використанням Google Forms.

### 2. Генеральна та вибіркова сукупність

Генеральну сукупність дослідження становить молодь віком від 18 до 35 років.

Вибіркова сукупність формується із молодих людей, які проживають на території України або перебувають за кордоном у зв'язку з війною та користуються цифровими платформами або знайомі з цифровими сервісами підтримки ментального здоров'я.

Орієнтовний обсяг вибіркової сукупності - 100 - 120 респондентів.

### 3. Метод відбору респондентів

У дослідженні використовується невипадкова вибірка, сформована методом доступних респондентів через поширення анкети у соціальних мережах, студентських спільнотах, Telegram-каналах та онлайн-платформах.

### 4. Інструментарій дослідження

Анкета, яка містить закриті, напівзакриті та шкальні запитання, об'єднані у тематичні блоки:

- оцінка психоемоційного стану молоді;
- використання цифрових платформ;
- рівень довіри до цифрових платформ;
- оцінка ефективності цифрових платформ;
- ризики та проблеми використання цифрових сервісів;
- соціально-демографічний блок (паспортичка).

### 5. Метод обробки та аналізу даних

Обробка результатів дослідження здійснюватиметься за допомогою узагальнення відповідей респондентів, побудови таблиць, діаграм та порівняльного аналізу отриманих даних. Аналіз результатів дозволить визначити рівень поширення цифрових платформ серед молоді, оцінити їхній вплив на ментальне здоров'я та виявити основні тенденції використання цифрових сервісів психологічної підтримки.

Додаток Б

***Анкета***

*Шановний респонденте!*

*Запрошую Вас взяти участь у соціологічному дослідженні, яке проводиться в межах написання кваліфікаційної роботи на тему: «Соціальний феномен цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді».*

*Метою опитування є вивчення ставлення молоді до цифрових платформ, які використовуються для отримання психологічної інформації, емоційної підтримки, онлайн-консультацій та участі в онлайн-спільнотах. Ваша думка є важливою для розуміння того, яку роль такі платформи відіграють у підтримці ментального здоров'я молоді в умовах війни.*

*Опитування є повністю анонімним. Усі відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей. Проходження анкети займе приблизно 5-7 хвилин.*

Блок 1. Загальне ставлення до ментального здоров'я

1. Як Ви загалом оцінюєте важливість теми ментального здоров'я для молоді сьогодні?

a) дуже важлива

b) скоріше важлива

c) скоріше не важлива

d) зовсім не важлива

e) важко відповісти

2. На Вашу думку, чи достатньо уваги в Україні приділяється ментальному здоров'ю молоді?

a) так, достатньо

b) скоріше достатньо

c) скоріше недостатньо

d) зовсім недостатньо

e) важко відповісти

3. Чи відчули Ви погіршення власного психоемоційного стану після початку повномасштабної війни?

a) так, суттєво відчула

b) скоріше так

c) майже не відчула

d) ні, не відчула

e) важко відповісти

4. Які чинники найбільше впливають на Ваш психоемоційний стан під час війни? Оберіть до 3 варіантів.

a) тривога за власну безпеку

b) тривога за рідних і близьких

c) невизначеність майбутнього

d) інформаційне перенасичення новинами

e) вимушене переміщення або життя за кордоном

f) відсутність стабільного соціального оточення

g) фінансові труднощі

h) інше: _____

Блок 2. Використання цифрових платформ

5. Чи користувалися Ви цифровими платформами або онлайн-ресурсами для підтримки ментального здоров'я?

a) так, регулярно

b) так, іноді

c) користувалася один або кілька разів

d) ні, але знаю про такі платформи

e) ні, не знаю про такі платформи

6. Якими саме цифровими ресурсами Ви користувалися або могли б користуватися для підтримки ментального здоров'я? Оберіть усі відповідні варіанти.

a) мобільні застосунки для психологічної підтримки

b) онлайн-консультації з психологом

c) Telegram-канали або чат-боти психологічної допомоги

d) онлайн-спільноти або групи підтримки

e) відео/подкасти/лекції про ментальне здоров'я

f) соціальні мережі з психологічним контентом

g) не користуюся такими ресурсами

h) інше: _____

7. З якою метою Ви найчастіше звертаєтеся або могли б звернутися до цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я?

a) отримати інформацію про стрес, тривожність, емоційне виснаження

b) отримати емоційну підтримку

c) поспілкуватися з людьми зі схожим досвідом

d) отримати консультацію фахівця e) виконувати вправи для саморегуляції

f) зменшити відчуття самотності

g) інше: _____

8. Наскільки зручним для Вас є формат онлайн-підтримки ментального здоров'я?

a) дуже зручний

b) скоріше зручний

c) скоріше незручний

d) зовсім незручний

e) важко відповісти

Блок 3. Довіра та оцінка ефективності цифрових платформ

9. Наскільки Ви довіряєте цифровим платформам з підтримки ментального здоров'я?

a) повністю довіряю

b) скоріше довіряю

c) скоріше не довіряю

d) зовсім не довіряю

e) важко відповісти

10. Що найбільше впливає на Вашу довіру до таких платформ? Оберіть до 3 варіантів.

a) участь професійних психологів

b) наявність перевіреної інформації

c) конфіденційність і захист персональних даних

d) позитивні відгуки інших користувачів

e) простота використання

f) безкоштовний доступ

g) рекомендація знайомих

h) інше: _____

11. Як Ви оцінюєте можливість цифрових платформ реально допомагати молоді в умовах війни?

a) можуть суттєво допомагати

b) можуть частково допомагати

c) мають обмежений вплив

d) майже не допомагають

e) важко відповісти

12. Які функції цифрових платформ Ви вважаєте найбільш корисними? Оберіть до 3 варіантів.

a) психоосвітні матеріали

b) онлайн-консультації з фахівцями

c) вправи для саморегуляції

d) групи підтримки

e) анонімне спілкування

f) швидкий доступ до інформації

g) можливість звернутися по допомогу у кризовий момент

h) інше: _____

Блок 4. Ризики та проблеми використання

13. Які ризики Ви бачите у використанні цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я? Оберіть до 3 варіантів.

a) неперевірена або недостовірна інформація

b) відсутність професійної модерації

c) ризик порушення конфіденційності

d) надмірна залежність від онлайн-спілкування

e) посилення тривожності через негативний контент

f) складність відрізнити професійну допомогу від непрофесійної

g) не бачу ризиків

h) інше: _____

14. Чи вважаєте Ви, що цифрові платформи можуть повністю замінити офлайн-психологічну допомогу?

a) так, можуть повністю замінити

b) можуть частково замінити

c) ні, вони можуть лише доповнювати офлайн-допомогу

d) зовсім не можуть замінити

e) важко відповісти

15. Що, на Вашу думку, потрібно покращити в цифрових платформах з підтримки ментального здоров'я? Оберіть до 3 варіантів.

a) більше участі професійних психологів

b) зрозуміліший і простіший інтерфейс

c) кращий захист персональних даних

d) більше безкоштовних сервісів

e) перевірка якості психологічного контенту

f) можливість анонімного звернення

g) доступність для молоді за кордоном

h) інше: _____

Блок 5. Соціально-демографічні дані

16. Вкажіть Вашу стать:

a) жіноча

b) чоловіча

c) не хочу відповідати

d) інше: _____

17. Вкажіть Ваш вік:

a) 18–20 років

b) 21–25 років

c) 26–30 років

d) 31–35 років

18. Де Ви зараз перебуваєте?

a) в Україні, у своєму населеному пункті

b) в Україні, але я є ВПО

c) за кордоном через війну

d) інше: _____

19. Ваш основний статус зараз:

a) студентка / студент

b) працюю

c) навчаюся і працюю

d) тимчасово не працюю

e) інше: _____

20. Як Ви оцінюєте власний рівень цифрової грамотності?

a) високий

b) середній

c) низький

d) важко відповісти

Додаток В

***Напрями вдосконалення використання цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді***

| № | Виявлена проблема | Сутність проблеми | Напрям вдосконалення | Практичні заходи | Очікуваний результат |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Низька регулярність використання | Молодь використовує платформи епізодично | Підвищення мотивації користувачів | Гейміфікація (бали, рівні, нагороди), нагадування | Формування звички регулярного використання |
| 2 | Низький рівень обізнаності | Недостатнє розуміння можливостей платформ | Психоосвітня популяризація | Освітні кампанії, інтеграція в навчання | Зростання залученості користувачів |
| 3 | Відсутність персоналізації | Універсальні програми не враховують індивідуальні потреби | Індивідуалізація контенту | Використання алгоритмів рекомендацій, адаптивні програми | Підвищення ефективності використання |
| 4 | Обмежена ефективність при складних станах | Платформи не замінюють психолога | Інтеграція з професійною допомогою | Онлайн-консультації, чат із психологом | Комплексна підтримка користувача |
| 5 | Недостатній рівень довіри | Побоювання щодо конфіденційності | Забезпечення безпеки даних | Політика конфіденційності, захист даних | Підвищення довіри до платформ |
| 6 | Обмежений функціонал | Вузький спектр інструментів | Розширення можливостей платформ | Трекінг настрою, сон, активність | Комплексний вплив на ментальне здоров'я |
| 7 | Соціальна ізоляція користувачів | Відсутність взаємодії між користувачами | Розвиток соціальних функцій | Онлайн-спільноти, групи підтримки | Зниження відчуття самотності |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Неврахування культурного контексту | Контент не адаптований до локальних умов | Локалізація платформ | Переклад, адаптація під культуру | Підвищення релевантності контенту |
| 9 | Відсутність оцінки ефективності | Немає системного аналізу результатів | Впровадження моніторингу | Аналітика, опитування, зворотний зв'язок | Підвищення якості сервісів |
| 10 | Низька самодисципліна користувачів | Відсутність навичок саморегуляції | Формування навичок самоконтролю | Чек-листи, щоденники, планування | Підвищення ефективності самодопомоги |

**Декларація**
**академічної доброчесності**
**здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Дуброва Вероніка Дмитрівна, студентка IV курсу бакалаврату, заочної форми навчання, факультету соціології та управління, спеціальність С5 «Соціологія», адреса електронної пошти veronika01052005@gmail.com:

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Соціальний феномен цифрових платформ з підтримки ментального здоров'я молоді» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

22.05.2026 В.Д.Дуброва

Науковий керівник,
д.соц.н., професор кафедри соціології
22.05.2026 Е.А. Гугнін