



УДК 159.942:004

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1442-1449](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1442-1449)

Цюман Тетяна Петрівна, кандидат педагогічних наук доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, <https://orcid.org/0000-0002-2363-938X>

Сергєєнкова Оксана Павлівна доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, <https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

Юрченко Денис Валерійович аспірант кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (063) 282-05-97

ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ІНСТИТУТУ СІМ'Ї У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС

Анотація. У статті досліджено потенціал і виклики використання інформаційно-цифрових технологій у процесі психологічної підтримки інституту сім'ї в умовах повномасштабної війни та в контексті повоєнного відновлення українського суспільства. Інститут сім'ї розглядається як ключовий соціальний осередок, який потребує стабільності, адаптивності та комплексної підтримки з боку фахівців у сфері ментального здоров'я. Під впливом збройного конфлікту сім'ї опиняються в ситуаціях вимушеної міграції, розриву соціальних зв'язків, втрати близьких, емоційного та психологічного виснаження. Відтак, цифрові сервіси виступають не лише технічним інструментом, а й новим середовищем, у якому реалізується психологічна допомога.

У статті представлено системний огляд сучасних напрямів цифрової підтримки: онлайн-консультування, психодіагностика, мобільні застосунки для самодопомоги, освітні програми та кризове втручання. Зазначено, що цифрові платформи дозволяють забезпечити безперервність допомоги незалежно від місця перебування родини чи доступу до офлайн-ресурсів. Аналізуються як переваги (гнучкість, доступність, масштабованість), так і ризики цифрової взаємодії (етичні виклики, вразливість даних, цифрова нерівність).

Особливу увагу приділено концепціям цифрового гуманізму, які набувають значущості у повоєнний час. Теорії цифрового гуманізму, зокрема концепції "людиноцентричного дизайну", наголошують на тому, що технології мають слугувати людині, а не навпаки. У контексті психологічної допомоги



інституту сім'ї це означає створення цифрових рішень, які зберігають автономію користувача, повагу до приватності, індивідуалізований підхід до потреб і цінностей. Цифровий гуманізм пропонує інтеграцію етичних засад у технологічні платформи, сприяючи розвитку таких середовищ, де зберігається гідність і безпека кожної сім'ї навіть у найкритичніших умовах. Підкреслено важливість дотримання гуманістичних цінностей у цифровому середовищі — довіри, емпатії, персоналізації допомоги, турботи про гідність людини, що звернулась за допомогою. У повоєнний період цифрові підходи можуть слугувати інструментом довготривалого супроводу родин, сприяючи відновленню психологічної стійкості, інтеграції переселенців і зміцненню соціальної єдності.

Таким чином, робота пропонує міждисциплінарне осмислення цифрової трансформації в психологічній допомозі, що стосується інституту сім'ї як пріоритетного об'єкта. У статті підкреслено важливість подальших досліджень, формування стандартів цифрових інтервенцій, підготовки фахівців та розробки державної політики, орієнтованої на цінності цифрового гуманізму.

Ключові слова: психологічна підтримка, інститут сім'ї, цифрова психологія, онлайн-консультування, психодіагностика, цифрові сервіси, воєнний і повоєнний час, цифровий гуманізм, дистанційна допомога, вразливі групи населення.

Tsyuman Tetyana Petrivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Department of Personality Psychology and Social Practices, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, <https://orcid.org/0000-0002-2363-938X>

Serhieienkova Oksana Pavlivna Doctor of Psychological Sciences, Professor Head of Department Department of Personality Psychology and Social Practices, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, <https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

Yurchenko Denis Valeriyovich PhD student Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv metropolitan university, Department of Practical Psychology

INFORMATION AND DIGITAL TECHNOLOGIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE FAMILY INSTITUTION DURING WARTIME AND THE POST-WAR PERIOD

Abstract. The article explores the potential and challenges of using information and digital technologies to provide psychological support to the family institution during full-scale war and within the broader context of post-war recovery in Ukrainian society. The family institution is viewed as a key social unit that requires stability,



adaptability, and comprehensive support from mental health professionals. Under the pressure of armed conflict, families face forced migration, the breakdown of social ties, loss of loved ones, and emotional and psychological exhaustion. In this context, digital services serve not merely as technical tools but as a new environment where psychological support is realized.

The article presents a systematic review of current directions in digital support: online counseling, psychodiagnostics, mobile self-help applications, educational programs, and crisis intervention. It is noted that digital platforms ensure continuity of support regardless of the family's location or access to offline resources. The benefits (flexibility, accessibility, scalability) and risks (ethical challenges, data vulnerability, digital inequality) of such interaction are thoroughly examined.

Special attention is given to the concept of digital humanism, which is becoming increasingly relevant in the post-war period. Theories of digital humanism, including ideas of human-centered design, emphasize that technology should serve the person, not the other way around. In the context of psychological support for families, this implies the creation of digital solutions that preserve user autonomy, respect privacy, and address individual needs and values. Digital humanism advocates the integration of ethical principles into technological platforms, fostering environments that safeguard dignity and safety even in the most critical conditions. The importance of upholding humanistic values in digital spaces—such as trust, empathy, personalization, and respect for the dignity of the person seeking help—is emphasized. In the post-war period, digital approaches may become long-term tools for supporting families, strengthening resilience, reintegrating displaced persons, and fostering social cohesion.

Thus, the article offers an interdisciplinary reflection on the digital transformation of psychological support, focusing on the family institution as a key area of application. The importance of continued research, standardization of digital interventions, specialist training, and the development of public policies based on the values of digital humanism is underlined.

Keywords: psychological support, family institution, digital psychology, online counseling, psychodiagnostics, digital services, wartime and post-war period, digital humanism, remote assistance, vulnerable groups.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну спричинило глибоку трансформацію всіх сфер суспільного життя. Особливо вразливим виявився інститут сім'ї, що зазнав дезінтеграції, втрат, вимушеної міграції, розлуки, психологічної та емоційної напруги. Кожна українська родина опинилася в умовах, коли втрачено не лише базове відчуття безпеки, а й значною мірою видозмінилися взаємини в середині сім'ї, коли існуючі механізми пристосування до подій зазнали змін.

У цих умовах зросла потреба у якісній психологічній підтримці, яка здатна швидко адаптуватися до викликів війни.



Інформаційно-цифрові технології стали не просто інструментом комунікації, а способом збереження ментального здоров'я родин. У ситуації, коли очна допомога не завжди можлива через бойові дії, переміщення або ризики для життя, дистанційні форми роботи стають ключовими. Водночас необхідно критично осмислити можливості й обмеження цифрової взаємодії у сфері психологічного консультування, діагностики та психосоціальної підтримки родин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання цифрової трансформації у сфері психологічної допомоги розглядається у численних сучасних дослідженнях, що охоплюють як інституційний, так і індивідуальний рівень практики. Вчені звертають увагу на розширення ролі онлайн-комунікації у кризових ситуаціях, підвищення значущості цифрових платформ у роботі з вразливими групами, а також на зміну форм консультування, діагностики й соціального супроводу.

Дослідження підкреслюють зростання попиту на дистанційні формати допомоги, що стало особливо помітним у період пандемії та повномасштабної війни. Вивчаються нові форми взаємодії фахівців із сім'ями через відеозв'язок, мобільні застосунки, спеціалізовані онлайн-сервіси. Значну увагу приділяють питанням етики, цифрової грамотності, а також ефективності використання ІКТ у практиці психолога.

Ці публікації формують ґрунтовну теоретичну та методологічну базу, що дозволяє обґрунтовано оцінити можливості й обмеження цифрових інструментів у контексті психологічної підтримки інституту сім'ї.

Метою цієї статті є аналіз інформаційно-цифрових технологій як засобу ефективної психологічної підтримки інституту сім'ї в умовах війни та післявоєнного періоду. У фокусі уваги — практики онлайн-консультування, психодіагностики, соціального супроводу, а також етичні, інституційні та комунікативні аспекти цифрової взаємодії між фахівцем і родиною.

Виклад основного матеріалу. Сучасна практика психологічної допомоги родинам в умовах війни все більше ґрунтується на цифрових інструментах і платформах. За даними Я. Юрків, лише у 2022 році в Україні було зафіксовано понад 251 тисячу звернень щодо домашнього насильства, значна частина яких опрацьовувалась із використанням цифрових засобів зв'язку [2]. У відповідь на нові виклики соціальні служби, неурядові організації та фахівці в галузі ментального здоров'я оперативно впроваджували гнучкі цифрові моделі підтримки. Це включало екстрені чат-лінії, кризові Telegram-боти, телемедичні сесії та навіть групову терапію через Zoom.

Цифрові методи психологічної допомоги можна класифікувати за форматом, метою й рівнем інтенсивності. Онлайн-консультування реалізується як у синхронному (відео/аудіо/чат), так і в асинхронному форматі (електронна



пошта, платформи обміну повідомленнями). Групове консультування здійснюється за допомогою захищених платформ (Zoom, Webex), що дозволяє не лише зберігати конфіденційність, але й створювати ефект «присутності». Значний сегмент становлять спеціалізовані сервіси: «Розкажи мені», «Ти як?» від UNICEF, «BeSafe» від ГО «Ла Страда» тощо.

Як зазначає О. В. Виноградна, індивідуалізація підходу та гнучкий формат взаємодії з клієнтами є ключовими перевагами цифрового консультування [3].

Особливої уваги заслуговує використання мобільних застосунків у форматі самодопомоги. Багато клієнтів, які не готові або не можуть звернутися до фахівця, обирають інструменти цифрової саморегуляції: дихальні вправи, трекери настрою, керовані медитації, афірмації. Звісно, вони не зможуть замінити повноцінну професійну психологічну допомогу, проте виявляються важливим самопідтримуючим елементом, передовсім для зниження тривожності, або ж для ситуативного покращення якості сну, чи регулювання власного психологічного стану.

У кваліфікаційній роботі О. Ю. Докторовича акцентується увага на доцільності використання онлайн-платформ і мобільних додатків для забезпечення стабільності психоемоційного стану клієнтів у періоди кризових навантажень [9].

Психодіагностика, що проводиться за допомогою цифрових засобів, має низку переваг: адаптивність до людини, яка звертається, швидкість обробки, можливість збереження й аналітики результатів. Проте, як зазначається у збірнику «Інформаційно-комунікаційні технології в психодіагностичній роботі» [4], існують ризики: порушення конфіденційності, некоректна інтерпретація, вплив сторонніх чинників (наприклад, ситуація вдома під час проходження тесту).

Сучасний досвід професійної психологічної допомоги засвідчує, що практиці все частіше застосовуються такі методи, як онлайн-кейс-менеджмент, що дозволяє не лише координувати допомогу, але й залучати міждисциплінарні команди. У межах кризової підтримки ефективними виявились протоколи PFA (Psychological First Aid), адаптовані до онлайн-середовища. У роботі Лунченко Н. В., Луценко Ю. А. та ін. [8] детально описано алгоритми дистанційної допомоги дітям і родинам, включаючи телефонне кризове консультування, онлайн-фасилітацію сімейних конференцій, супровід родин ВПО.

У практиці цифрової допомоги родинам застосовується структурований алгоритм кейс-менеджменту, що включає кілька етапів: надходження запиту або повідомлення до онлайн-системи; первинну оцінку ситуації фахівцем; призначення відповідального кейс-менеджера; проведення онлайн-зустрічі з родиною та збирання детальної інформації; формування індивідуального плану втручання; координацію міждисциплінарної команди спеціалістів; а також постійний моніторинг і супровід родини на всіх етапах надання допомоги.



Оскільки ефективність цифрової підтримки визначається не лише інструментами, а й умовами їх використання, доцільно виокремити ключові фактори, що зумовлюють результативність взаємодії. Ці чинники охоплюють технічні, організаційні та психологічні аспекти.

Екосистема цифрової підтримки родини включає низку ключових елементів, що забезпечують її ефективність: наявність доступної технічної інфраструктури (інтернет-зв'язок, гаджети), рівень цифрової грамотності як фахівців, так і користувачів, організаційна готовність інституцій до впровадження новітніх форматів взаємодії, а також психологічні чинники — довіра до цифрових сервісів, відчуття безпеки та емоційної підтримки з боку консультанта.

Наступним критично важливим аспектом є аналіз сильних і слабких сторін цифрового середовища. До основних переваг цифрових платформ у психологічній практиці належать доступність для користувачів із віддалених регіонів, можливість анонімного звернення, гнучкий формат комунікації (синхронний та асинхронний), а також швидкість реагування у кризових ситуаціях. Серед ризиків — низький рівень цифрової грамотності, ймовірність порушення конфіденційності, складність інтерпретації емоційних сигналів у дистанційній взаємодії та перевантаження сервісів у періоди пікового навантаження.

Освітній компонент цифрової допомоги охоплює не лише тренінги для батьків, але й інтерактивні ігри, відеокурси, міні-лекції. Наприклад, UNICEF Ukraine організувала серію вебінарів із психосоціальної підтримки, а МОН України інтегрувало цифрові психоедукаційні ресурси до шкільного середовища. Це підкріплює дані дослідження [5], у якому зазначено, що систематична психоедукація знижує рівень емоційного вигорання в родині із дітьми шкільного віку.

На рівні теоретичного осмислення цифрова підтримка базується на концепціях інтерсуб'єктивності, клієнт-центрованого підходу та екосистемного мислення. Праці Т. Єгорової-Луценко та збірник «Комунікативні технології інформаційного суспільства» [6,7] підкреслюють, що цифрова психологія — це не лише інструментальна галузь, а й нова етика взаємодії.

Цифрові рішення ефективно доповнюють офлайн-формати, розширюючи зону доступності, особливо в умовах окупації, переміщення або руйнування інфраструктури. Як показує практика, найвищу ефективність мають гібридні моделі, які поєднують онлайн- і офлайн-компоненти. У цьому контексті особливо актуальним є формування стандартів якості цифрової психологічної допомоги, сертифікація платформ, підвищення цифрової компетентності фахівців.

Зі слів І. Нагаєвської, цифрові платформи поступово трансформують основні напрями професійної діяльності практичного психолога, зокрема через впровадження онлайн-консультування, тестування, психоосвітніх програм і вебінарів [1].



Таким чином, цифрові технології розширюють інструментарій психолога, відкриваючи нові можливості для підтримки родин у кризових ситуаціях. Їх ефективність залежить від професійної підготовки фахівця, технологічної якості сервісів, нормативної підтримки та здатності до гнучкого реагування на потреби конкретної сім'ї.

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що інформаційно-цифрові технології вже сьогодні відіграють важливу роль у забезпеченні психологічної підтримки інституту сім'ї в умовах війни та соціальних криз. Завдяки дистанційним формам консультування, мобільним застосункам, онлайн-платформам та засобам цифрової психодіагностики вдалося забезпечити безперервність допомоги навіть у надскладних обставинах. Окрім цього, цифрові рішення сприяють поступовій модернізації всієї системи психологічної допомоги в Україні, адаптуючи її до умов сучасного інформаційного суспільства.

Цифрові сервіси, що вже функціонують, демонструють свою ефективність у реагуванні на запити родин, особливо в частині доступності, оперативності та охоплення. Водночас широке впровадження ІКТ вимагає розв'язання низки етичних, організаційних та технічних питань, зокрема щодо безпеки даних, цифрової грамотності та фахової підготовки спеціалістів.

Інтеграція цифрових інструментів у систему психологічної допомоги потребує комплексного підходу на рівні державної політики, освіти та соціальних практик. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці методичних рекомендацій для фахівців, а також на вивченні довгострокового впливу онлайн-взаємодії на сімейну динаміку та психічне здоров'я.

Таким чином, інформаційно-цифрові технології не замінюють традиційну допомогу, але створюють нові простори підтримки — доступні, адаптивні й стійкі до викликів часу.

Література:

1. Нагаєвська І. *Цифровізація напрямків професійної діяльності практичного психолога (психологині) ЗП(ПТ)О*. Вісник навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області. 2023. № 6 (22). С. 3–15.
2. Юрків Я. *Використання цифрових технологій в організації соціального супроводу осіб, які постраждали від насильства в сім'ї*. Наука і освіта. 2023. № 2. С. 83–88.
3. Виноградна О. В. *Особливості використання новітніх інформаційних технологій в психологічному консультуванні*. Психологічний часопис. 2015. № 2 (2). С. 16–23.
4. Малиношевська А. В., Мельник М. Ю. *Інформаційно-комунікаційні технології в психодіагностичній роботі: виклики та можливості використання*. Information Technologies and Learning Tools. 2023. Т. 94, № 2. С. 164–177.
5. Яковлева С. В., Куришева І. М. *Особистість у кризових умовах сучасності: виклики, загрози та психологічні технології подолання. Особистість у кризових умовах сучасності: кол. монографія*. За ред. С. Д. Максименка. Київ : Талком, 2022. С. 20–39.
6. Єгорова-Луценко Т. П. *Цифровізація системи надання соціальних послуг в Україні*. Право та інноваційне суспільство. 2020. № 2 (15). С. 80–85.



7. Гусєв В. С. *Комунікативні технології інформаційного суспільства*: монографія. Кропивницький: КІТУ, 2020. 142 с.

8. Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Корнієнко І. О. та ін. *Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи)*: методичний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2021. С. 7–16.

9. Докторович О. Ю. *Особливості реалізації інформаційно-психологічних технологій в онлайн-просторі (в умовах воєнного часу)*: кваліфікаційна магістерська робота. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2024. 76 с.

References:

1. Nahajevska I. (2023). Digitalization of the Professional Activities of a Practical Psychologist in Vocational (Vocational and Technical) Education Institutions. *Bulletin of the Educational and Methodical Office of Vocational Education in the Zhytomyr Region*, 6(22), 3–15. [in Ukrainian].

2. Yurkiv Y. (2023). Use of Digital Technologies in Organizing Social Support for Persons Affected by Domestic Violence. *Science and Education*, 2, 83–88. [in Ukrainian].

3. Vynohradna O. V. (2015). Features of the Use of Modern Information Technologies in Psychological Counseling. *Psychological Journal*, 2(2), 16–23. [in Ukrainian].

4. Malynoshevska A. V., Melnyk M. Yu. (2023). Information and Communication Technologies in Psychodiagnostic Work: Challenges and Opportunities. *Information Technologies and Learning Tools*, 94(2), 164–177. [in Ukrainian].

5. Yakovlieva S. V., Kuryshieva I. M. (2022). Personality in Crisis Conditions of Modernity: Challenges, Threats and Psychological Coping Technologies. In S. D. Maksymenko (Ed.), *Personality in the Crisis Conditions of Modernity: A Collective Monograph*. Kyiv: Talkom, 20–39. [in Ukrainian].

6. Yehorova-Lutsenko T. P. (2020). Digitalization of the Social Services Delivery System in Ukraine. *Law and Innovative Society*, 2(15), 80–85. [in Ukrainian].

7. Husiev V. S. (2020). *Communicative Technologies of the Information Society: Monograph*. Kropyvnytskyi: KITU. 142 p. [in Ukrainian].

8. Lunchenko N. V., Lutsenko Yu. A., Korniienko I. O. et al. (2021). *Technologies of Psychosocial Assistance to Children and Families in Difficult Life Circumstances Caused by Military Actions (from Practical Experience): Methodical Guide*. Kyiv: Nika-Center, 7–16. [in Ukrainian].

9. Doktorovych O. Y. (2024). *Features of Implementing Information-Psychological Technologies in the Online Space (under Wartime Conditions): Master's Thesis*. Chernihiv: National University “Chernihiv Collegium” named after T. H. Shevchenko. 76 p. [in Ukrainian].