

МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ВАСИЛЬЄВ АДАМ ДМИТРОВИЧ

УДК 159.9.07:615.851.6-053.6:004.77(043)

ДИСЕРТАЦІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН-СУПРОВОДУ МОЛОДІ
В СТАНІ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

053 Психологія

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати

власних досліджень.

Використання чужих ідей, результатів і
текстів інших авторів мають

посилання на відповідне

джерело

_____ А.Д. Васильєв

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,

доцент, професор кафедри психології
особистості та соціальних практик
Київського столичного

університету імені Бориса

Грінченка

О. О. Когут _____

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Васильєв А. Д. “Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи”. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії (Ph.D) за спеціальністю 053 «Психологія» (05 Соціальні та поведінкові науки). – Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2026.

Дисертація присвячена дослідженню особливостей психологічного онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи та емпіричній апробації авторської програми онлайн супроводу молоді в стані особистісної кризи. Актуальність теми зумовлена повномасштабною війною в Україні, яка створила для молоді середовище хронічної нестабільності, загроз, втрат і вимушених змін, що підсилює психологічне навантаження та вразливість до особистісної кризи. Бар'єри офлайн-допомоги, особливо логістичні труднощі, безпекові ризики та стигматизація, актуалізують потребу в доступних, гнучких і безперервних форматах підтримки, тому онлайн-супровід розглядається як самостійна форма професійної психологічної допомоги в цифровому середовищі.

У межах цієї роботи особистісну кризу визначено як багатокomпонентний кризовий стан, що виникає на перетині вікових завдань розвитку, нестабільності ідентичності, інтенсивного соціального тиску та дії дестабілізуючих життєвих обставин і проявляється через смислову дезорієнтацію, афективну напругу, виснаження, зниження внутрішньої опори, труднощі саморегуляції та нестійкість життєвих перспектив. Онлайн-супровід у дослідженні визначено як самостійну форму професійної психологічної взаємодії в цифровому середовищі, що забезпечує доступну, гнучку та безперервну підтримку і реалізується через специфічні механізми впливу, організаційні умови та етичні принципи онлайн-контакту. Молодь у логіці дослідження розглядається як вікова група, для якої є характерними інтенсивне

особистісне становлення, актуалізація завдань життєвого самовизначення, підвищена чутливість до нестабільності та особлива вразливість до кризових переживань. Психоемоційний стан визначено як сукупність актуальних емоційних переживань і проявів дистресу, що відображають загальний рівень психологічного напруження, а цифровий стрес – як специфічний контекстний чинник сучасної особистісної кризи, пов'язаний із цифровою втомою, емоційним відстороненням і розмиттям меж між основними сферами життя.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне обґрунтування та оцінка ефективності онлайн-супроводу молоді в особистісній кризі з урахуванням порівняння онлайн- і офлайн-форматів та виокремлення критеріїв позитивних змін. Теоретичний блок дослідження спрямовано на уточнення критеріїв оцінювання ефективності онлайн-супроводу молоді через одночасне врахування стандартизованих показників і суб'єктивних індикаторів змін клієнта, а також на поглиблення уявлень про механізми групового впливу в онлайн-середовищі, та емоційну стабілізацію, когнітивну регуляцію тривоги, поведінкову активацію та підтримувальну взаємодію. У роботі здійснено теоретичний аналіз підходів до психологічного онлайн-супроводу, узагальнено результати вітчизняних і зарубіжних досліджень, визначено сутність онлайн-супроводу як самостійної сфери інтервенцій із власними механізмами впливу, організаційними умовами та етичними викликами.

У ході теоретичного аналізу визначено такі особливості онлайн-супроводу молоді такі, як:

- доступність і гнучкість психологічної допомоги;
- безперервність підтримки та можливість оперативного реагування на зміни психоемоційного стану;
- багатокomпонентність форм реалізації;
- зниження бар'єрів звернення по допомогу;
- вища значущість структурованості контакту і стабільності терапевтичного альянсу;

- розширення можливостей для підтримки суб'єктності;
- вища автономія та саморегуляція клієнта;
- поєднання синхронних і асинхронних форматів взаємодії;
- чутливість до цифрового контексту життя молоді;
- наявність специфічних етичних, технологічних і комунікативних ризиків, пов'язаних із конфіденційністю, межами взаємодії, редукцією невербальної складової контакту та підвищеними вимогами до цифрової компетентності фахівця.

Обґрунтовано, що цифровий формат формує специфічне поле ризиків, які необхідно враховувати як умову якості онлайн-супроводу, особливо питання кіберконфіденційності, безпечної ідентифікації користувача, недопущення алгоритмічних помилок та профілактики розмиття меж відповідальності.

Охарактеризовано соціально-психологічні детермінанти особистісної кризи молоді, які формуються на перетині вікових завдань розвитку, нейропсихологічної незрілості систем контролю, інтенсивного соціального тиску та нестабільності ідентичності. Визначено, що кризовий стан молоді має багатокомпонентний характер і проявляється через поєднання смислової дезорієнтації, виснаження, зниження внутрішньої опори, труднощів саморегуляції та нестійкості життєвих перспектив. Обґрунтовано критерії емпіричного вивчення особистісної кризи молоді в умовах онлайн-взаємодії як системи показників, що відображають внутрішню дезінтеграцію та одночасно стан ресурсів і соціальної включеності.

Емпірична вибірка дослідження охопила констатувальну та формувальну частини. У констатувальному етапі взяли участь 298 осіб віком від 18 до 30 років, з яких 176 жінок та 122 чоловіки, середній вік становив 23,9 року при стандартному відхиленні 2,86. Збір даних проводився серед досліджуваних у дистанційному форматі в лютому-березні 2025 року із забезпеченням інформованої згоди та конфіденційності. Вибірка є репрезентативною за статтю та віком, освітній рівень учасників переважно високий, зокрема 31,9% мають ступінь бакалавра, 27,5% – ступінь магістра. За

сімейним станом 50,3% не перебувають у стосунках, 32,2% перебувають у довготривалих стосунках. Зайнятість розподілена таким чином, що 36,6 відсотка мають повну зайнятість, 26,2% – неповну зайнятість, 28,2% навчаються. Для формувальної частини дослідження було відібрано 90 осіб із середнім та високим рівнем переживання особистісної кризи, яких розподілили на три групи по 30 учасників. Перша експериментальна підгрупа проходила програму в онлайн-форматі, друга експериментальна підгрупа проходила ідентичну програму у форматі офлайн-супроводу, контрольна група не зазнавала психотерапевтичного впливу під час основного етапу.

Другий етап передбачав упровадження авторської програми у вигляді тренінгового циклу з десяти занять тривалістю по дві з половиною години, структурованого від стабілізації до інтеграції навичок у повсякденне життя. Програма включає ключові вузли особистісної кризи, а саме афективну напругу, виснаження, дефіцит опори й перспективи, порушення саморегуляції, соціальну дистанцію, а також чинники, що посилюються разом із кризою. Центральним механізмом змін визначено відновлення суб'єктності через орієнтацію на дію та самоефективність у поєднанні зі стабілізацією, когнітивно-емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та гігієною цифрового середовища. Програма вміщує структурно-послідовний характер і включає елементи когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусованого підходу, технік саморегуляції, майндфулнесу та психоедукації. Кожне заняття має чітку мету та набір вправ, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, зниження напруги, формування ресурсних стратегій і підвищення адаптивності, а короткі міжсесійні завдання забезпечують перенесення навичок у повсякденне життя.

Формувальний дизайн реалізовано у трьох етапах вимірювань, а саме: до початку програми, після її завершення та через два з половиною місяці після завершення програми для перевірки стійкості ефектів та відстрочених змін. У наслідок порівняння результатів на трьох етапах вимірювання емпіричних даних,

простежено як безпосередні, так і довготривалі ефекти впливу, а також диференціювати результати за форматами проведення, тобто онлайн та офлайн. Математико-статистична обробка даних охоплювала описову статистику, частотний аналіз, критерії відмінностей між незалежними вибірками, критерії відмінностей між трьома та більше незалежними вибірками, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз та регресійний аналіз.

Емпіричне дослідження дозволило виявити, що переживання особистісної кризи у молоді має багатовимірний характер і найчастіше проявляється як поєднання смислової дезорієнтації, невизначеної ідентичності, дефіциту внутрішньої опори, афективної напруги та емоційного виснаження, що супроводжується відчуттям втрати перспективи, схильністю до дистанціювання та послабленням саморегуляції. Показники психоемоційного стану засвідчили, що кризові переживання молоді супроводжуються підвищеним фоном дистресу, причому тривожно-депресивні прояви формують додаткове психологічне навантаження. Суб'єктивне благополуччя досліджуваних при цьому характеризується нестійкістю і чутливістю до кризових компонентів, а найбільш вразливою виявляється сфера міжособистісних стосунків.

Після завершення програми у короткотривалій перспективі як онлайн-, так і офлайн-формат супроводу результати продемонстрували системний позитивний ефект, що проявився у вираженому зниженні кризових переживань, депресивних і тривожних симптомів, стресового напруження, загального дистресу та ризикових проявів, а також у зростанні психологічного і суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності, покращенні міжособистісного функціонування та суб'єктивного фізичного самопочуття. Отримані результати підтвердили, що тренінгова програма є ефективною незалежно від формату реалізації, а груповий процес виконує стабілізуючу і ресурсну функцію для молоді у стані особистісної кризи. У довгостроковому періоді позитивні зміни в обох експериментальних групах зберігалися та мали тенденцію до посилення, що свідчить

про інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя і про стійкість сформованих механізмів самопідтримки та емоційної регуляції.

Порівняльний аналіз результатів експериментальних груп до та після супроводу дозволив встановити, що за базовим критерієм ефективності, пов'язаним зі зниженням вираженості особистісної кризи, онлайн-супровід демонструє більш виражений і стійкий результат порівняно з офлайн-форматом та порівняно з контрольною групою, її результатами. За суб'єктивними самооцінками учасників онлайн-група також показала вищий рівень сформованості ключових навичок змін, особливо емоційної саморегуляції, когнітивної регуляції тривоги, поведінкової активації зі зменшенням уникання, міжособистісної та психофізичної стабілізації, що вказує на глибоку внутрішню інтеграцію отриманого досвіду. Дані стандартизованої оцінки результативності узгоджуються з цим висновком і підтверджують більш сприятливий профіль у групі онлайн-супроводу за показниками дистресу, міжособистісного функціонування та загальної результативності психологічного супроводу.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що онлайн-супровід забезпечує ефективність, співмірну з офлайн-супроводом у короткотривалій перспективі, а в довготривалій перспективі в межах досліджуваної вибірки демонструє більш стійке зниження кризових проявів.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- *вперше* узагальнено психологічні особливості онлайн супроводу молоді в стані особистісної кризи, розроблено та доведено на цій основі ефективність подолання особистісної кризи та інтеграції досвіду подолання у життя;
- *доведено*, що структурований онлайн-формат забезпечує стійку інтеграцію навичок саморегуляції та підтримує міжособистісну стабілізацію молоді;
- *встановлено*, що онлайн-супровід молоді в практиці подолання особистісної кризи може сприяти зниженню цифрового стресу та формуванню здорових цифрових меж;

- *поглиблено* уявлення про зв'язок особистісної кризи молоді з психоемоційним станом, психологічним благополуччям і ресурсними характеристиками в умовах онлайн-супроводу, а також розуміння механізмів групового впливу в онлайн-середовищі через поєднання емоційної стабілізації, когнітивної регуляції тривоги, поведінкової активації та підтримувальної взаємодії;
- *уточнено* критерії оцінювання ефективності онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи через одночасне врахування стандартизованих показників та суб'єктивних індикаторів позитивних змін.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні доказової програми онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи, яка може бути використана в роботі практичних психологів, консультантів, кризових центрів та освітніх закладів, а також у формулюванні чітких рекомендацій для фахівців щодо застосування програми, оцінки стану клієнта на різних етапах, забезпечення безпеки.

Ключові слова: психологічний супровід, онлайн-супровід, молодь, особистісна криза, психологічне консультування, групова психотерапія, психоемоційний стан, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Vasyliiev A. D. Features of Online Psychological Support for Youth in a State of Personal Crisis. – Qualification scientific work as a manuscript. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (Ph.D) in the specialty 053 “Psychology” (05 Social and Behavioral Sciences). – Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2026.

The dissertation research is devoted to the study of the specific features of psychological online support for young people in a state of personal crisis and to the empirical verification of the effectiveness of a program for optimizing such support. The relevance of the topic is caused by the full-scale war in Ukraine, which has created for young people an environment of chronic instability, threats, losses, and forced changes, thereby increasing psychological burden and vulnerability to personal crisis. Barriers to offline assistance, especially logistical difficulties, security risks, and stigmatization, intensify the need for accessible, flexible, and continuous formats of support; therefore, online support is considered as an independent form of professional psychological interaction in the digital environment.

Within the framework of this study, personal crisis is defined as a multicomponent crisis state arising at the intersection of developmental age-related tasks, identity instability, intense social pressure, and the impact of destabilizing life circumstances, and manifested through meaning disorientation, affective tension, exhaustion, decreased internal support, difficulties in self-regulation, and instability of life prospects. In this research, online support is defined as an independent form of professional psychological interaction in the digital environment that provides accessible, flexible, and continuous support and is implemented through specific mechanisms of influence, organizational conditions, and ethical principles of online contact. In the logic of the study, youth is regarded as an age group characterized by intensive personal development, the actualization of the tasks of life self-determination, heightened sensitivity to instability, and particular vulnerability to crisis experiences.

Psycho-emotional state is defined as a set of current emotional experiences and manifestations of distress reflecting the general level of psychological tension, whereas digital stress is understood as a specific contextual factor of contemporary personal crisis associated with digital fatigue, emotional detachment, and the blurring of boundaries between the main spheres of life.

The aim of the study is the theoretical and empirical substantiation and evaluation of the effectiveness of optimizing online support for young people in a personal crisis, taking into account the comparison of online and offline formats and the identification of criteria for positive change. The theoretical block of the study is aimed at clarifying the criteria for evaluating the effectiveness of online support through the simultaneous consideration of standardized indicators and subjective indicators of change, as well as at deepening the understanding of the mechanisms of group influence in the online environment, such as emotional stabilization, cognitive regulation of anxiety, behavioral activation, and supportive interaction. The paper presents a theoretical analysis of approaches to psychological online support, summarizes the results of domestic and foreign studies, and defines the essence of online support as an independent sphere of interventions with its own mechanisms of influence, organizational conditions, and ethical challenges. It is substantiated that the digital format creates a specific field of risks that must be taken into account as a condition of the quality of online support, especially issues of cyber confidentiality, secure user identification, prevention of algorithmic errors, and the avoidance of blurred boundaries of responsibility.

The socio-psychological determinants of personal crisis in youth are characterized as being formed at the intersection of developmental age-related tasks, neuropsychological immaturity of control systems, intense social pressure, and instability of identity. It is determined that the crisis state of young people is multicomponent in nature and manifests itself through a combination of meaning disorientation, exhaustion, decreased internal support, difficulties in self-regulation, and instability of life prospects. The criteria for the empirical study of personal crisis in youth under conditions of online interaction are

substantiated as a system of indicators reflecting internal disintegration and, at the same time, the state of resources and social inclusion.

The empirical basis of the study included both ascertaining and formative parts. At the ascertaining stage, 298 individuals aged 18 to 30 took part, including 176 women and 122 men; the mean age was 23.9 years with a standard deviation of 2.86. Data collection was conducted remotely in February-March 2025 with informed consent and confidentiality ensured. The sample is representative by gender and age, while the educational level of participants is predominantly high; in particular, 31.9% hold a bachelor's degree and 27.5% a master's degree. In terms of marital status, 50.3% were single and 32.2% were in long-term relationships. Employment was distributed as follows: 36.6% had full-time employment, 26.2% had part-time employment, and 28.2% were studying. For the formative part of the study, 90 individuals with medium and high levels of personal crisis experience were selected and divided into three groups of 30 participants each. The first experimental group completed the program in an online format, the second experimental group completed an identical program in an offline support format, and the control group did not undergo psychotherapeutic intervention during the main stage and received the program at the end of the study in the format of delayed online support.

The second stage involved the implementation of the optimization program in the form of a training cycle of ten sessions lasting two hours and half each, structured from stabilization to the integration of skills into everyday life. The program addresses the key nodes of personal crisis, namely affective tension, exhaustion, deficit of support and perspective, disturbances in self-regulation, social distance, as well as factors that intensify together with the crisis. The central mechanism of change was defined as the restoration of agency through orientation toward action and self-efficacy combined with stabilization, cognitive-emotional regulation, social support, and digital environment hygiene. The program has a structurally sequential nature and includes elements of cognitive behavioral therapy, the emotionally focused approach, self-regulation techniques, mindfulness, and psychoeducation. Each session has a clear goal and a set of exercises aimed at stabilizing the

psycho-emotional state, reducing tension, forming resource-oriented strategies, and increasing adaptability, while brief intersession tasks ensure the transfer of skills into everyday life.

The formative design was implemented in three waves of measurement, namely before the beginning of the program, after its completion, and two and a half months after the completion of the program in order to test the stability of effects and delayed changes. Comparison of the results across the three waves made it possible to trace both immediate and long-term effects of the intervention, as well as to differentiate the results by implementation format, that is, online and offline. Mathematical and statistical data processing included descriptive statistics, frequency analysis, criteria for differences between independent samples, criteria for differences between three or more independent samples, correlation analysis, comparative analysis, and regression analysis.

The empirical study made it possible to reveal that the experience of personal crisis in youth is multidimensional in nature and most often manifests as a combination of meaning disorientation, uncertain identity, deficit of internal support, affective tension, and emotional exhaustion, accompanied by a sense of loss of perspective, a tendency toward distancing, and weakened self-regulation. Indicators of psycho-emotional state showed that crisis experiences are accompanied by an increased background of distress, while anxiety-depressive manifestations create an additional psychological burden. Subjective well-being is characterized by instability and sensitivity to crisis components, while the sphere of interpersonal relationships proved to be the most vulnerable. Positive mental health and resilience demonstrate unevenness, indicating the need for the purposeful development of self-regulation skills and the strengthening of internal supports.

After the completion of the program, in the short-term perspective both the online and offline support formats demonstrated a systemic positive effect, manifested in a pronounced reduction in crisis experiences, depressive and anxiety symptoms, stress tension, general distress, and risk manifestations, as well as in an increase in psychological and subjective well-being, positive mental health, resilience, improved interpersonal functioning, and

subjective physical well-being. The obtained results confirmed that the training program is effective regardless of the format of implementation, while the group process performs a stabilizing and resource-oriented function for young people in a state of personal crisis. In the long-term perspective, positive changes in both experimental groups were preserved and tended to intensify, which indicates the integration of acquired skills into everyday life and the stability of the formed mechanisms of self-support and emotional regulation. After delayed inclusion in the program, the control group also demonstrated positive dynamics similar in direction to those of the experimental groups, which confirmed the reproducibility of the program's effect and its practical applicability even under conditions of later participation.

Comparative analysis of the results after the completion of support made it possible to establish that, according to the basic criterion of effectiveness related to reducing the severity of personal crisis, online support demonstrates a more pronounced and stable result compared with the offline format and delayed participation in the program. According to subjective self-assessments, the online group also showed a higher level of formation of key change-related skills, especially emotional self-regulation, cognitive regulation of anxiety, behavioral activation with reduced avoidance, interpersonal stabilization, and somatic stabilization, which indicates a deep internal integration of the acquired experience. The data of the standardized assessment of outcomes are consistent with this conclusion and confirm a more favorable profile in the online support group in terms of distress, interpersonal functioning, and the overall effectiveness of psychological support.

It has been proven that the optimization of online support ensures effectiveness comparable to offline support in the short-term perspective and, in the long-term perspective, demonstrates a more stable reduction in crisis manifestations and more pronounced final effects in terms of key outcome indicators and the integration of self-regulation skills into real life.

The scientific novelty of the obtained results lies in the fact that, for the first time, the effectiveness of online support for young people in a state of personal crisis has been

empirically confirmed in both the short-term and long-term perspectives. It has been shown that a structured online format ensures the stable integration of self-regulation skills and supports interpersonal stabilization in the group and it has also been established that online support, when properly implemented, can contribute to the reduction of digital stress and the formation of healthy digital boundaries. The understanding of the relationship between personal crisis in youth and psycho-emotional state, psychological well-being, and resource characteristics under conditions of online support has been deepened, as has the understanding of the mechanisms of group influence in the online environment through the combination of emotional stabilization, cognitive regulation of anxiety, behavioral activation, and supportive interaction. The criteria for evaluating the effectiveness of online support through the simultaneous consideration of standardized indicators and subjective indicators of positive change have been clarified. The practical significance of the study lies in the development and implementation of an evidence-based online support program that can be used in the work of practicing psychologists, counselors, crisis centers, and educational institutions, as well as in the formulation of clear recommendations for specialists regarding the application of the program, assessment of the client's condition at different stages, ensuring safety, and working with digital stress.

Keywords: psychological support, online support, youth, personal crisis, psychological counseling, group psychotherapy, psycho-emotional state, well-being.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України:

Основні публікації

1. Васильєв А. Д. Психологічна присутність в онлайн-супроводі молоді: концептуальний огляд і інтегративна модель подолання особистісної кризи. Слобожанський науковий вісник. 2025. вип. 2 : Серія Психологія. С. 20-25. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.3>. (Дата звернення: 23.02.2026)
2. Васильєв А. Д. Досвід особистісної кризи та використання онлайн-психологічної підтримки серед української молоді в часи війни: результати емпіричного дослідження. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2025. вип. 5 : Психологія. С. 142-148. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.5.21>. (Дата звернення: 23.02.2026)
3. Васильєв, А. Порівняння ефективності онлайн та офлайн групового супроводу молоді в стані особистісної кризи. Психологічний часопис. 2026. вип. 11 : Психологія. С. 7-23. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2025.12.1.1>. (Дата звернення: 05.04.2026)
4. Васильєв А. Д., Яценко Н. В. Короткострокові та довгострокові ефекти онлайн- та офлайн-супроводу молоді. Наукові перспективи. 2026. вип. 2 (68) : Серія Психологія. С. 1607-1617. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-2\(68\)-1607-1617](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-2(68)-1607-1617). (Дата звернення: 05.04.2026)

Особистий внесок автора в спільних публікаціях становить 50 % і полягає у формуванні концептуальних положень дослідження, теоретичному аналізі наукових джерел, узагальненні результатів, інтерпретації отриманих даних та підготовці текстів публікацій.

Публікації, у яких додатково висвітлено результати дисертації

1. Васильєв А. Д. Особистісна криза молоді як теоретичний конструкт та його операціоналізація. У колі однодумців: збірник матеріалів II Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності О4 (053) Психологія, Рівне, Україна, 12 листоп. 2025. Рівне : РДГУ, 2025. С. 8-11. URL: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/konf_sem/2025/11/uko_12112025.pdf (Дата звернення: 23.02.2026)
2. Васильєв А. Д. Цифровий психологічний супровід молоді у стані особистісної кризи як форма допомоги у критичних життєвих ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції, Суми, Україна, 12-13 листоп. 2025. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025. С. 318-319. URL: https://drive.google.com/file/d/1NNiZ65XkKolahK-jidefV_3kwFJr2I_B/view (Дата звернення: 23.02.2026)
3. Васильєв А. Д. Онлайн психологічна підтримка дітей і підлітків після воєнної травми як доказова практика. Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в часи війни та поствоєнного періоду : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, Рівне, Україна, 27-28 листоп. 2025. Рівне : РДГУ, 2025. С. 184. URL: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/konf_sem/2025/11/travm_dtnstv_27281125_pro.pdf (Дата звернення: 23.02.2026)
4. Васильєв А., Сергєєнкова О. Розгортання особистісної кризи молоді в умовах воєнного часу. Невидима Травма = Invisible Trauma : збірник матеріалів Науково-практичної конференції з міжнародною участю, Львів, Україна. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2025. С. 52-56. URL: http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/13005/1/ilovepdf_merged%20%2825%29.pdf. (Дата звернення: 23.02.2026)

5. Васильєв А. Д. Етичні дилеми психолога при наданні онлайн-допомоги в часи війни. Education and science in ukraine in conditions of war and post-war period : міжнародна колективна монографія. Каліфорнія, США : GS Publishing Services, 2025. Psychology. URL: <https://doi.org/10.51587/9798-9917-51964-2025-25>. (Дата звернення: 23.02.2026)
6. Васильєв А. Д. Психотерапевтичний потенціал групової когнітивно поведінкової терапії у роботі з соціальною тривожністю. Knowledge, Education, Law, Management. 2024. вип. 6. С. 59-65. URL: <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.6.9>. (Дата звернення: 23.02.2026)

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АПОК – авторська анкета «Особливості прояву особистісної кризи»

АУФС – авторська анкета «Упередженість до офлайн та онлайн-супроводу»

АСЗПЗ – авторська анкета «Самозвіт про проходження супроводу»

DASS-21 – Depression, Anxiety and Stress Scale, Шкала депресії, тривоги та стресу

BBC-SWB – The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

PMH-Scale – Positive Mental Health Scale, Шкала позитивного ментального здоров'я

CD-RISC-10 – Connor-Davidson Resilience Scale-10, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

CORE-OM – Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure, Опитувальник результатів психологічного стану

C-SSRS – Columbia Suicide Severity Rating Scale, Шкала оцінки ризику самогубства Колумбійського університету

DSS – Digital Stress Scale, Шкала цифрового стресу

OQ-45.2 – Outcome Questionnaire-45, Опитувальник результативності психотерапії

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ABSTRACT.....	9
СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ.....	15
ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ.....	18
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОНЛАЙН-СУПРОВОДУ МОЛОДІ В СТАНІ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ.....	33
1.1. Теоретичний аналіз онлайн-супроводу в працях вітчизняних і зарубіжних науковців.....	34
1.2. Характеристика соціально-психологічних детермінант кризи у молоді.....	66
1.3. Критерії дослідження особливостей онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи.....	79
Висновки до першого розділу.....	92
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	95
2.1. Організація та схема емпіричного етапу дослідження кризових переживань молоді.....	96
2.2. Результати емпіричного дослідження складових особистісної кризи молоді.....	119
Висновки до другого розділу.....	160
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОНЛАЙН-СУПРОВОДУ МОЛОДІ В СТАНІ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ.....	162
3.1. Методологічне обґрунтування програми онлайн-супроводу молоді у стані кризи.....	162

3.2. Програма онлайн-супроводу молоді у стані кризи на основі результатів дослідження.....	170
3.3. Порівняльний аналіз ефективності процесу офлайн- та онлайн-супроводу в короткотривалій та довготривалій перспективі.....	176
3.4. Рекомендації щодо застосування програми онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи в роботі практикуючих консультантів та психотерапевтів.....	193
Висновки до третього розділу.....	198
ВИСНОВКИ.....	201
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	208
ДОДАТКИ.....	228

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні стала для молоді тривалим середовищем нестабільності, у якому звичні етапи розвитку, навчання, професійного становлення та побудови стосунків реалізуються на тлі хронічної загрози, періодичних втрат і вимушених змін життєвого контексту. Ситуації переміщення всередині країни або за кордон, розрив значущих соціальних зв'язків, коливання доступу до освітніх і професійних можливостей, необхідність швидко адаптуватися до нових спільнот і правил, фінансова невизначеність, напружене інформаційне поле та досвід тривалого очікування небезпеки підсилюють психологічне навантаження і створюють умови, за яких зростає вразливість до особистісної кризи.

Стан і ступінь розробки проблеми. Проблематика життєвих і особистісних криз у молодому віці, а також психологічних умов їх подолання, активно висвітлюється у сучасному науковому полі й набуває особливої ваги в українських реаліях воєнного часу. У вітчизняних працях аналізуються підходи до подолання життєвих криз і підтримки молоді, через тренінгові та консультативні практики (Новак & Боднар, 2025), осмислюються психологічні стратегії посттравматичного зростання в період особистісних криз (Кравець, 2025), розкриваються питання екзистенційної наповненості життя молоді та її взаємозв'язку з тривожністю й якістю життя (Іванцев, Іванцев, & Комісарук, 2025), а також описуються стратегії подолання екзистенційних криз у студентської молоді (Дем'янчук, 2025; Міщиха & Щуйко, 2024). Окремий пласт публікацій спрямований на воєнно зумовлені аспекти кризовості та адаптації, кризу ідентичності у студентської молоді в умовах воєнного стану (Шапран, 2022), стратегії переживання кризи як предиктор психотравматичних проявів у студентів (Столярчук & Сергєєнкова, 2023), а також соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості (Міщенко & Кульбачна, 2024). У контексті вікових переходів розглядаються психологічні

особливості криз підліткового віку та шляхи їх подолання (Бучак, 2025), криза особистості ранньої дорослості в часи війни (Футерко, 2023) і ширше коло життєвих криз у період воєнного стану (Бурима, 2024). Питання психологічного консультування молоді в кризові періоди також отримує систематизацію у працях, присвячених кризовим періодам життєдіяльності студентів і особливостям консультативного супроводу (Кривоніс, Кулаковський, Кочерга, Гузій, & Шавровська, 2025).

Розвиток цифрових форматів підтримки в часи війни актуалізує методологію та практику онлайн-взаємодії, її можливості та обмеження. В українському контексті окремо висвітлюються питання психологічної адаптації студентів до онлайн-освіти під час воєнної кризи та напрями підтримки (Варакута, 2025), що є важливим для розуміння того, як цифрове середовище стає провідним простором отримання психологічної допомоги. Зарубіжні публікації розглядають різні форми цифрових ініціатив для підтримки психічного здоров'я молоді, включно з оцінюванням програм цифрового благополуччя (Cohen et al., 2025), застосунків для підтримки ментального здоров'я підлітків (Prochaska et al., 2023), платформ односеансових цифрових інтервенцій і питань культурної адаптації (Shroff et al., 2023), аналізом здійсненності та прийнятності молодіжних інтервенцій (Mensa-Kwao et al., 2024), а також оглядом рекомендацій щодо соціальних мереж і психічного здоров'я молоді на рівні платформ і політик (Chhabra et al., 2025). Додатково порушуються питання психологічної адаптації підлітків та ролі соціальної підтримки в умовах дистанційного навчання під час кризових подій (Wang et al., 2023), а також потенціал коротких настановчих втручань як ресурсу стресостійкості (Yeager et al., 2022).

У межах даної проблематики особистісна криза може трактуватися як стан загострення внутрішніх суперечностей і відчуття втрати опори на попередні смисли, цілі та уявлення про себе, коли звичні механізми саморегуляції та життєвого планування виявляються недостатніми, а потреба в переосмисленні ідентичності, ціннісних орієнтирів і перспектив стає провідною. В часи війни особистісна криза набуває соціально зумовленого виміру, оскільки молодь одночасно виконує вікові

завдання дорослішання та входження в самостійне життя і змушена функціонувати в режимі тривалих обмежень, загроз і швидкоплинних змін, що підвищує значущість своєчасної психологічної підтримки, орієнтованої на відновлення відчуття керованості життям, узгодження внутрішніх ресурсів і формування більш стійких способів подолання кризових викликів.

Онлайн-супровід доцільно розглядати як організований процес психологічної підтримки й консультування, що реалізується через цифрові засоби комунікації та передбачає регулярність взаємодії, узгоджені правила роботи, конфіденційність і фокус на стабілізації стану та поступових змінах. Цифровий формат дозволяє зберігати безперервність взаємодії під час переїздів або перебоїв у повсякденному житті, оперативніше реагувати на запити в періоди загострення тривоги та розширювати охоплення допомогою в умовах, коли ресурси офлайн-підтримки обмежені.

Бар'єри офлайн-допомоги в часи війни мають як практичний, так і психологічний характер. До них належать логістичні труднощі та ризики безпеки, нерівномірний доступ до фахівців у різних регіонах, часові й фінансові обмеження, а також стигматизація звернення по психологічну підтримку. Сукупність цих чинників підсилює актуальність саме онлайн-супроводу як такого, що може забезпечити доступність, гнучкість і підтримку без переривань. Проте зростання поширеності цифрових практик саме по собі не знімає ключового питання якості та результативності онлайн-допомоги, особливо у випадках особистісної кризи, де від стабільності контакту, коректності меж і професійної організації процесу залежить безпека й доцільність втручання.

З огляду на викладене, можна дійти висновку, що практичній психології принципово важливо, щоб онлайн-супровід осмислювався як окремий формат із власними умовами взаємодії, межами відповідальності, етичними вимогами, технічними ризиками та специфікою формування терапевтичного контакту. Саме тому в українському контексті війни актуальним стає наявність чітких критеріїв

якості та ефективності, зрозумілих практикам і придатних для вимірювання. Йдеться про необхідність перейти від загальних декларацій рівня «допомагає чи не допомагає» до операціоналізованих індикаторів, які дозволяють фіксувати зміни в кризовому стані, відстежувати динаміку психологічного благополуччя, рівня дистресу, суб'єктивного функціонування та інших параметрів, що мають значення для професійних рішень щодо продовження, корекції або завершення супроводу.

Короткотривала динаміка часто пов'язана з первинною стабілізацією, зниженням гостроти напруження та відновленням відчуття контролю, тоді як довготривала перспектива стосується стійкістю досягнутих змін, інтеграції нового досвіду, відновлення життєвого планування та формування більш адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій. Саме тому здійснили ще один діагностичний зріз через 2,5 місяців, щоб оцінити ефективність та дієвість онлайн та офлайн супроводу молоді в час особистісної кризи.

Важливою складовою подолання науково-практичної прогалини в окресленій сфері є порівняльний підхід, який дозволяє розглядати онлайн і офлайн як формати з потенційно різним профілем сильних сторін, обмежень і умов застосування. Порівняння офлайн- та онлайн-супроводу створює можливість перейти від загальних міркувань про зручність цифрових інструментів до точнішого розуміння того, за яких обставин і для яких запитів онлайн-формат може бути рівноцінним або оптимальним, а де можуть виникати ризики, пов'язані з недостатньою глибиною контакту, складнощами утримання меж чи зниженням стабільності процесу. Таким чином, актуальність теми посилюється потребою поєднати практичний запит на доступну й безперервну психологічну допомогу для молоді в часи війни з вимогою методологічно коректних критеріїв оцінювання її якості та ефективності, придатних для порівняння форматів і аналізу змін у короткотривалій та довготривалій перспективі.

Таким чином, дослідження, присвячене особливостям онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи, є актуальним через поєднання двох взаємопов'язаних факторів. З одного боку, війна підсилює ризики особистісної кризи та збільшує

потребу молоді в доступній психологічній підтримці. З іншого боку, розширення онлайн-практик актуалізує необхідність формалізованих, вимірюваних і зрозумілих критеріїв ефективності супроводу, а також порівняльного аналізу онлайн- та офлайн-форматів у різних часових перспективах, що є принципово важливим для забезпечення якості та безпеки психологічної допомоги в сучасних умовах України.

Отже, актуальність зазначеної проблеми, її практична значущість та недостатній рівень розробленості зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження «Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи» входить до плану науково-дослідної роботи кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Психологія конструктивної поведінки особистості у трансформаціях суспільних відносин» (державний реєстраційний номер 0121U111923, термін виконання 06.2021-06.2026). Тему дисертації затверджено Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 11 від 21 грудня 2022 р.).

Об'єкт дослідження – психологічний супровід особистості.

Предмет дослідження – онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи.

Мета дослідження – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей онлайн-супроводу молоді в часи особистісної кризи; здійснити порівняльний аналіз офлайн і онлайн супроводу; розробити та апробувати програму онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи.

Гіпотеза дослідження (H1) полягає в припущенні, що цілеспрямовано організований онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи є ефективним засобом психологічної підтримки та в довготривалій перспективі забезпечує більш стійке зниження вираженості особистісної кризи, покращення психоемоційного стану і психологічного благополуччя порівняно з офлайн-супроводом.

Нульова гіпотеза (H0) полягає в припущенні, що між онлайн- та офлайн-супроводом молоді в стані особистісної кризи не існує статистично значущих відмінностей за показниками зниження вираженості особистісної кризи, психоемоційного стану та психологічного благополуччя в короткотривалій і довготривалій перспективах.

Відповідно до гіпотези та поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до психологічного онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи та виокремити його особливості в часи війни.
2. Емпірично дослідити прояви особистісної кризи молоді в часи війни.
3. Здійснити порівняльний аналіз онлайн та офлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи у короткотривалому та довгостроковому періодах.
4. Перевірити ефективність проведення програми онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи та розробити практичні рекомендації щодо застосування програми онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи в роботі практикуючих консультантів та психотерапевтів.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – соціо-демографічна, авторська анкета «Особливості прояву особистісної кризи» (АПОК), авторська анкета «Упередженість до офлайн та онлайн-супроводу» (АУФС), авторська анкета «Самозвіт про проходження супроводу» (АСЗПЗ), комплекс психодіагностичних методик, а саме: Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) (Мельник & Стаднік, 2023), Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022), Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) (Карамушка, Терещенко &

Креденцер, 2022), Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Школїна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станїславчук, 2020), Опитувальник результатів психологічного стану (CORE-OM) (Barkham et al., 2010), Шкала оцінки ризику самогубства Колумбійського університету (C-SSRS) (Чабан et al., 2019), Шкала цифрового стресу (DSS) (Fischer, Reuterm & Riedl, 2021), Опитувальник результативності психотерапії (OQ-45.2) (Широка & Миколайчук, 2020);

математико-статистичні – описова статистика, частотний аналіз, критерії відмінностей між двома незалежними вибірками, критерії відмінностей між трьома та більше незалежними вибірками, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз, регресійний аналіз.

Емпірична вибірка дослідження. На констатувальному етапі дослідження взяли участь 298 осіб, з яких 176 жінок та 122 чоловіків. Середній вік склав 23,9 роки при стандартному відхиленні 2,86, при цьому віковий діапазон становив від 18 до 30 років. Констатувальний етап тривав із лютого до березня 2025 року і передбачав первинний збір даних за батареєю психодіагностичних методик, а також застосування авторської анкети щодо особистісної кризи. Дослідження проводилося на базі освітнього та психологічного онлайн середовища з дистанційним форматом збору даних, із залученням учасників через оголошення у студентських спільнотах, соціальних мережах та через добровільне поширення запрошення серед ровесників.

Для формувального етапу дослідження було відібрано близько 90 осіб, які мали середню та високу інтенсивність переживання особистісної кризи. Формувальний етап реалізовувався з квітня до липня 2025 року та включав кілька послідовних хвиль вимірювання і психологічний вплив у форматі групового супроводу. Учасників було розподілено на три підгрупи, а саме дві експериментальні групи і одну контрольну групу відтермінованого впливу. Перша експериментальна підгрупа проходила онлайн груповий супровід і налічувала 30 учасники. Друга експериментальна підгрупа проходила ідентичну програму у форматі офлайн групового супроводу і налічувала 30 учасників. Контрольна група не зазнавала психотерапевтичного впливу під час

основного етапу, складала 30. Психологічний супровід тривав десять сесій протягом приблизно двох з половиною місяців. Динаміка змін відстежувалася за хвилями вимірювання T0 перед початком супроводу, T1 через півтора місяця від старту, T2 через два з половиною місяці від старту та T3 орієнтовно через три місяці від старту.

Достовірність і надійність результатів забезпечено цілісністю теоретико-емпіричного дизайну, обґрунтованим добром психодіагностичного інструментарію відповідно до мети і завдань роботи, використанням стандартизованих методик, а також достатнім обсягом емпіричної вибірки. Надійність результатів посилювалася поєднанням констатувального та формувального етапів, залученням експериментальних і контрольної груп, проведенням повторних вимірювань на різних часових зрізах і порівнянням короткотривалих та довготривалих ефектів онлайн- і офлайн-супроводу. Достовірність отриманих висновків забезпечено застосуванням методів описової статистики, частотного, кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу, а також зіставленням стандартизованих показників із суб'єктивними індикаторами змін за результатами проходження програми.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що *вперше:*

- *виявлено* особливості онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи у короткотривалій і довготривалій перспективі;
- *показано*, що структурований онлайн-формат забезпечує стійку інтеграцію навичок саморегуляції та підтримує міжособистісну стабілізацію в групі;
- *встановлено*, що онлайн-супровід молоді в практиці подолання особистісної кризи може сприяти зниженню цифрового стресу та формуванню здорових цифрових меж;
- *операціоналізовано* індикатори, які дозволяють фіксувати зміни в кризовому стані, відстежувати динаміку психологічного благополуччя, рівня дистресу, суб'єктивного функціонування та інших параметрів, що

мають значення для професійних рішень щодо продовження, корекції або завершення супроводу.

Поглиблено:

- уявлення про зв'язок особистісної кризи молоді з психоемоційним станом, психологічним благополуччям і ресурсними характеристиками в умовах онлайн-супроводу;
- розуміння механізмів групового впливу в онлайн-середовищі через поєднання емоційної стабілізації, когнітивної регуляції тривоги, поведінкової активації та підтримувальної взаємодії;
- уявлення про психологічні особливості онлайн-супроводу, а також їхні переваги в підтримці молоді в стані особистісної кризи.

Уточнено:

- модель особистісної кризи молоді, зокрема, розкрито трикомпонентну модель особистісної кризи (когнітивно-рефлексивний, емоційно-регуляційний, поведінково-адаптаційний) як основу операціоналізації змінних та відбору психодіагностичного інструментарію;
- складові особистісної кризи молоді та елементи онлайн-супроводу молоді в часи кризи.

Розширено і доповнено:

- теоретичні уявлення про особливості та можливості онлайн-супроводу як окремого формату психологічної допомоги молоді у стані особистісної кризи;
- уявлення про критерії дослідження індивідуальних та групових чинників особистісної кризи в цифровому просторі.

Набуло подальшого розвитку знання:

- про психологічні особливості, зокрема умови організації та проведення онлайн-супроводу молоді в онлайн форматі, зокрема особливо значення

структурованості взаємодії, чіткості меж, послідовності групового процесу та підтримання безпечного комунікативного середовища;

- про застосування психологічних особливостей онлайн супроводу на практиці.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення вітчизняних і зарубіжних науковців, які розкривають психологічні особливості життєвих і особистісних криз молоді, умови їх подолання, вплив воєнної нестабільності на психоемоційний стан особистості та можливості психологічного онлайн-супроводу як сучасного формату допомоги в цифровому середовищі.

У роботі спираємося на положення щодо подолання життєвих криз і підтримки молоді через тренінгові та консультативні практики (О. Когут, Т. Новак, М. Боднар, Я. Кравець, А. Іванцевої, А. Іванцева, В. Комісарук, М. Дем'янчук, Л. Міщихи, О. Щуйко); на положення щодо воєнно зумовлених аспектів кризовості та адаптації молоді (С. Каліщук, А. Шапран, О. Столярчук, О. Сергеєнкової, М. Міщенко, Д. Кульбачної, А. Футерко, О. Бурими), а також щодо психологічних особливостей криз підліткового та юнацького віку (І. Бучак).

Важливими для дослідження стали положення щодо психологічного консультування молоді в кризові періоди та особливостей консультативного супроводу (Т. Кривоніс, Т. Кулаковського, Є. Кочерги, Н. Гузій, Н. Шавровської). У контексті онлайн форматів психологічного супроводу робота виходить з положень (M. Kaess, J. Blackshaw, M. Alvarez-Jimenez, Y. Wang, N. Genero, B. Ridout, C. Stiles-Shields, I. Balla, M. Saidi, A. Peart, C. El Morr, A. Uysal, E. Fernandez, M. Lasecke, J. Chen, M. Holland, V. Vostanis, M. Bangpan, L. Kearney, J. Childs), а також у працях, присвячені цифровому благополуччю та онлайн-інтервенціям для молоді (N. Cohen, J. Prochaska, M. Shroff, A. Mensa-Kwao, D. Chhabra).

Особливо вагоме значення для роботи мають положення М. Варакути щодо психологічної адаптації студентів до онлайн-взаємодії в умовах воєнної кризи. Методологічною основою розробки програми стали також положення когнітивно-

поведінкового, емоційно-фокусованого, психодинамічного та психоедукаційного підходів, а також практики саморегуляції і майндфулнесу. Сукупність зазначених положень забезпечує цілісне теоретико-методологічне підґрунтя для дослідження особливостей онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи, визначення критеріїв його ефективності та розробки програми психологічного супроводу.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що розроблена програма онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи можуть бути використані практичними психологами, консультантами, психотерапевтами та фахівцями психологічних служб для виявлення проявів особистісної кризи в онлайн-форматі, оцінювання психоемоційного стану, психологічного благополуччя, ресурсних характеристик, цифрового стресу, а також для організації психологічної підтримки молоді в часи війни, тривалого стресу та обмеженого доступу до очної допомоги. Особливо, розроблена авторська програма онлайн-супроводу у вигляді тренінгового циклу з 10 модулів, що включають по три заняття обсягом 2, 5 години може використовуватися з метою зниження афективної напруги, емоційного дистресу та цифрового стресу, подолання виснаження, відновлення відчуття опори й перспективи, покращення саморегуляції, зменшення соціальної дистанції, а також розвитку орієнтації на дію, самоефективності, когнітивно-емоційної регуляції, підтримувальної взаємодії та навичок гігієни цифрового середовища для всіх клієнтів. Запропоновані методичні матеріали можуть застосовуватися у практиці кризового консультування, під час розробки й проведення програм онлайн- та офлайн-супроводу молоді, тренінгів, семінарів, вебінарів, груп психологічної підтримки, а також у професійній підготовці майбутніх психологів і в удосконаленні практик надання психологічної допомоги в цифровому середовищі.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в діяльність Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії (06.02.2026), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (06.02.2026), ТОВ «4ХЕЛП» (06.02.2026),

ГО «Брейншторм» (26.02.2026), КУ «Волинська обласна Мала академія наук» (23.02.2026).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися та отримали схвалення на науково-практичних конференціях і форумах: II Всеукраїнському форумі аспірантів спеціальності 04 (053) Психологія «У колі одnodумців» (12 листопада 2025 р., м. Рівне); X Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (12-13 листопада 2025 р., м. Суми); Міжнародній науково-практичній конференції «Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в часи війни та поствоєнного періоду» (27-28 листопада 2025 р., м. Рівне); Науково-практичній конференції з міжнародною участю «Невидима Травма = Invisible Trauma» (2025 р., м. Львів); у міжнародній колективній монографії *Education and science in Ukraine in conditions of war and post-war period* (2025 р., Каліфорнія, США) у розділі *Psychology*.

Публікації. Основний зміст роботи відображено у 10 публікаціях. Серед них: Серед них: 1 у періодичних наукових виданнях держави, яка входить до Організації економічного співробітництва та розвитку Європейського Союзу, 4 – у наукових фахових виданнях з психології, затверджених МОН України, 3 – міжнародних та 1 – всеукраїнській конференції, а також 1 – в міжнародній колективній монографії США.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (155 найменувань) та 18 додатків. Робота містить 57 таблиць, 1 рисунок. Загальний обсяг роботи склав 306 аркушів, при цьому основний обсяг комп'ютерного набору 207 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОНЛАЙН-СУПРОВОДУ МОЛОДІ В СТАНІ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

Основна увага зосереджується на уточненні ключових понять дослідження, узагальненні наявних підходів і емпіричних результатів у сфері цифрової психологічної підтримки, а також на виокремленні тих характеристик онлайн-взаємодії, які можуть виступати психологічно значущими для молоді в кризовому стані. У межах розділу онлайн-супровід розглядається як багатокomпонентна система (психоосвіта, консультування, кризові сервіси, елементи психотерапії, модульні програми), якій необхідні чіткі межі, етичні стандарти та критерії якості супроводу.

Структурно розділ послідовно переходить від теоретичного уточнення змісту явища до його операціоналізації для подальшого емпіричного дослідження. У підрозділі 1.1 розкривається сутність онлайн-супроводу молоді в кризі та подаються узагальнені визначення базових категорій, необхідні для формування понятійного апарату дослідження. У підрозділі 1.2 аналізуються соціально-психологічні детермінанти кризи в молоді та чинники, що впливають на прийнятність і ефективність цифрової підтримки, з урахуванням контексту тривалих макростресорів. У підрозділі 1.3 обґрунтовуються критерії дослідження особливостей онлайн-супроводу (структурні, процесуальні, етичні й результативні), які забезпечують логічний перехід від теоретичних узагальнень до вибору методів, змінних та дизайну емпіричної частини роботи.

1.1. Теоретичний аналіз онлайн-супроводу в працях вітчизняних і зарубіжних науковців

Психологічний супровід у сучасних дослідженнях розглядається як динамічний процес професійної взаємодії, спрямований на підтримку суб'єктності, адаптаційних ресурсів та психологічної стійкості особистості в умовах кризових впливів. У науковій літературі акцент поступово зміщується від уявлення про психологічну допомогу як короткотривале втручання до розуміння супроводу як безперервного, контекстуально чутливого процесу, що інтегрує підтримку, моніторинг стану та розвиток навичок саморегуляції. Цей підхід особливо чітко простежується в дослідженнях цифрових та онлайн-форм психологічної допомоги, які розглядаються як повноцінний формат супроводу (Kaess et al., 2020).

Онлайн-супровід у працях зарубіжних авторів описується як форма психологічної взаємодії, здатна забезпечувати доступність, безперервність і своєчасність підтримки для молоді з високим рівнем психологічної вразливості, особливо в умовах обмеженого доступу до очних послуг. Емпіричні дані свідчать, що структуровані онлайн-втручання з регулярним контактом із фахівцем асоціюються зі статистично значущими змінами показників психологічного благополуччя, зниженням дистресу та підвищенням відчуття соціальної підтримки за умови достатньої тривалості супроводу та стабільності терапевтичного альянсу (Blackshaw et al., 2023). При цьому онлайн-супровід включає елементи емоційної присутності, валідації досвіду та спільного осмислення кризових подій.

Сучасні дослідження також підкреслюють, що ефективність онлайн-супроводу значною мірою залежить від його багатокomпонентності та адаптивності до потреб молоді людини. Моделі, які поєднують індивідуальне онлайн-консультування, групову взаємодію, цифрові терапевтичні модулі та модерацію фахівцем, демонструють вищу прийнятність і суб'єктивну корисність для молоді з помірними та вираженими проявами психоемоційного неблагополуччя (Alvarez-Jimenez et al., 2020).

У цьому контексті онлайн-супровід розглядається як середовище, що створює умови для формування відчуття безпеки та залученості, що є критично важливим для осіб у стані особистісної кризи.

Окрему увагу в новітніх публікаціях приділено питанню зниження бар'єрів звернення по психологічну допомогу. Доведено, що онлайн-формат супроводу може зменшувати вплив стигматизації та внутрішнього опору зверненню до фахівця, особливо серед молоді, для якої цифрове середовище є звичним простором комунікації (Wang et al., 2025). Інформаційна відкритість, гнучкість форматів і можливість контролювати інтенсивність взаємодії підвищують готовність молодих людей залучатися до процесу супроводу навіть за наявності кризових переживань.

У сучасних концепціях психологічного онлайн-супроводу також підкреслюється його потенціал як інструменту кризової підтримки, здатного оперативно реагувати на зміни психологічного стану та забезпечувати раннє виявлення ризиків. Використання цифрових платформ для регулярного моніторингу психоемоційних показників розглядається як важливий компонент системи супроводу, що дозволяє поєднувати підтримку з профілактикою загострення кризових станів (Genero et al., 2024). Таким чином, у сучасній науковій літературі онлайн-супровід постає як етично орієнтований, ресурсно спрямований і науково обґрунтований формат психологічної допомоги, що відповідає викликам нестабільного соціального контексту та потребам молоді в умовах тривалих криз.

З часом психологічний супровід вийшов за межі закритих кабінетів і поширився на відкриті простори – спільноти, освітні заклади, навіть цифрові платформи. А це відображало зміну у ставленні до психічного здоров'я, яке перестало бути ізольованим станом, що потребує прихованого лікування. Навпаки, психологічна підтримка стала доступною у повсякденному житті, сприяючи дестигматизації психічних труднощів.

Сучасні дослідження свідчать, що онлайн-супровід дозволяє інтегрувати психологічну підтримку у повсякденні цифрові середовища молодих людей,

підвищуючи її прийнятність, безперервність та самопочуття у кризових періодах, за умов соціальної нестабільності та тривалого стресу (Ridout et al., 2023).

Для українського контексту така форма супроводу набуває особливої цінності у зв'язку з воєнними подіями, вимушеною міграцією, порушенням соціальних зв'язків і обмеженим доступом до очної психологічної допомоги, що актуалізує потребу у гнучких, масштабованих і безпечних форматах підтримки молоді в стані особистісної кризи. Дослідження цифрових моделей допомоги підкреслюють, що ефективний онлайн-супровід має поєднувати збереження автономії клієнта, чутливість до індивідуального темпу взаємодії та можливість вибору рівня залученості, що сприяє відновленню контролю над власним психоемоційним станом у ситуаціях тривалої невизначеності (Stiles-Shields et al., 2023). У вітчизняному науковому полі ця логіка доповнюється акцентом на необхідності цілеспрямованої цифрової підготовки фахівців до роботи в кризових умовах, оскільки якісний онлайн-супровід вимагає не лише технічної обізнаності, а й сформованих компетентностей дистанційної взаємодії, етичної чутливості, навичок кризового реагування та здатності інтегрувати цифрові інструменти у професійну практику (Алексеева et al., 2025). Водночас ефективність онлайн-супроводу пов'язується і з професійною готовністю самого фахівця, зокрема з розвитком емоційної стійкості, рефлексивності, комунікативної точності, професійної етики та здатності підтримувати конструктивний контакт у ситуації загального суспільного напруження, що особливо важливо в умовах психологічної кризи в Україні (Брюховецька & Чаусова, 2025). Додатково наголошується, що становлення якісного онлайн-супроводу потребує належної інформаційно-аналітичної бази підготовки фахівців, оскільки в часи війни особливої актуальності набуває систематизація знань, підходів і навчальних ресурсів, пов'язаних із психоемоційною підтримкою та кризовою психологією (Углова, 2025).

Концептуально онлайн-супровід у сучасних українських дослідженнях постає не як тимчасовий заміник очної взаємодії, а як окремо організований формат психологічної підтримки в цифровому середовищі, який потребує власного

теоретичного осмислення. У відповідних працях підкреслюється значення структурованості дистанційної взаємодії, адаптації професійних підходів до цифрового середовища, врахування технічних і етичних аспектів контакту та збереження стійкості професійної позиції в умовах складних життєвих обставин, зокрема війни (Османова, 2025). Поряд із цим теоретико-методологічний аналіз розвитку психологічної науки у воєнний і повоєнний періоди показує, що сучасні прикладні моделі допомоги мають вибудовуватися на основі чіткої методології, системного інформаційно-аналітичного супроводу та нового бачення соціальних запитів, що прямо стосується і розроблення моделей онлайн-супроводу як відповіді на масштабні суспільні трансформації (Лучанінова, 2025). У такій перспективі онлайн-супровід доцільно розглядати як формат, що поєднує технологічну опосередкованість контакту з високими вимогами до професійної організації, змістової послідовності та етичної прозорості взаємодії (Османова, 2025; Лучанінова, 2025).

Особливе значення для осмислення саме онлайн-супроводу молоді має підхід, у межах якого ключовим чинником його ефективності визначається психологічна присутність у цифровому контакті. У цьому підході онлайн-супровід трактується як така форма взаємодії, в якій відсутність фізичного співперебування не усуває потреби молоді людини бути емоційно побаченою, визнаною та підтриманою, а отже якість допомоги залежить від здатності фахівця створювати символічне «тут-і-тепер» у віртуальному просторі, утримувати довіру, емоційну безпеку, автентичність і гнучку регуляцію дистанції (Васильєв, 2025). Водночас у межах цієї моделі показано, що онлайн-супровід молоді в особистісній кризі має спиратися на цілісне поєднання когнітивного, емоційного, екзистенційного й медійного вимірів присутності, оскільки саме така інтеграція забезпечує не просто комунікацію, а підтримувальну взаємодію, здатну стабілізувати переживання, підтримати пошук сенсу та сприяти відновленню суб'єктності у кризовому стані (Васильєв, 2025).

У межах сучасного онлайн-супроводу відбувається адаптація класичних психотерапевтичних підходів до цифрового формату. Психодинамічно орієнтовані втручання в онлайн-середовищі зберігають фокус на внутрішніх конфліктах, емоційній регуляції та витримуванні афективної напруги, акцентуючи увагу на створенні стабільного та безпечного терапевтичного простору в умовах опосередкованої взаємодії, що є критично важливим для осіб у кризовому стані (Balla et al., 2025). Разом із тим у сучасній літературі підкреслюється висока відповідність онлайн-формату когнітивно-поведінковим моделям супроводу, зважаючи на їхню структурованість, чіткість цілей і можливість використання цифрових інструментів для психоосвіти, моніторингу симптомів та формування навичок саморегуляції. Онлайн-реалізація таких підходів демонструє здатність ефективно працювати з тривожними, депресивними та стресовими реакціями молоді за умов кризового контексту, що робить їх особливо релевантними для українських реалій, де психологічна допомога має бути оперативною, доступною та орієнтованою на підтримку адаптаційних ресурсів (Saidi et al., 2025). Додатково наголошується, що цифрові формати супроводу дозволяють поєднувати індивідуальну та групову роботу, сприяючи відчуттю спільотної підтримки, зниженню ізоляції та формуванню горизонтальних зв'язків між молодими людьми, які переживають схожі кризові досвіди, що є суттєвим чинником психологічної стабілізації в часи війни (Peart et al., 2023).

Емпіричні дані, отримані у вибірках молоді та студентів, свідчать, що онлайн-інтервенції, засновані на когнітивно-поведінкових принципах, демонструють статистично значуще зниження рівнів тривоги та депресивної симптоматики у порівнянні з відкладеним або відсутнім втручанням, не поступаючись за ефективністю очному формату допомоги (El Morr et al., 2020). Дослідження, проведені із застосуванням відеоконференц-зв'язку, підтверджують здатність онлайн-супроводу забезпечувати терапевтичні зміни у молоді з тривожними та депресивними проявами

навіть за умов обмеженого доступу до офлайн-послуг, що особливо актуалізувалося в період кризових соціальних подій (Uysal et al., 2022).

Порівняльний аналіз онлайн- та офлайн-форм психотерапевтичної допомоги свідчить, що відеозв'язок як канал взаємодії не призводить до зниження загальної ефективності втручань, а різниця між результатами дистанційного та очного супроводу є статистично незначущою для більшості емоційних розладів, таких як тривоги, депресії та посттравматичних реакцій (Fernandez et al., 2021). При цьому онлайн-супровід створює додаткові умови для розвитку автономії клієнта, оскільки значна частина роботи переноситься у міжсесійний простір через використання цифрових матеріалів, самоспостереження та практик саморегуляції, що рідше реалізується у традиційному офлайн-форматі.

Разом із раціонально орієнтованими моделями в сучасній літературі простежується розвиток гуманістично спрямованого онлайн-супроводу, у межах якого ключового значення набуває створення безпечного та емпатійного простору взаємодії в умовах опосередкованої комунікації. Якісні дослідження досвіду клієнтів і фахівців засвідчують, що терапевтичний альянс може ефективно формуватися у відеоформаті, а для частини молодих клієнтів дистанційний контакт навіть знижує тривожність звернення та посилює відчуття контролю над процесом допомоги у порівнянні з очними сесіями (Lasecke et al., 2024). Зазначається, що онлайн-супровід вимагає від фахівця більшої усвідомленості щодо структури сесії, меж взаємодії та невербальних сигналів, які в цифровому середовищі сприймаються інакше, ніж в офлайн-контексті (Chen et al., 2023).

У цьому контексті окремого розгляду потребують етичні критерії онлайн-супроводу та властивості терапевтичного контакту, оскільки саме вони значною мірою визначають безпечність і результативність психологічної допомоги молоді в цифровому середовищі. На відміну від очної взаємодії, онлайн-формат вимагає чіткішого попереднього узгодження умов роботи, зокрема правил комунікації, режиму доступності фахівця, способів екстреного зв'язку, дій у разі технічного

переривання контакту, а також меж професійної відповідальності. Тому етичність онлайн-супроводу доцільно розглядати як спеціально організовану систему умов, що охоплює інформовану згоду, конфіденційність, захист персональних даних, безпечність цифрових платформ і передбачуваність психологічної взаємодії.

Для молоді в стані особистісної кризи значення цих критеріїв істотно зростає. Кризовий стан супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, нестійкістю внутрішніх опор, чутливістю до невизначеності та потребою в психологічно безпечному контакті. За відсутності чітко окреслених етичних рамок, достатнього рівня конфіденційності та зрозумілих правил взаємодії онлайн-супровід може втрачати відчуття надійності, що, своєю чергою, підвищує тривожність, настороженість, утруднює саморозкриття та послаблює готовність до включення в процес допомоги.

Не менш важливою є характеристика терапевтичного контакту в умовах онлайн-супроводу. Попри фізичну дистанційованість, може бути достатньо глибоким і підтримувальним за умови стабільності рамки, емоційної включеності фахівця, ясності комунікації, послідовності зустрічей і підтримання атмосфери довіри. У цифровому форматі особливого значення набувають психологічна присутність, чіткість вербального зворотного зв'язку, уважність до емоційних реакцій клієнта, а також систематичне прояснення переживань і станів, які в очній взаємодії частково зчитуються через невербальну поведінку.

Онлайн-контакт має і специфічні обмеження, пов'язані зі зменшенням обсягу невербальної інформації, ризиком технічних збоїв, складністю контролю зовнішніх умов спілкування та ймовірністю розмиття меж взаємодії. Неврахування цих аспектів може негативно позначатися на формуванні терапевтичного альянсу, особливо в роботі з молоддю, яка перебуває в кризовому стані.

Окремим напрямом сучасних досліджень є онлайн-кризове консультування, яке розглядається як ефективний інструмент оперативної підтримки молоді в умовах підвищеного ризику та гострих психоемоційних станів. Дослідження телементального

здоров'я для підлітків і молоді вказують, що дистанційні кризові втручання дозволяють забезпечити своєчасну стабілізацію стану та підтримку в ситуаціях, коли офлайн-допомога є недоступною або затримується з об'єктивних причин (Holland et al., 2021). Порівняно з очним кризовим консультуванням, онлайн-формат має переваги у швидкості доступу та можливості залучення родини або інших значущих осіб без додаткових логістичних бар'єрів, що підвищує відчуття безпеки та підтримки у молодих людей під час кризових подій. Таким чином, сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що психологічний онлайн-супровід є самостійним і науково обґрунтованим форматом психологічної підтримки молоді, здатним ефективно інтегрувати різні теоретичні підходи в умовах тривалих криз.

Сучасний психологічний супровід молоді формується в умовах кризового суспільства, наприклад, воєнного стану, що зумовлює необхідність переосмислення традиційних підходів до надання психологічної допомоги та відбору інтервенцій, релевантних для роботи з травматичним досвідом. Дослідження психічного здоров'я дітей і молоді, які зазнали впливу воєнних дій, засвідчують, що ефективна підтримка в таких умовах має бути фазовою та відповідати рівню вираженості дистресових проявів – від першої психологічної допомоги й короткотривалої підтримки до більш пролонгованого супроводу у випадках клінічно значущих порушень (Vostanis, 2024). У цьому контексті перевага надається підходам, орієнтованим на роботу з травмою, емоційною регуляцією та відновленням почуття безпеки, когнітивно-поведінковим втручанням, методам десенсибілізації та переробки травматичного досвіду, арттерапевтичним практикам і технікам самоменеджменту, які можуть бути адаптовані до онлайн-формату (Bangpan et al., 2024).

У відповідь на зростання запиту на доступну та масштабовану психологічну допомогу сучасні моделі супроводу все частіше спираються на багаторівневі системи підтримки, що дозволяють диференціювати втручання залежно від складності стану клієнта. Застосування багаторівневих систем підтримки у сфері психічного здоров'я молоді передбачає поєднання універсальних превентивних онлайн-інтервенцій,

фокусованої допомоги для груп ризику та інтенсивного індивідуального або групового супроводу для осіб із високим рівнем психологічної вразливості, що забезпечує гнучкість і безперервність допомоги порівняно з виключно офлайн-моделями (Kearney & Childs, 2021). Емпіричні дані свідчать, що такі системи є особливо ефективними в умовах криз, оскільки дозволяють оперативно реагувати на зміни психоемоційного стану молоді та поєднувати онлайн- й офлайн-формати залежно від ресурсних можливостей і рівня ризику (Kearney et al., 2025).

Сучасна практика психологічного супроводу демонструє тенденцію до інтеграції різних теоретичних моделей, що зумовлено складністю запитів молоді в часи війни, втрати соціальних зв'язків і руйнування життєвих перспектив. Інтегративний підхід у психологічному супроводі розглядається як засіб адаптації інтервенцій до індивідуальних потреб клієнта та контексту його життєвої ситуації, через поєднання психотерапевтичної підтримки з освітніми та соціально-психологічними компонентами в онлайн-середовищі (Danese et al., 2024). Особливої ваги в кризових умовах набуває екзистенційно орієнтований компонент супроводу, оскільки воєнний досвід часто супроводжується втратою життєвих смислів, руйнуванням образу майбутнього та дифузією ідентичності. Дослідження молоді, постраждалої від збройних конфліктів, підкреслюють необхідність підтримки процесів смислотворення, відновлення життєвої траєкторії та пошуку опору у ситуації тривалої невизначеності, що може ефективно реалізовуватися в межах онлайн-супроводу за умови стабільного терапевтичного контакту (Frounfelker et al., 2020).

Одним із таких принципів, на основі яких вибудовується процес допомоги є суб'єктність, що передбачає визнання клієнта активним учасником супроводу, здатним до рефлексії, прийняття рішень і відповідальності за власний шлях відновлення. Дослідження онлайн-психологічної допомоги вказують, що підтримка суб'єктності та діалогічності взаємодії є визначальними чинниками ефективності дистанційного супроводу молоді, оскільки сприяють збереженню автономії та формуванню відчуття контролю в умовах кризового суспільства (Ujam et al., 2025).

Таким чином, принципи суб'єктності, гнучкості, інтегративності та травма-орієнтованості виступають методологічною основою підвищення ефективності психологічного онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи.

Для реалізації завдань цього дослідження, визначення критеріїв оцінювання ефективності офлайн та онлайн психологічного супроводу молоді у стані особистісної кризи, доцільно виходити з того, що спільною методологічною основою обох форматів є створення фахівцем сприятливого психологічного простору, який включає безпеку, довіру, емоційну підтримку, чіткі межі взаємодії, передбачуваність контакту, повагу до автономії клієнта, можливість самовираження та розвиток саморегуляції. Способи реалізації цих умов суттєво різняться залежно від формату взаємодії: якщо в офлайн-супроводі вони значною мірою забезпечуються через фізичну присутність, невербальні сигнали та стабільність простору, то в онлайн-супроводі ключового значення набувають структурованість контакту, регулярність зв'язку, технологічна надійність і усвідомлене вибудовування терапевтичного альянсу в цифровому середовищі (Manalili, 2024).

Принцип суб'єктності в сучасному психологічному супроводі розглядається як базова умова ефективної роботи з молоддю, особливо в онлайн-форматі, де клієнт із самого початку перебуває в позиції більшої автономії. Суб'єктність передбачає створення простору діалогу, у якому молода людина виступає активним учасником процесу, а не пасивним отримувачем допомоги, що сприяє формуванню навичок саморефлексії, саморегуляції та відповідальності за власні рішення. Дослідження цифрових форм психологічної допомоги молоді показують, що саме можливість самостійно регулювати темп взаємодії, обирати формат участі та переносити частину роботи у міжсесійний простір є суттєвою перевагою онлайн-супроводу порівняно з офлайн-консультуванням, де ініціатива частіше залишається на боці фахівця (Lilja et al., 2020). А в офлайн-супроводі принцип суб'єктності реалізується через більш інтенсивну емоційну присутність і підтримку, що може бути критично важливим на початкових етапах кризової допомоги.

Не менш значущим методологічним принципом психологічного супроводу є безперервність, яка розглядається як здатність системи допомоги підтримувати клієнта у часі, незалежно від коливань інтенсивності кризових переживань. У роботі з молоддю цей принцип набуває особливого значення, оскільки кризові стани часто мають хвилеподібний характер і можуть актуалізуватися повторно після завершення гострої фази. Онлайн-супровід у цьому контексті демонструє суттєві переваги порівняно з офлайн-форматом, оскільки дозволяє підтримувати регулярний контакт через відеосесії, асинхронні повідомлення, цифрові ресурси та платформні інструменти без значних логістичних витрат. Дослідження залученості молоді в цифрові програми психічного здоров'я підтверджують, що відчуття доступності фахівця та стабільності контакту є ключовими чинниками утримання в супроводі та формування терапевтичного альянсу, тоді як переривання офлайн-допомоги часто пов'язані з зовнішніми обмеженнями (Huffman et al., 2023). У традиційному офлайн-супроводі безперервність значною мірою залежить від ресурсів установи та фізичної доступності спеціаліста, що в часи війни істотно обмежується.

Принцип орієнтації на розвиток у сучасних моделях психологічного супроводу передбачає фокус на активізації внутрішніх ресурсів клієнта та формуванні довготривалих навичок життєвої стійкості. У цифровому форматі цей принцип реалізується через поєднання психотерапевтичного контакту з цифровими інструментами самоспостереження, психоосвіти та підтримки між сесіями, що сприяє перенесенню здобутих навичок у повсякденне життя. Дослідження багатокomпонентних цифрових платформ для молоді свідчать, що такі моделі здатні забезпечувати поступове відновлення соціального функціонування, почуття компетентності та бачення власної життєвої траєкторії, що є особливо важливим у період кризи ідентичності (Alvarez-Jimenez et al., 2024). У порівнянні з офлайн-супроводом, онлайн-формат створює більше можливостей для тривалої підтримки розвитку завдяки гнучкості, масштабованості та можливості інтеграції різних рівнів допомоги в єдину систему супроводу.

Орієнтація на розвиток особливо важлива в роботі з молоддю, оскільки цей період життя є часом інтенсивного самопізнання та формування життєвих цінностей. Психологічний супровід, що ґрунтується на цьому принципі, стимулює його до саморозвитку та розширення життєвих горизонтів, що може включати розвиток навичок саморефлексії, підвищення впевненості у власних силах, освоєння нових способів взаємодії з іншими людьми.

Застосування принципів суб'єктності, безперервності та орієнтації на розвиток у психологічному супроводі дозволяє вибудовувати таку форму допомоги, яка спрямована на підтримку процесів особистісного зростання та відновлення життєвої активності молодшої людини. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що ефективний супровід у цій логіці має поєднувати стабільні етичні та методологічні засади з гнучким налаштуванням процесу під індивідуальний запит клієнта, що реалізується через інтеграцію методів і форматів допомоги в єдину узгоджену систему (Jain, 2022). У порівнянні з офлайн-супроводом, де інтеграція методів часто обмежується рамками сесії та фізичної присутності, онлайн-супровід розширює можливості поєднання діагностичних інструментів, психоосвітніх матеріалів і підтримки між зустрічами, що підсилює безперервність і адаптивність процесу.

Для роботи з молоддю принципово важливим є врахування вікових завдань цього періоду, пов'язаних із формуванням ідентичності, автономії, професійного самовизначення та життєвих планів. За умов соціальної нестабільності та війни, ці завдання ускладнюються, що підвищує ризик втрати смислів і порушення суб'єктної позиції. Дослідження цифрових моделей допомоги молоді показують, що онлайн-супровід може ефективно підтримувати процеси смислотворення та саморегуляції завдяки можливості поєднання синхронної взаємодії з асинхронними форматами рефлексії, які рідше використовуються в офлайн-роботі (Birnbau et al., 2022). Офлайн-супровід залишається важливим для клієнтів, які потребують інтенсивної емоційної підтримки на початкових етапах кризи, що підкреслює доцільність гнучкого вибору формату допомоги.

В умовах онлайн-взаємодії збереження суб'єктності клієнта та забезпечення безперервного контакту стають одними з ключових чинників ефективності психологічного супроводу. У цифровому середовищі ці принципи реалізуються не стільки через сам факт використання технологій, скільки через спосіб організації взаємодії, де технічні засоби виступають інструментами створення й утримання безпечного простору. Йдеться про забезпечення передбачуваності контакту, конфіденційності, узгоджених меж комунікації та можливості своєчасного доступу до підтримки, що в онлайн-форматі часто досягається ефективніше, ніж в офлайн-умовах з їхніми просторовими й часовими обмеженнями (Manalili, 2024). Дослідження формування цифрового терапевтичного альянсу підтверджують, що за належної структури взаємодії відчуття присутності, довіри та безпеки можуть підтримуватися в онлайн-супроводі на рівні, співставному з очною роботою (Snipes et al., 2025).

Цифровий супровід реалізується у різних форматах, кожен із яких має свої переваги у порівнянні з традиційним офлайн-супроводом. Відеоконсультації дозволяють зберігати елементи особистісного контакту й невербальної взаємодії, текстові формати створюють умови для більш рефлексивного й самостійного опрацювання переживань, а цифрові платформи та додатки забезпечують доступ до ресурсів і підтримки між сесіями. Дослідження змішаних і цифрових моделей допомоги молоді свідчать, що така багатоформатність підвищує залученість клієнтів і дозволяє адаптувати інтенсивність супроводу до актуального стану, що складніше реалізувати в межах виключно офлайн-підходів (Valentine et al., 2020; Dwan-O'Reilly et al., 2025). Таким чином, інтеграція принципів суб'єктності, безперервності та орієнтації на розвиток у поєднанні з можливостями онлайн-взаємодії створює методологічну основу для гнучкого, адаптивного та ефективного психологічного супроводу молоді в умовах особистісної кризи.

Проте цифровий простір має і свої ризики. Відсутність фізичної присутності може створювати відчуття ізоляції або недовіри, якщо фахівець не здатен підтримувати емоційний контакт. Як підкреслює Crip Spacetime (2024), важливо

зберігати емпатію та конфіденційність, що вимагає професійної підготовки, а саме включає здатність фахівця створювати відчуття підтримки навіть через екран.

Сучасні умови також сприяють розвитку гібридних моделей підтримки, що поєднують онлайн та офлайн формати. Це дозволяє клієнту розпочати супровід онлайн, а за потреби перейти до особистих зустрічей. Такий підхід особливо важливий у роботі з молоддю, яка часто відчуває себе більш комфортно в онлайн-просторі, але може потребувати особистої підтримки у кризові моменти. Гібридні моделі забезпечують безперервність взаємодії, дозволяючи клієнту обирати формат, який найбільше відповідає його стану та потребам.

Сучасні моделі онлайн-супроводу демонструють, що підтримка може бути різноманітною за своїми формами – від індивідуальних консультацій до застосування інтерактивних цифрових платформ. Однак їх ефективність залежить від здатності адаптувати підтримку до потреб клієнта, зберігаючи етичність і чутливість навіть у цифровому форматі. Міждисциплінарний підхід, що враховує соціальні та педагогічні аспекти, дозволяє розширити можливості підтримки, роблячи її більш цілісною та комплексною. При цьому вищезначені принципи зберігаються в обох форматах супроводу.

Різнманіття моделей психологічного супроводу відображає складність і багатовимірність людських переживань. Від традиційних особистих зустрічей до цифрових платформ і гібридних форматів, від індивідуальних консультацій до міждисциплінарної підтримки – кожен із цих підходів має свої сильні сторони та обмеження. Проте справжня цінність супроводу полягає в здатності фахівця створювати простір безпеки, довіри та прийняття.

Сучасний світ, із його стрімкими змінами та викликами, лише посилює потребу в супроводі, який здатний бути гнучким, чутливим і персоналізованим. У цифрових платформах чи групових форматах, у коротких повідомленнях чи глибоких терапевтичних сесіях – супровід залишається живим контактом, де кожне слово може стати підтримкою, а кожен діалог – можливістю змін.

Сучасні умови життєдіяльності молоді підсилюють потребу в психологічному супроводі, який здатний залишатися гнучким, чутливим до контексту та персоналізованим. Розуміння психологічного супроводу як професійної практики потребує теоретичного осмислення, оскільки в основі кожної моделі лежать концептуальні засади, що визначають її завдання, методи та принципи взаємодії між фахівцем і клієнтом.

Сучасний психологічний супровід молоді в умовах особистісної кризи передбачає використання різноманітних моделей, що відображають різні підходи до підтримки, розуміння та трансформації переживань клієнта. В умовах соціальних змін та цифрових трансформацій, що впливають на психоемоційний стан молоді, ці моделі постають як концептуальні рамки, що визначають характер взаємодії між фахівцем і клієнтом. Ефективність психологічного супроводу визначається здатністю адаптувати їх до потреб клієнта, зберігаючи емпатію, щирість і автентичність у контакті (I. M. M. Longhini, J. P. Silva Filho, 2024).

Серед сучасних моделей психологічного супроводу особливе місце посідає гуманістичний модель, який у новітніх дослідженнях розглядається як методологічна основа формування довірчого контакту та підтримки суб'єктної позиції клієнта. Актуальні емпіричні роботи підтверджують, що принципи емпатії, автентичності та безумовного прийняття залишаються ключовими чинниками ефективної допомоги молоді, в ситуаціях емоційної нестабільності та криз ідентичності, коли потреба бути почутим і прийнятим стає визначальною для залучення до процесу супроводу (Lilja et al., 2020). У порівнянні з офлайн-роботою, де гуманістичний підхід значною мірою реалізується через тілесну присутність і невербальні сигнали, онлайн-супровід потребує свідомого перенесення цих принципів у вербальний та структурний рівень взаємодії, що змінює спосіб їх практичного втілення.

У роботі з молоддю гуманістично орієнтований онлайн-супровід створює умови для самостійного осмислення переживань і формування навичок саморефлексії без нав'язування готових рішень, що особливо важливо у періоді пошуку ідентичності та

автономії. Дослідження цифрових форматів супроводу свідчать, що для частини молодих клієнтів онлайн-простір навіть полегшує саморозкриття порівняно з офлайн-контактом, зменшуючи тривогу звернення та відчуття оцінювання, за умови збереження автентичної позиції фахівця і чіткого утримання професійних меж (Lilja et al., 2020). Так, офлайн-формат залишається більш насиченим сенсорними й невербальними компонентами, що може бути критично важливим на початкових етапах кризової роботи, що вимагає гнучкого вибору формату супроводу.

Цифровий формат гуманістичного супроводу вимагає підвищеної чутливості до особливостей онлайн-комунікації, оскільки відсутність фізичної присутності ускладнює зчитування невербальних сигналів і може впливати на відчуття емоційної близькості. Проте сучасні дослідження телепсихології підтверджують, що за умови автентичності, структурованості взаємодії та усвідомленої роботи з вербальними й паравербальними елементами спілкування гуманістичні принципи можуть бути реалізовані в онлайн-середовищі на рівні, співставному з очним супроводом (Manalili, 2024). У цифровому форматі це досягається через стабільність контакту, чіткість домовленостей, увагу до темпу клієнта та здатність фахівця утримувати емоційну присутність через екран.

Разом із тим сучасна література наголошує на обмеженнях гуманістичного підходу, особливо у роботі з молоддю в кризових станах. Надмірний акцент на самовизначенні клієнта без достатньої структурованості може призводити до розмитості меж і зниження відчуття опори, що в онлайн-форматі проявляється ще виразніше через фізичну дистанцію між учасниками взаємодії. Дослідження цифрового терапевтичного альянсу показують, що молоді клієнти очікують поєднання емпатійної підтримки з чіткою організацією процесу, особливо у періоди підвищеного дистресу, що потребує інтеграції гуманістичних засад зі структурованими інтервенціями як в онлайн-, так і в офлайн-супроводі (Snipes et al., 2025).

У ситуаціях, коли кризові переживання молоді пов'язані з втратою життєвих орієнтирів, руйнуванням образу майбутнього та питаннями сенсу життя, гуманістичного підходу може бути недостатньо, і на перший план виходить екзистенційно орієнтований супровід. Сучасні дослідження, що переосмислюють логотерапевтичні ідеї в умовах соціальних криз, підкреслюють значущість підтримки процесів смислотворення як чинника психологічної стійкості, особливо для молоді, чия ідентичність ще формується (A. Galbiati, M. Sforza, A. Scarpellino, 2021). У цифровому форматі екзистенційний супровід може реалізовуватися через поєднання діалогічної взаємодії, письмової рефлексії та регулярного контакту, що дозволяє підтримувати процес осмислення навіть за відсутності фізичної присутності, тоді як офлайн-формат забезпечує більш насичений емоційний контекст. Таким чином, гуманістичний та екзистенційний підходи в сучасному психологічному онлайн-супроводі розглядаються як взаємодоповнювальні моделі, ефективність яких зростає за умови їх інтеграції зі структурованими формами підтримки та адаптації до формату взаємодії.

Незважаючи на глибину екзистенційного підходу, який дозволяє молоді досліджувати питання сенсу життя та приймати відповідальність за власні рішення, його застосування не завжди є достатнім для ефективного подолання кризових переживань. Саме тоді на передній план виходить когнітивно-поведінковий підхід (КПТ), який зосереджується на способах мислення та поведінкових стратегіях клієнта. Цей підхід базується на розумінні того, що емоції та поведінка визначаються тим, як людина їх інтерпретує (A. Galbiati, M. Sforza, A. Scarpellino, 2021). У роботі з молоддю КПТ має особливу цінність, оскільки дозволяє клієнту усвідомити власні когніції, розпізнати автоматичні негативні думки та замінити їх на більш адаптивні, що є можливим і в онлайн форматі.

Когнітивно-поведінковий підхід у сучасних дослідженнях розглядається як один із найбільш адаптованих до онлайн-супроводу завдяки його структурованості, прозорості технік і чіткій орієнтації на розвиток навичок самоспостереження та

саморегуляції. Центральним компонентом КПТ є формування у клієнта здатності усвідомлювати взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що реалізується через когнітивні щоденники, аналіз автоматичних думок і поведінкові експерименти. Емпіричні дослідження підтверджують, що ці інструменти ефективно адаптуються до цифрового формату, через текстові інтерфейси та відеоконсультації, що дозволяє молоді здійснювати рефлексію в режимі реального часу й інтегрувати терапевтичну роботу в повсякденний контекст життя (Galbiati et al., 2021). У порівнянні з офлайн-супроводом, де більшість когнітивної роботи обмежується межами сесії, онлайн-КПТ розширює простір міжсесійної активності клієнта та підсилює його суб'єктну позицію.

Формування нових, більш адаптивних переконань у межах КПТ розглядається як механізм підвищення психологічної стійкості молоді, особливо в умовах тривалого стресу та кризової невизначеності. Дослідження інтернет-орієнтованих програм КПТ для молодих людей демонструють, що регулярна фіксація думок і емоцій у цифровому середовищі сприяє зниженню тривожної та депресивної симптоматики, а також розвитку навичок самопідтримки, що є ключовими чинниками довготривалого ефекту супроводу (Pachankis et al., 2023). Офлайн-формат зберігає перевагу у випадках, коли клієнт потребує більш інтенсивного емоційного утримання, на початкових етапах кризової роботи.

Попри ефективність КПТ, сучасна література наголошує на її обмеженнях, особливо у випадках глибинних особистісних криз, пов'язаних із травматичним досвідом або несвідомими внутрішніми конфліктами. Орієнтація КПТ переважно на свідомий рівень психічної діяльності може бути недостатньою для опрацювання емоційних процесів, які не піддаються раціональному аналізу. У таких ситуаціях застосування виключно когнітивно-поведінкових технік у цифровому форматі може призводити до часткових або поверхневих змін, що потребує інтеграції з іншими підходами супроводу (Tajan et al., 2023).

Особливої уваги в контексті онлайн-супроводу потребує питання тілесно-орієнтованих інтервенцій. На відміну від офлайн-формату, де можливе безпосереднє використання тілесних технік для регуляції напруги та роботи з соматичними проявами дистресу, цифрове середовище істотно обмежує такі можливості. Дослідження психотерапевтичної практики в онлайн-форматі підкреслюють, що тілесні аспекти переживань у дистанційній роботі часто сприймаються фрагментарно, що вимагає від фахівця переорієнтації на вербальні, когнітивні та емоційно-рефлексивні інструменти (Schiller et al., 2025). Це обмеження робить КПТ більш придатною для онлайн-супроводу порівняно з тілесно-орієнтованими методами, однак одночасно звужує можливості роботи з глибинними психосоматичними реакціями.

У випадках, коли кризові переживання молоді мають прихований характер і пов'язані з несвідомими конфліктами або травматичними емоційними процесами, на перший план виходить психодинамічний підхід. Сучасні дослідження підтверджують, що психодинамічна терапія може бути реалізована в онлайн-форматі, однак вона потребує особливої уваги до створення відчуття терапевтичної присутності та утримання емоційного простору, оскільки тілесні й невербальні сигнали в цифровому середовищі є менш доступними, ніж в очній роботі (Ahlquist & Yarns, 2022; Maroti et al., 2025). Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід у сучасному онлайн-супроводі молоді є ефективним інструментом розвитку саморегуляції та психологічної стійкості, вимагаючи чіткого усвідомлення власних меж і доцільності інтеграції з іншими моделями допомоги залежно від глибини кризового досвіду.

Психодинамічний підхід у психологічному супроводі молоді ґрунтується на розумінні того, що поведінка та емоції клієнта часто визначаються несвідомими конфліктами, які мають коріння у попередньому життєвому досвіді. Цей підхід вважає, що внутрішні конфлікти та невирішені емоційні переживання можуть впливати на психоемоційний стан клієнта, викликаючи тривогу, депресію або деструктивні моделі поведінки (P. Cammell, 2022).

Одним із ключових механізмів психодинамічного підходу є перенесення – процес, у якому клієнт несвідомо проектує на фахівця почуття та очікування, що виникли у попередніх важливих стосунках. Це може проявлятися у формі надмірної довіри, ворожості, ідеалізації або розчарування. У роботі з молоддю перенесення часто виявляє глибинні потреби у визнанні, прийнятті чи безпеці, які залишилися незадоволеними в дитинстві. Фахівець, здатний усвідомити цей процес, має можливість використовувати його для розкриття справжніх емоційних переживань клієнта.

Інший важливий механізм – опір, що виникає тоді, коли клієнт несвідомо уникає болючих або суперечливих переживань. Це може проявлятися у вигляді мовчання, зміни теми, іронії або навіть агресії. У психодинамічному супроводі опір як сигнал до того, що клієнт наближається до важливих, але болючих аспектів свого внутрішнього світу. Завдання фахівця полягає в тому, щоб зрозуміти його природу та допомогти клієнту усвідомити його значення (Р. Cammell, 2022).

Психодинамічний підхід дозволяє працювати з несвідомими почуттями, такими як страх, провина, сором або гнів, які можуть впливати на поведінку клієнта навіть без його усвідомлення. Це особливо важливо у випадках, коли молода людина стикається із повторюваними патернами поведінки або емоційними реакціями, які здаються незрозумілими та неконтрольованими. У таких випадках психодинамічний супровід дозволяє сприяти глибинному самопізнанню та розумінню внутрішніх конфліктів.

Особливої актуальності психодинамічний підхід набуває у цифровому форматі, де вербальні та невербальні сигнали можуть бути спотворені або втрачатися. Однак навіть через текстові повідомлення або відеоконсультації фахівець може спостерігати за проявами перенесення та опору, аналізуючи тональність повідомлень, частоту контактів, зміни настрою або теми розмов. Як зазначає F. M. S. Souza та співавт. (F. M. S. Souza, F. Kyrillos Neto, M. G. P. Calzavara, 2021), здатність фахівця залишатися

уважним до таких проявів навіть у цифровому середовищі є ключовою умовою ефективності психодинамічного супроводу.

Попри цінність кожної окремої моделі психологічного супроводу, реальна практика часто вимагає більшої гнучкості. Молодь, яка переживає кризу, може потребувати одночасно підтримки у пошуках сенсу, допомоги у зміні деструктивних думок та роботи з несвідомими конфліктами. У таких випадках інтегративний підхід стає незамінним, оскільки дозволяє фахівцеві поєднувати різні методи та техніки, адаптуючи їх до унікальних потреб клієнта.

Інтегративний підхід у психологічному супроводі молоді базується на ідеї, що жодна окрема модель не може повністю охопити складність людського досвіду. Це особливо важливо у роботі з молоддю, яка часто стикається з багаторівневими кризами, що охоплюють як когнітивний, так і емоційний виміри. В основі інтегративного підходу лежить принцип гнучкості, фахівець комбінує різні моделі відповідно до конкретних потреб клієнта.

Один із ключових аспектів інтегративного підходу полягає у використанні адаптивних моделей підтримки, які дозволяють налаштовувати супровід залежно від стану клієнта. Наприклад, у випадках емоційної нестабільності або кризової ситуації фахівець може почати з гуманістичного підходу, що створює простір для емпатійного контакту, а потім перейти до когнітивно-поведінкових технік, які допоможуть клієнту розпізнати та змінити деструктивні думки.

Цифровий формат супроводу також дозволяє інтегрувати різні методи. Онлайн-платформи надають можливість поєднувати текстові консультації, відеосесії та інтерактивні завдання, що можуть включати як когнітивно-поведінкові техніки, так і елементи екзистенційної терапії. Це дозволяє створити індивідуальну траєкторію підтримки, яка адаптується до змін у стані клієнта та його потреб (F. Silva, M. C. Taveira, P. Cardoso, E. Ribeiro, M. L. Savickas, 2022).

Іншим важливим аспектом інтегративного підходу є використання багаторівневих моделей підтримки, таких як модель адаптації, що дозволяє поступово

переходити від стабілізації до розвитку особистісної стійкості. Дослідження А. М. Salama та співавт. (A. M. Salama, G. G. El-Said, M. M. Hassan, 2024) демонструє, що застосування адаптаційної моделі сприяє підвищенню самопочуття та розвитку навичок самоконтролю у молоді. Це підтверджує ефективність інтегративного підходу, який дозволяє враховувати як поточний стан клієнта, так і його потенціал до зростання.

Інтегративний підхід має важливе значення і в цифровому середовищі, де молодь часто звертається по підтримку у форматі текстових повідомлень або відеозв'язку. Використання інтегративних технік дозволяє фахівцеві бути гнучким, адаптуючи форму та зміст підтримки до контексту спілкування. Це може включати як миттєву емоційну підтримку у кризовій ситуації, так і поступову роботу над когніціями або сенсовими питаннями.

Прикладом інтегративної моделі є підхід багаторівневої підтримки, що дозволяє адаптувати втручання залежно від складності ситуації. Молоді люди, які стикаються з незначними труднощами, можуть отримувати базову підтримку у формі ресурсних повідомлень або коротких консультацій, тоді як клієнти з глибокими кризами потребують інтенсивної терапії, що включає як когнітивно-поведінкові, так і психодинамічні техніки (A. M. Salama, G. G. El-Said, M. M. Hassan, 2024). Це дозволяє фахівцеві поступово адаптувати її до потреб клієнта.

Інтегративний підхід у сучасному психологічному онлайн-супроводі молоді розглядається як відповідь на складність і багатовимірність кризових станів, що загострюються в часи війни та тривалої соціальної нестабільності. Сучасні дослідження підкреслюють, що інтеграція різних моделей супроводу пов'язана з низкою викликів, насамперед із необхідністю збереження концептуальної ясності та клінічної доцільності втручань. В онлайн-форматі ці виклики посилюються, оскільки фахівець працює в умовах обмеженої сенсорної інформації та підвищеної відповідальності за структуру і межі процесу, що вимагає високого рівня теоретичної підготовки й рефлексії власних інтервенцій (Leroy et al., 2025). Таким чином,

інтегративність у цифровому супроводі має ґрунтуватися на чіткому розумінні потреб клієнта, рівня кризового реагування та фазності допомоги.

Аналіз сучасних моделей психологічного супроводу молоді свідчить, що кожен теоретичний підхід має як ресурсний потенціал, так і обмеження, які по-різному проявляються в онлайн- та офлайн-форматах. Гуманістично орієнтований супровід створює умови для самовираження та емоційної підтримки, однак у цифровому середовищі його ефективність значною мірою залежить від здатності фахівця утримувати автентичний контакт і терапевтичну присутність за відсутності фізичної взаємодії. Дослідження телепсихотерапії показують, що без достатньої структурованості онлайн-гуманістичний супровід може сприйматися молоддю як формальний або емоційно «порожній», що підвищує ризик відчуття ізоляції замість підтримки, тоді як офлайн-формат природніше підтримує невербальну складову емпатії (Busch et al., 2025).

Екзистенційно орієнтований супровід набуває особливої актуальності в часи війни, коли молода людина стикається з руйнуванням образу майбутнього, втратою смислів і нестабільністю життєвої траєкторії. Так, ефективність екзистенційних інтервенцій значною мірою залежить від здатності клієнта до рефлексії, яка у стані гострої кризи може бути зниженою. В онлайн-форматі ризик інтелектуалізації переживань зростає, оскільки вербальний канал комунікації домінує над емоційно-досвідним, тоді як в офлайн-супроводі фахівець має більше можливостей підтримувати клієнта через спільну присутність і темп взаємодії (Laczkovics et al., 2023). Це зумовлює потребу поєднання екзистенційного підходу з методами емоційної стабілізації, особливо на ранніх етапах онлайн-допомоги.

Когнітивно-поведінковий підхід демонструє високу ефективність у роботі з дисфункціональними думками та поведінковими моделями, що робить його одним із найбільш придатних для онлайн-супроводу молоді в умовах обмеженого доступу до офлайн-допомоги. Поверхнєве застосування когнітивних технік без глибшої роботи з емоційними й травматичними аспектами досвіду може не забезпечувати стійких змін,

особливо у випадках воєнної травматизації. Порівняльні дослідження телездоров'я й очної терапії свідчать, що КПТ у цифровому форматі потребує більш чіткої структуризації та поєднання з травма-фокусованими компонентами, тоді як в офлайн-форматі глибина опрацювання часто підтримується за рахунок тілесної та емоційної співприсутності (Mills et al., 2025).

Психодинамічний підхід дозволяє працювати з несвідомими конфліктами та внутрішніми суперечностями, проте його застосування в онлайн-супроводі молоді пов'язане з додатковими труднощами. Сучасні дослідження підкреслюють, що в цифровому форматі значно ускладнюється робота з перенесенням, тілесними реакціями та невербальними маркерами переживань, що вимагає від фахівця високого рівня клінічної чутливості й досвіду. Для молоді, яка ще перебуває на етапі формування рефлексивних навичок, така робота може бути надмірно інтенсивною, особливо в часи війни, що підвищує ризик додаткового дистресу порівняно з більш підтримувальним офлайн-контекстом (Maroti et al., 2025).

Таким чином, інтегративний підхід у психологічному онлайн-супроводі молоді в часи війни не може розглядатися як універсальне рішення саме по собі. Його ефективність залежить від здатності фахівця критично оцінювати стан клієнта, динаміку кризового реагування та можливості конкретного формату взаємодії. Сучасна наукова література підтверджує, що саме поєднання різних моделей у чітко вибудованій логіці – з урахуванням обмежень онлайн-простору та ресурсів офлайн-підтримки – дозволяє створювати адаптивний і безпечний супровід, орієнтований на відновлення суб'єктності, психологічної стійкості та життєвих перспектив молоді людини в кризових умовах.

Важливо враховувати, що психологічні зміни у молоді мають процесуальний характер і розгортаються поступово, що особливо актуалізується в умовах онлайн-супроводу. Сучасні дослідження підтверджують доцільність використання транстеоретичної моделі змін у цифрових форматах психологічної допомоги, оскільки вона дозволяє оцінювати готовність клієнта до змін як динамічний процес і

адаптувати інтенсивність та зміст супроводу відповідно до його поточного стану. Аналіз цифрових інтервенцій у період пандемії показав, що онлайн-формати є особливо ефективними на ранніх і підтримувальних етапах змін, коли клієнт ще перебуває у стані сумнівів або нестабільної мотивації, тоді як офлайн-супровід частіше активізується на етапах дії, що потребують інтенсивнішої емоційної підтримки (Akdaş & Cismaru, 2021). У воєнних умовах онлайн-супровід дозволяє зберігати контакт із молоддю навіть за відсутності стабільної мотивації, не перериваючи процес допомоги через безпекові чи просторові обмеження.

Адаптація транстеоретичної логіки до цифрового середовища створює можливість гнучкого налаштування супроводу, що є критично важливим для молоді, яка перебуває в умовах тривалого стресу та соціальної невизначеності. Дослідження інтеграції цифрових інтервенцій у клінічну практику молодіжного психічного здоров'я свідчать, що онлайн-формати забезпечують безперервність підтримки між сесіями, сприяючи переходу клієнта від етапу дії до етапу підтримки змін, що значно складніше реалізувати виключно в офлайн-форматі (Cross et al., 2023). Очна робота зберігає свою цінність для клієнтів із високим рівнем дезорганізації, що підкреслює необхідність поєднання форматів.

Завершуючи теоретичний аналіз, доцільно наголосити на міждисциплінарному характері сучасного психологічного онлайн-супроводу молоді, який формується на перетині психології, соціальних наук і цифрових технологій. Сучасні дослідження вказують, що цифрове середовище формує окремий простір психологічного досвіду, де по-іншому проявляються суб'єктність, уразливість і способи звернення по підтримку. У порівнянні з офлайн формат, онлайн-супровід може знижувати бар'єри доступу до допомоги, проте посилює значення соціального, культурного та технологічного контексту життя клієнта, який безпосередньо впливає на ефективність взаємодії (Livingstone, 2024).

Цифровізація психологічної допомоги розвивалася як поступовий процес, що в сучасних умовах війни трансформувався у ключовий ресурс підтримки молоді.

Емпіричні дослідження телепсихотерапії з молоддю підтверджують, що онлайн-формати здатні забезпечувати терапевтично насичений простір за умови дотримання базових принципів психотерапії – безпеки, структурованості, підтримки емоційного контейнерування та стабільного контакту. Дослідження порівняння телепсихотерапії та очної допомоги показують, що онлайн-супровід є ефективним для широкого спектра психологічних запитів, однак не може повністю замінити офлайн-формат у випадках, що потребують інтенсивної тілесної або кризової інтервенції (Greenwood et al., 2022). Таким чином, сучасний онлайн-супровід молоді в часи війни слід розглядати як самостійну, концептуально оформлену форму психологічної допомоги з власними можливостями, обмеженнями та вимогами до професійної компетентності фахівця.

Глобальні кризи, насамперед пандемія COVID-19, суттєво прискорили цей процес. Дослідження (Sarı O.K. et al, 2020) демонструє, як телепсихологія стала критично важливою у країнах із обмеженим доступом до фахівців. Особливу увагу в цій праці приділено етичному контексту, культурним особливостям і викликам інфраструктурної нерівності. У таких обставинах онлайн-допомога перестає бути альтернативою – стає єдиною можливим способом бути поруч.

Цінність цієї моделі полягає у її багаторівневості, окрім терапії, яка включає скринінг, психоедукацію, кризову інтервенцію. Завдяки цьому відбувається глибша трансформація самого поняття доступу. Йдеться про ритм, формат, контекст контакту – і про здатність онлайн-супроводу наближати допомогу до тих, хто раніше залишався поза її межами. Проте ефективність такої системи напряму залежить від рівня готовності фахівців. Розвиток цифрової компетентності психологів, їхня здатність інтегрувати технології без порушення етичних стандартів – це передумова якісного супроводу.

Формати психологічного супроводу в онлайн-просторі стають чинником, що безпосередньо впливає на психологічну динаміку контакту. Коли підтримка відбувається через текст, аудіо або відео, змінюється спосіб переживання взаємодії.

Медіа-середовище моделює простір емоційної близькості формує його сприйняття. У дослідженні (Castelnuovo G., 2008) наголошується, що медіа-формати – це активні структури, які впливають на відчуття безпеки, інтимності та ритму терапевтичної роботи. Молодь, яка опиняється в ситуації особистісної кризи, нерідко входить у супровід через звичний для себе спосіб комунікації – текст, голосове повідомлення, відео. Таким чином, формат подачі стає первинним фільтром доступу до змісту, а часом – і заміником відчуття присутності.

Особливу роль у структурі сучасного супроводу відіграє текстова взаємодія. Хоч і виглядає простою, формує зовсім інший тип мислення – повільний, інтроспективний, з підвищеною здатністю до самоспостереження. Текст дає змогу зупинитись, перечитувати, вибудовувати відповідь із зазором у часі. Для вразливого клієнта це захисна стратегія. (Liu J., Gao L., 2021) у своєму емпіричному аналізі доводять, що поєднання текстових, аудіо- та відеоформатів має потенціал для посилення ефекту підтримки – але лише за умови, що контакт розвивається поступово. Інакше надмірна кількість сигналів, зміщення фокусів і надто жива взаємодія можуть перевантажити клієнта, особливо якщо ще не вийшов з фази тривожної дестабілізації, що вказує на важливу закономірність: ефективність формату визначається чутливістю до психоемоційної готовності людини.

Ця логіка особливо релевантна в роботі з молоддю, яка переживає особистісну кризу. У таких станах потреба в контакті часто поєднується з парадоксальним бажанням уникнути взаємодії. Тому текст чи аудіо – як «м'які» медіа – можуть забезпечити необхідну дистанцію, дозволити дозувати інтенсивність емоційного включення, відтермінувати відповідь. Натомість відеозв'язок, попри зовнішню наближеність до живої присутності, іноді виявляється надто інтимним, занадто прямим і тривожним. Виникає те, що можна назвати порогом толерантності до присутності: здатністю витримувати рівень емоційної близькості, яку ініціює конкретний формат.

Важливо розуміти ритм його введення у супровід. Комбінації тексту, аудіо й відео можуть давати найсильніший ефект – але тільки за умови поступового нарощування і чіткої адаптації до стану клієнта. Бо у спроводі з вразливою молоддю немає «ідеального» каналу комунікації – є лише такий, що зараз є прийнятним. І саме це розуміння дозволяє зосередитися на емоційній екології взаємодії. Ритм контакту, темп входження у зв'язок, здатність психолога зчитувати момент – ось ті параметри, від яких залежить якість підтримки. Можливо, саме тут народжується нова парадигма онлайн-супроводу, ритмічно організована.

Онлайн-середовище надає рідкісну можливість гнучко налаштовувати темп допомоги, створюючи умови для поєднання різних форматів. Гібридна модель супроводу базується саме на цьому принципі: синхронна й асинхронна взаємодія вибудовують спільну логіку. За рахунок такої гнучкості психолог має змогу бути присутнім у часовому проміжку між ними, що критично важливо для людини у стані нестабільності.

Синхронний формат надає молодій людині відчуття, що її хтось чує саме зараз, коли тривога досягає піку. Це може бути відеозустріч, дзвінок або повідомлення у реальному часі. (Rodrigues C.G., Tavares M.A., 2016) зазначають, що така форма взаємодії особливо ефективна у фазах емоційного загострення, коли клієнту необхідно відчувати стабільну присутність. Проте цей тип контакту є енергетично затратним. Він вимагає високого ступеня включеності з обох боків, а також безперебійної технічної інфраструктури. Тому варто розглядати його як опорний момент, який має бути доповнений іншими форматами.

Асинхронна комунікація надає інший ритм взаємодії, не потребує негайної реакції, дозволяючи клієнту залишатися у власному темпі. Письмові інтервенції, відеоматеріали, голосові повідомлення, щоденникові завдання – усе це формує мозаїку, в якій кожен елемент виконує свою функцію. У дослідженні (Fahmi M.H., 2020) зазначено, що саме цей тип підтримки допомагає знизити бар'єр для включення у терапевтичний процес, особливо для тих, хто з різних причин не готовий до прямого

контакту. Тут не потрібно одразу відповідати, не обов'язково бути у фокусі уваги. Така взаємодія не тисне, пропонує і залишає простір для осмислення.

Коли обидва формати поєднуються, виникає ефект взаємного підсилення. Не йдеться про компроміс між двома крайнощами, а про адаптивну систему, яка підтримує людину в різних етапах її переживання. Голос у кризовий момент. Повідомлення в тиші. Відео, яке можна переглянути пізніше. Цей багаторівневий контакт вибудовує ритм, у якому психолог залишається поруч. Імовірно, саме така гнучкість, що враховує внутрішню динаміку клієнта, є основою для нової терапевтичної присутності в цифровому світі.

Цифрові інтерфейси створюють нову конфігурацію взаємодії, в якій між психологом і клієнтом з'являється додатковий «учасник» – інтерфейс як середовище, що впливає на швидкість відповіді, якість звуку, інтонацію, а також на відчуття емоційної безпеки. У традиційному супроводі глибина контакту визначалася тілесними маркерами: диханням, паузою, поглядом, позицією у просторі. У цифровому середовищі ці елементи замінюються іншими – стабільністю з'єднання, відгуком у чаті, візуальною присутністю в камері. Це формує нову «анатомію контакту», в якій психолог має орієнтуватися не менше, ніж у класичному просторі кабінету.

Відомі психологи звертають увагу на трансформацію класичних складових терапевтичного альянсу (Lederman R., D'Alfonso S., 2021). Цілі, завдання, міжособистісна взаємодія залишаються центральними, однак набувають нового змістового наповнення в цифровій формі.

Зі свого боку, (Birch R.F., 2016) пропонує більш обережну позицію. Його емпіричне дослідження не виявило істотної різниці між рівнем альянсу в онлайн-форматі та у звичному паперовому середовищі. А це дозволяє припустити, що спосіб його впровадження. Якщо інтерфейс слугує природним розширенням контакту, а не бар'єром, то навіть у цифровому середовищі може формуватись стійкий, глибокий

зв'язок. І навпаки – коли інтерфейс відчувається як щось зовнішнє, технічно нав'язане, тоді виникає ризик формального, поверхового включення.

Особливо показовими є розбіжності в сприйнятті альянсу психологами й клієнтами. Фахівці частіше виражають скепсис щодо якості зв'язку у відеоформаті, тоді як молодь, особливо у стані тривожної чутливості, часто сприймає цифрові платформи як безпечніше середовище, що вказує на глибше розходження у способах формування контакту. Готовність психолога працювати в цифровій логіці – це світоглядна установка. І саме це визначає, чи зможе цифрова взаємодія стати справжнім простором підтримки.

Зрештою, інтерфейс не є самодостатнім чинником допомоги. У цифровому просторі може змінити ритм, щільність і навіть глибину контакту, але лише тоді, коли психолог вміє адаптувати свою присутність до нових координат. Цей процес потребує емпатійної налаштованості – здатності бути поруч по-справжньому.

У цифровому середовищі, де емоційна напруга легко загострюється через надлишок інформації, зростає значення так званих психо-технологій – мобільних застосунків, чат-ботів, інтерфейсів з підтримкою штучного інтелекту. Ці інструменти починають відігравати роль активних посередників, формуючи окремий простір для підтримки. Для молоді, яка перебуває в кризі, технологічні платформи іноді стають першим середовищем, у якому можна зробити крок назустріч допомозі без відчуття ризику прямого контакту, що змінює логіку включення в терапевтичний процес.

На одному рівні передають техніку – вправу на заземлення, щоденникову практику, когнітивну підказку. На іншому – формують текстуру взаємодії, мову, у якій пауза означає можливість повернення. Особливо у форматах, де контакт із психологом асинхронний або переривчастий, ці елементи можуть утримати відчуття зв'язку в найвразливіші моменти (Castelnuovo G., 2008).

Однак не всі технологічні інтервенції є безпечними. (Soto-Perez F., Franco-Martín M., 2018) звертають увагу на зворотний бік психо-технологій – ризик перенавантаження, втрати приватності, емоційної залежності. Push-повідомлення, що

в один момент стабілізують, у інший можуть викликати тривогу, особливо якщо приходять несподівано або в критичний час. Цифрова взаємодія часто набуває ефекту дзеркала підсилює її. Молодь, схильна до формування зв'язків з віртуальним середовищем, може втратити відчуття реального контакту. Тому важливо ретельно аналізувати, як і в які моменти застосовуються.

Психологічні практики, вбудовані у застосунки, виконують функцію мікроінтервенцій, формують фонову підтримку – нагадування, сигнали, невеликі дії, що вбудовуються у повсякденність. Для молодшої людини, яка втратила емоційний ритм, це може бути формою збереження зв'язку. Однак це піднімає нове етичне питання: де межа між підтримкою та алгоритмізованим втручанням? Якщо технологія починає «говорити замість терапевта», чи не втрачається у цьому процесі унікальність присутності живої людини?

У контексті особистісної кризи технологія має шанс стати містком. Але лише за умови, що працює поруч із ним. Цей баланс залежить від дизайну платформи, способу її інтеграції у терапевтичний процес, рівня цифрової грамотності обох учасників. Найважливіше ж – від здатності зберегти в технологічному середовищі те, що справді підтримує: тишу, вчасну присутність, можливість бути поруч, навіть коли контакт відбувається не словами.

Цифрові формати психологічного супроводу вже не сприймаються як тимчасова заміна традиційним підходам. Ці формати поступово формують нову реальність практики. Їх поява порушує глибинні питання про природу близькості, довіри та автентичності. Раніше контакт народжувався в тиші кабінету, в погляді, в інтонації. Сьогодні ж ці знаки трансформуються в коди інтерфейсу, алгоритми платформи, темп повідомлень. У такому просторі терапевтична присутність можлива, але її потрібно вибудовувати з нових елементів.

Згідно з підходами (González-Iglesias S.M., De la Calle Maldonado C., 2020), супровід не зводиться до техніки чи методу. Супровід постає як міжособистісна подія, в якій народжується нова якість контакту. У цифровому середовищі цей процес

змінюється, проте не зникає, вимагає іншої уваги, іншого слухання, нових форм відлуння. Психолог мусить шукати ті канали, в яких збережеться головне – жива здатність бути з іншим у моменті вразливості. Особливо це актуально у роботі з молоддю, часто перевіряє контакт темпом, відстанню, способом подачі.

Разом з тим, цифрові інструменти відкривають нові можливості. Ahluwalia Y., Balhara Y.P.S. показують, що терапевтичні застосунки, анонімні спільноти, гнучкі моделі супроводу не обов'язково є поверховими (Ahluwalia Y., Balhara Y.P.S., 2024). Їхня цінність у мобільності та здатності адаптуватися до контексту. Але разом з потенціалом з'являється запитання: як зберегти стабільність процесу, глибину зв'язку, етичну відповідальність? У цифровому середовищі легко втратити ритм. Тому психологові важливо залишатися внутрішньо структурованим.

Онлайн-простір змінює уявлення про свободу. Здається, що клієнт може контролювати все: вимкнути камеру, обрати зручний час, змовчати. Але в момент глибокої особистісної кризи ця свобода часто обертається уникненням. У класичному супроводі стабільність задавалася ритуалами: часом зустрічі, послідовністю кроків, передбачуваністю. У цифрі ця рамка стає прозорою, а іноді й розмитою. І саме тоді важливо утримати форму – як опору.

Молодь шукає підтримку в інтерфейсі, у темпі відповіді, в мові екрана. Її спосіб присутності відрізняється, але не менш справжній. Тому завдання фахівця – дати простір для прояву, зберігаючи суть стосунку. Тут стає важливо побачити в цифровій поведінці не відхилення, а спосіб комунікації, можливо, завуальований, але щирий.

Зрештою, не технологія визначає якість супроводу, а намір бути поруч. Неважливо, у якому середовищі – фізичному чи віртуальному. Важливо, чи зберігається в цьому просторі голос, який чує, і присутність, яка приймає. Якщо це вдається – тоді цифровий супровід відкриває нову форму її реалізації.

Цифрові трансформації змінюють саме поле взаємодії, де присутність більше залежить від чутливості, ритму і контексту. Віртуальне середовище стає простором, у якому вибудовується нова якість стосунку. Саме тому дослідження цифрової

психології потребує насамперед етичної уважності до людини, яка шукає контакту в момент своєї вразливості. Здатність підтримувати цю зустріч – навіть через екран – і є критерієм справжньої професійної присутності.

1.2. Характеристика соціально-психологічних детермінант кризи у молоді

Особистісна ідентичність у молоді нагадує динамічну мембрану, має внутрішній каркас, але пульсує разом із кожним новим досвідом, реагує на раптові зміни середовища і намагається зберегти цілісність. Саме тому будь-яка, навіть дрібна, життєва турбулентність – вступ у ЗВО, розрив важливих стосунків або необхідність обрати професійний шлях – здатна запустити новий цикл перегляду себе. У сучасних двоциклових моделях ідентичності цей рух описують як маятник між пошуком і утриманням зобов'язань, а частота коливань у підлітковому віці вища, ніж у будь-якому іншому періоді життя (S. Branje, 2021) .

Нейропсихологічні дослідження сучасного етапу дозволяють пояснити підвищену емоційну вразливість молоді в період особистісної кризи через особливості розвитку мозку. Емпіричні дані свідчать, що в молодому віці системи, пов'язані з емоційною реактивністю та соціальною оцінкою, функціонують інтенсивніше, ніж мережі когнітивного контролю, відповідальні за планування і саморегуляцію. Така нейробіологічна асиметрія підсилює чутливість до соціального осуду, відторгнення та невизначеності, що підвищує ризик імпульсивних реакцій у кризових ситуаціях (Choudhury et al., 2023). Для психологічного супроводу це означає необхідність врахування того, що молода людина може швидко емоційно «перевантажуватися», а здатність до раціонального осмислення ситуації формується поступово, що по-різному реалізується в онлайн- та офлайн-взаємодії.

Соціально-психологічні детермінанти кризових станів молоді тісно пов'язані з процесами формування ідентичності та регуляції емоцій у соціальному середовищі. Дослідження показують, що нестабільність ідентичності та труднощі емоційної регуляції асоціюються з підвищеним рівнем тривоги, депресивних проявів і поведінкових труднощів, особливо в умовах тривалого соціального стресу (Risner et al., 2025). У таких випадках онлайн-супровід може виконувати функцію підтримки безперервного контакту і зниження відчуття ізоляції, тоді як офлайн-формат створює більше можливостей для емоційного утримання через безпосередню присутність фахівця.

Важливим чинником психологічної стійкості молоді є якість соціальних зв'язків і наявність підтримувального середовища. Сучасні дослідження демонструють, що дефіцит підтримки з боку родини або значущих дорослих пов'язаний із порушеннями емоційної регуляції та зростанням психічної симптоматики у молоді (Karl et al., 2024). У контексті психологічного супроводу це підкреслює важливість включення соціального виміру в роботу з кризовими станами. Онлайн-формати дозволяють залучати ресурси підтримки навіть за умов фізичної віддаленості або вимушеного переміщення, тоді як офлайн-робота є більш ефективною для відновлення базового почуття безпеки та стабільності.

Особливу роль у сучасних кризових переживаннях молоді відіграє цифрове середовище як простір соціалізації та самовираження. Дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я показують, що певні патерни цифрової взаємодії пов'язані з підвищеним ризиком депресії, тривоги та дезадаптивних форм самопорівняння, цифрові платформи можуть слугувати джерелом підтримки та ідентифікації за умови наявності безпечних і регульованих форм взаємодії (Marano et al., 2025). Для онлайн-супроводу це означає необхідність врахування цифрового контексту життя клієнта, що менш доступно в традиційному офлайн-форматі.

Таким чином, соціально-психологічні детермінанти особистісної кризи молоді доцільно розглядати як взаємодію нейропсихологічної чутливості, якості соціальної

підтримки та умов цифрового середовища. Баланс або дисбаланс між цими чинниками визначає інтенсивність кризових переживань і напрям їх розвитку. Для психологічного супроводу це означає потребу в індивідуалізованому підході, який дозволяє поєднувати можливості онлайн-супроводу – доступність, гнучкість і безперервність – з ресурсами офлайн-роботи, спрямованими на глибшу емоційну стабілізацію та формування почуття опори.

Темпоральний вимір додає до мозаїки ідентичності глибину, яку легко прогавити, якщо дивитися лише на поверхневу поведінку молоді. Емпіричні дані про часову орієнтацію показують, тобто там, де уявлення про майбутнє нечітке або фрагментоване, людина тяжіє до швидких-миттєвих рішень. Та навпаки, здатність «прошити» минулі події в довготривалий сюжет сприяє емоційній стабільності (Н. Liberska, 2016) . Інакше кажучи, тривалість часу працює як своєрідна внутрішня амортизація, що розподіляє удар хвилі стресу на довший інтервал, зменшуючи ризик різкої регресії.

Якщо ж звернутися до наративного аспекту, стає зрозуміло: текст власної біографії – це когнітивний інструмент інтеграції досвіду. Коли чилійські молодь переповідає ключові життєві епізоди, чіткі переходи між главами корелюють із вищою адаптивністю та нижчою суїцидальною ідеацією (F. Quiroga et al., 2021). Ефект, мабуть, криється у тому, що послідовна оповідь вибудовує когнітивний міст між епізодичними спогадами й абстрактними «я-конструкціями», роблячи кризу черговим відрізком маршруту.

Коли контекст виходить за межі приватного і накопчується хвилею історичних подій – війни, пандемічні локдауни, економічна турбулентність – навіть усталені ідентичності переживають так звану фазу «гіперпластичності». У польських лонгітудах цей феномен описують як тугу за континуїтетом: молодь ніби втрачає точку прив'язки у власному життєписі і пробує створити нову, хай навіть крихку, точку опори (A. Brzezińska et al., 2023). Якщо в цей момент відсутня підтримка референтної групи, ризик дистресу експоненціально зростає; натомість навіть

короткочасна, але валідуюча взаємодія з дорослим повертає відчуття історичної послідовності.

Не слід випускати з поля зору культурно-гендерну диференціацію. Дослідження в Іспанії та Мексиці показують, що молоді жінки схильні включати соціально-ціннісні елементи у свій ідентичнісний текст раніше, ніж чоловіки, а молоді хлопці ж демонструють довші періоди експлораційної дифузії перед входженням у фазу зобов'язань (J. Valencia, 2015) . Ці відмінності уточнюють, чому універсальні програми превенції часто «провалюються» на рівні статево-рольових очікувань: один і той самий інтервенційний меседж може резонувати з однією підгрупою і бути непоміченим іншою.

Звідси витікає практичний висновок: успішна допомога молоді у кризових станах неминуче спирається на поєднання трьох векторів – темпоральної інтеграції, наративної впорядкованості та культурно чутливого середовища підтримки. Якщо бодай один із них системно ігнорується, клінічний ризик зростає незалежно від якості решти компонентів. Не варто залишати поза увагою той факт, що саме ці три площини стають точками входу для превентивних та терапевтичних програм.

З огляду на викладене, підтримка молоді у кризових станах потребує цілісного бачення того, як поєднуються часовий вимір переживання, наративне впорядкування досвіду та соціокультурний контекст, у межах якого формується запит на допомогу. Ігнорування будь-якого з цих вимірів може звужувати можливості супроводу та підвищувати вразливість до повторного загострення, навіть за наявності якісної роботи в інших компонентах. Саме тому доцільно перейти до уточнення змісту поняття особистісної кризи в молодому віці, її типологічних підходів і критеріїв, що дозволяють більш коректно описувати кризові стани та вибудовувати логіку психологічної підтримки.

Особистісна криза молоді в сучасних кризових умовах має поліструктурний характер і формується на перетині вікових завдань розвитку, соціальної нестабільності та порушеної перспективи майбутнього. Дослідження розвитку молоді

показують, що період ранньої дорослості є особливо чутливим до переживання невизначеності, оскільки саме в цей час відбувається активне формування ідентичності, життєвих планів і уявлень про власне майбутнє. За умов тривалих криз, воєнних, здатність до майбутньо орієнтованого мислення істотно знижується, що посилює відчуття втрати напрямку розвитку та суб'єктивної «зупинки» життєвого шляху (Poletti et al., 2022).

Для української молоді в часи війни ці процеси набувають особливої гостроти, оскільки порушуються звичні соціальні, освітні та професійні орієнтири, а уявлення про стабільне майбутнє стає фрагментованим, відтермінованим або емоційно недосяжним. За таких умов кризові переживання виходять за межі ситуативного стресу й торкаються глибших рівнів особистісного функціонування, особливо смисложиттєвих орієнтацій, почуття безпеки, ідентичності, суб'єктивного благополуччя та здатності до життєвого планування (Сачко, 2023; Столярчук, 2023; Завгородня & Шепельова, 2025).

Переживання війни в молодому віці пов'язане з посиленням екзистенційної напруги, загостренням питань сенсу, втрати, невизначеності та особистої перспективи, що робить майбутнє джерелом тривоги й внутрішньої дезорганізації (Сачко, 2023). Криза втрати почуття безпеки проявляється у зростанні безпорадності, емоційної напруги, соціального дистанціювання, уникання та порушення відчуття опори на навколишній світ, що додатково ускладнює процес дорослішання в часи війни (Столярчук, 2023).

Суттєвим чинником поглиблення кризового стану є також вікова вразливість молоді як періоду, в межах якого ще триває формування ідентичності, системи саморегуляції, життєвих планів і способів емоційного реагування. У зв'язку з цим навіть нормативні труднощі молодого віку, пов'язані з професійним самовизначенням, сумнівами щодо себе, нестабільністю життєвих ролей і пошуком автономії, за умов війни можуть набувати більш вираженого кризового характеру (Миколенко, Благодир, & Курило, 2022).

Психологічний та емоційний стан осіб молодого віку під час військових конфліктів характеризується підвищеною чутливістю до тривожних, депресивних і стресових проявів, а також труднощами емоційної регуляції, що посилює ризик дезадаптації в період інтенсивного особистісного становлення (Пасхін, 2025). На цьому тлі особливого значення набуває суб'єктивне благополуччя як показник того, наскільки молода людина зберігає цілісність внутрішнього функціонування в кризових умовах, причому його прояви виявляють чутливість до вікових, гендерних і соціокультурних відмінностей (Завгородня & Шепельова, 2025).

Соціально-психологічні детермінанти кризи молодого віку формуються також у просторі групових впливів, соціальної належності та культурної ідентифікації. Належність до молодіжних субкультур у кризовий період може виконувати як підтримувальну функцію, забезпечуючи почуття приналежності, символічний захист і можливість самовираження, так і потенційно дезадаптивну, якщо підсилює радикалізацію, протестну поведінку або втечу від конструктивного подолання труднощів (Павелків, 2023). Окремо слід враховувати, що війна суттєво впливає на формування національної ідентичності молоді, оскільки досвід вимушеного переміщення, тривалої небезпеки, втрат і культурних змін може супроводжуватися кризою самоусвідомлення та переозначенням власної належності цінностей (Пісоцька & Бурмистрова, 2023).

Подібні кризові явища спостерігаються і в межах близьких соціальних систем, молоді сім'ї, де адаптаційні труднощі пов'язані з рольовою перебудовою, нестабільністю очікувань, новими вимогами відповідальності та потребою швидкого пристосування до змінених умов життя, що демонструє міжособистісний і соціально-рольовий вимір кризи молодого віку (Крамченкова & Устінова, 2024).

Особистісна криза молоді в часи війни розгортається як результат співвідношення ризиків та ресурсів. Одним із ключових психологічних ресурсів у цьому контексті є життєстійкість, яка підтримує здатність молоді людини зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін, витримувати невизначеність і знаходити

способи активного подолання наслідків воєнного стресу (Колесник, 2024). Тому психологічний супровід молоді має бути спрямований на відновлення почуття безпеки, смислової перспективи, суб'єктності, емоційної саморегуляції та здатності утримувати психологічний контакт у цифровому середовищі, що є особливо значущим в умовах поширення дистанційних форматів допомоги (Васильєв, 2025).

Важливу роль у формуванні та перебігу кризових станів відіграє соціальне середовище молоді. Емпіричні дані свідчать, що якість контактів у сім'ї, з однолітками та в ширшому соціальному оточенні безпосередньо пов'язана з психічним благополуччям і здатністю досягати вікових життєвих завдань. За умов криз особливо вразливими є молоді люди, які втрачають відчуття приватності, безпеки або стабільної соціальної ролі, що асоціюється зі зростанням внутрішньої напруги та труднощами самовизначення (van Est-Bitincka et al., 2023). У таких ситуаціях офлайн-супровід дозволяє глибше працювати з емоційними переживаннями через безпосередню присутність фахівця, тоді як онлайн-формат забезпечує доступність підтримки за умов вимушеної мобільності або розірваності соціальних зв'язків.

Цифрове середовище дедалі частіше стає основним простором соціальної взаємодії молоді, що впливає на процеси формування ідентичності та подолання кризових станів. Сучасні дослідження вказують, що онлайн-взаємодія може виконувати компенсаторну функцію, підтримуючи відчуття належності та соціального зв'язку, однак її ефективність залежить від якості й змістовності контактів (McGorry et al., 2025). У порівнянні з офлайн-контекстом, онлайн-простір менш насичений невербальними сигналами, але створює можливості для підтримки безперервного контакту та залучення до спільнот підтримки, що є критично важливим для молоді в часи війни. Онлайн-супровід у цьому випадку постає як базова форма психологічної підтримки, що дозволяє зберігати доступ до допомоги, підтримувати соціальну включеність і сприяти поступовому відновленню смисложиттєвих орієнтирів. Офлайн-формат зберігає ключове значення для глибшої емоційної

стабілізації та формування відчуття опори, що підкреслює доцільність поєднання обох форматів у роботі з молоддю в стані особистісної кризи.

Емпіричні дані польської вибірки молодих дорослих (J. Suchodolska, 2016) поглиблюють розуміння соціально-рольових осей кризи, деталізуючи пріоритетні сфери – партнерство, батьківство, професійна реалізація. Авторка показує статистично значущу кореляцію між дефіцитом соціальної підтримки та інтенсивністю ідентифікаційного конфлікту, що підкреслює роль соціального капіталу як буферного чинника. Зіставлення з хорватською ідеєю «часової дезорієнтації» поколінь (S. Elezović, 2005) демонструє, що брак міжпоколінного діалогу підсилює дистрес, адже молодь позбавлена «історичного плеча» – легітимації власного досвіду через мудрість старших. Таким чином, соціальне середовище виконує валідуючу функцію, тобто, нормалізує кризовий досвід, перетворюючи його на узвичаєний етап розвитку.

Когнітивно-афективний вектор кризи розкрито у моделі динаміки базових переконань (L. Zahrai, 2021). Авторка диференціює траєкторії інтегративного та дезінтегративного проходження кризових переживань залежно від полярності схем «добрий / ворожий світ». Ця дихотомія суттєво уточнює клінічну картину, оскільки дозволяє прогнозувати, чи переросте криза у посттравматичне зростання, чи трансформується в хронічну дезадаптацію. Однак модель недостатньо враховує поведінкові медиатори; саме цю лунку заповнює українське дослідження залежної поведінки як маркера психічної дезадаптації (В. Корнієнко, 2021). Доведено, що акцентуація на хімічних і цифрових аддикціях є індикатором когнітивного уникнення та симптомом порушеної саморегуляції, який сигналізує про поглинання кризи деструктивною стратегією.

Конструктивний полюс поведінкових реакцій окреслює типологія копінг-стратегій, запропонована у військовому контексті (М. Оксютович, 2023). Автори виокремлюють напрями позитивного рефреймінгу, проблемно-орієнтованого планування та альтруїстичної активності, що знижують інтенсивність дистресу навіть

за умов макро-стресорів. Ці спостереження перегукуються з даними всеукраїнської конференції щодо макросоціальних тригерів (Колектив авторів, 2020), де підкреслено, що соціально опосередковані ресурси (волонтерство, групова взаємодія) нейтралізують екстернальний локус неконтрольованості. Синтез двох блоків створює ієрархію поведінкових критеріїв: від пасивної адиктивної реакції до активної просоціальної адаптації, що має пряму валентність щодо результату кризи.

З аналітико-діагностичних позицій особливу цінність для нашого дослідження представляє методичний посібник з психодіагностики криз (В. Зливков, 2016), у якому автор пропонує алгоритм інтерпретації тестових результатів через призму фазового відновлення. Інтеграція цього алгоритму з концептом «поворотних пунктів» створює можливість формувати прогнозовані профілі: кожному класифікаційному типу кризи відповідає специфічна комбінація когнітивних схем, поведінкових патернів та показників суб'єктивного дистресу. Однак застосування психодіагностичних методик SWLS, PTGI, CORE-OM у молодіжній вибірці вимагає окремої валідації, оскільки більшість шкал були стандартизовані на змішаному дорослому контингенті. Без цієї процедури ризик методичної похибки залишається високим.

Критичний огляд наведеної літератури висвітлює декілька проблемних зон. По-перше, більшість досліджень виконано у кореляційному дизайні, що не дозволяє встановити причинний порядок між темпоральною фрагментацією досвіду та формуванням деструктивних копінгів. По-друге, культурно-історичні параметри залишаються недооціненими: хронологічна ідентичність української молоді в часи війни суттєво відрізняється від досвіду італійського чи хорватського зразка. Нарешті, інструментальні підходи досі переважно ґрунтуються на суб'єктивних шкалах, тоді як об'єктивні психофізіологічні маркери (HRV, рівень кортизолу) у молодіжних вибірках майже не залучаються. Мабуть, не варто залишати поза увагою, що без багатомірної валідації вказує на «клінічну значущість» динаміки кризового стану передчасно.

Попри зазначені обмеження, конвергенція понять, типологій і критеріїв дає підстави розглядати особистісну кризу юності як трансдисциплінарний простір, де часова десинхронізація, смисложиттєвий дефіцит і поведінкова дезадаптація формують єдину траєкторію. Ймовірно, саме в цій точці перетину відкривається можливість розробки інтегративної діагностично-прогностичної матриці, здатної одночасно відображати біографічний континуум, афективно-когнітивний профіль та соціально-поведінковий вектор.

Попри окреслені теоретичні обмеження, узгодження понять, типологій і критеріїв дозволяє розглядати особистісну кризу в молодому віці як комплексний феномен, у якому часові зсуви, смисложиттєві труднощі та поведінкові прояви взаємно підсилюють одне одного. Такий підхід не знімає дискусій щодо механізмів кризи, проте створює основу для точнішого аналізу чинників уразливості, що підвищують ймовірність входження молоді в кризовий стан або ускладнюють вихід із нього. Саме тому подальший розгляд доцільно зосередити на соціально-психологічних детермінантах, які формують контекст переживання кризи та визначають доступність ресурсів підтримки.

Пандемічна хвиля, що спершу трактувалася винятково як епідеміологічна подія, поступово виявляє багатопланову психо-соціальну структуру. У вибірці китайських студентів, описаній F. Zeng із колегами (F. Zeng, 2023), 6,75 % респондентів продемонстрували симптоматику посттравматичного стресу через сорок днів після скасування карантину. Однак зазначене дослідження охопило лише тих, хто мав стабільне інтернет-з'єднання й достатній когнітивний ресурс, щоби пройти півгодинне опитування. Систематичне спостереження за українською когортою переселенців підтверджує припущення про значно вищу латентну поширеність афективних розладів: серед осіб, які відмовилися від участі в анкетуванні, ретельні скринінгові інтерв'ю зафіксували майже подвоєний рівень клінічної тривоги. Висновок засвідчує методологічний ризик: класичні онлайн-епідеміологічні інструменти, зібрані в синхронному режимі, не враховують когнітивної виснаженості

та соціальної демотивації частини вибірки, що формує так звану «темну зону» не виявленого дистресу.

Додаткове навантаження спричиняє вимушена міграція. Експеримент А. Hager та J. Valasek (А. Hager, 2022) демонструє різку деградацію горизонтальної довіри в перші дев'ять тижнів після переселення та істотні втрати вертикальних зв'язків з інституціями. З огляду на український контекст, де вимушене переміщення супроводжується мовно-культурною асиміляцією, виникає подвійний розрив: раніше усталені «свої» спільноти недосяжні, а «нові» ще не пройшли верифікації безпеки. Цей розрив опосередковує зниження ефективності цифрових каналів підтримки, оскільки онлайн-платформи втрачають символічну якість «домашнього» середовища, перетворюючись на нейтральні інформаційні хаби.

Ситуацію ускладнює перманентне інформаційне перевантаження. Модель конкуренції за увагу, розгорнута S. P. Anderson і A. de Palma (S. P. Anderson, 2008), математично доводить, що після досягнення певного рівня інформаційної насиченості маржинальна корисність кожного додаткового повідомлення стає від'ємною, спричинюючи феномен «інформаційного горба». Концепт «інформаційного забруднення», висунутий D. A. Bray (D. A. Bray, 2007), додає поведінковий вимір: коли шум перевищує поріг когнітивної витривалості, система уваги запускає примусове відсіювання сигналів, ігноруючи навіть важливі повідомлення. Таким чином, інтенсивна комунікація кризових сервісів, спрямована на зниження тривоги, може парадоксально підсилювати емоційне виснаження, якщо не враховано механізмів когнітивної селекції. Емпіричні кейси українських чат-платформ підтверджують цю гіпотезу: пікова кількість push-сповіщень корелює зі збільшенням випадків «мовчазного зникнення» користувачів, які припиняють реагувати на будь-які повідомлення протягом сорока восьми годин після перевищення індивідуального порогу інформаційної насиченості.

Особливий сегмент ризику формує стигматизаційний тиск, пов'язаний із гендерно-сексуальною ідентичністю. Серійна медіаційна модель M. Dennis (M.

Dennis, 2024) демонструє, що практика приховування ідентичності активізує ланцюг проксимальних і дистальних стресорів, які прискорюють формування тривожно-депресивних симптомів. При цьому онлайн-терапевтичні формати, що забезпечують анонімність, одночасно створюють ризик дефіциту невербальної валідації, критично важливої для зниження стигми. Фреймворк SOGIE-інклюзивних освітніх середовищ, запропонований А. Wright із колективом (А. Wright, 2023), вносить корективу: навіть обмежена присутність безпечного офлайн-простору знижує потребу в компенсаторному цифровому маскуванні, що опосередковано зменшує навантаження на онлайн-сервіси.

Структурний рівень проблеми окреслює національне картування кризових служб С. Bennett та співавторів (С. Bennett, 2023). Описана мережа демонструє істотну регіональну асиметрію доступу до мобільних бригад і спеціалізованих ліній допомоги; середній час очікування в малих громадах перевищує столичний показник більш ніж удвічі. У транскультурному перенесенні на українські реалії асиметрія поглиблюється через руйнування інфраструктури внаслідок воєнних дій, що обмежує фізичний доступ молоді до офлайн-служб і підвищує залежність від цифрових каналів, які, своєю чергою, перевантажені зверненнями.

Сукупність зазначених факторів обґрунтовує концепт кумулятивного соціально-психологічного навантаження (КСПН), яке доцільно визначати як інтегральний показник взаємодії п'яти детермінант: пандемічного фонового стресу, міграційної дезорієнтації, інформаційного шуму, стигматизаційного тиску та інституційної фрагментації. Методологічно КСПН може обчислюватися як зважена сума показників інтенсивності кожної детермінанти, де ваги корегуються біофізіологічними маркерами стресу (наприклад, варіабельністю серцевого ритму) та динамікою поведінкових патернів (частотою «мовчазних зникнень» з цифрових сервісів).

Соціально-психологічні детермінанти особистісної кризи молоді формуються у взаємодії вікових, соціальних та контекстуальних чинників, що особливо

загострюються в умовах тривалих суспільних криз. Сучасні дослідження молоді свідчать, що період ранньої дорослості характеризується підвищеною чутливістю до невизначеності майбутнього, нестабільності соціальних ролей і порушення відчуття контролю над власною життєвою траєкторією, що безпосередньо пов'язано зі зростанням тривожності та дистресу (Odgers & Jensen, 2020). У цьому віці соціальні очікування щодо професійної реалізації, автономії та відповідальності часто не узгоджуються з реальними можливостями, що створює внутрішній конфлікт між бажаним і досяжним.

Додатковим чинником особистісної кризи виступає трансформація соціальної підтримки в цифровому середовищі. Дослідження показують, що саме офлайн-вразливості молоді – низька соціальна підтримка, почуття ізоляції, стигматизація – відтворюються і посилюються в онлайн-просторі, формуючи ризик дезадаптації, а не її компенсацію (Odgers & Jensen, 2020). Цифрові платформи можуть виконувати захисну функцію за умови наявності структурованої, професійно модерованої підтримки, що особливо важливо в ситуаціях обмеженого доступу до очної допомоги.

Емпіричні дослідження цифрових інструментів для молоді підтверджують, що онлайн-формати психологічної допомоги знижують бар'єри звернення по підтримку, для осіб, які переживають стигму, географічну ізоляцію або соціальну вразливість (Schueller & Histon, 2023). При цьому ключовим чинником ефективності онлайн-супроводу є їх здатність забезпечувати відчуття безпеки, передбачуваності та підтримки у процесі взаємодії. Молодь особливо чутлива до питань конфіденційності, контролю над інформацією та можливості самостійно регулювати інтенсивність контакту з фахівцем (Daniel et al., 2024).

Окрему роль у формуванні кризових станів відіграє соціальна підтримка як така. Дослідження, проведені в умовах суспільних криз, показують, що дефіцит підтримувальних соціальних зв'язків істотно підвищує ризик депресивних і тривожних проявів у молоді, тоді як наявність навіть мінімального стабільного контакту з підтримувальною фігурою знижує інтенсивність психологічного дистресу

(Mukta & Akter, 2025). У цифровому форматі це означає необхідність створення безпечних онлайн-просторів із чіткими правилами взаємодії, модерацією та кризовими протоколами.

Сучасні моделі цифрового супроводу молоді дедалі частіше розглядаються як доповнення, а не заміна офлайн-допомоги. Дослідження цифрових моделей догляду за психічним здоров'ям молоді демонструють, що найбільш ефективними є гібридні системи, які поєднують онлайн-моніторинг, короткотривалі втручання та можливість переходу до очної допомоги у разі поглиблення кризи (Ridout et al., 2023). Такий підхід дозволяє враховувати динамічний характер кризових станів і зменшує ризик втрати контакту з клієнтом.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна стверджувати, що соціально-психологічні детермінанти особистісної кризи молоді формують багатовимірне поле ризику, у якому цифровий психологічний супровід має ґрунтуватися на кількох ключових засадах: урахування вікової чутливості до невизначеності, підтримці суб'єктної позиції клієнта, забезпеченні безперервності контакту та можливості переходу між онлайн- і офлайн-форматами. Саме така модель створює основу для подальшої розробки програм онлайн-супроводу молоді в умовах тривалих соціальних і воєнних криз.

1.3. Критерії дослідження особливостей онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

Онлайн-супровід у сучасній системі психологічної допомоги розглядається в наукових дослідженнях як самостійна форма професійної психологічної взаємодії, що реалізується в умовах цифрового середовища та функціонує за власними процесуальними й етичними принципами. У працях останніх років онлайн-супровід концептуалізується як повноцінна інтервенційна практика, здатна забезпечувати

стабілізацію психоемоційного стану, кризову підтримку та фасилітацію подальшого звернення до спеціалізованої психологічної допомоги (Baldofski et al., 2022; Eckert et al., 2022). Дослідники підкреслюють, що цифрові формати супроводу знижують бар'єри доступу до психологічної допомоги, пов'язані зі стигматизацією, просторовими обмеженнями та дефіцитом часу, що є особливо значущим для молоді.

У сучасному науковому дискурсі онлайн-супровід розглядається як середовище формування терапевтичної взаємодії, у межах якого цифрові інтерфейси виконують функцію медіатора між фахівцем і клієнтом, визначаючи темп комунікації, рівень анонімності та суб'єктивно пережиту безпечність контакту (Higuera-Lozano et al., 2025). Встановлено, що для молоді критично важливими є відчуття контролю над взаємодією, можливість асинхронного звернення та збереження психологічної дистанції, що знижує напруження у стані особистісної кризи. Саме ці характеристики відрізняють онлайн-супровід від традиційних офлайн-форм і зумовлюють його підвищену прийнятність для молодих людей у кризових ситуаціях.

Порівняльні дослідження онлайн- та офлайн-супроводу свідчать, що онлайн-формат демонструє не нижчу ефективність щодо зниження дистресу, покращення суб'єктивного благополуччя та підвищення готовності до подальшого звернення по допомогу, особливо на етапах гострої кризи (Chan, 2020; Ridout et al., 2023). Офлайн-супровід зберігає переваги у випадках, що потребують інтенсивної міжособистісної взаємодії та тривалого глибинного втручання. У сучасних моделях психологічної допомоги онлайн- і офлайн-супровід розглядаються як комплементарні формати, що можуть поєднуватися залежно від запиту, ресурсу клієнта та контексту кризи.

Особливої актуальності онлайн-супровід набуває в часи війни в Україні, коли молодь перебуває в ситуації хронічної невизначеності, загрози безпеці, порушення життєвих планів і втрати стабільного соціального простору. Дослідження, присвячені психологічному стану української молоді в умовах воєнної нестабільності, вказують на зростання тривожності, емоційної дезорганізації та відчуття нестабільного майбутнього, що ускладнює конструктивне функціонування та підвищує ризик

особистісної кризи (Budnyk & Sajdak-Burska, 2023; Syniakova et al., 2025). У такому контексті особистісна криза набуває суспільного характеру, а онлайн-супровід розглядається як відносно безпечний простір психологічної підтримки, здатний забезпечити безперервність допомоги незалежно від фізичних умов і місця перебування.

Таким чином, сучасні наукові підходи дозволяють розглядати онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи як багатовимірний процес, чутливий до соціального контексту, форм переживання кризи та специфіки цифрової взаємодії. Визначення критеріїв його дослідження потребує врахування як індивідуально-психологічних показників, так і особливостей онлайн-формату порівняно з офлайн-супроводом, особливо в умовах воєнної та соціальної нестабільності.

Важливим аспектом у структурно-функціональному аналізі онлайн-супроводу є розуміння його динамічної природи. У практиці цифрової підтримки відсутні жорстко зафіксовані межі між інформаційним, консультативним і терапевтичним рівнями, що зумовлює необхідність високого ступеня професійної гнучкості, нормативно-етичної рефлексії та технологічної обізнаності з боку спеціаліста. Як засвідчено у зазначеному джерелі, ефективність онлайн-супроводу залежить від культурного, вікового та інфраструктурного контекстів, які формують стиль сприйняття допомоги, рівень довіри до цифрового формату і доступність платформи (S.A. Selber, J. Johnson-Eilola, B. Mehlenbacher, 1996).

Ці положення дають підстави розглядати онлайн-супровід як складну, змінну, контекстуально залежну форму психологічної допомоги. Її функціональні можливості визначаються логікою втручання, чутливістю до потреб користувача та рівнем професійної відповідальності. Відтак, аналіз онлайн-супроводу молоді в кризовому стані передбачає концептуальну точність, етичну уважність і практичну гнучкість – саме ці характеристики визначають життєздатність нової моделі допомоги (Benson, С.-В, 2024).

Форми онлайн-супроводу, які нині використовуються для підтримки молоді в стані особистісної кризи, не зводяться до простих технічних каналів комунікації. Відеосесії, текстові консультації, асинхронне листування та мобільні платформи – це і способи передачі змісту, і контейнери емоційної близькості або, навпаки, захисної дистанції. Їх вибір рідко є випадковим: за кожним лежить невидимий баланс між потребою бути почутим і бажанням залишитися в безпечному просторі. Молодь часто шукає саме таких форм взаємодії, які дозволяють одночасно бути присутніми та прихованими, що особливо важливо у періоди загострення внутрішньої вразливості (Cohen, R., Rifkin-Zybutz, R., Moran, P., & Biddle, L. 2022).

У форматі відеозв'язку закладено потенціал глибшого емоційного резонансу. Візуальний контакт, невербальні сигнали, мікрожести – усе це відкриває простір для встановлення терапевтичного альянсу навіть у цифровому середовищі. Проте саме цей формат найчастіше стає бар'єром для тих, хто переживає гостру тривогу, сором або відчуття неадекватності. Як показують деякі спостереження, за високої інтенсивності емоційної напруги молоді люди надають перевагу менш інвазивним формам – текстовим сесіям, у яких час перестає бути лінійним, а емоція може бути обдуманною, відредагованою, названа з відстані. Це дає змогу повертати собі відчуття контролю над власним внутрішнім простором (Cohen, R., Rifkin-Zybutz, R., Moran, P., & Biddle, L. 2022).

Асинхронні формати онлайн-супроводу, що реалізуються через електронну пошту, чат-платформи або мобільні застосунки, у сучасних дослідженнях розглядаються як специфічний тип психологічної взаємодії, який змінює саму логіку контакту між фахівцем і молодою людиною у стані особистісної кризи. Відсутність вимоги до миттєвої відповіді створює простір для осмислення переживань, зниження емоційного напруження та більш контрольованого входження в контакт, що особливо важливо для молоді з підвищеним рівнем уникання або страху прямої міжособистісної взаємодії в кризових станах (Zhao et al., 2020). У таких умовах асинхронне листування

виконує превентивну функцію, зменшуючи ризик загострення кризових переживань за рахунок можливості звернення без негайного емоційного навантаження.

Порівняльний аналіз онлайн- та офлайн-супроводу вказує, що асинхронні формати частіше сприймаються молоддю як психологічно безпечніші порівняно з традиційними очними зустрічами, які можуть активізувати сором, страх оцінювання або вторинну травматизацію, особливо в умовах соціальної нестабільності (Austin et al., 2020). Синхронні онлайн-формати, текстові чати в реальному часі, відеозв'язок або мобільні месенджери, дозволяють зберігати відчуття «живої» присутності та оперативного реагування, що наближає їх за функціональними характеристиками до офлайн-взаємодії, хоча й без фізичної спільності простору. Саме поєднання цих форматів у межах гібридних моделей супроводу розглядається як фактор підвищення ефективності психологічного втручання за рахунок адаптації до індивідуального темпу, стану та ресурсів молодшої людини (Vázquez et al., 2023).

Мобільні платформи як форма онлайн-супроводу в сучасних дослідженнях описуються як середовище постійної потенційної доступності психологічної підтримки, що інтегрується в повсякденне життя молоді та стирає жорсткі часові межі між «сеансом» і «поза сеансом» (Voloshyna et al., 2024). Така безперервна присутність створює відчуття підтримувального зв'язку навіть у періоди соціальної ізоляції або фізичної небезпеки, що є критично важливим у кризових умовах, пов'язаних із війною. Дослідження, проведені в умовах воєнної нестабільності, свідчать, що саме онлайн-формати дозволяють зберігати доступ до психологічної допомоги за відсутності стабільного безпечного простору, тоді як офлайн-супровід часто стає фрагментованим або недоступним (Dyshko et al., 2024).

Наукові роботи наголошують, що ефективність онлайн-супроводу залежить від гнучкості поєднання синхронних і асинхронних елементів, які формують індивідуалізовану траєкторію підтримки (Pramana et al., 2021). У такому підході тип комунікації, її тривалість і частота розглядаються як змінні компоненти, що співвідносяться з емоційним станом, рівнем кризового ризику та контекстом

звернення. Саме ця динамічність відрізняє онлайн-супровід від класичного офлайн-формату, у якому часові та просторові рамки зазвичай є жорстко заданими, і дозволяє розглядати цифрову підтримку як чутливу до стану молоді форму психологічної допомоги в умовах суспільної та особистісної кризи.

Тип взаємодії – чи то синхронна чатова підтримка, чи асинхронне листування – задає темп і тон комунікації. У моделі Open Up, розробленій у Гонконзі, реалізовано синхронну текстову взаємодію через багатоканальну інтегровану платформу, що дозволяє молоді залишатися анонімною, отримуючи негайну реакцію з боку консультанта (Yip P.S. et al., 2020). Така форма дозволяє підтримати людину саме в момент пікового емоційного напруження, не вимагаючи від неї надмірного пояснення або вербалізації складного досвіду.

Тривалість супроводу – ще одна категорія, яка не терпить формалізації. Є звернення, що тривають годину, але не залишають після себе жодного сліду – і є ті, де три-чотири фрази змінюють напрям думок. Практика кризової підтримки в Open Up свідчить, що середній час одного чату становить 55 хвилин, але понад 80% звернень класифікуються як «низький ризик» (Yip, P. S. F. et al., 2020). Це породжує запитання: чи завжди тривалість корелює з інтенсивністю? Можливо, саме у стислій, але точно таргетованій взаємодії, що відбувається на тлі підвищеної довіри до цифрових середовищ, криється потенціал нових моделей онлайн-супроводу.

Формат підтримки, у свою чергу, не обмежується лише каналами передачі повідомлень. Про тональність тексту, про наявність чи відсутність невербальних маркерів підтримки, про алгоритми адаптивної маршрутизації, які дозволяють розпізнавати рівень дистресу за ключовими словами або патернами мовлення. Ідея «активних компонентів» втручання, запропонована в роботі Tibbs і співавт., дозволяє побачити формат як носія смислу – середовище, у якому розгортається або не розгортається процес терапевтичного контакту (Tibbs, M., et al., 2022). У цьому контексті особливої ваги набуває питання інтерфейсного дизайну: чи не стає надмірна

візуальна навантаженість або незрозумілі навігаційні переходи бар'єром, який підсвідомо сигналізує: «тебе тут не чекають».

Зазначені підходи актуалізують потребу багаторівневого аналізу онлайн-супроводу, який враховує психологічні механізми, що активуються або, навпаки, блокуються цифровою підтримкою в умовах особистісної кризи. Так, будь-яка типологізація онлайн-супроводу втрачає прикладну цінність за відсутності чітких критеріїв безпеки, відповідальності та етичної допустимості цифрового втручання, особливо у роботі з молоддю в кризовому стані. Саме тому сучасний дискурс дедалі частіше зосереджується на кризі довіри до онлайн-сервісів психологічної допомоги та на етичних викликах, які відрізняють цифрову підтримку від традиційного офлайн-супроводу (Banaszak, 2024).

Онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи описується як суперечливий процес, у якому поєднуються потенціал доступності та ризики знеособлення взаємодії. На відміну від офлайн-формату, де безпека і конфіденційність забезпечуються фізичними та професійними рамками, цифрове середовище значно ускладнює контроль над захистом персональних даних і межами професійної відповідальності. Дослідження вказують, що порушення конфіденційності або непрозорість обробки даних можуть трансформувати онлайн-платформу з простору підтримки на джерело додаткового стресу, особливо для молоді, яка перебуває у стані підвищеної психологічної вразливості (Zhang et al., 2021). У таких умовах втрата довіри до сервісу може спричинити ретравматизацію через відчуття небезпеки та втрати контролю над власними переживаннями.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено проблемі алгоритмічної персоналізації онлайн-супроводу. На відміну від офлайн-супровід, де фахівець безпосередньо інтерпретує емоційний стан клієнта, цифрові платформи дедалі частіше покладаються на автоматизовані системи аналізу поведінки та запитів користувачів. Проте результати емпіричних досліджень свідчать, що така персоналізація часто має формальний характер і не враховує глибинного емоційного

контексту переживань молоді в кризі, що може посилювати відчуття ізоляції та знецінення власного досвіду порівняно з живою офлайн-взаємодією (Imataka & Shiraishi, 2024). У цьому сенсі цифрова підтримка ризикує бути сприйнятою як технічна процедура.

Найбільш критичними ці обмеження постають у випадках гострих кризових станів, за наявності суїцидальних думок або виражених тривожних і панічних симптомів. Дослідження цифрових сервісів психологічної допомоги демонструють, що значна частина платформ не має ефективних механізмів кризового реагування або забезпечує допомогу з відчутною затримкою, що суттєво відрізняє їх від офлайн-супроводу, де можливе негайне професійне втручання (Cohen et al., 2022). Автоматизовані відповіді або стандартизовані повідомлення у таких ситуаціях не здатні забезпечити емоційну присутність і чутливість до унікальності кризового досвіду молодої людини, що безпосередньо впливає на рівень довіри та відчуття підтримки.

Таким чином, сучасні наукові дослідження дозволяють розглядати етичну безпеку, конфіденційність і здатність до адекватного кризового реагування як ключові критерії оцінки онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи. У порівнянні з офлайн-форматом, онлайн-супровід вимагає посиленого контролю за межами відповідальності та якістю взаємодії, оскільки саме в умовах цифрового середовища ризику втрати довіри та емоційної безпеки стають системними.

Соціальні платформи підтримки та форуми «рівний-рівному» створюють відчуття спільноти, де молодь може знайти підтримку серед однолітків, які мають схожий досвід (K. Carlisle, P. Kamstra, E. Carlisle та ін., 2024). Тобто, забезпечують простір для емоційного обміну та взаємодії, але цей простір є двосічним. Без професійної модерації учасники можуть несвідомо поглиблювати кризу. Дослідження демонструють, що такі платформи нерідко перетворюються на простір колективного дистресу, де негативні переживання підсилюються замість того, щоб бути подоланими (K. Ali, L. Farrer, A. Gulliver, K.M. Griffiths, 2015). Це явище «емоційного

резонансу» відображає вразливість молоді до впливу негативних переживань оточення.

Попри розширення доступу до психологічної допомоги в цифровому просторі, бар'єри до звернення за підтримкою залишаються суттєвими й у форматі онлайн-супроводу. Сучасні дослідження засвідчують, що молоді люди часто утримуються від звернення навіть до онлайн-сервісів через побоювання втрати конфіденційності, сумніви щодо професійної відповідальності фахівців та недовіру до цифрових платформ як до безпечного середовища допомоги, особливо у порівнянні з традиційним офлайн-супроводом, де межі взаємодії сприймаються як більш чіткі та передбачувані (Baldofski et al., 2022). За таких умов анонімність, яка декларується як ключова перевага онлайн-формату, інколи сприяє відчуттю емоційної дистанції та поверхневості контакту. Відсутність переживання справжньої емпатійної взаємодії може призводити до того, що навіть факт звернення по допомогу не зменшує суб'єктивного відчуття ізоляції у стані особистісної кризи.

Афективна підтримка в онлайн-супроводі розглядається як чинник короткострокової стабілізації психоемоційного стану, однак наукові дослідження вказують на ризик формування залежності від зовнішнього емоційного підтвердження. За умов постійної доступності цифрових сервісів молодь може схилитися до повторюваного звернення за підтримкою замість розвитку навичок саморегуляції, що відрізняє онлайн-формат від офлайн-супровід з його чітко структурованими часовими межами та рамками відповідальності (Koivula et al., 2021). Така надмірна підтримка здатна обмежувати процеси автономізації та ускладнювати особистісне зростання, особливо у кризових станах, коли потреба в опорі є підвищеною.

Цифровий супровід створює умови для інтеграції інноваційних форм допомоги, що поєднують професійну взаємодію з інструментами керованої самопомоги. Онлайн-платформи дедалі частіше впроваджують структуровані програми саморегуляції, психоедукаційні модулі та інтерактивні вправи, які функціонують як

доповнення до індивідуального супроводу та сприяють активнішій позиції користувача у процесі подолання кризи (Ridout et al., 2023). У порівнянні з офлайн-форматом, де подібні інструменти зазвичай залишаються поза межами терапевтичного контакту, онлайн-супровід дозволяє вбудовувати їх безпосередньо в траєкторію психологічної взаємодії.

Емпіричні дослідження результативності онлайн-психологічного супроводу молоді демонструють загалом позитивні результати щодо зниження тривожності та депресивної симптоматики, однак вказують на суттєві методологічні обмеження. Переважання короткострокових дизайнів і використання самооцінювальних інструментів ускладнюють порівняння ефективності онлайн- і офлайн-супроводу в довготривалій перспективі (Eckert et al., 2022). Додатковим фактором є селекційний ефект, зумовлений тим, що до цифрових програм частіше долучаються технологічно компетентні та внутрішньо мотивовані молоді люди, що створює ризик переоцінки результативності втручання.

Таким чином, онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи доцільно розглядати як інструмент із високим потенціалом, ефективність і безпечність якого визначаються балансом між емоційною підтримкою та розвитком автономії, чіткістю професійних меж і наявністю емпірично верифікованих критеріїв результативності. На відміну від офлайн-супроводу, де значна частина цих параметрів задається самою структурою взаємодії, цифровий формат потребує спеціального наукового обґрунтування та подальшої емпіричної перевірки, що зумовлює перехід до аналізу результатів дослідження.

Спроба концептуального узагальнення емпіричних і теоретичних напрацювань у сфері цифрової психологічної допомоги здійснюється в сучасних систематичних оглядах, присвячених ефективності онлайн-втручання для молоді в кризових станах. Аналіз корпусу досліджень за останні десятиліття демонструє суттєву диспропорцію між кількістю описових і концептуальних публікацій та обмеженою часткою робіт, що відповідають строгим методологічним критеріям рандомізованих контрольованих

випробувань. Значна частина досліджень виключається з узагальнюючих аналізів через високий ризик систематичної похибки, відсутність контрольних груп або короткотривалу перспективу спостереження, що ускладнює оцінку стійкості ефектів онлайн-супроводу порівняно з офлайн-форматами (Torok et al., 2020). Саме результати RCT дозволяють оцінити клінічно значущі показники, зниження суїцидальної ідеації та дистресу в групах, які отримували синхронні текстові або чат-орієнтовані консультації, хоча ефекти здебільшого мають помірний розмір і виражені переважно у короткостроковій перспективі.

Польові дослідження та пілотні проекти, реалізовані у форматі асинхронного або комбінованого онлайн-супроводу, додатково висвітлюють специфіку переживання цифрового контакту молоддю. Дані, отримані в ході аналізу великих масивів текстових взаємодій, вказують на формування особливого досвіду опосередкованої присутності, коли екран одночасно виконує функцію захисного бар'єра і каналу зв'язку з фахівцем. Для молодих користувачів можливість регулювати інтенсивність контакту та ступінь саморозкриття виступає ключовою умовою емоційної безпеки, що відрізняє онлайн-супровід від офлайн-взаємодії з її фіксованими часовими та просторовими рамками (Pisani et al., 2024). Разом із тим дослідження фіксують ризик емоційного резонансу в групових або напівгрупових форматах, коли за відсутності своєчасної професійної модерації підтримка може трансформуватися у взаємне підсилення тривоги, що потребує врахування як окремого критерію безпечності онлайн-супроводу.

Порівняльні емпіричні дані, отримані в умовах підвищеного соціального стресу та обмеженого доступу до очної допомоги, свідчать про функціональну еквівалентність онлайн- та офлайн-супроводу за інтегральними показниками емоційного дистресу. У дослідженнях, що використовують перехресні або квазіекспериментальні дизайни, не виявляється статистично значущих відмінностей між форматами за ключовими показниками психологічного стану, що дозволяє розглядати цифрову допомогу як прийнятну альтернативу офлайн-супроводу в часи

війни або вимушеної мобільності (McGillivray et al., 2022). Обмеженість дизайнів і відсутність довготривалих лонгітюдних спостережень не дозволяють однозначно диференціювати терапевтичний ефект онлайн-втручання від спонтанної динаміки посттравматичних реакцій.

Таким чином, сучасні дослідження підкреслюють необхідність оцінювання онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи з урахуванням контекстуальних та процесуальних критеріїв, типу взаємодії, рівня модерації, тривалості контакту та умов безпеки. Порівняно з офлайн-форматом, онлайн-супровід демонструє потенціал клінічної ефективності, однак потребує обережної екстраполяції результатів, особливо щодо молоді, яка проживає в умовах активних бойових дій, де емпірична база залишається обмеженою.

Єдиною методичною константою в усіх згаданих роботах залишаються самозвітні інструменти PHQ-9 і GAD-7. Їх універсальність спрощує міждослідницькі порівняння, проте розбудова доказової бази виключно на суб'єктивних шкалах створює ризик систематичної переоцінки ефектів. По-перше, участь у цифровому втручанні нерідко інтегрує процедуру самооцінки в терапевтичний процес; респондент, прагнучи зафіксувати власний прогрес, може неусвідомлено занижувати бали. По-друге, відсутність біомаркерних або клініцистських верифікацій не дозволяє відрізнити зниження дистресу від можливої інтелектуальної раціоналізації переживань.

Часова перспектива також залишається обмеженою. У модульному випробуванні максимальна динаміка спостерігалася в перші три тижні, після чого криві дистресу досягали відносного плато; майже половина вибірки надалі не демонструвала клінічно значущого руху (М. Дворник, 2022). Чи свідчить це про досягнення стійкого ремісійного рівня, чи про раннє виснаження мотивації – без річного або хоча б піврічного відстеження судити неможливо. Актуальні ж епідеміологічні спостереження ВООЗ вказують, що рецидив депресивної симптоматики у молоді найчастіше припадає саме на проміжок дев'яти – дванадцяти

місяців після завершення первинної допомоги. Таким чином, короткострокова позитивна динаміка не гарантує відсутності відкладеного повернення симптомів.

На тлі зазначених методологічних лакун особливої ваги набуває питання економічної обґрунтованості впровадження. Сам факт застосування цифрового каналу не робить інтервенцію апріорі дешевшою: інфраструктурні витрати на захист даних, постійний модераційний контроль, технічне обслуговування та підвищені етичні вимоги можуть нівелювати очікуваний фінансовий вигреш. Жодне з проаналізованих досліджень не здійснювало розрахунку показника «вартість – якісно прожитий рік» (QALY), без якого аргументація перед публічним замовником має переважно декларативний характер.

Незважаючи на ці обмеження, сукупний масив свідчень дозволяє сформулювати декілька обґрунтованих висновків. По-перше, у короткотерміновій перспективі цифровий супровід не демонструє клінічної меншовартості щодо очних форм, що підтверджується як квазі-експериментальними, так і природними польовими даними. По-друге, ефективність інтервенції опосередковується феноменом контрольованої напівприсутності, який суб'єктивно підвищує відчуття безпеки та самостійності клієнта. По-третє, соціальна ідентифікація з онлайн-спільнотою підвищує ймовірність успіху, однак одночасно зростає ризик колективного емоційного резонансу, якщо професійна модерація відсутня. І нарешті, найуразливішими елементами доказової системи залишаються відсутність довготривалої лонгітудної перспективи, відсутність об'єктивних психофізіологічних маркерів та невизначеність економічної ефективності.

Для подальшого розвитку галузі вітчизняного онлайн-супроводу виправданою видається реалізація багатоцентрового рандомізованого дослідження з річним, а краще дворічним, періодом спостереження, у межах якого суб'єктивні показники депресії та тривоги поєднуватимуться з об'єктивними біомаркерами стресу. Доцільно запровадити аналіз бюджетного впливу та розрахунок QALY, щоб перевести дискусію з рівня нормативно-етичного схвалення до управлінських рішень, заснованих на

концепції доказової економіки. Лише синтез таких методологічних підходів забезпечить переходи від оптимістичних апробаційних даних до повноцінної, екологічно та економічно вивіреної системи цифрового психологічного супроводу молоді.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз особливостей онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи та узагальнено вітчизняні й зарубіжні підходи до розуміння його сутності, можливостей, обмежень і умов ефективної реалізації. Встановлено, що онлайн-супровід доцільно розглядати як самостійну форму професійної психологічної взаємодії в цифровому середовищі, яка має власні організаційні, процесуальні, етичні та результативні характеристики. Його специфіку становлять доступність, гнучкість, безперервність контакту, зниження бар'єрів звернення по підтримку, можливість поєднання синхронних та асинхронних форматів взаємодії, підвищена роль структурованості процесу, а також особлива значущість психологічної присутності фахівця, що забезпечує переживання безпеки, підтримки й довіри в умовах цифрового контакту.

Теоретичний аналіз засвідчив, що онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи є найбільш доцільним за умови поєднання підтримки суб'єктності клієнта, чутливості до його індивідуального темпу, розвитку саморегуляції та врахування багатовимірності кризового досвіду. Показано, що його методологічну основу становлять принципи суб'єктності, безперервності, орієнтації на розвиток, гнучкості, інтегративності та травма-орієнтованості. При цьому онлайн-супровід має власні обмеження, пов'язані зі зменшенням невербальної інформації, ризиком розмиття меж, технологічною вразливістю контакту, підвищеними вимогами до цифрової компетентності фахівця та необхідністю спеціального забезпечення конфіденційності

й безпеки взаємодії. Отже, онлайн-супровід постає як окрема професійна практика, що потребує чіткої концептуалізації, спеціальної підготовки та усвідомленої організації процесу.

У межах аналізу соціально-психологічних детермінант встановлено, що особистісна криза молоді формується на перетині вікових завдань розвитку, нестабільності ідентичності, порушення почуття безпеки, фрагментації життєвої перспективи, зростання невизначеності, ослаблення внутрішньої опори та впливу тривалих макростресорів, зокрема війни. Доведено, що в умовах воєнного часу кризовий стан молоді поглиблюється внаслідок вимушених переміщень, порушення соціальних зв'язків, руйнування уявлень про майбутнє, підвищення психоемоційного напруження та цифрового перевантаження. Це дає підстави розглядати онлайн-супровід як формат, найбільш чутливий до сучасного способу життя молоді, але такий, що має враховувати вікову вразливість до невизначеності, потребу у відновленні суб'єктної позиції, підтримці смислотворення, стабілізації емоційного стану та формуванні більш стійких способів подолання кризових переживань.

Відповідно до структури теоретичного аналізу обґрунтовано критерії дослідження особливостей онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи. До структурних критеріїв віднесено формат і доступність онлайн-взаємодії, багатокomпонентність супроводу, можливість поєднання різних цифрових каналів та стабільність організації контакту. До процесуальних критеріїв віднесено регулярність взаємодії, підтримання психологічної присутності, передбачуваність і послідовність контакту, розвиток терапевтичного альянсу, підтримку суб'єктності, саморегуляції та активної позиції молодої людини. До етичних критеріїв віднесено забезпечення конфіденційності, чіткість меж, безпечну ідентифікацію користувача, своєчасне виявлення ризиків, дотримання професійної відповідальності та достатній рівень цифрової компетентності фахівця. До результативних критеріїв віднесено зміни у вираженості кризових проявів, психоемоційному стані, психологічному доброботу,

ресурсних характеристиках особистості та суб'єктивному переживанні позитивної динаміки.

Окремо встановлено, що індикатори ефективності програми онлайн-супроводу мають визначатися через систему конкретних змін, що відображають як стандартизовані, так і суб'єктивні параметри позитивної динаміки. До таких індикаторів доцільно віднести зниження вираженості особистісної кризи, тривоги, депресивних і стресових проявів, загального дистресу, цифрового стресу та ризикових проявів; підвищення рівня психологічного і суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності, емоційної саморегуляції, когнітивної регуляції тривоги, поведінкової активації зі зменшенням уникання, міжособистісної стабілізації, відновлення внутрішньої опори та більш цілісного бачення життєвої перспективи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У другому розділі подано емпіричне дослідження особистісної кризи сучасної молоді та обґрунтовано логіку його організації. Спершу описано послідовність етапів констатувальної частини дослідження: від теоретико-аналітичного та концептуально-методологічного опрацювання феномену кризи до побудови емпіричних моделей і збору даних. Розкрито трикомпонентну модель особистісної кризи (когнітивно-рефлексивний, емоційно-регуляційний, поведінково-адаптаційний) як основу операціоналізації змінних та відбору психодіагностичного інструментарію. Також наведено характеристику вибірки (298 респондентів віком 18-30 років) і представлено комплекс методик, що охоплює ключові критерії кризового стану, психоемоційного благополуччя, резильєнтності, функціонування та цифрового стресу.

Далі у розділі здійснено описову та аналітичну обробку результатів констатувального етапу й показано психологічні особливості складових особистісної кризи у молоді. Представлено інтегральні та компонентні показники кризовості, розподіл вибірки за рівнями прояву кризи, а також параметри емоційного дистресу, суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я й інших релевантних індикаторів. На основі цих даних окреслено типові тенденції переживання кризи, індивідуальні відмінності та чинники, що потенційно пом'якшують або загострюють кризові прояви (роль ресурсності та цифрового контексту).

Завершальна частина розділу підводить до формувального етапу: розроблено та представлено модель особистісної кризи молоді та спрямованість впливу програми онлайн-супроводу, обґрунтовано зміст і структуру програми онлайн-супроводу та логіку подальшої перевірки її ефективності в онлайн- і офлайн-форматах результати якої подано в наступному розділі.

2.1. Організація та схема емпіричного етапу дослідження кризових переживань молоді

Метою дослідження є здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей онлайн-супроводу молоді під час кризи; розробити та апробувати програму онлайн-супроводу молоді під час кризи (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Опис констатувального етапу дослідження

№	Назва етапів	Мета етапу	Стислий опис
I	Концептуально-методологічний етап	Розробка моделі структури особистісної кризи та обґрунтування методик	На основі теоретичного аналізу побудовано концептуальну модель особистісної кризи як системи з трьох взаємопов'язаних компонентів – когнітивно-рефлексивного, емоційно-регуляційного, поведінково-адаптаційного. Відібрано комплекс психодіагностичних методик (АПОК, DASS-21, BBC-SWB, PMH-Scale, CD-RISC-10, CORE-OM, C-SSRS, DSS) відповідно до дослідницьких критеріїв.
II	Аналітико-емпіричний етап	Створення та апробація емпіричної моделі збору та аналізу даних	Розроблено емпіричні моделі для статистичного опрацювання даних, визначено змінні та залежності між ними. Сформовано систему показників і критеріїв, які відображають взаємозв'язок між індикаторами особистісної кризи молоді та параметрами психоемоційного благополуччя.
III	Констатувальний етап	Збір емпіричних даних і виявлення особливостей переживання кризи серед молоді	Проведено онлайн-опитування за допомогою Google Forms серед 298 респондентів віком від 18 до 30 років. Застосовано батарею методик, спрямованих на діагностику психофізіологічних, когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів кризи. Здійснено первинну обробку результатів і виявлено основні закономірності.
IV	Формувально-інтерпретаційний етап	Узагальнення даних і створення програми психологічного супроводу	На основі отриманих результатів побудовано програму онлайн-психологічного супроводу з десяти сесій тривалістю по дві з половиною години. Розроблено дизайн формувального експерименту для перевірки ефективності програми в онлайн- та офлайн-форматах.

I. Концептуально-методологічний етап

Відповідно до теоретичної моделі, особистісна криза молоді розглядається як цілісний психічний феномен, що має три взаємопов'язані компоненти: когнітивно-

рефлексивний, емоційно-регуляційний та поведінково-адаптаційний. Когнітивно-рефлексивний компонент відображає смислову дезорієнтацію, труднощі самовизначення, невизначеність життєвих перспектив і дефіцит внутрішньої опори. Емоційно-регуляційний компонент характеризує рівень афективної напруги, емоційного виснаження, дистресу та труднощів саморегуляції. Поведінково-адаптаційний компонент відображає особливості активності, здатності до адаптації, резильєнтності, міжособистісного функціонування та конструктивного подолання життєвих труднощів. Трикомпонентна модель лягла в основу побудови концепції емпіричного дослідження та добору психодіагностичного інструментарію.

У концептуальному аспекті програма онлайн-супроводу розглядається не як окрема модель із самостійними структурними компонентами, а як система психологічного впливу, спрямована на позитивні зміни в межах трьох компонентів особистісної кризи. Відповідно, ефективність онлайн-супроводу оцінюється за динамікою змін у когнітивно-рефлексивному, емоційно-регуляційному та поведінково-адаптаційному компонентах кризи, що забезпечує логічну узгодженість між теоретичною моделлю особистісної кризи, побудовою програми онлайн-супроводу та системою емпіричних показників, за допомогою яких фіксується результативність психологічного впливу.

На рис. 2.1 подано концептуальну модель особистісної кризи молоді, яка розглядається як цілісний психічний феномен із трьома взаємопов'язаними компонентами: когнітивно-рефлексивним, емоційно-регуляційним і поведінково-адаптаційним. Програма онлайн-супроводу в межах дослідження представлена як система психологічного впливу, спрямована на позитивні зміни в кожному з цих компонентів. Відображено також очікувані результати впливу, зокрема зниження вираженості особистісної кризи та дистресу, а також підвищення психологічного благополуччя, резильєнтності та інших ресурсних показників.

Рисунок 2.1

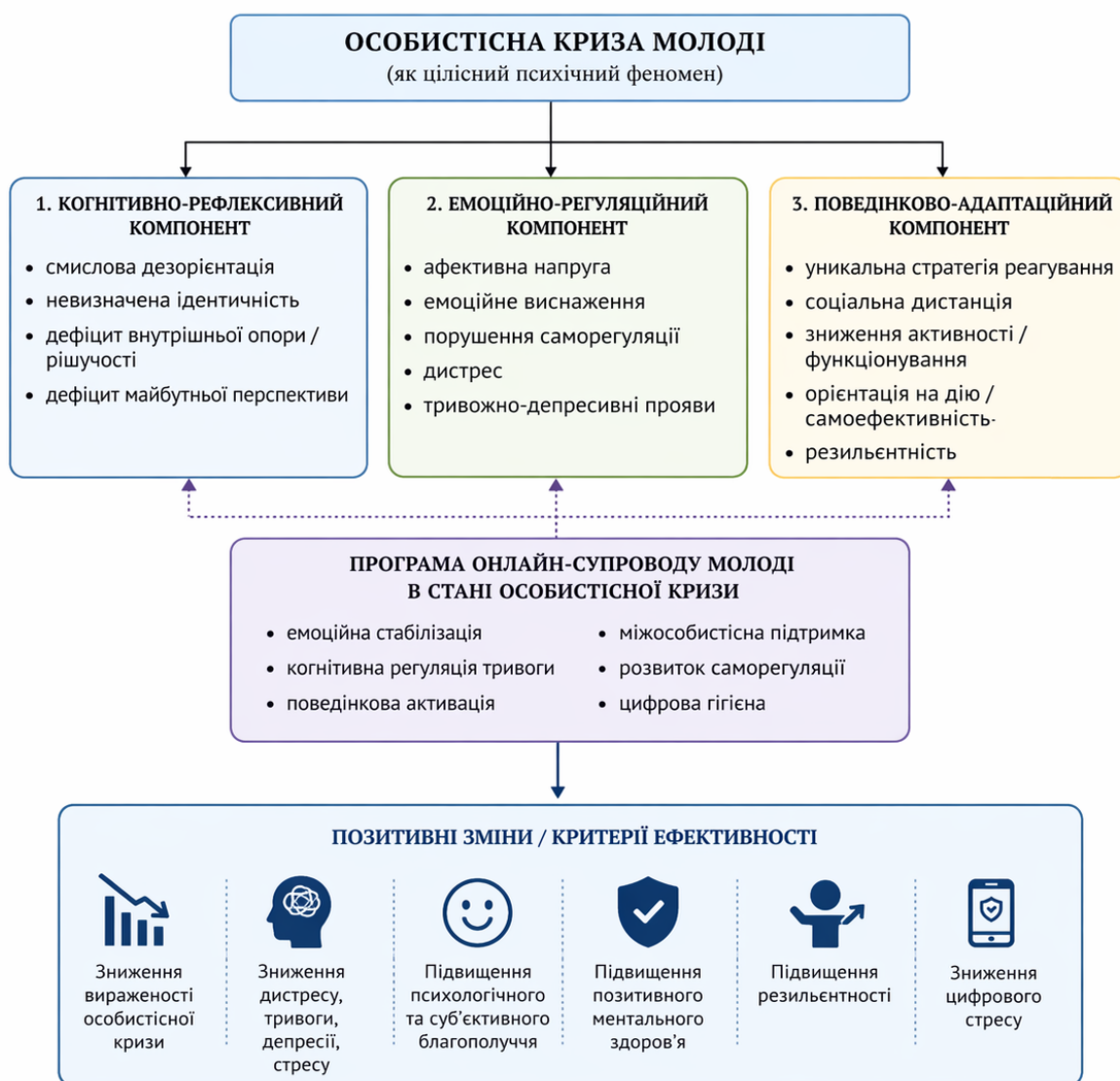


Рис. 2.1. Концептуальна модель особистісної кризи молоді та спрямованість впливу програми онлайн-супроводу

- — відображає внутрішню структуру особистісної кризи
 — спрямованість впливу програми онлайн-супроводу на компоненти кризи
 → — очікувані позитивні зміни як результат впливу програми

Концептуальна модель особистісної кризи молоді та спрямованість впливу програми онлайн-супроводу

Когнітивно-рефлексивний компонент описує смислову орієнтацію й ясність самовизначення, здатність до когнітивного опрацювання переживань, а також сформованість майбутньої перспективи й самоефективності. Когнітивно-рефлексивний компонент вимірюється через показники смислової дезорієнтації,

ідентичнісної невизначеності, дефіциту внутрішньої опори та майбутньої перспективи (АПОК), а також через когнітивну регуляцію тривоги, когнітивне переосмислення, оцінку самоефективності й цілеспрямованості (АСЗПЗ). Як предиктор/модератор ефектів у цій площині розглядаються установки щодо формату психотерапії – переконання про ефективність офлайн/онлайн, очікування якості взаємодії, гнучкість у сприйнятті формату (АУФС).

Емоційно-регуляційний компонент відображає інтенсивність дистресу й здатність до відновлення внутрішньої стабільності, включно з суб'єктивним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям. Для цього використовується оцінка депресії, тривоги та стресу (DASS-21), показники суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB; також компонент стосунків як важлива частина благополуччя) та позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale). Додатково, для інтегрального відстеження дистресу й симптоматики застосовуються широкі рутинні індикатори загального дистресу та проблемного стану (CORE-OM; OQ-45.2). Окремим блоком безпеки виступає моніторинг ризикових проявів/самопошкоджувальної небезпеки (C-SSRS; CORE-OM «ризик/шкода») як контрольний параметр клінічної безпеки супроводу.

Поведінково-адаптаційний компонент описує, як змінюється здатність діяти, відновлювати функціонування, будувати межі й взаємодію, знижувати уникання та формувати стійкі адаптаційні стратегії. Поведінково-адаптаційний компонент оцінюється через порушення саморегуляції, унікальну стратегію, соціальну дистанцію та орієнтацію на дію (АПОК), а також через поведінкову активацію/зниження уникання, асертивність і межі, міжособистісну стабілізацію, соматичну стабілізацію (АСЗПЗ). Ресурсний вимір поведінкової адаптації доповнюється резильєнтністю (CD-RISC-10) та показниками функціонування/соціальних ролей і міжособистісної сфери (CORE-OM; OQ-45.2).

Також окремо фіксується цифрово-контекстний модератор, який є специфічним для онлайн-формату: рівень цифрового стресу, техностресу, цифрової втоми, меж

«робота-життя» та цифрового відсторонення (DSS). Це дозволяє аналізувати, як онлайн-контекст впливає на перебіг і результати психологічного супроводу.

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назви інструментів	Скорочення	Шкали інструментів
1	Авторська анкета про особливості прояву особистісної кризи	АПОК	Смислова дезорієнтація (0-4б.) Невизначена ідентичність (0-4б.) Дефіцит внутрішньої опори / рішучості (0-4 б.) Афективна напруга (0-4 б.) Емоційне виснаження (0-4 б.) Порушення саморегуляції (0-4 б.) Дефіцит майбутньої перспективи (0-4 б.) Унікальна стратегія реагування (0-4 б.) Соціальна дистанція (0-4 б.) Орієнтація на дію / самоефективність (0-4 б.) Вираженість прояву особистісної кризи (0-40 б.)
2	Авторська анкета упередженість до офлайн та онлайн-супроводу	АУФС	Переконання про вищу ефективність офлайн (0-4 б.) Очікування слабшого терапевтичного альянсу онлайн (0-4 б.) Гнучкість у сприйнятті ефективності формату (0-4 б.) Потреба у фізичній присутності для довіри (0-4 б.) Тривога щодо приватності онлайн (0-4 б.) Сприйняття обмеженої придатності онлайн (0-4 б.) Цінність доступності та зручності (0-4 б.) Делегітимація онлайн-супроводу (0-4 б.) Перевага дистанційного саморозкриття (0-4 б.) Форматна перевага офлайн (0-4 б.) Упередженість до онлайн-супроводу (0-40 б.)
3	Авторська анкета самозвіту про проходження супроводу	АСЗПЗ	Емоційна усвідомленість (0-4 б.) Ефективність емоційної саморегуляції (0-4) Когнітивна регуляція тривоги (0-4) Поведінкова активація / зниження уникання (0-4) Міжособистісна стабілізація (0-4) Асертивність і межі (0-4) Суб'єктивний ресурс / життєва енергія (0-4) Соматична стабілізація (0-4) Самоефективність і впевненість у рішенні (0-4) Майбутня перспектива та цілеспрямованість (0-4)

			Суб'єктивна оцінка позитивних змін (0-40 б.)
4	Шкала депресії, тривоги та стресу	(Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS-21)	Депресія (0-21 б.) Тривога (0-21 б.) Стрес (0-21 б.)
5	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі	(The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB)	Психологічне благополуччя (12-60 б.) Фізичне здоров'я та благополуччя (7-35 б.) Стосунки (5-25 б.) Суб'єктивне благополуччя (24-120 б.)
6	Шкала позитивного ментального здоров'я	(Positive Mental Health Scale, PMH-Scale)	Позитивне ментальне здоров'я (9-36 б.)
7	Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10	(Connor-Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10)	Резильєнтність (0-40 б.)
8	Опитувальник результатів психологічного стану	(Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure, CORE-OM)	Суб'єктивне благополуччя (0-16 б.) Проблеми/Симптоми (0-48 б.) Функціонування (0-48 б.) Ризик/Шкода (0-24 б.) Дистрес (0-136 б.)
9	Шкала оцінки ризику самогубства Колумбійського університету	(Columbia Suicide Severity Rating Scale, C-SSRS)	Ризик самогубства (0-10 б.)
10	Шкала цифрового стресу	(Digital Stress Scale, DSS)	Цифрова втома (5-25 б.) Технострес (5-25 б.) Цифрове відсторонення (5-25 б.) Цифрові межі «Робота-життя» (5-25 б.) Цифровий стрес (20-100 б.)
11	Опитувальник результативності психотерапії	(Outcome Questionnaire-45, OQ-45.2)	Симптоми дистресу (0-100 б.) Міжособистісні взаємини (0-44 б.) Соціальні ролі (0-36 б.) Результативність психотерапії (0-180 б.)

Примітка: всі авторські анкети були розроблені на основі теоретичного матеріалу та персоналізації поняття «Особистісна криза»; АУФС, АСЗПЗ та ОQ-45.2 будуть використані лише у формуючій частині дослідження (експериментів з підгрупами).

Блок №1. Когнітивно-рефлексивний компонент

Когнітивно-рефлексивний компонент є центральною ланкою у структурі дослідження особистісної кризи молоді, оскільки саме на рівні смислової орієнтації, самопізнання та рефлексії відбувається усвідомлення кризи, її причин і можливих шляхів подолання. Цей компонент охоплює інтелектуально-сміслові та саморегуляційні процеси, що забезпечують осмислення власного досвіду, формування цілісного «Я-образу» та відновлення відчуття внутрішньої опори. Для

його дослідження застосовано три авторські інструменти, розроблені з урахуванням концептуального підходу до феномену особистісної кризи та особливостей психологічного онлайн-супроводу.

Основним діагностичним інструментом у цій площині виступає Авторська анкета про особливості прояву особистісної кризи (АПОК), що дозволяє комплексно оцінити глибину когнітивно-рефлексивних порушень. Її структура спрямована на вимірювання показників смислової дезорієнтації, ідентичнісної невизначеності, дефіциту внутрішньої опори, труднощів із саморегуляцією, а також дефіциту майбутньої перспективи. У питаннях анкети відображено переживання втрати сенсу, відчуття невизначеності щодо власного «Я», труднощі у прийнятті рішень і плануванні, а також схильність до уникання важливих дій чи контактів. Так, твердження типу «Мені складно пояснити собі, хто я зараз і чого хочу насправді» або «Мені складно планувати майбутнє або ставити реалістичні цілі» виявляють когнітивні симптоми кризового стану, тоді як твердження «Попри труднощі, я бачу конкретні кроки, які можу зробити найближчим часом» дозволяє зафіксувати рівень залишкової самоефективності та здатність до цілепокладання. Таким чином, АПОК слугує основою для оцінки динаміки когнітивно-рефлексивного відновлення у процесі супроводу.

Другим важливим інструментом є Авторська анкета самозвіту про проходження супроводу (АСЗПЗ), розроблена для оцінки суб'єктивно пережитих змін у ході психологічної інтервенції. АСЗПЗ містить твердження, що відображають розвиток когнітивних навичок саморегуляції, формування ясності цілей, усвідомлення власних емоцій і зростання самоефективності. Наприклад, такі пункти, як «Мені стало легше справлятися з тривожними або нав'язливими думками» чи «Я частіше відчуваю впевненість у собі та у власних рішеннях», фіксують рівень когнітивної перебудови після пережитої кризи. Ця анкета використовується у формуючій частині дослідження, дозволяючи простежити ефективність онлайн-програми супроводу в аспекті когнітивно-рефлексивного зростання. Її індикатори, когнітивна регуляція

тривоги, майбутня перспектива та самоефективність, демонструють, наскільки учасники переходять від дезорієнтації до усвідомленої діяльності.

Третій інструмент – Авторська анкета упередженість до офлайн та онлайн-супроводу (АУФС) – доповнює когнітивно-рефлексивний компонент як модератор ставлення до форматів психологічної допомоги, що дає змогу виявити, як переконання, очікування та установки щодо онлайн-взаємодії впливають на сприйняття ефективності терапевтичного процесу. У її структурі відображено як негативні когнітивні установки (наприклад, «В онлайн-супроводі складніше відчутти підтримку та «живий контакт» або «Офлайн-супровід загалом ефективніша за онлайн-терапію»), так і більш адаптивні, гнучкі судження («Онлайн-супровід може бути таким ж ефективним, як офлайн, якщо спеціаліст компетентний»). Показник загальної упередженості до онлайн-формату допомагає зрозуміти, наскільки саме когнітивні очікування клієнта можуть впливати на його готовність до змін і прийняття результатів супроводу. Отже, АУФС є важливим індикатором когнітивного сприйняття контексту онлайн-взаємодії, що потенційно впливає на динаміку подолання особистісної кризи.

Узагальнюючи, когнітивно-рефлексивний компонент охоплює включає установки щодо формату отримання допомоги, які можуть підсилювати або гальмувати процес терапевтичних змін. Використання авторських анкет АПОК, АСЗПЗ та АУФС забезпечує багатовимірну оцінку цього компоненту, дозволяючи виявити глибину когнітивної дезорганізації, ступінь рефлексивного відновлення й гнучкість у сприйнятті сучасних форм психологічного супроводу. Такий комплексний підхід робить можливим дослідження механізмів когнітивної стабілізації особистості в умовах онлайн-взаємодії.

Блок №2. Емоційно-регуляційний компонент

Емоційно-регуляційний компонент відображає внутрішню стабільність особистості, рівень емоційного дистресу, здатність до саморегуляції та відновлення психоемоційної рівноваги. У структурі особистісної кризи цей компонент

розглядається як ключовий, оскільки саме емоційна сфера першою реагує на стресові події, втрату сенсів або руйнування звичних життєвих орієнтирів. Збалансований емоційний стан є передумовою ефективного когнітивного функціонування та адаптивної поведінки, тоді як емоційна дестабілізація посилює кризові переживання. Для кількісного та якісного вимірювання емоційного стану молоді використано низку валідованих психодіагностичних інструментів, що дозволяють охопити як негативні, так і позитивні показники емоційного благополуччя.

Базовим індикатором емоційного дистресу є Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21), яка оцінює інтенсивність трьох основних симптомкомплексів – депресивних проявів, тривожності та стресу. Ця методика широко застосовується у клінічній та консультативній практиці для виявлення субклінічних і клінічних рівнів емоційного напруження. Її пункти відображають частоту типових емоційних і соматичних проявів, таких як відчуття безнадії, труднощі у розслабленні, підвищена дратівливість чи тривога без очевидної причини. У контексті дослідження особистісної кризи DASS-21 дозволяє простежити зміни інтенсивності емоційних реакцій під впливом онлайн-супроводу, що є важливим критерієм ефективності психологічної інтервенції.

Наступним інструментом виступає Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), яка вимірює рівень загального благополуччя за трьома складовими – психологічною, фізичною та соціальною. Ця шкала розглядає благополуччя як інтегральний конструкт, що охоплює задоволення життям, оптимізм, почуття контролю над життєвими подіями, якість стосунків і фізичний комфорт. Для молоді в стані особистісної кризи саме суб'єктивне відчуття благополуччя є чутливим маркером емоційної стабільності, адже відображає як внутрішню ресурсність, так і соціальну підтримку. Таким чином, показники BBC-SWB допомагають визначити позитивну динаміку психоемоційного відновлення у процесі онлайн-супроводу.

Поряд із цим, Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) спрямована на оцінку позитивного полюсу емоційного функціонування, тобто

внутрішньої гармонії, задоволеності життям і відчуття радості. Її концепція ґрунтується на гуманістичній традиції психології, що розглядає психічне здоров'я як наявність психологічного благополуччя, внутрішнього спокою та здатності насолоджуватися життям. У дослідженні цей інструмент застосовується для фіксації зростання рівня позитивних емоцій і внутрішньої гармонії внаслідок проходження психологічного супроводу, що особливо важливо при роботі з молоддю, схильною до емоційних коливань.

Для ширшої оцінки емоційного функціонування, включно із симптоматикою, соціальним функціонуванням і ризиками, використовується Опитувальник результатів психологічного стану (CORE-OM). Цей інструмент забезпечує комплексне вимірювання дистресу через чотири основні шкали: суб'єктивне благополуччя, проблеми/симптоми, функціонування та ризик/шкода. Його перевага полягає в можливості відстеження загального емоційного стану клієнта, рівня задоволення життям, здатності до соціальної взаємодії та наявності ризикових проявів. У поєднанні з ним застосовується Опитувальник результативності психотерапії (OQ-45.2), який також оцінює симптоми дистресу, міжособистісні взаємини та функціонування у соціальних ролях. Ці дві методики дозволяють фіксувати динаміку змін під впливом психотерапевтичного процесу, що є ключовим для оцінки ефективності онлайн-інтервенцій.

Окреме місце у структурі емоційно-регуляційного компонента посідає Шкала оцінки ризику самогубства Колумбійського університету (C-SSRS), яка використовується для контролю клінічної безпеки учасників дослідження. Цей інструмент дозволяє виявити рівень суїцидального ризику, диференціюючи між пасивними думками про смерть, активними суїцидальними намірами та попередніми спробами. Застосування шкали C-SSRS у поєднанні з CORE-OM забезпечує можливість своєчасного виявлення небезпечних тенденцій, що особливо важливо у роботі з молоддю, схильною до емоційних перепадів і кризових переживань.

Моніторинг таких показників є необхідним елементом етичної та безпечної організації психологічного супроводу в онлайн-середовищі.

Отже, емоційно-регуляційний компонент охоплює широкий спектр показників – від негативних емоційних проявів до позитивного психічного благополуччя. Використання комбінації методик DASS-21, BBC-SWB, PMH-Scale, CORE-OM, OQ-45.2 та C-SSRS забезпечує комплексну оцінку емоційного стану молоді у кризі, дозволяючи дослідити процес емоційної стабілізації, нарощення ресурсів та внутрішньої гармонії в умовах онлайн-психологічного супроводу. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям у психодіагностиці, орієнтованим на цілісне бачення психічного здоров'я як поєднання відсутності патологічних симптомів і наявності позитивних емоційних, когнітивних і соціальних характеристик.

Блок №3. Поведінково-адаптаційний компонент

Поведінково-адаптаційний компонент є завершальною складовою моделі дослідження особистісної кризи молоді та характеризує практичну сторону функціонування особистості – здатність діяти, відновлювати соціальну активність, підтримувати ефективну саморегуляцію та формувати конструктивні стратегії подолання труднощів. У процесі кризових переживань саме поведінковий рівень відображає, наскільки індивід здатний перетворювати внутрішні зміни у зовнішню дію, реалізовувати наміри, долати уникання, підтримувати стабільність у стосунках і повертатися до продуктивної діяльності. Цей компонент інтегрує результати когнітивно-рефлексивних та емоційно-регуляційних процесів, проявляючись у рівні активності, рішучості, адаптивності та стійкості до зовнішніх і внутрішніх стресорів.

Одним із головних інструментів у межах цього компоненту виступає Авторська анкета про особливості прояву особистісної кризи (АПОК), яка дозволяє зафіксувати порушення поведінкової саморегуляції, унікальні стратегії реагування, рівень соціальної дистанції та орієнтацію на дію. Її зміст побудовано так, щоб відобразити типові поведінкові реакції на кризу – від пасивності й уникання до активних спроб відновлення самоконтролю. Такі твердження, як «Я уникаю важливих справ або

розмов, бо викликають сильні переживання» чи «Я віддаляюся від людей або мені важче підтримувати контакти, ніж раніше», виявляють механізми уникання та соціального відчуження. Натомість пункти, що фіксують орієнтацію на дію, демонструють потенціал до поведінкової мобілізації навіть у стані емоційного виснаження. У такий спосіб АПОК допомагає простежити, як молода людина переходить від стану бездіяльності до активного пошуку шляхів виходу з кризи.

Додаткову інформацію щодо поведінкових змін у процесі онлайн-супроводу забезпечує Авторська анкета самозвіту про проходження супроводу (АСЗПЗ). Цей інструмент спрямований на оцінку динаміки терапевтичного прогресу та включає шкали поведінкової активації, міжособистісної стабілізації, асертивності, соматичної стабільності та життєвого ресурсу. Твердження типу «Я рідше уникаю важливих справ/розмов і частіше дію, навіть якщо хвилююся» чи «Я краще встановлюю особисті межі та можу говорити «ні» без сильного почуття провини» відображають поступову перебудову поведінкових патернів і зміцнення адаптаційного потенціалу. Використання цієї анкети у формуючій частині дослідження дозволяє виявити, наскільки програма онлайн-супроводу сприяє розвитку ефективних стратегій саморегуляції, зниженню уникання та підвищенню активності у щоденному житті.

Важливим показником ефективності поведінкової адаптації виступає Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), що оцінює здатність особистості відновлюватися після стресу, підтримувати гнучкість мислення і зберігати ефективність у складних умовах. Ця методика відображає ключові характеристики стійкості – наполегливість, адаптивність, оптимізм і здатність контролювати власні реакції. Високі показники резильєнтності свідчать про наявність внутрішніх ресурсів, необхідних для виходу з кризового стану та успішного функціонування в умовах невизначеності, що особливо актуально для молоді в сучасному цифровому середовищі.

Для комплексної оцінки рівня соціальної взаємодії, функціонування та ефективності адаптаційних процесів використовуються Опитувальник результатів

психологічного стану (CORE-OM) та Опитувальник результативності психотерапії (OQ-45.2). Обидва інструменти надають багатовимірну інформацію щодо загального дистресу, ефективності функціонування, соціальних ролей і міжособистісних взаємин. CORE-OM дозволяє простежити, як змінюється функціонування та відчуття контролю над життєвими ситуаціями, тоді як OQ-45.2 фіксує зміни у щоденній активності, задоволеності життям і якості соціальних зв'язків. У контексті поведінково-адаптаційного компоненту ці методики дають змогу простежити реальні зрушення у сфері дії, активності та взаємодії після проходження онлайн-супроводу.

Окрему роль у дослідженні відіграє Шкала цифрового стресу (DSS), яка виступає специфічним цифрово-контекстним модератором поведінкової адаптації. Цей інструмент оцінює рівень цифрової втоми, техностресу, відчуття цифрового перевантаження та порушення меж «робота-життя». У сучасних умовах, коли велика частина життєвої активності молоді відбувається онлайн, високий рівень цифрового стресу може знижувати адаптаційний потенціал, впливати на концентрацію, емоційний стан і здатність до ефективної взаємодії. Отримані показники DSS дозволяють врахувати контекстні чинники, які можуть як посилювати, так і послаблювати ефективність онлайн-психологічної допомоги.

Загалом поведінково-адаптаційний компонент забезпечує оцінку того, як молода людина трансформує внутрішні зміни в конкретні дії, відновлює соціальну активність і навички ефективного самоконтролю. Поєднання методик АПОК, АСЗПЗ, CD-RISC-10, CORE-OM, OQ-45.2 та DSS дозволяє сформувати цілісне уявлення про процес переходу від кризової дезорганізації до стабільного функціонування. Такий підхід дає змогу виявити фактори, що визначають успішність подолання особистісної кризи в умовах онлайн-супроводу, враховуючи як індивідуально-психологічні, так і цифрово-контекстні детермінанти сучасного життя.

Отже, обґрунтований набір методик дозволяє комплексно дослідити особистісну кризу сучасної молоді в багатовимірній структурі, де когнітивно-

рефлексивна, емоційно-регуляційна та поведінково-адаптаційна площини взаємопов'язані та взаємодоповнюють одна одну.

Етап II. Аналітико-емпіричний етап

Аналітико-емпіричний етап дослідження став ключовою ланкою у процесі переходу від теоретичного моделювання до практичного аналізу даних, отриманих під час констатувального етапу. Його метою було розроблення логічно обґрунтованих емпіричних моделей, які дозволяють встановити статистично достовірні взаємозв'язки між основними компонентами особистісної кризи та параметрами психоемоційного благополуччя молоді. Побудова цих моделей ґрунтувалася на принципах системності, комплексності та міжрівневого аналізу, що передбачає узгоджене вивчення когнітивних, емоційних і поведінкових проявів кризового стану.

У межах аналітичного етапу було розроблено кілька емпіричних моделей, спрямованих на поетапне розкриття закономірностей досліджуваного феномену. Перша модель охоплювала узагальнені результати всіх використаних методик (окрім тих, що були заплановані виключно для формувального експерименту) та відображала середні показники за шкалами, що характеризують інтенсивність дистресу, рівень суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності та поведінкової адаптації. Це дозволило окреслити загальний психоемоційний портрет молоді, яка перебуває у стані особистісної кризи, і визначити базові тенденції у розподілі кризових показників.

Друга емпірична модель була спрямована на порівняльний аналіз рівнів вираженості особистісної кризи. З цією метою вибірку було диференційовано за ступенем інтенсивності кризових проявів, визначених за результатами Авторської анкети про особливості прояву особистісної кризи (АПОК). Подальше порівняння отриманих результатів за іншими психодіагностичними інструментами дало змогу виявити, які саме емоційні, когнітивні чи поведінкові параметри істотно відрізняються у групах із низьким, середнім та високим рівнем кризового стану. Такий підхід дозволив з'ясувати, що інтенсивність особистісної кризи безпосередньо

впливає на рівень депресивності, суб'єктивного благополуччя, стресостійкості та здатності до саморегуляції.

Третя модель стосувалася виявлення кореляційних зв'язків між основними змінними, що відображають структурні компоненти особистісної кризи. У межах цього аналізу було досліджено взаємозв'язок між показниками когнітивно-рефлексивного, емоційно-регуляційного та поведінково-адаптаційного компонентів, а також між рівнем кризових проявів і параметрами психоемоційного функціонування. Використання коефіцієнтів кореляції дозволило визначити, які саме характеристики мають найбільший вплив на переживання кризи: смислова дезорієнтація, афективна напруга, емоційне виснаження чи дефіцит майбутньої перспективи. Результати такого аналізу надали змогу побудувати цілісну картину взаємодії окремих психологічних змінних, що виступають як предиктори глибини кризового стану.

Четверта емпірична модель передбачала поглиблений аналіз взаємозалежностей між рівнем вираженості особистісної кризи та основними індикаторами психоемоційного благополуччя. Яка дала змогу визначити, яким чином підвищення або зниження кризових показників пов'язане зі змінами у суб'єктивному благополуччі, позитивному ментальному здоров'ї, резильєнтності та рівні цифрового стресу. Отримані результати виявили, що високий рівень особистісної кризи супроводжується зниженням резильєнтності, емоційної стабільності та психологічного благополуччя, тоді як підвищені показники внутрішньої стійкості та самоефективності помітно пом'якшують кризові прояви.

Загалом аналітико-емпіричний етап дозволив побудувати структурно узгоджену систему показників, яка відображає закономірності їх взаємодії з параметрами психічного здоров'я. Визначено основні змінні, що виконують функції як предикторів, так і модераторів у контексті кризового стану: когнітивна ясність, смислова цілісність, рівень суб'єктивного благополуччя, емоційна саморегуляція, поведінкова активація та цифровий стрес. У результаті створено інтегративну

аналітичну модель, що поєднує статистичні та психологічні показники і дозволяє простежити як безпосередні, так і опосередковані зв'язки між компонентами особистісної кризи. Такий підхід забезпечив наукову валідність отриманих висновків та створив підґрунтя для подальшої розробки програми психологічного впливу, яка буде представлена у наступних підрозділах дослідження. Також було висунуто декілька робочих гіпотез:

- передбачалося, що вищий рівень інтенсивності особистісної кризи у молоді пов'язаний із вищими показниками психоемоційного неблагополуччя та цифрового стресу і нижчими показниками психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності й самоефективності;
- вираженість особистісної кризи молоді статистично значуще прогнозується сукупністю показників психоемоційного неблагополуччя, ресурсних характеристик особистості та цифрового стресу;
- участь у програмі психологічного супроводу, реалізований в онлайн- та офлайн-форматах, сприятиме зниженню вираженості особистісної кризи й пов'язаного з нею психоемоційного неблагополуччя та підвищенню психологічних ресурсів учасників.

Етап III. Констатувальний етап

Констатувальний етап дослідження був спрямований на практичну перевірку теоретичних положень і визначення реальних особливостей прояву особистісної кризи серед сучасної молоді. Його реалізація передбачала проведення емпіричного збору даних із використанням стандартизованої батареї психодіагностичних методик, які охоплюють когнітивно-рефлексивну, емоційно-регуляторну та поведінково-адаптаційну площини психічного функціонування. Основною метою цього етапу було виявлення типових закономірностей кризового стану, рівня дистресу, особливостей смислової дезорієнтації, показників резильєнтності та емоційного благополуччя у вибірці молодих людей.

Дослідження здійснювалося у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms, що дало змогу охопити широку аудиторію респондентів та забезпечити зручність участі незалежно від місця проживання. У вибірці взяли участь 298 осіб віком від 18 до 30 років, які перебували на етапі активного професійного та особистісного самовизначення. Формат онлайн-дослідження було обрано з урахуванням сучасних тенденцій цифровізації психологічних досліджень, а також можливостей дистанційної діагностики, що забезпечує високу доступність і репрезентативність результатів.

Згідно з даними табл. 2.3, жінки становили 59,1% усіх учасників, тоді як чоловіки – 40,9%.

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки за статтю

Змінні	Counts	% of Total
Чоловіки	122	40,9%
Жінки	176	59,1%
Всього	298	100%

Розподіл відображає типову тенденцію соціально-психологічних досліджень, де жінки виявляють вищу готовність до саморефлексії та участі в дослідницьких опитуваннях, особливо коли йдеться про тематику внутрішніх переживань, емоційного стану та кризових процесів.

Незначна перевага жінок також може бути пояснена особливостями онлайн-формату, що передбачає добровільну участь і вищу активність осіб, схильних до відкритого обговорення власного психоемоційного досвіду. Присутність чоловіків у кількості понад 40% дозволяє вважати вибірку гендерно репрезентативною, адже забезпечується можливість порівняння та узагальнення результатів без значних перекосів у статевому складі.

Вікова характеристика вибірки, представлена у табл. 2.4, демонструє, що дослідження охоплює молодих людей на етапі активного самовизначення.

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Вік	298	23,9	24	2,86	18	30

Середній вік учасників становив 23,9 року, медіанне значення дорівнювало 24 рокам, а стандартне відхилення дорівнювало 2,86, що свідчить про відносну однорідність вибірки. Мінімальний вік респондентів складав 18 років, а максимальний – 30, що охоплює вікову групу, яка відповідає періоду ранньої дорослості. Саме цей етап вважається найбільш критичним у контексті формування життєвих орієнтирів, пошуку професійного шляху та визначення власної ідентичності. Отже, вікова структура вибірки повністю узгоджується з метою дослідження, адже саме молодь 18-30 років найчастіше стикається з феноменом особистісної кризи, що виникає на межі переходу від навчальної до професійної та соціальної самостійності.

Розподіл вибірки за освітнім рівнем, наведений у табл. 2.5, свідчить про високий освітній потенціал учасників.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за освітнім рівнем

Змінні	Counts	% of Total
Середня освіта	18	6%
Професійно-технічна освіта	43	14,4%
Незакінчена вища	60	20,1%
Бакалавр	95	31,9%
Магістр	82	27,5%

Найбільшу частку становили особи з дипломом бакалавра – 31,9%, а також магістри – 27,5%. Це свідчить про переважання осіб із вищою освітою або тих, хто перебуває на завершальних етапах її здобуття. Помітна також частка респондентів із незакінченою вищою освітою – 20,1%, що може вказувати на активну участь студентів старших курсів, які знаходяться у процесі професійного становлення. Технічну освіту мали 14,4% учасників, а лише 6% обмежилися середнім рівнем освіти.

Більшість опитаних належить до когнітивно активного прошарку молоді, здатного до рефлексії та самоспостереження, що забезпечує достовірність і глибину отриманих даних. Освітній рівень також може розглядатися як опосередкований чинник стресостійкості та саморегуляції, адже формування критичного мислення і соціальної зрілості часто корелює із здатністю конструктивно долати кризові ситуації.

Сімейний стан учасників, згідно з даними табл. 2.6, виявив різноманітність життєвих ситуацій, у яких перебуває сучасна молодь.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за сімейним станом

Змінні	Counts	% of Total
Самотні	150	50,3%
У довготривалих стосунках	96	32,2%
У шлюбі	48	16,1%
Розлучені	4	1,3%

Половина респондентів (50,3%) повідомила, що перебуває у статусі вільних, що є типовим для молодого віку, коли особистісне самовизначення та професійні пріоритети часто переважають над сімейними зобов'язаннями. Третина учасників (32,2%) перебуває у довготривалих стосунках, що може свідчити про поступове входження у стабільні соціальні ролі та формування партнерських моделей взаємодії. У шлюбі перебуває 16,1% опитаних, тоді як лише 1,3% зазначили про досвід розлучення.

Дані відображають, що більшість учасників перебувають на стадії активного пошуку стабільних стосунків або їх побудови, що є важливим контекстом для аналізу проявів особистісної кризи, оскільки саме міжособистісна сфера часто виступає тригером кризових переживань у молодому віці.

Розподіл вибірки за зайнятістю, представлений у табл. 2.7, показує, що більшість учасників поєднують навчання або роботу з процесом особистісного розвитку.

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за трудовою зайнятістю

Змінні	Counts	% of Total
Навчаються	84	28,2%
Неповна зайнятість	78	26,2%
Повна зайнятість	109	36,6%
Тимчасово безробітні	27	9,1%

Найбільшу групу становлять особи з повною зайнятістю – 36,6%, що свідчить про активну інтеграцію молоді в професійну сферу. Дещо меншу частку мають ті, хто працює неповний робочий день – 26,2%, що може бути пов'язано із поєднанням роботи та навчання. Значна кількість учасників – 28,2% – продовжує навчання у закладах освіти, що підтверджує, що дослідження охоплює студентську молодь, яка часто перебуває у стані пошуку життєвих орієнтирів і професійної визначеності.

Тимчасово безробітними виявилися 9,1% респондентів, що можна розглядати як потенційний фактор підвищення емоційного напруження й почуття невпевненості у майбутньому. Загалом структура зайнятості демонструє широкий спектр життєвих ситуацій, які відображають різні етапи соціально-професійного становлення, що дозволяє комплексно розглядати прояви особистісної кризи з урахуванням рівня стабільності та самозабезпечення.

Поєднання різних рівнів освіти, зайнятості та сімейного статусу створює цілісну картину соціальної реальності сучасної молоді, у межах якої особистісна криза набуває різних форм прояву – від внутрішньої невизначеності до труднощів адаптації у професійній чи міжособистісній сфері.

Батарея застосованих методик включала інструменти, спрямовані на комплексне вивчення когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик кризового стану. Використовувалися опитувальники для оцінки смислової дезорієнтації, ідентичнісної невизначеності, афективної напруги, емоційного виснаження, депресії, тривоги, стресу, суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності, функціонування та соціальних ролей. У межах

цифрового контексту особлива увага приділялася оцінці рівня цифрового стресу, техностресу, цифрової втоми та порушення меж між робочою та особистою сферами, що дозволило врахувати специфіку життєдіяльності молоді в умовах постійної онлайн-взаємодії.

Проведення констатувального етапу передбачало їх первинну статистичну обробку. Було розраховано середні значення, варіаційні показники та частотні розподіли, що дозволило визначити загальний рівень вираженості кризових проявів і виділити найбільш поширені тенденції у психоемоційному стані молоді. Результати попереднього аналізу засвідчили, що у значної частини учасників виявлено ознаки смислової дезорієнтації, емоційного виснаження та труднощів у саморегуляції, що свідчить про актуальність проблеми особистісної кризи у цьому віковому періоді. Виявлено індивідуальні відмінності, пов'язані з рівнем резильєнтності, когнітивною гнучкістю та готовністю до дії, які виступають потенційними захисними факторами подолання кризового стану.

Отримані результати стали основою для подальшого кореляційного та порівняльного аналізу, спрямованого на уточнення взаємозв'язків між показниками когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів функціонування. На підставі цього було окреслено первинні закономірності, що визначають структуру особистісної кризи молоді, а також виділено ключові чинники, які впливають на її перебіг – суб'єктивне відчуття сенсу, емоційна стабільність, самоефективність та рівень цифрового навантаження. Таким чином, констатувальний етап став підґрунтям для розроблення програми психологічного впливу, спрямованої на відновлення внутрішньої цілісності, гармонізацію емоційного стану та зміцнення адаптаційних ресурсів молоді особистості.

Етап IV. Формувально-інтерпретаційний етап

Формувально-інтерпретаційний етап став логічним продовженням констатувального дослідження і був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми психологічного впливу, спрямованої на подолання

особистісної кризи молоді та відновлення внутрішньої психічної рівноваги. На основі отриманих попередніх результатів було визначено ключові проблемні зони, що потребують психокорекційного втручання, а саме: смислова дезорієнтація, емоційне виснаження, дефіцит саморегуляції, зниження самоефективності та труднощі у міжособистісній взаємодії. Саме ці характеристики лягли в основу побудови інтегративної програми онлайн-психологічного супроводу, орієнтованої на відновлення цілісності внутрішнього світу особистості, підвищення стресостійкості та розвиток адаптаційних стратегій.

Програма психологічного супроводу складалася з десяти тематичних сесій тривалістю по дві з половиною години кожна. Її структура вибудовувалася з урахуванням трьох взаємопов'язаних компонентів, визначених у теоретичній моделі дослідження: когнітивно-рефлексивного, емоційно-регуляційного та поведінково-адаптаційного. Кожна сесія мала свою цільову спрямованість – від усвідомлення власного кризового стану та формування навичок емоційної саморегуляції до розвитку резильєнтності, підвищення самоефективності й відновлення соціальної активності. Онлайн-формат програми забезпечував гнучкість участі, інтерактивність, а також можливість психологічної підтримки в реальному часі, що відповідає запитам сучасної молоді на безпечний і доступний формат допомоги.

Для перевірки ефективності програми було розроблено дизайн формувального експерименту, який дозволяв порівняти результати психологічного впливу в різних умовах взаємодії. Відповідно до цього дизайну, з вибірки констатувального етапу було відібрано 96 осіб, які мали середній та високий рівні вираженості особистісної кризи. У процесі реалізації програми 6 учасників вибули з дослідження у зв'язку з неможливістю продовжувати участь у всіх хвилях вимірювання та відвідувати заняття регулярно. У підсумку остаточну вибірку формувального етапу становили 90 осіб, яких було розподілено на три групи по 30 учасників у кожній. Перша експериментальна група брала участь у програмі в онлайн-форматі, друга експериментальна група – у форматі офлайн-групових занять із використанням тих

самих тематичних модулів, а контрольна група отримала доступ до програми після завершення основного етапу дослідження у форматі відтермінованого онлайн-супроводу.

Такий дизайн дозволив порівняти ефективність психологічного впливу залежно від форми реалізації програми, що є особливо актуальним для сучасної практики, де онлайн-формати дедалі частіше замінюють традиційні очні зустрічі. Крім того, експериментальна структура забезпечила можливість виявлення якісних тенденцій трансформації поведінкових і когнітивних патернів у процесі терапевтичної взаємодії.

У межах цього етапу здійснювалася інтерпретація отриманих результатів із позицій системного аналізу, що дозволило простежити внутрішні механізми позитивних змін. Особлива увага приділялася динаміці показників когнітивно-рефлексивної ясності, емоційної стабільності, адаптивної активності та відновлення соціальної включеності. Результати формуючої частини дослідження дали змогу емпірично підтвердити ефективність програми у зниженні кризових проявів і підвищенні рівня психоемоційного благополуччя, а також окреслити переваги та обмеження кожного з форматів – онлайн і офлайн.

Підсумовуючи, формувально-інтерпретаційний етап став завершальною фазою емпіричного дослідження, у межах якої теоретична модель особистісної кризи отримала практичне підтвердження через реалізацію та аналіз ефективності психологічної програми. Отримані результати формуючої частини детально представлені в розділі 3, а методологічні засади експерименту, включно з принципами добору учасників, особливостями організації групових занять і періодичністю зрізів, подані у підрозділі 3.1.

Організація емпіричного етапу дослідження особистісної кризи молоді базувалася на принципах наукової системності, валідності та етичної відповідальності. Комплексний підхід, що охоплює послідовність від теоретичного осмислення до практичної апробації, забезпечив можливість отримати достовірні дані про структуру й механізми кризового стану.

2.2. Результати емпіричного дослідження складових особистісної кризи молоді

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження складових особистісної кризи молоді та пов'язаних із нею психоемоційних і ресурсних характеристик. Аналіз отриманих даних здійснюється відповідно до визначеної трьохкомпонентної моделі особистісної кризи, що включає когнітивно-рефлексивний, емоційно-регуляційний та поведінково-адаптаційний компоненти. Особливу увагу приділено оцінці вираженості кризових проявів, рівня дистресу, суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності та цифрового стресу, що дозволяє комплексно охарактеризувати психологічний стан молоді в умовах соціальної нестабільності.

Аналізуючи результати, подані у табл. 2.8, можна відзначити, що в цілому серед молоді спостерігається середній рівень вираженості ознак особистісної кризи, що проявляється у поєднанні смислової дезорієнтації, ідентичнісної невизначеності та емоційного виснаження.

Таблиця 2.8

Результати прояву особистісної кризи

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Смислова дезорієнтація	298	1,94	2	1,33	0	4
Невизначена ідентичність	298	1,86	2	1,37	0	4
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	298	1,91	2	1,29	0	4
Афективна напруга	298	1,96	2	1,37	0	4
Емоційне виснаження	298	1,95	2	1,41	0	4
Порушення саморегуляції	298	1,07	2	1,33	0	4
Дефіцит майбутньої перспективи	298	1,92	2	1,36	0	4
Унікальна стратегія реагування	298	1,94	2	1,29	0	4
Соціальна дистанція	298	1,94	2	1,3	0	4
Орієнтація на дію / самоефективність	298	2,2	2	1,34	0	4
Вираженість прояву особистісної кризи	298	19,19	19	10,47	0	40

Середні значення за більшістю показників коливаються в межах від 1,86 до 1,96 бала, що свідчить про наявність помірних труднощів у формуванні життєвих смислів, визначенні власної ідентичності та підтриманні внутрішньої стійкості. Найвищі показники отримано за змінною «орієнтація на дію / самоєфективність» ($M=2,2$), що може свідчити про збереження у частини респондентів здатності до активної поведінки навіть у кризовому стані. Така тенденція вказує на те, що, попри загальну напруженість, молоді люди не повністю втрачають віру у власні сили й потенціал для подолання труднощів.

Помітним є високий рівень афективної напруги ($M=1,96$) та емоційного виснаження ($M=1,95$), що свідчить про підвищену вразливість до психоемоційного перевантаження. Це може бути наслідком хронічного стресу, соціальної невизначеності чи внутрішніх конфліктів, характерних для молодого віку, особливо в умовах воєнного контексту. Показник «дефіцит внутрішньої опори / рішучості» ($M=1,91$) підтверджує тенденцію до зниження впевненості у власних рішеннях, що може бути пов'язано із нестабільністю життєвих орієнтирів і труднощами у формуванні автономії. Дещо нижчі середні значення за змінною «порушення саморегуляції» ($M=1,07$) можуть свідчити, що попри внутрішню напругу більшість учасників здатні частково контролювати власні емоційні стани, хоча коливання між мінімальними і максимальними значеннями показують наявність групи респондентів із вираженими труднощами самоконтролю.

Особливої уваги заслуговує змінна «дефіцит майбутньої перспективи» ($M=1,92$), яка демонструє певну втрату відчуття послідовності життєвого шляху. Це свідчить про те, що значна частина молоді переживає труднощі у баченні власного майбутнього, що є типовим проявом особистісної кризи, коли втрачається почуття цілеспрямованості. Аналогічні середні значення за шкалами «сміслова дезорієнтація» та «унікальна стратегія реагування» ($M=1,94$) підтверджують тенденцію до внутрішньої невизначеності, коли молодь шукає нові моделі поведінки, не завжди маючи змогу спиратися на стабільні цінності чи попередній досвід. Загальний

інтегральний показник «вираженість прояву особистісної кризи» становить 19,19 балів при максимальному значенні 40, що свідчить про наявність помірної, але стабільної тенденції до кризових переживань у вибірці загалом.

У табл. 2.9 подано розподіл учасників за рівнями прояву особистісної кризи.

Таблиця 2.9

Особливості вибірки за рівнем прояву особистісної кризи (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Вираженість прояву особистісної кризи	32,2%	39,9%	27,9%

Отримані результати демонструють, що більшість молодих людей перебуває у межах помірної рівня вираженості кризового стану – 39,9% респондентів. Це означає, що для цієї групи характерне часткове переживання внутрішніх суперечностей, які впливають на самосприйняття та емоційне благополуччя. 32,2% осіб мають низький рівень вираженості кризи, що може свідчити про наявність достатніх внутрішніх ресурсів і більш стабільного емоційного стану, а також про здатність долати життєві труднощі без суттєвого порушення психічної рівноваги.

Майже третина вибірки (27,9%) демонструє високий рівень прояву кризи, що є тривожним сигналом, адже ці молоді люди можуть перебувати у стані глибокого внутрішнього дистресу, потребуючи психологічної підтримки або супроводу.

Такий розподіл показує, що особистісна криза є досить поширеним феноменом серед молоді, але її прояви мають різну інтенсивність. Помірний рівень є домінуючим, що вказує на загальну тенденцію до нестабільності, яка, однак, ще не переходить у глибоку дезорганізацію.

Аналізуючи результати, подані у табл. 2.10, можна зробити висновок, що серед молоді спостерігається переважно помірна вираженість показників депресії, тривоги та стресу.

Таблиця 2.10

Результати методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Депресія	298	6,83	6	5,27	0	21
Тривога	298	6,47	6	5,2	0	21
Стрес	298	8,03	8	5,27	0	21

Середнє значення за шкалою депресії становить 6,83 бала, що вказує на наявність емоційного пригнічення, втрати мотивації або зниження життєвого тону, однак без ознак клінічного рівня. Подібний рівень тривоги ($M=6,47$) демонструє, що більшість респондентів перебувають у стані підвищеної настороженості, внутрішнього напруження та періодичних відчуттів неспокою, які можуть бути пов'язані з невизначеністю життєвої ситуації, соціальними змінами або власними ідентичнісними пошуками. Найвищим серед трьох показників є рівень стресу ($M=8,03$), що свідчить про помітну загальну перевтому та перевантаження емоційне. Такі результати узгоджуються з контекстом дослідження, адже молоді люди в часи війни та постійних соціальних змін стикаються з хронічними стресогенними факторами, які підтримують підвищений рівень напруження навіть у повсякденному житті.

Медіанні значення для всіх трьох змінних становлять 6-8 балів, що вказує на відносну рівномірність розподілу та відсутність суттєвих перекосів у бік надмірних показників. Значення стандартного відхилення ($SD \approx 5,2-5,3$) свідчить про наявність певної гетерогенності у вибірці, тобто різні респонденти демонструють неоднаковий рівень психологічної напруги. Деякі учасники можуть перебувати у стабільному стані без виражених симптомів, тоді як інші вже мають прояви емоційного виснаження, що потенційно може призвести до поглиблення кризових переживань. Мінімальні значення дорівнюють нулю, що вказує на наявність групи респондентів із відсутністю симптомів, тоді як максимальні значення (21 бал) свідчать про окремі випадки високих рівнів дистресу, тривоги або депресії. Загалом отримані результати демонструють середній рівень емоційної напруги, що не виходить за межі норми,

проте може бути передумовою формування особистісної кризи за умови накопичення стресових факторів.

У табл. 2.11 представлено розподіл молоді за рівнем прояву депресії, тривоги та стресу, що дозволяє більш детально оцінити емоційний стан вибірки.

Більшість респондентів мають низький рівень депресії – 57,4%, що свідчить про відносно позитивний емоційний фон та збережену мотивацію до діяльності.

Таблиця 2.11

Особливості вибірки за рівнем прояву депресії, тривоги та стресу (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Депресія	57,4%	31,9%	10,7%
Тривога	61,4%	30,5%	8,1%
Стрес	48,7%	39,6%	11,7%

Проте майже третина опитаних (31,9%) перебуває на помірному рівні депресивних переживань, що може вказувати на накопичення втоми, втрату відчуття сенсу або фрустрацію у зв'язку з невизначеністю майбутнього. Високий рівень депресії виявлено у 10,7% молоді, і ця група потенційно потребує додаткової психологічної підтримки.

Схожа тенденція спостерігається щодо показників тривоги, де низький рівень зафіксовано у 61,4% опитаних. Це може означати, що значна частина молоді володіє певними навичками емоційної стабілізації або стратегіями саморегуляції. При цьому 30,5% респондентів демонструють помірний рівень тривожності, що відображає стан постійного напруження чи занепокоєння, тоді як у 8,1% осіб тривога набуває високої інтенсивності, що може впливати на їхню поведінку та соціальне функціонування.

Найбільш уразливою сферою виявився показник стресу. Лише 48,7% молоді мають низький рівень, тоді як 39,6% перебувають у межах помірного і ще 11,7% мають високий рівень стресу. Це означає, що саме стрес є найбільш поширеним фактором емоційного виснаження, який супроводжує більшість молодих людей. Ймовірно, його підвищення пов'язане з тривалими зовнішніми викликами, такими як

навчальні, соціальні, економічні або екзистенційні труднощі, що є типовими для покоління, яке дорослішає в умовах нестабільності.

Загальна картина відображає тенденцію до кумуляції емоційного виснаження, що може бути передумовою формування особистісної кризи, особливо у випадках, коли молода людина не має достатніх ресурсів для адаптації та психологічної підтримки.

Аналізуючи результати, подані у табл. 2.12, можна зробити висновок, що рівень суб'єктивного благополуччя серед молоді перебуває у межах помірного, із помітними коливаннями між окремими складовими.

Таблиця 2.12

**Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя
БіБіСі (BBC-SWB)»**

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Психологічне благополуччя	298	43	44	10,74	12	60
Фізичне здоров'я та благополуччя	298	24,3	24	5,45	7	35
Стосунки	298	17,3	17	4,83	5	25
Суб'єктивне благополуччя	298	84	84,5	20,65	24	120

Середнє значення загального показника суб'єктивного благополуччя становить 84 бали, що свідчить про відносно задовільний рівень життєвого самопочуття, хоча стандартне відхилення 20,65 вказує на значну варіативність усередині вибірки. Це означає, що частина респондентів оцінює свій стан як високий, тоді як інші перебувають на межі зниженого самовідчуття, що відображає різноманітність досвіду життя у складних соціально-психологічних умовах. Найвищі показники спостерігаються у сфері психологічного благополуччя ($M=43$), що може вказувати на збереження у більшості учасників здатності до емоційної саморегуляції, відчуття сенсу та контролю над життям. Медіанне значення 44 підтверджує тенденцію до відносної стабільності внутрішнього стану, хоча окремі учасники мають значення, що суттєво нижчі за середні, що може свідчити про наявність ознак емоційного виснаження або тривалої напруги.

Дещо нижчими є показники за шкалою фізичного здоров'я та благополуччя ($M=24,3$), що може відображати як вплив об'єктивних факторів, пов'язаних зі способом життя, навчальними навантаженнями чи стресом, так і суб'єктивне відчуття втоми або нестачі енергії. Високі коливання між мінімальним (7) та максимальним (35) значеннями демонструють, що фізичне самопочуття є однією з найіндивідуальніших характеристик, тісно пов'язаних із психоемоційним станом і життєвими обставинами. Ще більш неоднорідними виявилися результати у сфері стосунків ($M=17,3$), де простежується помірний рівень задоволеності міжособистісною взаємодією. Цей результат свідчить, що хоча більшість молодих людей мають підтримуюче соціальне оточення, частина з них може відчувати дефіцит близьких контактів або емоційного взаєморозуміння, що потенційно поглиблює кризові переживання.

Важливо відзначити, що показники психологічного благополуччя перевищують оцінки якості стосунків і фізичного стану, що може свідчити про певну автономність внутрішнього емоційного світу молоді від зовнішніх умов. Підвищене стандартне відхилення у всіх шкалах вказує на те, що благополуччя молоді є нестійким і залежить від низки факторів, серед яких можуть бути рівень соціальної підтримки, наявність ресурсів, а також здатність протистояти стресу.

У табл. 2.13 представлено розподіл респондентів за рівнями прояву складових суб'єктивного благополуччя, що дозволяє детальніше розкрити структуру цих результатів.

У сфері психологічного благополуччя 36,6% молоді мають низький рівень, 29,5% – помірний, а 33,9% – високий.

Така близькість показників між низьким і високим рівнями демонструє поляризацію вибірки: частина молоді відчуває психологічну стійкість і задоволеність життям, тоді як інша перебуває у стані пошуку внутрішніх опор.

Таблиця 2.13

Особливості вибірки за рівнем прояву складових суб'єктивного благополуччя (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	36,6%	29,5%	33,9%
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,5%	37,6%	40,9%
Стосунки	43,3%	30,5%	26,2%
Суб'єктивне благополуччя	34,6%	29,5%	35,9%

У сфері фізичного здоров'я картина є більш оптимістичною, адже високий рівень мають 40,9% респондентів, що свідчить про загальне відчуття фізичної стабільності та відсутність виражених соматичних скарг, хоча близько п'ятої частини вибірки (21,5%) повідомляє про низьке самопочуття.

Показники стосунків є найменш сприятливими, оскільки майже половина респондентів (43,3%) має низький рівень задоволеності міжособистісною взаємодією. Це може бути наслідком відчуження, соціальної ізоляції або дефіциту підтримки, що особливо посилюється у контексті дистанційного спілкування та онлайн-взаємодії, характерної для сучасних умов. Лише 26,2% респондентів відчувають високий рівень задоволення стосунками, що підкреслює важливість соціально-психологічних чинників у підтриманні загального благополуччя.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя демонструє відносну збалансованість, оскільки низький рівень мають 34,6% молоді, помірний – 29,5%, а високий – 35,9%. Тобто, молодіжне середовище поділяється на групи з різним ступенем адаптації: одна частина зберігає високий життєвий тонус і внутрішню цілісність, тоді як інша перебуває у стані невпевненості та зниженого настрою.

Аналізуючи результати, наведені у табл. 2.14, можна побачити, що рівень позитивного ментального здоров'я серед молоді перебуває в межах помірного, однак має суттєві індивідуальні коливання.

Середнє значення становить 26,1 бала при медіані 26,5, що свідчить про загальну тенденцію до збереження базового рівня емоційного благополуччя, життєвого оптимізму та внутрішнього балансу.

Таблиця 2.14

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-scale)»

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Позитивне ментальне здоров'я	298	26,1	26,5	7,78	9	36

Стандартне відхилення 7,78 вказує на те, що у вибірці є як респонденти з високими показниками позитивного ментального здоров'я, так і ті, хто переживає його суттєве зниження. Мінімальне значення 9 і максимальне 36 демонструють широкий діапазон оцінок, що відображає нерівномірність психологічної стійкості серед молоді. Це може бути зумовлено як соціальними та економічними факторами, так і особистісними відмінностями у рівні емоційної зрілості та ресурсності.

Позитивне ментальне здоров'я, як показують результати, залишається чутливою сферою, оскільки молоді люди демонструють прагнення до збереження внутрішньої гармонії та переживають труднощі, пов'язані із нестабільністю життєвих умов. Середній рівень результатів можна інтерпретувати як показник того, що більшість учасників не відчуває глибокого емоційного виснаження, однак перебуває у стані психологічної напруги, яка перешкоджає відновленню повноцінного відчуття життєвого задоволення. Порівняння з іншими показниками дослідження свідчить, що позитивне ментальне здоров'я є тісно пов'язаним із рівнем суб'єктивного благополуччя та здатністю до резильєнтності, тобто відновлення після стресу.

У табл. 2.15 розкрито розподіл респондентів за рівнями прояву позитивного ментального здоров'я.

Отримані дані свідчать про майже рівномірний розподіл між групами з високим та низьким рівнем – 36,2% і 38,6% відповідно, тоді як помірний рівень притаманний лише чверті опитаних.

Таблиця 2.15

Особливості вибірки за рівнем прояву позитивного ментального здоров'я (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Позитивне ментальне здоров'я	38,6%	25,2%	36,2%

Така структура результатів вказує на поляризацію психологічних станів серед молоді, коли одна частина демонструє впевненість, активність і позитивне мислення, тоді як інша переживає втрату життєвих орієнтирів і внутрішню виснаженість. Подібний контраст може бути проявом соціальної нерівності, різного рівня підтримки або досвіду стресу, що зумовлює відмінності у здатності до емоційного самовідновлення. Такий розподіл також вказує на потребу у формуванні програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток ресурсів ментального здоров'я, навичок саморефлексії, стресостійкості та позитивного сприйняття власного досвіду.

Результати, подані у табл. 2.16, демонструють середній рівень резильєнтності у молоді, що визначається середнім значенням 26,2 бала при медіані 27.

Таблиця 2.16

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Резильєнтність	298	26,2	27	9,03	0	40

Такі результати свідчать про те, що більшість учасників володіє базовою здатністю адаптуватися до складних обставин, долати стрес і зберігати внутрішню рівновагу, однак їхня стійкість не є стабільною і може коливатися залежно від зовнішніх факторів. Досить високе стандартне відхилення 9,03 вказує на значну розбіжність між окремими респондентами, тобто в одних осіб резильєнтність є високорозвиненою, тоді як в інших спостерігається її виражений дефіцит. Наявність мінімальних значень на рівні нуля засвідчує, що частина молоді може відчувати безпорадність перед труднощами або брак стратегій подолання стресових ситуацій. Максимальний показник у 40 балів свідчить, що окремі учасники демонструють

виняткову здатність до відновлення, що відображає наявність особистісних ресурсів, таких як внутрішня мотивація, гнучкість мислення та підтримка з боку соціального оточення.

Аналізуючи дані табл. 2.17, можна побачити, що близько половини вибірки (49,3%) характеризується низьким рівнем резильєнтності, що свідчить про вразливість молоді до стресових факторів та про те, що значна частина респондентів має труднощі у подоланні життєвих викликів.

Таблиця 2.17

Особливості вибірки за рівнем прояву резильєнтності (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Резильєнтність	49,3%	25,2%	25,5%

Помірний рівень спостерігається у 25,2% молоді, що відображає здатність частково мобілізувати ресурси у кризових обставинах, але без довготривалої стабільності. Лише 25,5% учасників мають високий рівень резильєнтності, що вказує на наявність у них ефективних стратегій саморегуляції, внутрішнього контролю та віри у власні можливості. Такий розподіл демонструє тенденцію до зниження адаптивного потенціалу у молодіжному середовищі, що може бути наслідком постійного перебування у стресовому соціальному контексті.

Порівнюючи результати позитивного ментального здоров'я та резильєнтності, можна зробити висновок, що ці два показники тісно взаємопов'язані й утворюють спільну психологічну основу стійкості молоді до життєвих труднощів. Високий рівень ментального здоров'я зазвичай супроводжується більшою резильєнтністю, тоді як зниження цих показників одночасно посилює ризик особистісної кризи.

Аналізуючи результати, подані у табл. 2.18, можна побачити, що показники за методикою CORE-OM відображають загальну картину психоемоційного стану молоді, у якій поєднуються як ознаки напруження, так і ресурси для стабілізації.

Середнє значення за шкалою суб'єктивного благополуччя становить 10 балів, що відповідає помірному рівню задоволеності власним життям та емоційною рівноваженістю.

Таблиця 2.18

Результати методики «Опитувальник результатів психологічного стану (CORE-OM)»

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Суб'єктивне благополуччя	298	10	10	4,17	0	16
Проблеми/Симптоми	298	13,98	14	11,81	0	48
Функціонування	298	12,43	11	11,43	0	48
Ризик/Шкода	298	4,79	3	5,26	0	23
Дистрес	298	51,66	49	36,41	0	136

Цей результат свідчить, що молоді люди здатні зберігати відчуття внутрішньої стабільності, навіть попри наявність зовнішніх труднощів. Однак показники за шкалами «проблеми/симптоми» ($M=13,98$) та «функціонування» ($M=12,43$) демонструють наявність емоційних і поведінкових порушень, які можуть проявлятися у вигляді періодичних сплесків тривоги, зниження концентрації уваги чи проблем у соціальній взаємодії. Ці значення вказують, що молодь перебуває у стані адаптаційної напруги, коли ресурси ще вже відчувається вплив стресу на щоденне функціонування.

Показник «ризик/шкода» має середнє значення 4,79 бала при відносно високому стандартному відхиленні (5,26), що свідчить про наявність частини вибірки з вираженими деструктивними тенденціями, однак без домінування таких проявів у загальній групі. Це може вказувати на епізодичні прояви самознецінення, емоційної ізоляції або імпульсивної поведінки, що часто спостерігається у періоди особистісних криз. Узагальнений показник дистресу ($M=51,66$) виявився доволі високим і відображає наявність значного рівня внутрішнього напруження та виснаження, характерного для молоді, яка тривалий час перебуває у ситуації соціальної невизначеності та підвищених вимог до самостійності. Високе стандартне відхилення (36,41) свідчить про різномірність реакцій: для одних респондентів дистрес може бути тимчасовим станом, тоді як для інших переходить у глибшу форму емоційної

нестабільності, що підтверджує складну структуру переживань, у якій поєднуються ознаки адаптації та втоми.

Табл. 2.19 деталізує розподіл респондентів за рівнем прояву дистресу, що дозволяє глибше зрозуміти масштаб емоційного напруження.

Таблиця 2.19

Особливості вибірки за рівнем прояву дистресу (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Дистрес	46%	37,9%	16,1%

Більшість молодих людей (46%) мають низький рівень дистресу, що може свідчити про наявність ефективних стратегій саморегуляції або зовнішніх ресурсів підтримки, наприклад соціальних зв'язків чи стабільного освітнього середовища.

Проте 37,9% перебувають у зоні помірного дистресу, що вказує на часті прояви втоми, емоційного коливання чи відчуття перевантаження. Найбільш уразливою групою є 16,1% респондентів із високим рівнем дистресу, які відчують стійке емоційне напруження, ймовірно, пов'язане з кризовими подіями, внутрішніми конфліктами або травматичним досвідом. Така структура результатів підтверджує, що значна частина молоді живе в умовах підвищеного психологічного навантаження, але при цьому більшість ще зберігає здатність до адаптації.

Результати табл. 2.20, що відображають середні значення за шкалою C-SSRS, дають можливість оцінити рівень ризику самознищувальної поведінки серед досліджуваних.

Таблиця 2.20

Результати методики «Шкала оцінки ризику самогубства Колумбійського університету (C-SSRS)»

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Ризик самогубства	298	1,51	1	2,06	0	10

Середнє значення 1,51 бала свідчить про низьку інтенсивність таких ризиків, а медіанний показник 1 вказує, що більшість учасників не мають стійких тенденцій до

саморуїнливих дій. Проте значення стандартного відхилення (2,06) і максимальний показник 10 демонструють, що у вибірці присутні окремі випадки підвищеного ризику, які можуть вимагати додаткової уваги фахівців. Такі прояви не є домінуючими, однак відображають глибинні емоційні кризи, які для частини молоді можуть бути наслідком затяжного дистресу, депресивних переживань чи втрати відчуття життєвого сенсу.

Дані табл. 2.21 уточнюють цю тенденцію, демонструючи, що переважна більшість респондентів (83,9%) мають низький рівень ризику суїцидальних намірів, що є позитивним показником загального психологічного стану вибірки.

Таблиця 2.21

Особливості вибірки за рівнем ризику самогубства (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Ризик самогубства	83,9%	13,8%	2,3%

Помірний рівень ризику виявлено у 13,8% опитаних, що свідчить про наявність незначних епізодів самознецінення чи почуття безпорадності, які можуть бути ситуативними й не мати системного характеру. Високий рівень ризику спостерігається лише у 2,3% молоді, що вказує на малу, але вразливу групу, яка потребує індивідуальної психологічної уваги та профілактичної роботи.

Отримані результати демонструють, що попри значний рівень дистресу, більшість молодих людей не схильні до деструктивних форм реагування, що свідчить про наявність у них мінімального, але важливого захисного ресурсу – віри у відновлення та підтримку життєвих цінностей.

Можна стверджувати, що молодь, перебуваючи в умовах особистісної та соціальної нестабільності, демонструє неоднорідний психологічний профіль, у якому поєднуються високі показники емоційного навантаження з збереженою здатністю до самозбереження.

Аналізуючи результати, подані у табл. 2.22, можна відзначити, що цифровий стрес є помітним психологічним чинником у житті сучасної молоді, який має комплексний характер і проявляється у різних формах – від втоми до емоційного відсторонення.

Середнє значення інтегрального показника цифрового стресу становить 55,4 бала, що відповідає помірному рівню, однак значення стандартного відхилення 13,23 свідчить про істотну варіативність усередині вибірки, тобто окремі учасники дослідження переживають цифрове перевантаження як фоновий стан, тоді як інші стикаються з ним епізодично або ж здатні краще контролювати власну взаємодію з цифровими технологіями. Високе медіанне значення (55) підтверджує, що явище цифрового стресу є поширеним і має системний характер для більшості молодих людей.

Таблиця 2.22

Результати методики «Шкала цифрового стресу (DSS)»

Змінні	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Цифрова втома	298	14,2	14	4,34	5	25
Технострес	298	14,2	14	4,61	5	25
Цифрове відсторонення	298	12,9	13	4,3	5	25
Цифрові межі «Робота-життя»	298	14,1	14	4,84	5	25
Цифровий стрес	298	55,4	55	13,23	24	94

Показники за окремими складовими цифрового стресу виявилися досить рівномірними. Цифрова втома та технострес мають однакові середні значення – 14,2 бала, що свідчить про приблизно однаковий рівень психоемоційного напруження, спричиненого надмірною взаємодією з технологічними пристроями. Цифрова втома вказує на виснаження, зниження концентрації, емоційне перенавантаження через тривале перебування в онлайн-середовищі, тоді як технострес пов'язаний із відчуттям перевантаження інформацією, труднощами у виконанні завдань або страхом не встигнути за темпом цифрової комунікації. Для молоді це може означати, що

технології, які є невід’ємною частиною їхнього життя, виступають джерелом як зручності, так і внутрішнього напруження.

Дещо нижчий показник цифрового відсторонення ($M=12,9$) відображає тенденцію до емоційного дистанціювання від онлайн-взаємодії, коли постійне перебування в мережі починає викликати апатію, байдужість або втрату інтересу до комунікації. Це може бути своєрідною захисною реакцією на надлишок інформації або соціальний тиск, який формується у цифровому просторі. Показник «цифрові межі «робота-життя»» ($M=14,1$) демонструє, що для багатьох респондентів межа між особистим простором і цифровими зобов’язаннями розмивається. Це означає, що навіть поза навчанням або роботою молоді люди часто залишаються залученими до цифрової активності. У сукупності ці дані свідчать, що цифровий простір стає одночасно і джерелом соціальної підтримки, і чинником психологічного виснаження, що потенційно може посилювати ознаки особистісної кризи.

Дані табл. 2.23 уточнюють рівневу структуру цифрового стресу серед опитаних.

Таблиця 2.23

Особливості вибірки за рівнем цифрового стресу (у%)

Змінні	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Цифровий стрес	26,8%	60,1%	13,1%

Переважає більшість молоді – 60,1% – мають помірний рівень прояву, що вказує на те, що цифрове перевантаження є звичною частиною повсякденного життя, однак ще не досягає критичної інтенсивності. Такий рівень можна вважати адаптаційним, оскільки молоді люди здатні справлятися з технологічними викликами, хоча ціна цього пристосування полягає у поступовому виснаженні емоційних ресурсів.

Низький рівень цифрового стресу мають 26,8% респондентів, що свідчить про наявність у них навичок цифрової гігієни або вміння встановлювати кордони у використанні гаджетів. Натомість 13,1% мають високий рівень цифрового стресу, і саме ця група є найбільш уразливою, оскільки тривале перебування у стані цифрової

перенасиченості може призвести до посилення тривожності, зниження когнітивної продуктивності та навіть емоційного вигорання.

Помірний рівень цифрового стресу є показником того, що молоде покоління навчилося адаптуватися до умов інформаційного перенавантаження, проте така адаптація не завжди є здоровою і може супроводжуватися поступовою втратою емоційного ресурсу. Високий рівень цифрової втоми, поєднаний із розмитими межами між робочим і особистим простором, свідчить про необхідність формування навичок саморегуляції, усвідомленого користування технологіями та відновлення психологічної рівноваги.

Аналізуючи результати порівняння, подані у табл. 2.24, було виявлено, що рівень прояву особистісної кризи суттєво впливає на показники депресії, тривоги та стресу за методикою DASS-21.

Таблиця 2.24

Результати методики DASS-21 залежно від рівня прояву особистісної кризи

Змінні	W	p	Mean низького рівня	Mean помірного рівня	Mean високого рівня
Депресія	128	0,001*	2,41	7	11,71
Тривога	156	0,001*	2,06	6,42	11,64
Стрес	104	0,001*	3,85	8,1	12,76

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

У групі з низьким рівнем кризи середнє значення депресії становить 2,41 бала, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан і збережену мотивацію. Учасники з помірним рівнем мають середнє значення 7 балів, що вказує на наявність пригніченості, невпевненості та підвищеної втоми. Високий рівень кризи супроводжується найвищими показниками депресії – 11,71, що свідчить про істотне зниження життєвого тону, апатію та емоційне виснаження. Подібна тенденція спостерігається і щодо тривоги: зі зростанням рівня кризи показники підвищуються від 2,06 до 11,64, що демонструє наростання внутрішнього напруження, занепокоєння та відчуття загрози. Показник стресу також суттєво змінюється залежно від рівня кризи – від 3,85 до 12,76, що вказує на прогресуюче виснаження психічних ресурсів.

У сукупності ці результати свідчать, що особистісна криза тісно пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням, а її інтенсивність прямо пропорційна рівню депресивних і тривожних переживань.

Результати, подані у табл. 2.25, демонструють, що показники суб'єктивного благополуччя за шкалою BBC-SWB значно знижуються зі зростанням інтенсивності особистісної кризи.

Таблиця 2.25

Результати методики BBC-SWB залежно від рівня прояву особистісної кризи

Змінні	W	p	Mean низького рівня	Mean помірного рівня	Mean високого рівня
Психологічне благополуччя	112,2	0,001*	52,1	42,3	33,5
Фізичне здоров'я та благополуччя	26,7	0,001*	26,6	24,8	21
Стосунки	72,8	0,001*	20,5	17,3	13,5
Суб'єктивне благополуччя	154,4	0,001*	102,5	83	64,1

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найвищі середні значення мають учасники з низьким рівнем кризи, у яких показник психологічного благополуччя становить 52,1 бала, що свідчить про відчуття внутрішньої гармонії, самоприйняття та задоволеність життям. У групі з помірним рівнем цей показник знижується до 42,3, а у високому – до 33,5 бала, що вказує на втрату почуття стабільності, сенсу та підтримки. Подібна динаміка простежується у сфері фізичного здоров'я, де значення поступово зменшуються з 26,6 до 21 бала, що може відображати вплив психоемоційних перевантажень на тілесне самопочуття. У сфері стосунків спостерігається також істотне погіршення показників – від 20,5 до 13,5, що свідчить про соціальну ізоляцію, емоційну дистанційність або зниження довіри у взаємодії з іншими. Найяскравішою є динаміка загального суб'єктивного благополуччя, яке зменшується майже на 40 пунктів (з 102,5 до 64,1) між групами з низьким і високим рівнем кризи. Так, криза глибоко порушує сприйняття якості життя, впливаючи на всі його складові – психологічну, соціальну та фізичну.

Дані, представлені у табл. 2.26, підтверджують цю закономірність, демонструючи чітку залежність рівня позитивного ментального здоров'я від глибини особистісної кризи.

Таблиця 2.26

Результати методики PMH-scale залежно від рівня прояву особистісної кризи

Змінні	W	p	Meap низького рівня	Meap помірного рівня	Meap високого рівня
Позитивне ментальне здоров'я	144,6	0,001*	32,8	26	18,7

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Значення показника знижується від 32,8 бала у групі з низьким рівнем кризи до 26 у групі з помірним і 18,7 у групі з високим рівнем. Це свідчить про поступову втрату відчуття внутрішньої гармонії, оптимізму та здатності до позитивного сприйняття життєвих подій. Високе значення $F=144,6$ при $p < 0,001$ вказує на те, що цей зв'язок є стабільним і суттєвим. Можна припустити, що позитивне ментальне здоров'я виступає своєрідним буфером, який послаблює прояви кризи, однак його зниження призводить до посилення дистресу і психологічного виснаження.

Результати, наведені у табл. 2.27, демонструють подібну закономірність у показниках резильєнтності.

Таблиця 2.27

Результати методики CD-RISC-10 залежно від рівня прояву особистісної кризи

Змінні	W	p	Meap низького рівня	Meap помірного рівня	Meap високого рівня
Резильєнтність	91	0,001*	33,3	25,8	18,4

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Середнє значення у групі з низьким рівнем кризи становить 33,3 бала, що свідчить про високий рівень адаптивності, гнучкості та здатності відновлюватися після труднощів. У групі з помірним рівнем кризи цей показник знижується до 25,8, а у групі з високим – до 18,4, що свідчить про істотне виснаження внутрішніх ресурсів. Значення $F=91$ при $p < 0,001$ підтверджує статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та вираженістю кризового стану. Таким чином, чим глибше

особистісна криза, тим нижчою є здатність до психологічного відновлення, а отже, до ефективного подолання стресу.

Аналізуючи результати порівняння, наведені у табл. 2.28, було виявлено, що показники за методикою CORE-OM суттєво відрізняються залежно від рівня прояву особистісної кризи, і всі відмінності є статистично значущими при $p < 0,001$, а це свідчить про те, що з поглибленням кризового стану відбувається системне погіршення психологічного самопочуття, функціонування та зростання дистресу.

Таблиця 2.28

Результати методики CORE-OM залежно від рівня прояву особистісної кризи

Змінні	W	p	Mean низького рівня	Mean помірного рівня	Mean високого рівня
Суб'єктивне благополуччя	128,3	0,001*	13,34	10,18	5,87
Проблеми/Симптоми	149,4	0,001*	4,1	14,34	24,87
Функціонування	143,6	0,001*	3,49	12,5	22,67
Ризик/Шкода	83,7	0,001*	1,31	4,12	9,77
Дистрес	178,2	0,001*	18,58	54,02	86,55

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

У групі з низьким рівнем кризи середнє значення суб'єктивного благополуччя становить 13,34 бала, що вказує на відносно позитивне емоційне самопочуття і задоволення життям. У групі з помірним рівнем цей показник знижується до 10,18, а у високому – до 5,87 бала, що свідчить про виражене емоційне виснаження, апатію та втрату відчуття внутрішньої стабільності. Так, показники за шкалами «проблеми/симптоми» та «функціонування» демонструють різке зростання, що вказує на поглиблення психоемоційних труднощів і порушення адаптації. У групі з низьким рівнем кризи рівень проблем становить лише 4,1 бала, тоді як у помірному підвищується більш ніж утричі (14,34), а у високому сягає 24,87, що свідчить про наявність афективних симптомів. Аналогічна динаміка спостерігається у сфері функціонування, де середні значення зростають із 3,49 до 22,67 бала, що може відображати труднощі у соціальних стосунках, навчанні чи роботі молоді.

Показник «ризик/шкода» демонструє цікаву тенденцію поступового зростання від 1,31 у групі з низьким рівнем кризи до 9,77 у групі з високим рівнем, що свідчить про посилення деструктивних тенденцій, самозвинувачення, внутрішньої агресії чи емоційної нестабільності молоді. Найбільш показовим є інтегральний показник дистресу, який різко зростає зі збільшенням рівня кризи молоді. Якщо у групі з низьким рівнем становить лише 18,58 бала, то у помірному підвищується майже втричі (54,02), а у високому досягає 86,55 бала, що свідчить про значне психоемоційне навантаження молоді. Це означає, що глибока особистісна криза молоді супроводжується комплексним порушенням психологічної рівноваги, у якому поєднуються емоційне виснаження, соматичні симптоми та зниження функціональних можливостей.

Результати, подані у табл. 2.29, демонструють, що рівень ризику самознищувальної поведінки за шкалою C-SSRS також значно відрізняється залежно від глибини особистісної кризи молоді.

Таблиця 2.29

Результати методики C-SSRS залежно від рівня прояву особистісної кризи молоді

Змінні	W	p	Mean низького рівня	Mean помірного рівня	Mean високого рівня
Ризик самогубства	75,3	0,001*	0,29	1,17	3,41

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

У групі молоді з низьким рівнем кризи середнє значення становить 0,29 бала, що вказує на практично відсутній ризик самогубства. У групі молоді з помірним рівнем ризик підвищується до 1,17, що свідчить про появу епізодичних думок про безвихідь або внутрішню розгубленість. У високому рівні кризи серед молоді середнє значення зростає до 3,41 бала, що свідчить про наявність психологічних порушень, які потребують професійної уваги. Значення $F=75,3$ при $p < 0,001$ підтверджує, що відмінності між групами молоді з різним рівнем статистично обґрунтованими, а ризик саморуйнівних тенденцій молоді тісно пов'язаний із рівнем кризового стану. Це

дозволяє зробити висновок, що глибока особистісна криза молоді може загострювати небезпечні форми деструктивного реагування на стрес.

Аналіз даних табл. 2.30 показує, що цифровий стрес є ще одним важливим чинником, який змінюється залежно від рівня прояву особистісної кризи молоді.

Таблиця 2.30

Результати методики DSS залежно від рівня прояву особистісної кризи молоді

Змінні	W	p	Mean низького рівня	Mean помірного рівня	Mean високого рівня
Цифрова втома	23,6	0,001*	12,5	14	16,3
Технострес	14,3	0,001*	12,8	13,9	16,3
Цифрове відсторонення	25,7	0,001*	11	12,8	15,4
Цифрові межі «Робота-життя»	26	0,001*	11,8	14,4	16,4
Цифровий стрес	44,7	0,001*	48	55,1	64,4

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Усі показники статистично значущі ($p < 0,001$), що свідчить про системний зв'язок між кризовими переживаннями та цифровим навантаженням. У групі з низьким рівнем кризи спостерігаються найменші значення цифрової втоми (12,5), техностресу (12,8), цифрового відсторонення (11) та порушення меж «робота-життя» (11,8), що свідчить про вміння ефективно контролювати власну цифрову активність молоддю. У групі з помірним рівнем усі показники зростають, що може бути ознакою накопичення напруги від постійного перебування в онлайн-середовищі. Найвищі значення виявлено у групі молоді з високим рівнем кризи – цифрова втома та технострес сягають 16,3 бала, а цифрові межі та відсторонення – понад 15, що свідчить про перевантаження, втрату балансу між особистим і цифровим життям, а також про тенденцію до уникання соціальної взаємодії навіть у віртуальному форматі. Загальний показник цифрового стресу молоді зростає з 48 до 64,4 бала, що демонструє посилення негативного впливу цифрового середовища на психоемоційний стан молоді.

Зростання інтенсивності проявів кризи супроводжується зниженням суб'єктивного благополуччя, посиленням симптомів дистресу, збільшенням ризиків самознищувальної поведінки та зростанням впливу цифрових перевантажень, що

дозволяє зробити висновок, що сучасна особистісна криза молоді має багатовимірний характер і формується на перетині внутрішніх психологічних труднощів і зовнішніх інформаційно-соціальних факторів. З огляду на це, підтримка молодих людей у кризовому стані має бути комплексною, охоплювати розвиток емоційної стійкості, цифрової грамотності та формування навичок саморегуляції, які допомагають знизити вплив деструктивних чинників і сприяють відновленню внутрішньої рівноваги.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, подані у табл. 2.31, було встановлено, що для молоді з низьким рівнем вираженості особистісної кризи зв'язки між складовими кризового стану та показниками депресії, тривоги й стресу загалом слабкі, але окремі з них виявляють статистично значущу тенденцію.

Таблиця 2.31

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи з депресією, тривогою та стресу серед респондентів з низьким рівнем вираженості кризи

Змінні	Депресія	Тривога	Стрес
Смислова дезорієнтація	0,118	0,101	0,108
Невизначена ідентичність	0,211	0,257*	0,135
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	0,217	0,093	0,148
Афективна напруга	0,272*	0,130	0,257*
Емоційне виснаження	0,058	0,101	0,213
Порушення саморегуляції	0,109	0,347*	0,290*
Дефіцит майбутньої перспективи	0,220	0,097	0,381*
Унікальна стратегія реагування	0,165	0,271*	0,303*
Соціальна дистанція	0,109	0,274*	0,170
Орієнтація на дію / самоефективність	-0,079	-0,078	-0,172

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найсильніше пов'язаними з емоційними труднощами є афективна напруга, порушення саморегуляції, дефіцит майбутньої перспективи та стратегія уникання. Афективна напруга корелює з депресією ($r=0,272$) і стресом ($r=0,257$), що відображає те, що накопичене напруження може провокувати тимчасові коливання настрою та внутрішню втому. Порушення саморегуляції молоді позитивно пов'язане з тривогою ($r=0,347$) і стресом ($r=0,290$), тобто навіть помірні труднощі з контролем емоцій можуть викликати занепокоєння і внутрішню нестабільність. Особливо цікавим є зв'язок дефіциту майбутньої перспективи молоді зі стресом ($r=0,381$), який

демонструє, що втрата бачення власного майбутнього, навіть за відсутності глибокої кризи, може виступати джерелом емоційного напруження. Таким чином, для осіб із низьким рівнем кризи характерне збереження психологічного балансу, але навіть у них певні ознаки емоційної вразливості можуть виявлятися у відповідь на невеликі внутрішні суперечності.

У табл. 2.32 подано результати для респондентів із помірним рівнем вираженості особистісної кризи, де спостерігається зменшення кількості значущих кореляційних зв'язків, що свідчить про певну нестійкість структури психологічного стану, коли емоційні прояви стають більш хаотичними, а зв'язок між окремими компонентами кризи і показниками депресії, тривоги чи стресу послаблюється.

Таблиця 2.32

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи з депресією, тривогою та стресу серед респондентів з помірним рівнем вираженості кризи

Змінні	Депресія	Тривога	Стрес
Смислова дезорієнтація	0,224	-0,038	0,226
Невизначена ідентичність	0,189	-0,043	0,218
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	0,156	0,037	0,071
Афективна напруга	0,027	0,289*	0,111
Емоційне виснаження	0,119	0,153	0,163
Порушення саморегуляції	0,050	0,045	0,177
Дефіцит майбутньої перспективи	0,078	0,074	-0,119
Унікальна стратегія реагування	0,222	0,175	0,187
Соціальна дистанція	0,068	0,014	0,117
Орієнтація на дію / самоефективність	-0,083	-0,092	-0,052

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найпомітнішою є кореляція афективної напруги з тривогою ($r=0,289$), що вказує на емоційну реактивність як провідний чинник у цій групі. Можна припустити, що молоді люди на цьому етапі вже відчують напруження, але ще не усвідомлюють його причин і не мають сформованих механізмів емоційного захисту. Інші показники, такі як Невизначена ідентичність або дефіцит внутрішньої опори, демонструють слабкі, хоч і позитивні зв'язки з депресією і стресом, що може відображати латентну тенденцію до поглиблення кризових переживань. Орієнтація на дію зберігає негативну кореляцію з усіма трьома емоційними змінними, що підтверджує її

стабілізуючу функцію. Загалом можна зазначити, що для молоді з помірним рівнем кризи характерна фаза внутрішнього коливання, коли зовнішній емоційний стан ще не відображає повною мірою глибину внутрішніх протиріч, однак накопичення напруги стає помітним.

Результати, подані у табл. 2.33, демонструють зовсім іншу картину для осіб із високим рівнем особистісної кризи, де взаємозв'язки між складовими кризового стану та показниками депресії, тривоги і стресу стають численними та більш інтенсивними.

Таблиця 2.33

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи з депресією, тривогою та стресу серед респондентів з високим рівнем вираженості кризи

Змінні	Депресія	Тривога	Стрес
Смислова дезорієнтація	0,300*	0,129	0,361*
Невизначена ідентичність	0,231	0,210	0,093
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	0,436*	0,214	0,196
Афективна напруга	0,237	0,331*	0,286*
Емоційне виснаження	0,394*	0,2938	0,333*
Порушення саморегуляції	0,372*	0,343*	0,254*
Дефіцит майбутньої перспективи	0,260*	0,229	0,245
Унікальна стратегія реагування	0,103	0,021	-0,007
Соціальна дистанція	0,401*	0,269*	0,309*
Орієнтація на дію / самоефективність	-0,396*	-0,113	-0,310*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш виражені кореляції спостерігаються між депресією та дефіцитом внутрішньої опори ($r=0,436$), емоційним виснаженням ($r=0,394$), порушенням саморегуляції ($r=0,372$) і соціальною дистанцією ($r=0,401$). Ці зв'язки відображають глибоку інтегрованість емоційного і поведінкового рівнів кризи молоді, а саме відчуття самотності, втоми та втрата рішучості безпосередньо впливають на формування депресивних тенденцій. У свою чергу, стрес найбільш тісно корелює зі смисловою дезорієнтацією ($r=0,361$), афективною напругою ($r=0,286$), емоційним виснаженням ($r=0,333$) і соціальною дистанцією ($r=0,309$), що вказує на домінування дезорганізуючих переживань і втрату відчуття контролю.

Варто відзначити, що тривога в цій групі виявляє значущі зв'язки з афективною напругою ($r=0,331$), емоційним виснаженням ($r=0,293$) та порушенням саморегуляції

молоді ($r=0,343$), що свідчить про наявність хронічного внутрішнього неспокою, коли тривожність стає постійним елементом психологічного фону. Особливу увагу заслуговує негативна кореляція між орієнтацією на дію і показниками депресії ($r=-0,396$) та стресу ($r=-0,310$), що підтверджує, що активна життєва позиція, навіть у стані глибокої кризи, виконує роль важливого стабілізатора.

Отже, високий рівень особистісної кризи молоді супроводжується цілісною системою емоційних дисбалансів, де порушення саморегуляції, соціальна ізоляція та втрата смислу виступають ключовими детермінантами психологічного дистресу.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, наведені у табл. 2.34, було встановлено, що у групі молоді з низьким рівнем вираженості особистісної кризи зв'язки між складовими кризового стану та показниками суб'єктивного благополуччя є переважно слабкими, однак окремі з них мають статистичну значущість.

Таблиця 2.34

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи молоді зі складовими суб'єктивного благополуччя серед респондентів з низьким рівнем вираженості кризи

Змінні	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Смислова дезорієнтація	-0,137	-0,111	-0,234	-0,230
Невизначена ідентичність	-0,238	0,091	-0,100	-0,227
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,040	-0,104	-0,153	-0,154
Афективна напруга	-0,354*	-0,129	0,053	-0,144
Емоційне виснаження	-0,200	-0,065	-0,024	-0,236
Порушення саморегуляції	-0,142	-0,009	-0,168	-0,225
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,108	-0,164	-0,136	-0,277*
Унікальна стратегія реагування	-0,196	-0,063	-0,258*	-0,118
Соціальна дистанція	-0,364*	-0,119	-0,057	-0,328*
Орієнтація на дію / самоефективність	0,149	0,098	0,056	0,264*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Найбільш показовим є негативний зв'язок між афективною напругою та психологічним благополуччям ($r=-0,354$), що вказує, що навіть помірна емоційна нестабільність супроводжується зниженням задоволеності життям і внутрішньої рівноваги молоді. Аналогічно, соціальна дистанція негативно пов'язана з

психологічним благополуччям ($r=-0,364$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r=-0,328$), що демонструє важливість міжособистісної взаємодії для психологічної гармонії молоді. Відчуття ізоляції або дистанціювання молоді від соціуму навіть у невираженій кризі може поступово знижувати відчуття життєвого задоволення. Дефіцит майбутньої перспективи також має значущий негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($r=-0,277$), що свідчить, що відсутність бачення майбутнього навіть у психологічно стійких осіб породжує тривогу та знижує життєвий оптимізм. Орієнтація на дію або самоефективність позитивно корелює із загальним благополуччям ($r=0,264$), що підтверджує її роль як ресурсу, який допомагає підтримувати емоційну стабільність молоді. Отже, для осіб із низьким рівнем кризи характерна певна внутрішня рівновага, проте її підтримка безпосередньо залежить від активної позиції, соціальної взаємодії та відчуття перспективи.

У табл. 2.35 наведено результати для респондентів із помірним рівнем вираженості особистісної кризи, де спостерігається дещо інша структура зв'язків. На цьому етапі криза вже має більш комплексний вплив, але її зв'язок із благополуччям не завжди прямолінійний.

Найвиразніший негативний зв'язок спостерігається між невизначеною ідентичністю та психологічним благополуччям ($r=-0,311$), що свідчить, що у міру зростання внутрішньої розгубленості та невизначеності власної ідентичності знижується задоволення життям, самоприйняття та внутрішня цілісність молоді.

Афективна напруга пов'язана зі зниженням задоволеності стосунками ($r=-0,300$), що демонструє, що емоційна напруженість молоді у стані кризи безпосередньо позначається на якості міжособистісних зв'язків, роблячи їх менш довірливими та емоційно насиченими.

Значущий негативний зв'язок спостерігається між емоційним виснаженням та загальним суб'єктивним благополуччям ($r=-0,338$), що підкреслює роль енергетичного ресурсу у підтриманні позитивного психологічного стану.

Таблиця 2.35

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими суб'єктивного благополуччя серед респондентів з помірним рівнем вираженості кризи

Змінні	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Смислова дезорієнтація	-0,060	-0,055	-0,078	-0,154
Невизначена ідентичність	-0,311*	-0,182	-0,120	-0,128
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,129	-0,052	-0,045	-0,127
Афективна напруга	-0,143	-0,159	-0,300*	-0,169
Емоційне виснаження	-0,191	0,052	-0,001	-0,338*
Порушення саморегуляції	-0,163	0,079	-0,039	-0,063
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,041	-0,119	-0,136	0,115
Унікальна стратегія реагування	-0,243	-0,156	-0,173	-0,088
Соціальна дистанція	-0,176	-0,230	-0,071	-0,085
Орієнтація на дію / самоефективність	0,238	0,150	0,062	-0,064

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Люди, які відчувають постійну втому або внутрішнє виснаження, сприймають своє життя як менш гармонійне та менш насичене позитивними емоціями. Цікаво, що орієнтація на дію молоді залишається позитивно пов'язаною з психологічним благополуччя ($r=0,238$), що свідчить, що активна життєва позиція продовжує виконувати компенсаторну функцію навіть у кризових станах. Загалом можна сказати, що у групі молоді з помірним рівнем кризи суб'єктивне благополуччя вже суттєво залежить від внутрішніх факторів самосприйняття та емоційного виснаження, тоді як соціальні зв'язки втрачають стабілізуючу функцію.

Найбільш показові результати подані у табл. 2.36, яка відображає кореляційні зв'язки у групі респондентів із високим рівнем вираженості особистісної кризи.

У цій групі спостерігається виразне погіршення взаємозв'язку між складовими суб'єктивного благополуччя та психологічними характеристиками кризи молоді.

Психологічне благополуччя має значні негативні зв'язки майже з усіма основними кризовими показниками, з афективною напругою ($r=-0,436$), порушенням саморегуляції ($r=-0,338$), емоційним виснаженням ($r=-0,295$), смисловою дезорієнтацією ($r=-0,278$) та соціальною дистанцією ($r=-0,324$).

Таблиця 2.36

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими суб'єктивного благополуччя серед респондентів з високим рівнем вираженості кризи

Змінні	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Смислова дезорієнтація	-0,278*	-0,126	0,045	-0,168
Невизначена ідентичність	-0,265*	-0,179	0,224	-0,301*
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,165	-0,188	-0,050	-0,259*
Афективна напруга	-0,436*	-0,115	-0,123	-0,154
Емоційне виснаження	-0,295*	-0,231	0,016	-0,118
Порушення саморегуляції	-0,338*	-0,293*	-0,125	-0,307*
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,256*	-0,077	-0,130	-0,286*
Унікальна стратегія реагування	-0,091	-0,124	0,010	-0,021
Соціальна дистанція	-0,324*	-0,119	-0,048	-0,099
Орієнтація на дію / самоефективність	0,274*	0,180	0,147	0,282*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

А це свідчить про системне зниження внутрішньої гармонії, коли поєднання втрати смислів, емоційного виснаження та дезорганізації поведінки призводить до повного розпаду цілісного сприйняття себе та свого життя молоді. Значущі кореляції із суб'єктивним благополуччям молоді мають Невизначена ідентичність ($r = -0,301$), дефіцит внутрішньої опори ($r = -0,259$), дефіцит майбутньої перспективи ($r = -0,286$) та порушення саморегуляції ($r = -0,307$), що свідчить, що ці компоненти виступають ключовими предикторами кризового зниження життєвого задоволення. Молодь у стані глибокої кризи переживає смислову дезінтеграцію, коли втрачається бачення цілей, майбутнього та відчуття внутрішньої сили.

Виявлено, що орієнтація на дію позитивно корелює з усіма складовими суб'єктивного благополуччя, особливо з психологічним ($r = 0,274$) та загальним ($r = 0,282$), що вкотре підтверджує її роль як одного з найпотужніших стабілізаторів внутрішнього стану, що свідчить, що навіть у стані глибокої кризи молоді активна життєва позиція, віра у власні можливості та прагнення діяти залишаються важливими захисними механізмами, які допомагають підтримувати хоча б мінімальний рівень психологічного благополуччя. Цікаво, що для фізичного здоров'я та благополуччя

зв'язки переважно слабкі, що вказує, що емоційна й когнітивна складові благополуччя зазнають більшого впливу кризи, ніж соматичні аспекти.

Найважливішими захисними механізмами у всіх групах залишаються орієнтація на дію та самоефективність, що дозволяє розглядати їх як потенційні мішені для психологічної підтримки та профілактики особистісної кризи серед молоді.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, подані у табл. 2.37, було встановлено, що для респондентів із низьким рівнем вираженості особистісної кризи зв'язки між показниками кризи та ментального здоров'я є помірними за силою, але досить показовими з точки зору психологічної структури цього стану.

Таблиця 2.37

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи з показниками ментального здоров'я серед респондентів з низьким рівнем вираженості кризи

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я	Резильєнтність	Ризик самогубства
Смислова дезорієнтація	-0,168	-0,138	0,101
Невизначена ідентичність	-0,243	-0,302*	0,242
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,120	-0,146	0,111
Афективна напруга	-0,153	-0,218	0,037
Емоційне виснаження	-0,143	-0,166	-0,003
Порушення саморегуляції	-0,192	-0,361*	0,143
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,146	-0,107	-0,069
Унікальна стратегія реагування	-0,192	-0,112	0,202
Соціальна дистанція	-0,334*	-0,154	0,074
Орієнтація на дію / самоефективність	0,262*	0,199	-0,103

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш стійкі кореляції спостерігаються між невизначеною ідентичністю та резильєнтністю ($r = -0,302$), а також між порушенням саморегуляції та резильєнтністю ($r = -0,361$), що свідчить про те, що навіть у стані низької вираженості кризи молоді з меншою психологічною гнучкістю та труднощами в емоційній саморегуляції виявляють нижчу здатність до відновлення після стресу. Тобто внутрішня організованість, цілісність і впевненість у собі є ключовими факторами, що підтримують ментальну стійкість. Негативна кореляція між соціальною дистанцією та позитивним ментальним здоров'ям ($r = -0,334$) вказує, що уникнення соціальних

контактів і емоційна ізоляваність безпосередньо знижують рівень психологічного благополуччя. Позитивний зв'язок орієнтації на дію з позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,262$) демонструє, що активність і віра у власні можливості молоді виступають важливим захисним ресурсом навіть у періоди внутрішніх труднощів. Цікаво, що ризик самогубства у цій групі не має значущих зв'язків із жодною зі змінних, що підтверджує відносну емоційну стабільність осіб із низьким рівнем кризи. Таким чином, у групі молоді з невисокою вираженістю кризових проявів домінують тенденції до збереження внутрішнього балансу, а найбільш вразливими зонами є саморегуляція та соціальні зв'язки.

У табл. 2.38 наведено дані для осіб із помірним рівнем вираженості особистісної кризи молоді, де структура кореляційних зв'язків помітно змінюється.

Таблиця 2.38

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи з показниками ментального здоров'я серед респондентів з помірним рівнем вираженості кризи

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я	Резильєнтність	Ризик самогубства
Смислова дезорієнтація	-0,158	0,129	0,058
Невизначена ідентичність	-0,080	-0,125	-0,003
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,102	0,023	0,209
Афективна напруга	-0,183	-0,095	0,212
Емоційне виснаження	-0,208	-0,096	0,279*
Порушення саморегуляції	-0,124	0,104	0,029
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,062	-0,029	0,093
Унікальна стратегія реагування	0,165	-0,011	0,108
Соціальна дистанція	-0,171	-0,016	0,151
Орієнтація на дію / самоефективність	0,047	0,273*	-0,147

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

На цьому етапі особистісна криза молоді вже починає впливати на ментальне здоров'я більш дифузно, формуючи складну систему взаємодії між емоційними і поведінковими компонентами. Найцікавішим є те, що у цій групі з'являється позитивна кореляція між орієнтацією на дію та резильєнтністю ($r=0,273$), що підтверджує, що активна життєва позиція і готовність молоді до дії допомагають зберігати здатність до адаптації навіть у періоди невизначеності. Виявлено значущий

зв'язок між емоційним виснаженням і ризиком самогубства ($r=0,279$), що свідчить про те, що на цьому рівні кризи саме накопичене виснаження. Так, молодь із помірним рівнем кризи може ще зберігати когнітивну стабільність, але вже відчуває фізичне і психоемоційне перевантаження, яке створює передумови для формування ризикованих станів. Інші показники, такі як смислова дезорієнтація чи соціальна дистанція, не мають значущих зв'язків із ментальним здоров'ям, що може пояснюватися тим, що у цій фазі кризи емоційна сфера домінує над когнітивною, і саме виснаження стає ключовим чинником дестабілізації молоді.

Результати, наведені у табл. 2.39, демонструють найвиразніші закономірності для групи респондентів із високим рівнем особистісної кризи, де зв'язки між складовими кризи та ментальним здоров'ям набувають системного характеру.

Таблиця 2.39

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи з показниками ментального здоров'я серед респондентів з високим рівнем вираженості кризи

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я	Резильєнтність	Ризик самогубства
Смислова дезорієнтація	-0,270*	0,023	0,156
Невизначена ідентичність	-0,168	-0,141	0,115
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,245	-0,155	0,153
Афективна напруга	-0,113	-0,091	0,411*
Емоційне виснаження	-0,236	-0,038	0,398*
Порушення саморегуляції	-0,259*	-0,073	0,307*
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,198	-0,168	0,111
Унікальна стратегія реагування	-0,206	-0,250*	0,137
Соціальна дистанція	-0,326*	-0,029	0,182
Орієнтація на дію / самоефективність	0,142	0,187	-0,187

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Позитивне ментальне здоров'я молоді має значущі негативні кореляції зі смисловою дезорієнтацією ($r=-0,270$), порушенням саморегуляції ($r=-0,259$) і соціальною дистанцією ($r=-0,326$). Це свідчить про те, що втрата життєвих смислів, внутрішня дезорганізація та соціальна ізоляція безпосередньо підривають відчуття психологічного благополуччя молоді. Тобто в умовах глибокої кризи молодь втрачає відчуття приналежності до соціуму, що веде до відчуження і внутрішньої

фрагментації. Цікаво, що орієнтація на дію залишається єдиною змінною, яка позитивно пов'язана з позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,142$), що підтверджує її роль як базового стабілізуючого чинника.

Резильєнтність у групі з високим рівнем кризи має лише один значущий зв'язок – негативний із стратегією уникання ($r=-0,250$), що може свідчити, що у кризових станах надмірна схильність до нестандартних або імпульсивних способів реагування на труднощі підриває здатність до ефективної адаптації. Іншими словами, неузгоджені або хаотичні реакції, які часто виникають під час глибоких криз, знижують рівень резильєнтності, оскільки не сприяють відновленню внутрішнього контролю. Найбільш показовими є кореляції між афективною напругою ($r=0,411$), емоційним виснаженням ($r=0,398$) і порушенням саморегуляції ($r=0,307$) з ризиком самогубства. Ці дані свідчать про прямий зв'язок між високим рівнем емоційної напруги, втратою енергетичного ресурсу та зростанням саморуйнівних тенденцій. Саме емоційне виснаження та втрата здатності регулювати власні стани виявляються головними чинниками, що підсилюють ризик критичних психологічних проявів.

На ранніх етапах кризи ключову роль відіграють соціальні зв'язки та самоефективність, то в умовах глибокої кризи головними детермінантами ментального неблагополуччя стають емоційне виснаження, порушення саморегуляції та втрата життєвих смислів молоді. У свою чергу, орієнтація на дію залишається єдиним стабільним захисним чинником, який зберігає позитивний зв'язок із ментальним здоров'ям незалежно від рівня вираженості кризи.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, подані у табл. 2.40, було встановлено, що серед молоді з низьким рівнем вираженості особистісної кризи спостерігаються переважно помірні зв'язки між окремими складовими кризового стану та показниками психологічного стану, проте вже демонструють певні закономірності.

Таблиця 2.40

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими психологічного стану серед респондентів з низьким рівнем вираженості кризи

Змінні	Суб'єктивне благополуччя	Проблеми/Симптоми	Функціонування	Ризик/Шкода	Дистрес
Смислова дезорієнтація	-0,044	0,127	0,362*	0,037	0,102
Невизначена ідентичність	-0,185	0,138	0,206	0,068	0,258*
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,188	0,320*	0,180	-0,118	0,262*
Афективна напруга	-0,202	0,084	0,059	0,133	0,157
Емоційне виснаження	-0,078	0,072	0,173	0,225	0,292*
Порушення саморегуляції	-0,236	0,073	0,210	0,126	0,307*
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,339*	0,384*	0,136	0,193	0,140
Унікальна стратегія реагування	-0,211	0,196	0,148	0,357*	0,183
Соціальна дистанція	-0,165	0,242	0,163	0,109	0,226
Орієнтація на дію / самоефективність	0,073	-0,240	-0,321*	-0,090	-0,312*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш виразні взаємозв'язки спостерігаються між дефіцитом внутрішньої опори і показниками проблем та симптомів ($r=0,320$) і дистресу ($r=0,262$), що свідчить про те, що навіть за умов кризи молоді недостатня впевненість у власних силах може призводити до внутрішнього напруження і суб'єктивного відчуття емоційного дискомфорту. Подібний характер має зв'язок між порушенням саморегуляції та дистресом ($r=0,307$), який демонструє, що складнощі у контролі власних емоцій і поведінки навіть у легких кризових станах молоді можуть підсилювати напруженість і тривожність. Значущі асоціації виявлено між дефіцитом майбутньої перспективи та проблемами або симптомами ($r=0,384$), що підтверджує роль когнітивної невизначеності та втрати бачення майбутнього у формуванні внутрішнього дискомфорту молоді. Цікаво, що стратегія уникання має позитивний зв'язок із ризиком або шкодою ($r=0,357$), що може свідчити про неадаптивність обраних способів подолання труднощів, коли замість зменшення напруження молоді лише підсилює негативні наслідки. Орієнтація на дію молоді демонструє стабільно негативні кореляції із функціонуванням ($r=-0,321$) та дистресом ($r=-0,312$), що

підтверджує її компенсаторну роль: активна життєва позиція допомагає підтримувати адаптивність навіть за наявності певних кризових переживань. Таким чином, у групі з низьким рівнем кризи емоційна стабільність молоді значною мірою залежить від здатності до саморегуляції та орієнтації на майбутнє, тоді як пасивність і невпевненість підвищують ризик формування внутрішнього напруження.

Результати, наведені у табл. 2.41, свідчать про те, що у респондентів із помірним рівнем вираженості особистісної кризи структура кореляцій між компонентами кризи та психологічного стану зазнає суттєвих змін.

Таблиця 2.41

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими психологічного стану серед респондентів з помірним рівнем вираженості кризи

Змінні	Суб'єктивне благополуччя	Проблеми/Симптоми	Функціонування	Ризик/Шкода	Дистрес
Смислова дезорієнтація	-0,103	0,303*	0,072	-0,034	0,070
Невизначена ідентичність	-0,027	0,047	0,151	0,024	0,194
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,121	0,219	0,279*	-0,037	0,070
Афективна напруга	-0,194	0,177	0,264*	0,119	0,176
Емоційне виснаження	-0,295*	0,164	0,236	0,108	0,009
Порушення саморегуляції	-0,130	0,012	0,001	0,034	0,149
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,116	0,208	0,003	-0,068	0,016
Унікальна стратегія реагування	-0,202	0,041	0,145	0,098	0,143
Соціальна дистанція	-0,132	0,055	0,059	-0,105	0,173
Орієнтація на дію / самоєфективність	0,132	-0,100	-0,192	-0,180	-0,317*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш виразними є кореляції між смисловою дезорієнтацією та проблемами або симптомами ($r=0,303$), що вказує на зростання психоемоційних труднощів внаслідок втрати чіткого розуміння власних цілей і сенсу життя молоді. Дефіцит внутрішньої опори і афективна напруга мають позитивні зв'язки із функціонуванням ($r=0,279$ і $r=0,264$ відповідно), що може свідчити про зниження здатності підтримувати стабільний рівень активності та продуктивності молоддю щоденному житті. Емоційне виснаження демонструє значущий негативний зв'язок із

суб'єктивним благополуччям ($r=-0,295$), що є природним наслідком накопиченої психічної втоми та вичерпання внутрішніх ресурсів. Орієнтація на дію залишається єдиною змінною, яка стабільно негативно корелює з дистресом ($r=-0,317$), підтверджуючи, що активність і внутрішня мотивація залишаються захисним чинником навіть у стані середньої вираженості кризи молоді. Отже, у цій групі відбувається поступовий перехід від окремих епізодичних проявів емоційного дисбалансу до більш стійких патернів психоемоційного напруження, коли когнітивна невизначеність, емоційна напруга та втома починають системно впливати на психологічне функціонування досліджуваних.

У табл. 2.42 наведено результати для групи з високим рівнем вираженості особистісної кризи, які демонструють найбільш інтенсивні та багатовимірні зв'язки між компонентами кризи та показниками психологічного стану респондентів.

Показники суб'єктивного благополуччя мають стійкі негативні кореляції з ключовими кризовими змінними, серед яких Невизначена ідентичність ($r=-0,381$), дефіцит внутрішньої опори ($r=-0,341$), дефіцит майбутньої перспективи ($r=-0,255$) та смислова дезорієнтація ($r=-0,280$) молоді. Це свідчить про глибоке порушення психологічного комфорту, що виникає на тлі втрати внутрішніх орієнтирів і відчуття життєвої спрямованості. Одночасно спостерігаються позитивні зв'язки між цими самими змінними та показниками проблем, симптомів і дистресу, що вказує на комплексний характер кризового стану молоді. Наприклад, Невизначена ідентичність пов'язана з підвищенням рівня проблем і симптомів ($r=0,250$), тоді як смислова дезорієнтація має позитивну кореляцію з дистресом ($r=0,328$) та порушенням функціонування ($r=0,336$). Це свідчить, що втрати смислової та ціннісної опори безпосередньо підривають здатність молоді адекватно діяти, підтримувати ефективну діяльність і зберігати емоційну стабільність.

Особливу увагу заслуговують показники, пов'язані з емоційним виснаженням, порушенням саморегуляції та соціальною дистанцією, які мають найвищі позитивні кореляції з ризиком і шкодою, а також із дистресом молоді.

Таблиця 2.42

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими психологічного стану серед респондентів з високим рівнем вираженості кризи

Змінні	Суб'єктивне благополуччя	Проблеми/Симптоми	Функціонування	Ризик/Шкода	Дистрес
Смислова дезорієнтація	-0,280*	0,100	0,336*	0,193	0,328*
Невизначена ідентичність	-0,381*	0,250*	0,236	0,211	0,153
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,341*	0,195	0,269*	0,124	0,225
Афективна напруга	-0,120	0,243	0,237	0,242	0,273*
Емоційне виснаження	-0,212	0,295*	0,116	0,298*	0,324*
Порушення саморегуляції	-0,056	0,124	0,308*	0,209*	0,402*
Дефіцит майбутньої перспективи	-0,255*	0,060*	0,149	0,211	0,290*
Унікальна стратегія реагування	-0,157	0,159	0,065	0,119	0,156
Соціальна дистанція	-0,248	0,096	0,344*	0,359*	0,281*
Орієнтація на дію / самоефективність	0,226	-0,030	-0,387*	-0,289*	-0,174

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Так, порушення саморегуляції корелює з дистресом на рівні $r = 0,402$, що вказує на те, що втрата внутрішнього контролю стає одним із ключових чинників посилення емоційного неблагополуччя. Соціальна дистанція також має позитивні зв'язки із порушенням функціонування ($r = 0,344$) та ризиком або шкодою ($r = 0,359$), що демонструє, як ізоляція та емоційна відчуженість посилюють загальний кризовий стан. Найбільш стійкі негативні зв'язки спостерігаються між орієнтацією на дію і функціонуванням ($r = -0,387$) та ризиком або шкодою ($r = -0,289$), що свідчить про те, що активна життєва позиція, навіть у глибокій кризі, залишається чинником, який обмежує руйнівні наслідки внутрішнього дистресу респондентів.

Якщо у групі з низьким рівнем кризи дистрес і проблеми мають лише частковий зв'язок із саморегуляційними труднощами, то у високій кризі формується цілісна система взаємозалежних елементів, у якій когнітивна дезорієнтація опитуваних, емоційне виснаження та соціальна ізоляція створюють замкнене коло деструктивного впливу. При цьому орієнтація на дію залишається ключовим фактором

психологічного відновлення, який допомагає підтримувати стабільність функціонування молоді навіть у найглибших фазах кризового переживання.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, подані у табл. 2.43, було встановлено, що серед респондентів із низьким рівнем вираженості особистісної кризи молоді окремі складові кризового стану демонструють помірні, але показові зв'язки із компонентами цифрового стресу.

Таблиця 2.43

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими цифрового стресу серед респондентів з низьким рівнем вираженості кризи

Змінні	Цифрова втома	Технострес	Цифрове відсторонення	Цифрові межі «Робота-життя»	Цифровий стрес
Смислова дезорієнтація	-0,025	0,256*	0,079	0,172	0,175
Невизначена ідентичність	0,067	0,258*	0,150	0,086	0,201
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	0,069	0,155	0,055	0,100	0,136
Афективна напруга	-0,137	0,105	-0,029	0,043	-0,004
Емоційне виснаження	0,258*	0,169	0,288*	0,206	0,331*
Порушення саморегуляції	0,182	0,125	0,083	0,146	0,192
Дефіцит майбутньої перспективи	0,033	0,040	0,029	-0,017	0,030
Унікальна стратегія реагування	0,182	0,068	0,113	0,158	0,187
Соціальна дистанція	0,012	0,155	0,052	0,075	0,105
Орієнтація на дію / самоефективність	0,046	-0,169	-0,035	-0,155	-0,115

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш значущими виявилися позитивні кореляції між смисловою дезорієнтацією та техностресом ($r=0,256$), а також між ідентичністю невизначеністю і техностресом ($r=0,258$), що свідчить про те, що навіть у стані відносної внутрішньої стабільності підвищене відчуття цифрового навантаження респондентів може бути пов'язане з невизначеністю життєвих цілей та ідентичності. Технострес у цьому контексті виступає як відображення внутрішньої дезорієнтації, коли інформаційний потік перевантажує когнітивну систему молодшої людини. Особливо виразними є зв'язки між емоційним виснаженням та цифровою втомою ($r=0,258$), цифровим

відстороненням ($r=0,288$) і загальним рівнем цифрового стресу ($r=0,331$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між психологічним ресурсом особистості та її сприйняттям цифрового середовища. Особи, які схильні до емоційного виснаження, більш гостро реагують на цифрові перевантаження, що проявляється у швидкій втомі, роздратуванні та бажанні дистанціюватися від технологій. Таким чином, навіть у групі з низьким рівнем кризи цифровий стрес може виступати каталізатором психологічного напруження, особливо якщо внутрішні ресурси саморегуляції ослаблені. У цьому контексті орієнтація на дію зберігає свою стабілізуючу роль, хоча її зв'язки з цифровим стресом незначні, але негативні.

Результати, наведені у табл. 2.44, демонструють, що у респондентів із помірним рівнем вираженості особистісної кризи зв'язки між складовими кризи та показниками цифрового стресу послаблюються і стають більш розмитими, що може свідчити про фазу певної адаптації, коли молоді люди намагаються пристосуватися до цифрового середовища, хоча при цьому внутрішня напруга залишається.

У цій групі не виявлено жодної статистично значущої кореляції, що може пояснюватися тим, що рівень емоційного напруження ще не досягає критичних меж, а цифрові навантаження сприймаються як звичне явище. Проте певна тенденція простежується між афективною напругою та цифровим стресом загалом ($r=0,227$), що свідчить, що у осіб, які переживають емоційну нестабільність, частіше спостерігається підвищене відчуття цифрового перевантаження.

Аналогічно, унікальна стратегія реагування має помірний позитивний зв'язок із цифровим відстороненням ($r=0,224$), що може відображати спробу психологічного захисту у вигляді дистанціювання від технологічного простору респондентів. Це може свідчити, що при помірному рівні кризи цифровий стрес набуває латентного характеру, не проявляючись у явних симптомах, але поступово формуючи внутрішню напругу, яка у подальшому може загостритися. Варто відзначити, що орієнтація на дію молоді знову демонструє негативні зв'язки з усіма показниками цифрового

стресу, хоча й незначні, що може свідчити про стабільний захисний потенціал цієї якості у подоланні цифрових навантажень.

Таблиця 2.44

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими цифрового стресу серед респондентів з помірним рівнем вираженості кризи

Змінні	Цифрова втома	Технострес	Цифрове відсторонення	Цифрові межі «Робота-життя»	Цифровий стрес
Смислова дезорієнтація	0,030	-0,017	-0,141	-0,100	-0,079
Невизначена ідентичність	-0,044	0,015	-0,013	0,078	0,017
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	0,087	-0,005	0,013	0,013	0,041
Афективна напруга	0,170	0,082	0,198	0,170	0,227
Емоційне виснаження	0,027	0,039	-0,089	-0,044	-0,020
Порушення саморегуляції	-0,009	0,035	0,121	0,016	0,054
Дефіцит майбутньої перспективи	0,002	0,067	-0,013	0,099	0,063
Унікальна стратегія реагування	0,017	0,140	0,224	-0,005	0,126
Соціальна дистанція	0,096	0,026	0,072	0,124	0,120
Орієнтація на дію / самоефективність	-0,159	-0,135	-0,063	-0,052	-0,153

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Аналізуючи дані, наведені у табл. 2.45, можна побачити, що серед осіб із високим рівнем вираженості особистісної кризи зв'язки між складовими кризи та цифровим стресом набувають складного і неоднозначного характеру.

Цікаво, що у цій групі не спостерігається жодної сильної або статистично значущої кореляції, що може свідчити про емоційне притуплення та зниження чутливості до зовнішніх подразників, включно з цифровими. Тобто, явище можна пояснити тим, що у стані глибокої кризи молоді пріоритетними стають внутрішні психоемоційні процеси, тоді як зовнішні чинники, технологічне середовище, сприймаються менш диференційовано.

Помірні позитивні кореляції між соціальною дистанцією та техностресом ($r=0,217$), а також між соціальною дистанцією та цифровим стресом молоді загалом

($r=0,213$) свідчать про те, що ізолюваність та емоційна відчуженість можуть підсилювати відчуття тиску з боку цифрового середовища.

Таблиця 2.45

Кореляційний аналіз складових особистісної кризи зі складовими цифрового стресу серед респондентів з високим рівнем вираженості кризи

Змінні	Цифрова втома	Технострес	Цифрове відсторонення	Цифрові межі «Робота-життя»	Цифровий стрес
Смислова дезорієнтація	-0,041	0,118	-0,006	-0,119	-0,006
Невизначена ідентичність	-0,081	0,010	-0,109	-0,109	-0,099
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості	-0,147	0,048	0,055	0,070	0,019
Афективна напруга	0,146	0,047	-0,070	-0,036	0,026
Емоційне виснаження	0,025	0,046	-0,002	0,041	0,041
Порушення саморегуляції	0,111	0,167	0,015	0,134	0,155
Дефіцит майбутньої перспективи	0,055	-0,130	-0,208	0,211	-0,033
Унікальна стратегія реагування	0,062	0,011	0,093	-0,092	0,024
Соціальна дистанція	0,168	0,217	0,104	0,102	0,213
Орієнтація на дію / самоефективність	-0,045	0,043	0,036	-0,063	-0,007

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Незначні негативні зв'язки між смисловою дезорієнтацією та цифровими межами «робота-життя» ($r=-0,119$) можуть вказувати на втрату здатності встановлювати баланс між особистим і професійним простором, що характерно для осіб, які перебувають у стані дезорганізованості.

У групі з низьким рівнем кризи цифровий стрес має переважно емоційно-реактивний характер і пов'язаний із виснаженням та перевантаженням молоді. У групі з помірним рівнем прояву кризи відбувається певне послаблення зв'язків, що може бути ознакою адаптаційних спроб або тимчасового емоційного рівноваги молоді. Натомість у групі з високим рівнем кризи молоді зв'язки стають менш вираженими, що, ймовірно, пов'язано з емоційною спустошеністю і зниженням чутливості до зовнішніх факторів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі виконано завдання щодо характеристики соціально психологічних особливостей особистісної кризи молоді та визначення критеріїв її емпіричного розкриття в умовах онлайн взаємодії. Показано, що кризовий стан молоді має багатокомпонентний характер і проявляється через поєднання смислової дезорієнтації, виснаження, зниження внутрішньої опори, труднощів саморегуляції та життєвих перспектив. Визначено, що емпіричне розкриття кризи в умовах цифрової взаємодії має спиратися на комплекс критеріїв, які відображають одночасно симптоматичний рівень дистресу, суб'єктивне благополуччя та ресурсні показники, а також специфічні цифрові чинники. До таких критеріїв віднесено індикатори депресії, тривожності й стресу, суб'єктивного благополуччя у психологічному, фізичному та міжособистісному вимірах, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності, рівня суб'єктивного функціонування і дистресу, суїцидального ризику, а також цифрового стресу, як маркера якості меж і навантаження в онлайні.

У межах другого завдання емпірично досліджено прояви особистісної кризи молоді в часи війни. Встановлено, що особистісна криза є поширеним явищем, при цьому, у значної частини молоді переважає помірний рівень її вираженості, а високий рівень становить суттєву частку вибірки. Доведено, що зі зростанням інтенсивності кризового стану закономірно посилюються депресивні, тривожні та стресові прояви, знижується суб'єктивне благополуччя і позитивне ментальне здоров'я, погіршуються показники функціонування та зростає загальний рівень дистресу. Молодь із високим рівнем кризи демонструє найнижчі значення психологічного та соціального благополуччя, найбільшу вираженість виснаження і найбільші ризики накопичення проблем у повсякденному функціонуванні. Показано, що резильєнтність і позитивне ментальне здоров'я виконують роль ресурсних предикторів і буферів, пов'язаних зі

слабшою вираженістю кризових проявів, тоді як їх дефіцит асоціюється з посиленням дистресу та вразливістю до погіршення стану.

Окремо встановлено значущість цифрового стресу як чинника, пов'язаного з інтенсивністю кризових переживань у сучасних умовах. За вищих рівнів кризи підвищуються цифрова втома, технострес, тенденція до дистанціювання, а також напруження, пов'язане з порушенням меж між навчальною або робочою активністю та особистим життям.

Отримані результати дали змогу обґрунтувати цілісну модель особистісної кризи молоді та спрямованість впливу програми онлайн-супроводу та визначити практичні орієнтири для подальшого формувального етапу. На цій основі логічно сформовано напрями психологічної програми, а саме: зосередженої на відновленні саморегуляції та внутрішніх опор, смисловій інтеграції та стабілізації міжособистісного функціонування, а також на формуванні здорових цифрових меж і зниженні цифрового перевантаження, що забезпечує перехід до наступного етапу дослідження, у межах якого перевіряється ефективність розробленого впливу

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОНЛАЙН-СУПРОВОДУ МОЛОДІ В СТАНІ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

У третьому розділі подано результати формувального експерименту, спрямованого на емпіричну перевірку ефективності онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи та порівняння його результативності з традиційним офлайн-форматом. Розділ містить методологічне обґрунтування експериментальної процедури, опис вибірки та організації дослідження (розподіл учасників на онлайн-, офлайн- та контрольну групи), а також характеристику програми групового супроводу з десяти сесій. Ефективність інтервенції оцінюється за дизайном трьох хвиль вимірювання T0-T1-T2 (до початку програми, після завершення та у відстроченій перспективі через 2,5 місяці) із використанням комплексу психодіагностичних інструментів і статистичних процедур для аналізу короткотривалих та довготривалих змін. Окремо в розділі здійснено порівняльний аналіз динаміки показників у групах та сформульовано практичні рекомендації щодо застосування програми онлайн-супроводу в роботі консультантів.

3.1. Методологічне обґрунтування програми онлайн-супроводу молоді у стані кризи

У формувальній частині було передбачено у якості мети емпірично підтвердити, що формат онлайн-групового супроводу може бути не менш ефективним, ніж традиційний офлайн-формат. Дослідження реалізовувалося у кілька послідовних етапів, що відображали логіку науково обґрунтованого психологічного експерименту – від добору респондентів і побудови контрольних груп до реалізації програми та багатоетапного аналізу її результативності (див. табл. 3.1).

Процедура верифікації гіпотези передбачала поетапну перевірку припущення про те, що цілеспрямовано організований онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи є ефективним засобом психологічної підтримки та в довготривалій перспективі забезпечує більш стійке зниження вираженості особистісної кризи порівняно з офлайн-форматом. Верифікація здійснювалася шляхом порівняння динаміки показників у трьох групах формувального етапу - онлайн-групі, офлайн-групі та контрольній групі відтермінованого впливу - за результатами кількох хвиль вимірювання. Основна гіпотеза вважалася підтвердженою за умови статистично значущого зниження показників особистісної кризи, дистресу та пов'язаних із ними негативних станів, а також зростання показників психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я та резильєнтності в онлайн-групі, з подальшим збереженням цих змін у довготривалій перспективі. Нульова гіпотеза (H_0) полягала в припущенні, що між онлайн- та офлайн-супроводом не існує статистично значущих відмінностей за зазначеними показниками, а виявлені зміни мають випадковий характер або не перевищують змін у групі порівняння.

Таблиця 3.1

Опис етапів формувальної частини дослідження

№	Назва етапів	Стислий опис
I	Відбір респондентів і підготовка вибірки до формувального дослідження	Перший етап полягав у виокремленні респондентів із високими показниками вираженості особистісної кризи, визначеними за результатами констатувального етапу з використанням авторської анкети АПОК та комплексної батареї методик (DASS-21, BBC-SWB, PMH-Scale, CORE-OM, CD-RISC-10, DSS, C-SSRS). Критеріями добору виступали виражені симптоми смислової дезорієнтації, емоційного виснаження, дефіциту саморегуляції та зниження суб'єктивного благополуччя молоді. На підготовчому етапі всі учасники надали інформовану згоду на участь, а також заповнили базовий набір методик для первинного вимірювання – так звану нульову хвилю (T_0). До неї входили всі основні психодіагностичні інструменти, а також авторська анкета упередженість до онлайн- та офлайн-супроводу (АУФС), яка дозволяла оцінити установки та очікування учасників щодо формату майбутнього супроводу. Результати цього етапу визначили стартовий рівень кожного учасника та забезпечили основу для подальшого порівняння змін.
II	Реалізація програми психологічного	Другий етап передбачав безпосереднє впровадження програми – тренінгового циклу з десяти занять, розробленого на основі результатів попереднього аналізу та узагальнених даних теоретичної моделі. Програма

	онлайн- та офлайн- супроводу	мала структурно-послідовний характер і включала елементи когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусованого підходу, технік саморегуляції, майндфулнесу та психоедукації. Кожне заняття мало чітку мету та набір вправ, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, зниження напруги, формування ресурсних стратегій і підвищення адаптивності молоді.
III	Контрольна оцінка результатів і інтерпретація динаміки змін	Завершальний етап формуючої частини охоплював контрольне опитування через 2,5 місяці після завершення програми (T2). Його метою було виявлення стабільності позитивних ефектів і перевірка відстрочених змін, що свідчать про інтеграцію отриманих навичок у повсякденне життя. У цьому циклі взяли участь усі три групи, включно з контрольною, яка до цього часу вже пройшла програму у форматі відтермінованого онлайн-супроводу. Порівняння результатів між трьома хвилями (T0-T1-T2) дозволило простежити як безпосередні, так і довготривалі ефекти психологічного впливу, а також диференціювати результати за форматами проведення – онлайн та офлайн.

На основі результатів констатувального дослідження, у якому було визначено рівень вираженості особистісної кризи серед 298 молодих осіб, було виокремлено підвибірку з 96 респондентів, які продемонстрували високий або підвищений рівень кризових проявів. Ця група становила основну базу для проведення формувального експерименту. У процесі дослідження частина учасників вибула через об'єктивні життєві обставини, тому для збереження балансу та рівноваги вибірки остаточною кількістю респондентів становила 90 осіб, розподілених порівну на три групи по 30 осіб. Такий підхід забезпечив можливість коректного порівняння результатів і статистичної достовірності висновків.

Дві експериментальні групи брали участь у програмі групового психологічного супроводу, спрямованій на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, підвищення резильєнтності та відновлення смислової орієнтації. Програма включала десять сесій по дві з половиною години кожна, що реалізовувалися протягом 2,5 місяців. Перша експериментальна підгрупа проходила всі заняття в онлайн-форматі, друга – за ідентичною структурою, але офлайн. Третя, контрольна група, протягом основного періоду дослідження після завершення

програми для інших груп мала можливість пройти повний курс онлайн як група відтермінованого впливу.

У межах цього дослідження контрольна група виконувала подвійну функцію. На основному етапі формувального експерименту вона виступала саме як контрольна, оскільки не отримувала психологічного впливу одночасно з двома експериментальними групами, що забезпечувало можливість коректного порівняння безпосередніх ефектів онлайн- та офлайн-супроводу. Після завершення основного етапу дослідження ця група була включена до програми в форматі відтермінованого онлайн-супроводу. Так, її дані використовувалися не як підстава для первинного висновку про довготривалу ефективність онлайн-супроводу, а як додатковий емпіричний матеріал для перевірки відтворюваності ефекту програми в умовах пізнішого старту участі.

Таким чином, довготривала ефективність онлайн-супроводу визначалася насамперед за динамікою змін в основній онлайн-групі між хвилями вимірювання, тоді як контрольна група відтермінованого впливу дозволяла додатково підтвердити практичну придатність і повторюваність отриманих результатів.

І. Вибір респондентів і підготовка вибірки до формувального дослідження

Основним критерієм включення до експериментальної вибірки виступав високий або підвищений рівень вираженості особистісної кризи, визначений за результатами констатувального етапу. Для цього було використано комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволили охопити різні аспекти кризового стану молоді – когнітивні, емоційні та поведінково-адаптаційні. Застосування авторської анкети про особливості прояву особистісної кризи (АПОК) дало змогу виявити учасників із глибокими проявами смислової дезорієнтації, невизначеної ідентичності, дефіциту внутрішньої опори та труднощів у саморегуляції. Додаткові інструменти, серед яких DASS-21, BBC-SWB, PMH-Scale, CORE-OM, CD-RISC-10, DSS та C-SSRS, забезпечили можливість комплексного аналізу емоційного стану, рівня суб'єктивного благополуччя, резильєнтності, цифрового стресу та клінічних

показників безпеки молоді. Такий багатовимірний підхід дозволив чітко диференціювати рівень особистісної кризи та виділити групу молодих людей, які потребували цілеспрямованої психологічної допомоги.

На етапі підготовки особлива увага приділялася етичним аспектам проведення дослідження. Кожен учасник був проінформований про мету, структуру, умови участі та можливі психологічні наслідки проходження програми. Всі учасники дослідження надали письмову інформовану згоду на участь, що забезпечувало дотримання принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Такий підхід відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень, визначених Європейською федерацією психологічних асоціацій (EFPA) та Кодексом етики психолога.

Загалом було сформовано три групи по 30 учасників, які на початку формувального етапу мали близькі середні показники за ключовими шкалами особистісної кризи, дистресу та суб'єктивного благополуччя. Такий збалансований розподіл забезпечував коректність подальшого порівняння результатів онлайн-, офлайн- та відтермінованого формату супроводу.

На підготовчому етапі кожен учасник заповнював базовий діагностичний пакет, який отримав назву хвиля Т₀. До нього входили всі основні психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити початковий стан респондента до початку будь-яких інтервенцій. Важливою складовою цього блоку стала авторська анкета упередженість до онлайн- та офлайн-супроводу (АУФС), яка дозволяє оцінити ставлення до різних форматів психологічної допомоги, очікування ефективності та можливі бар'єри у прийнятті онлайн-взаємодії. Результати за цією методикою допомогли врахувати когнітивні установки респондентів, що згодом могли впливати на ступінь залученості в програму та сприйняття її результатів.

Отримані дані хвилі Т₀ слугували базовою точкою відліку для всіх подальших вимірювань у межах формуючої частини дослідження.

II. Реалізація програми психологічного онлайн- та офлайн-супроводу

Другий етап формуючої частини дослідження був присвячений безпосередньому впровадженню програми психологічного супроводу, що виступала основним інструментом психоемоційного стану молоді, яка переживає особистісну кризу. Програма базувалася на комплексній інтеграції когнітивно-поведінкових, емоційно-фокусованих і ресурсно-орієнтованих технік, що дозволяло забезпечити цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учасників. Була розроблена з урахуванням результатів попереднього аналізу даних констатувального етапу, який дав змогу визначити найбільш вразливі аспекти особистісного функціонування молоді у кризовому стані, а також спиралася на концептуальну модель трьох взаємопов'язаних площин – когнітивно-рефлексивної, емоційно-регуляційної та поведінково-адаптаційної.

Структура програми мала послідовний, поетапний характер і передбачала проведення десяти групових занять тривалістю по дві з половиною години кожне, які реалізовувалися протягом двох з половиною місяців. Усі заняття відбувалися з дотриманням принципів психологічної безпеки, конфіденційності та добровільної участі. Респонденти працювали у форматі малої групи, що сприяло формуванню довірливої атмосфери, емоційної підтримки та взаємної симпатії між учасниками. Програма реалізовувалася у двох варіантах – онлайн та офлайн, що дозволяло порівняти ефективність різних форматів психологічного впливу. Онлайн-формат передбачав використання інтерактивних інструментів і платформ для дистанційної взаємодії, тоді як офлайн-формат ґрунтувався на безпосередньому особистісному контакті у груповому середовищі.

Перші заняття програми були орієнтовані на стабілізацію психоемоційного стану, зниження рівня напруги, тривоги та дистресу. На середніх етапах програма переходила до когнітивно-поведінкової складової, що передбачала роботу з установками, автоматичними думками, катастрофічним мисленням і заниженою

самоефективністю. Саме в цей період учасники навчилися розпізнавати ірраціональні переконання, замінювати їх на більш адаптивні інтерпретації та формувати орієнтацію на дію. Вправи, спрямовані на планування конкретних дій і постановку досяжних цілей, сприяли відновленню суб'єктності та відчуття контролю над власним життям.

Наступний тематичний блок був присвячений емоційній регуляції та розвитку навичок підтримання психологічних меж. Заняття цієї частини програми сприяли формуванню здатності усвідомлювати власні емоції, виражати їх у конструктивній формі, а також адекватно реагувати на міжособистісні конфлікти чи напругу. Велика увага приділялася розвитку асертивності, навичок емпатійного слухання та конструктивного спілкування. Особливу роль у структурі програми посідав модуль, присвячений цифровому стресу та інформаційному перевантаженню, де учасники навчалися встановлювати здорові межі між онлайн-активністю та реальним життям, а також опановували принципи «цифрової гігієни».

Фінальні заняття програми були спрямовані на інтеграцію набутих навичок і переосмислення життєвих смислів. Саме на цьому етапі учасники здійснювали аналіз свого особистісного зростання, формували індивідуальні плани дій, визначали ціннісні орієнтири та створювали власні алгоритми подолання кризових станів у майбутньому. Заняття завершувалися вправами з профілактики рецидиву дистресу, планування ресурсних дій на період після завершення програми та формуванням системи самопідтримки.

По завершенню програми всі учасники проходили повторне опитування (хвиля Т₁), яке включало повний набір методик, використаних на початковому етапі. Це дозволило оцінити динаміку змін у когнітивно-рефлексивній, емоційно-регуляторній і поведінково-адаптаційній сферах. Додатково застосовувалася авторська анкета самозвіту про проходження психотерапії (АСЗПЗ), що відображала суб'єктивне сприйняття ефективності програми, зміни у сфері саморегуляції, поведінкової активації, міжособистісної стабілізації та відновлення життєвого ресурсу. Паралельно використовувався опитувальник результативності психотерапії (OQ-45.2), який

дозволив кількісно зафіксувати зміни у трьох ключових сферах функціонування – симптоматиці дистресу, якості міжособистісних відносин та ефективності соціальної ролі.

III. Контрольна оцінка результатів і інтерпретація динаміки змін

Основною метою цього етапу стало виявлення відстрочених ефектів впливу, які засвідчують інтеграцію нових навичок саморегуляції, емоційного контролю, когнітивного переосмислення та поведінкової адаптації у повсякденне життя респондентів. Контрольне опитування проводилося через два з половиною місяці після завершення програми, що дозволяє простежити, наскільки здобуті результати збереглися, посилилися чи, навпаки, зменшилися з часом.

До цього етапу було залучено всі три групи учасників й контрольну, яка після завершення основної фази дослідження отримала можливість пройти аналогічну програму у форматі відтермінованого онлайн-супроводу. Такий підхід дозволив створити можливість порівняння між впливами різних форматів – традиційного офлайн, сучасного онлайн та змішаного з відстроченим ефектом, що дало змогу оцінити тривалість її дії, ступінь стабільності позитивних змін та фактори, що сприяють або перешкоджають їхньому збереженню.

Порівняння результатів трьох хвиль – T_0 (до початку програми), T_1 (після завершення тренінгу) та T_2 (через 2,5 місяці після програми) – дозволило відтворити повну динаміку трансформацій у когнітивно-рефлексивній, емоційно-регуляційній та поведінково-адаптаційній площинах. Аналіз показав, як змінювалися ключові індикатори – рівень смислової дезорієнтації, емоційного виснаження, самоефективності, резильєнтності, суб'єктивного благополуччя, цифрового стресу та міжособистісного функціонування. Порівняльна оцінка дала змогу простежити, як відрізнялася динаміка між онлайн- і офлайн-форматами, визначивши специфіку ефективності кожного з них.

Особливу увагу на цьому етапі було приділено збереженню результатів через певний час після завершення тренінгу, адже саме цей показник є критерієм реальної

життєвої інтеграції отриманих навичок. Відстрочені ефекти виявлялися у стабілізації емоційного стану, зниженні рівня тривоги та дистресу, зростанні самоефективності, покращенні міжособистісної взаємодії та більш усвідомленому ставленні до власних потреб і меж. Дані свідчили про те, що більшість учасників продемонстрували подальше їх посилення, що вказувало на ефективну інтеграцію терапевтичного досвіду у систему повсякденного функціонування.

Для поглибленого аналізу результатів було проведено серію математико-статистичних обчислень, що включали описову, порівняльну, кореляційну та регресійну обробку даних. Описова статистика дозволила визначити загальні тенденції змін та характер розподілу результатів у вибірці. Порівняльний аналіз (w-критерій Уїлкоксона) дав змогу виявити статистично значущі відмінності між показниками до і після програми, а також між групами різних форматів супроводу.

Позитивні зміни виявилися більш вираженими в обох експериментальних групах, тоді як контрольна група засвідчила суттєві покращення після проходження відтермінованого онлайн-тренінгу, що підтвердило ефективність програми незалежно від формату її реалізації.

Формуюча частина дослідження була побудована відповідно до логіки експериментальної перевірки ефективності психологічних інтервенцій, включаючи етапи добору, впровадження, оцінки та контролю результатів. Застосування трьох хвиль опитування, розподіл респондентів на рівні групи та комбінування онлайн і офлайн форматів забезпечили високу надійність емпіричних висновків.

3.2. Програма онлайн-супроводу молоді у стані кризи на основі результатів дослідження

Програма онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи розроблена на основі результатів емпіричного дослідження, у межах якого зростання рівня кризи

супроводжувалося підвищенням депресивності, тривожності та стресу, зниженням суб'єктивного благополуччя й ресурсних показників, позитивного ментального здоров'я та резильєнтності, а також посиленням цифрового стресу. Орієнтація на дію та самоефективність проявилася як стабілізувальний чинник, пов'язаний із кращим функціонуванням і нижчим рівнем дистресу. Урахування цієї конфігурації емпіричних зв'язків зумовило логіку програми, спрямованої на відновлення внутрішніх опор, навичок саморегуляції та здатності підтримувати повсякденне функціонування в часи війни.

Зміст програми інтегрує кілька взаємопов'язаних складових, які відповідають виявленим мішеням кризи. Передбачено формування навичок стабілізації та саморегуляції для зниження гострої афективної напруги й відновлення керованості реакцій. Окремий блок присвячено відновленню суб'єктності через маленькі дії, поведінкову активацію та розв'язання проблем, що підтримує самоефективність і зменшує уникання та прокрастинацію. Наступний напрям спрямований на роботу з майбутнім, смыслом, цінностями та соціальною підтримкою, оскільки смыслова дезорієнтація і втрата перспективи є центральними проявами кризового стану в молоді. Додатково виділено компонент гігієни цифрового середовища, який орієнтований на зниження цифрової втоми та техностресу, відновлення меж між навчальною або робочою активністю та приватним життям, а також на формування більш екологічного режиму онлайн присутності.

Основні цілі програми визначено як досягнення вимірюваних позитивних змін у стані учасників, що узгоджуються з емпіричними індикаторами, використаними в дослідженні. Очікуваними результатами проходження програми є зниження проявів депресивності, тривожності та стресу, зменшення загального дистресу та покращення показників повсякденного функціонування. Паралельно передбачається підвищення суб'єктивного благополуччя й позитивного ментального здоров'я та зростання резильєнтності як ресурсного чинника, що підтримує стабілізацію стану. Окремою ціллю є зниження цифрового стресу через формування реалістичних цифрових меж,

зменшення цифрової втоми та підвищення контролю уваги й навантаження в онлайні. Також програмою передбачено зміцнення орієнтації на дію та самоефективності через систематичне закріплення поведінкових навичок і перенесення їх у щоденну практику.

Формат програми передбачає десять групових онлайн занять тривалістю дві з половиною години. У кожному занятті передбачено одну-три структуровані вправи та коротке підсумкове узагальнення, а між зустрічами учасники виконують домашні мікрозавдання тривалістю п'ять-п'ятнадцять хвилин, які потрібні для перенесення навичок у реальні життєві ситуації. Заняття проводяться за однаковою логікою, яка включає коротку перевірку стану, актуалізацію теми, тренування навичок у межах вправ, обговорення досвіду та фіксацію індивідуального плану застосування навичок до наступної зустрічі (табл. 2.46).

Для забезпечення безпеки та ефективності групової роботи визначено правила ведення групи та участі. Участь у програмі є добровільною та свідомою, однак після включення до групи передбачається обов'язковість регулярного відвідування занять як умова досягнення результату. Відсутність на двох сесіях поспіль без попередження та узгодження з ведучим розглядається як передчасне завершення участі в програмі. Учасники інформуються про те, що групова робота передбачає активну включеність, виконання мікрозавдань і дотримання правил взаємодії, спрямованих на підтримку довіри та психологічної безпеки.

Ключовим принципом групової роботи є конфіденційність. Учасники беруть зобов'язання не поширювати поза межами групи особисті історії, імена, деталі переживань або будь-яку інформацію, яка може ідентифікувати інших учасників. Рекомендується використовувати у групі лише ті дані, які учасник готовий безпечно озвучувати, а також за потреби обирати нейтральний формат представлення себе, якщо це підвищує відчуття захищеності. Комунікація в групі будується на поважному ставленні, недопущенні осуду, знецінення або тиску, а також на дотриманні принципу добровільності саморозкриття, коли кожен учасник сам визначає глибину й обсяг

того, чим готовий ділитися. Додатково встановлюється правило безпечної взаємодії, яке передбачає недопущення агресивної поведінки, образ, дискримінаційних висловлювань та порушення меж інших учасників, а також використання формулювань від першої особи, щоб зосереджуватися на власному досвіді без нав'язування оцінок чи порад.

Окремо узгоджуються правила цифрової безпеки та організації онлайн взаємодії. Учасникам рекомендується підключатися з приватного простору, використовувати навушники, вимикати сторонні повідомлення та за можливості мінімізувати зовнішні перешкоди. Запис занять не здійснюється, створення будь-яких аудіо чи відеозаписів учасниками не допускається. Учасники також інформуються про можливість коротких індивідуальних уточнень із ведучим у разі труднощів із виконанням завдань або зниження стабільності стану між сесіями, а також про наявність визначеного маршруту перенаправлення у випадках, коли стан виходить за межі групового формату і потребує індивідуальної або кризової допомоги.

Таблиця 2.46

План-програма групового онлайн-супроводу молоді у стані кризи

№	Назва модулів	Час	Вправи	Стислий зміст
1	Старт і безпечний контракт групи	2,5 год	Правила і безпечний контракт, технічні правила онлайн, план і структура роботи групи, знайомство, спільний огляд цілей, термометр стану, карта кризи	Створення безпечного простору та робочого альянсу, узгодження правил і очікувань, первинне самоспостереження та оцінка стану, визначення індивідуальних запитів і потреб, стартова стабілізація групи
2	Навички стабілізації і зниження напруги	2,5 год	Психоедукація про стабілізацію і навіщо вона потрібна, СТОП, За та Проти, ТІРР або ТРУД, Опустити якір АСТ, тренування технік у мікросценаріях, домашнє завдання практика технік	Формування навичок швидкої стабілізації при піковій напрузі, зниження афективної активації, відновлення контролю і керованості реакцій, підбір індивідуального набору технік під типові тригери
3	Поведінкові навички саморегуляції та енергія	2,5 год	Обґрунтування поведінкової активації, моніторинг активності, поведінкове завдання, список можливих ресурсних активностей, техніка моніторингу й планування активностей, домашнє завдання моніторинг і планування або поведінкове завдання	Повернення енергії через дію, профілактика виснаження, зменшення пасивності та уникання, побудова реалістичного режиму з опорою на ресурс, закріплення зв'язку між активністю, настроєм і відчуттям контролю

4	Розв'язання проблем, сенсовні активності і подолання прокрастинації	2,5 год	Сенсовні активності як кроки до цінностей і власних задач, техніка розв'язання проблем SSTA або послідовні кроки проблем солвінгу за бланком, подолання прокрастинації за добіркою технік, план маленьких кроків і бар'єрів, домашнє завдання один цикл проблем солвінгу	Перехід від безсилля до дій, розвиток відчуття впливу на ситуацію, тренування проблем солвінгу, зниження відкладання та уникання, формування звички діяти малими кроками у складних темах
5	Когнітивні навички КПТ, переоцінка думок і дистанціювання	2,5 год	Обґрунтування впливу думок на настрій і поведінку, спотворення мислення і когнітивні фільтри, навичка помічання власних думок, когнітивна реструктуризація негативних думок, дерево переживань для тривоги, дистанціювання і зміна перспективи	Зменшення катастрофізації та ригідних інтерпретацій, підвищення ясності мислення, корекція неадаптивних переконань, зниження тривоги і стресу через переоцінку думок та розвиток метакогнітивної позиції
6	Емоційна регуляція, емоційна обізнаність і межі	2,5 год	Психоедукація про функції емоцій, трикомпонентна модель емоцій, ARK моніторинг емоцій, керована медитація емоційної обізнаності, якоріння та неупереджене сприйняття, практики меж у взаємодії	Розпізнавання та прийняття емоцій, зниження реактивності й імпульсивності, стабілізація через тілесні та увагові опори, формування здорових меж у контактах, розвиток стійкості до інтенсивних переживань
7	Соціальна підтримка та комунікація	2,5 год	Коло підтримки, запит про допомогу, емпатійне слухання, межі у взаємодії та підтримуюча комунікація	Зменшення соціальної дистанції, розвиток навичок отримання і надання підтримки, зміцнення якості контакту, підвищення відчуття залученості та приналежності
8	Цифровий стрес і гігієна	2,5 год	Аудит цифрових тригерів, межі робота і життя, вікна відновлення, правила уваги і повідомлень, персональний план цифрової гігієни	Зниження цифрової втоми і техностресу, відновлення керованості уваги, екологічний режим онлайн, профілактика перевантаження і розмиття меж
9	Сенс, цінності, перспектива	2,5 год	Мої три опори, лінія майбутнього, смислові мікродії, переузгодження цілей і напрямку	Подолання смислової дезорієнтації, формування перспективи та мотивації, зміцнення внутрішніх опор, узгодження коротких кроків із цінностями
10	Підсумок і профілактика рецидиву	2,5 год	Протокол саморегуляції, план 14 днів, карта звернення по допомогу, підсумковий огляд навичок і персональних результатів	Інтеграція навичок у повсякденність, закріплення індивідуального плану підтримки, визначення ранніх сигналів погіршення і кроків реагування, зрозумілий маршрут звернення по допомогу

Побудова програми онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи розпочинається з формування безпечного групового простору, оскільки саме від рівня психологічної безпеки та передбачуваності взаємодії залежить готовність учасників до самоспостереження, обговорення переживань і закріплення навичок саморегуляції.

Запропонована програма онлайн-супроводу адресує ключові «вузли» особистісної кризи (афективна напруга, виснаження, дефіцит опори й перспективи,

порушення саморегуляції, соціальна дистанція) та фактори, що посилюються разом із кризою (емоційний дистрес і цифровий стрес). Центральним механізмом змін виступає відновлення суб'єктності через орієнтацію на дію/самоефективність, доповнене стабілізацією, когнітивно-емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та гігієною цифрового середовища. Структура з 10 модулів по 2,5 години дозволяє поступово перейти від стабілізації до інтеграції навичок у повсякденне життя, створюючи умови для підвищення благополуччя та стійкості молоді в умовах особистісної кризи.

Переваги запропонованого онлайн-супроводу молоді під час кризи полягають у тому, що він поєднує доступність, безперервність і структурованість психологічної допомоги з можливістю її адаптації до актуального стану учасників. На відміну від допомоги, жорстко прив'язаної до фізичного простору, онлайн-формат дає змогу зберігати регулярний контакт, своєчасно підтримувати молодь у періоди загострення дистресу та не переривати психологічну роботу через зовнішні обставини, пов'язані з воєнною нестабільністю, переміщенням чи обмеженим доступом до очних послуг.

При цьому перевагою саме розробленої програми її внутрішня логіка, побудована від стабілізації до інтеграції навичок у повсякденне життя. Послідовність дозволяє спочатку знизити афективну напругу й відновити керованість реакцій, далі зміцнити орієнтацію на дію, самоефективність, когнітивно-емоційну регуляцію та соціальну включеність, а на завершальному етапі закріпити навички самопідтримки й профілактики повторного загострення кризового стану.

Додатковою перевагою програми є включення модуля цифрової гігієни, що робить онлайн-супровід інструментом зниження цифрового стресу та відновлення здорових меж у взаємодії з цифровим середовищем. Онлайн-супровід у межах запропонованої програми доцільно розглядати як особливо релевантний формат підтримки молоді в умовах кризи, оскільки створює умови для безпечної, гнучкої та практично орієнтованої роботи з ключовими проявами особистісної дезадаптації.

3.3. Порівняльний аналіз ефективності процесу офлайн- та онлайн- супроводу в короткотривалій та довготривалій перспективі

У даному підрозділі представлено результати порівняльного аналізу ефективності онлайн- та офлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи у короткотривалій та довготривалій перспективі. Аналіз здійснюється на основі зіставлення динаміки психоемоційних, ресурсних та функціональних показників у експериментальних і контрольній групах на різних етапах дослідження (T0, T1, T2). Особливу увагу приділено виявленню відмінностей у впливі форматів супроводу на інтенсивність кризових проявів, що дозволяє оцінити їх ефективність і стійкість отриманих результатів.

Аналізуючи показники ефективності проведених групових занять, поданих у табл. 3.2, було встановлено, що на початковому етапі (T0) досліджувані групи не мали статистично значущих відмінностей за жодним із показників упередженості щодо формату супроводу.

Таблиця 3.2

Порівняння результатів анкети про особливості прояву упередженості перед супроводу (T0)

Змінні	w- Краскел- Уоліс	p	Mean ЕГ1	Mean ЕГ2	Mean КГ
Переконання про вищу ефективність офлайн	1,03	0,361	2,3	2,43	2,1
Очікування слабшого терапевтичного альянсу онлайн	0,56	0,570	2,2	2,47	2,33
Гнучкість у сприйнятті ефективності формату	1,69	0,193	1,9	2,23	2,3
Потреба у фізичній присутності для довіри	1,67	0,196	2,33	2,03	1,9
Тривога щодо приватності онлайн	0,2	0,815	2,4	2,23	2,3
Сприйняття обмеженої придатності онлайн	1,64	0,202	2,5	2,2	2,1
Цінність доступності та зручності	1,81	0,172	2,17	2,57	2,5
Делегітимація онлайн-супроводу	1,02	0,367	1,83	2,13	1,77
Перевага дистанційного саморозкриття	0,28	0,755	1,97	1,87	2,03
Форматна перевага офлайн	2,11	0,130	2,43	2,07	2,03
Упередженість до онлайн-супроводу	1,78	0,176	21,97	20,9	19,6

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{ЕГ1}=30$; $N_{ЕГ2}=30$; $N_{КГ}=30$.

Отримані результати підтверджують відсутність початкового перекосу у сприйнятті різних форматів психологічної підтримки, що є важливим для подальшого порівняння ефективності програм. Показники за змінними «переконання про вищу ефективність офлайн», «очікування слабшого терапевтичного альянсу онлайн» та «сприйняття обмеженої придатності онлайн» коливаються у межах від 1,9 до 2,5 бала, що вказує на середній рівень скептичності без чітко виражених упереджень. Середній рівень показників у всіх трьох групах дозволяє припустити, що молодь загалом демонструє відкритість до сучасних форматів психологічної допомоги, хоча певна тенденція до традиційного уявлення про перевагу офлайн-контакту все ще зберігається. Найвищі середні значення виявлені у змінній «цінність доступності та зручності», що може свідчити про усвідомлення переваг цифрового формату як більш адаптивного до умов життя під час війни. Невисокі рівні «делегітимації онлайн-супроводу» та «переваги дистанційного саморозкриття» демонструють певну стриманість у сприйнятті повноцінності онлайн-взаємодії, проте відсутність статистично значущих відмінностей між групами (усі значення $p > 0,05$) підтверджує їхню рівновагу на старті експерименту.

У табл. 3.3 представлено результати порівняння всіх груп за комплексом психодіагностичних показників перед початком супроводом, що дозволяє оцінити початковий стан учасників.

Аналіз свідчить, що групи були досить близькими за більшістю параметрів, хоча виявлено окремі статистично значущі відмінності. Так, показник «вираженість прояву особистісної кризи» виявився вищим у першій експериментальній групі (ЕГ1), яка мала середнє значення 32,87 бала, тоді як у другій експериментальній та контрольній групах ці показники були нижчими – 31,7 та 30,37 відповідно ($p = 0,038$). Це свідчить про дещо більш виражений кризовий стан у тих учасників, які розпочинали онлайн-групову програму, що могло вплинути на їхню подальшу динаміку. Інші показники емоційного стану, такі як депресія, тривога та стрес, не продемонстрували значущих

відмінностей, отже рівень емоційного напруження був приблизно однаковим у всіх групах на початковому етапі.

Таблиця 3.3

Порівняння експериментальних та контрольної групи за всіма шкалами перед супроводом (T0)

Змінні	w- Краскел- Уоліс	p	Mean ЕГ1	Mean ЕГ2	Mean КГ
Вираженість прояву особистісної кризи	3,45	0,038*	32,87	31,7	30,37
Депресія	0,74	0,482	11,97	11,53	10,53
Тривога	0,51	0,603	12,07	11,13	11,03
Стрес	0,02	0,974	12,4	12,7	12,57
Психологічне благополуччя	0,29	0,744	32,93	34,17	34,8
Фізичне здоров'я та благополуччя	2,41	0,099	21	19,93	22,73
Стосунки	1,32	0,275	14,53	13,13	13,37
Суб'єктивне благополуччя	0,95	0,392	63,4	64,37	68
Позитивне ментальне здоров'я	0,79	0,459	18,6	18,3	20,27
Резильєнтність	0,46	0,631	19,03	17,47	19,57
Суб'єктивне благополуччя	1,13	0,329	5,9	5,33	6,63
Проблеми/Симптоми	0,7	0,499	25,57	22,2	23,73
Функціонування	0,93	0,397	22,5	23,9	20,7
Ризик/Шкода	1,28	0,284	9,27	10,6	8,23
Дистрес	2	0,145	92,33	83,47	79,4
Ризик самогубства	0,12	0,883	3,2	3,47	3,2
Цифрова втома	0,14	0,868	16,27	16,57	16,07
Технострес	3,18	0,049*	17,53	15,9	14,83
Цифрове відсторонення	5,74	0,005*	16,3	16,3	13,4
Цифрові межі «Робота-життя»	1,23	0,297	15,9	17,3	15,77
Цифровий стрес	2,48	0,092	66	66,07	60,07

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{ЕГ1}=30$; $N_{ЕГ2}=30$; $N_{КГ}=30$.

Цікаво, що серед цифрових змінних було зафіксовано суттєві відмінності. Показники «технострес» ($p=0,049$) та «цифрове відсторонення» ($p=0,005$) виявили статистично значущі різниці, що може свідчити про неоднаковий рівень цифрової адаптованості учасників. Учасники першої експериментальної групи демонстрували вищі значення техностресу (17,53 бала) порівняно з другою групою (15,9 бала) та контрольною (14,83 бала). Це може вказувати на більшу напруженість і вразливість у сприйнятті цифрового середовища, особливо серед тих, хто ще не мав достатнього досвіду взаємодії в онлайн-просторі. За показником «цифрове відсторонення» обидві

експериментальні групи мали підвищені значення (по 16,3 бала) порівняно з контрольною групою (13,4 бала), що вказує на певну тенденцію до дистанціювання від цифрового простору як форми захисту від інформаційного перевантаження. Такий результат може бути наслідком перенасичення онлайн-активністю в часи війни та дистанційного навчання, коли цифрове середовище є і простором допомоги, і джерелом перевтоми.

Відсутність суттєвих відмінностей у більшості інших показників – депресії, тривожності, суб'єктивного благополуччя, резильєнтності та позитивного ментального здоров'я – дозволяє вважати групи достатньо збалансованими на початковому етапі. Таким чином, спостережувані відмінності у подальшій динаміці ефективності супроводу можна буде інтерпретувати як наслідок саме впливу програми супроводу.

Аналізуючи показники ефективності проведених групових занять у першій експериментальній групі (ЕГ1), результати табл. 3.4 свідчать про виражену позитивну динаміку практично за всіма досліджуваними змінними після проходження програми онлайн-супроводу. Усі відмінності між результатами до (Т0) та після (Т1) участі у тренінгу є статистично значущими на рівні $p < 0,05$, що вказує на системні зміни психологічного стану учасників.

Найбільш показовим є різке зниження рівня вираженості особистісної кризи з 32,87 до 18,43 бала, що демонструє значне полегшення переживань і відновлення внутрішньої стабільності після проходження онлайн-програми. Подібну динаміку спостережено у показниках депресії, тривоги та стресу, які знизилися відповідно з 11,97 до 7,2; з 12,07 до 7,07 та з 12,4 до 8,2 бала. Це свідчить про ефективність застосованих технік емоційної стабілізації, релаксації та когнітивного переосмислення, що були інтегровані у формат онлайн-групової роботи.

Таблиця 3.4

Результати ЕГ1 до та після проходження тренінгу (короткотривалий вплив, T0xT1)

Змінні	W- Уїлкоксо n р	Mean ЕГ1 T0	Mean ЕГ1 T1
Вираженість прояву особистісної кризи	0,001*	32,87	18,43
Депресія	0,001*	11,97	7,2
Тривога	0,001*	12,07	7,07
Стрес	0,001*	12,4	8,2
Психологічне благополуччя	0,001*	32,93	42,73
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,001*	21	23,73
Стосунки	0,001*	14,53	17,17
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	63,4	83,87
Позитивне ментальне здоров'я	0,001*	18,6	26,8
Резильєнтність	0,001*	19,03	26,5
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	5,9	9,97
Проблеми/Симптоми	0,001*	25,57	16,1
Функціонування	0,001*	22,5	16,07
Ризик/Шкода	0,001*	9,27	5,07
Дистрес	0,001*	92,33	60,03
Ризик самогубства	0,001*	3,2	1,73
Цифрова втома	0,001*	16,27	12,53
Технострес	0,001*	17,53	12,17
Цифрове відсторонення	0,001*	16,3	12,3
Цифрові межі «Робота-життя»	0,001*	15,9	12
Цифровий стрес	0,001*	66	49

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{EG1}=30$; $N_{EG2}=30$; $N_{KT}=30$.

Значне підвищення відбулося у сфері психологічного благополуччя, яке збільшилося з 32,93 до 42,73 бала, а також у сфері суб'єктивного благополуччя, що піднялося з 63,4 до 83,87 бала. Таке зростання вказує на посилення відчуття контролю над життям, зниження безпорадності та відновлення позитивного сприйняття власного досвіду. Важливо відзначити збільшення показників позитивного ментального здоров'я (з 18,6 до 26,8) і резильєнтності (з 19,03 до 26,5), що підтверджує формування більшої психологічної стійкості та здатності адаптуватися до кризових обставин. Підвищення резильєнтності після проходження онлайн-програми можна інтерпретувати як розвиток навичок самопідтримки, прийняття

невизначеності та зміцнення почуття суб'єктності, що особливо важливо для молоді в умовах тривалого стресового середовища.

Відчутні позитивні зміни відбулися й у сфері міжособистісних стосунків, де середній бал зріс із 14,53 до 17,17, що може відображати зниження соціальної ізоляції та підвищення довіри до інших. Одночасно спостерігається покращення фізичного самопочуття (з 21 до 23,73), що опосередковано підтверджує взаємозв'язок між психоемоційною стабілізацією та соматичним благополуччям. Значно зменшився рівень дистресу (з 92,33 до 60,03), що свідчить про нормалізацію загального емоційного тону, а також рівень проблем і симптомів (з 25,57 до 16,1), що відображає зниження інтенсивності внутрішніх конфліктів і психосоматичних проявів. Особливо важливим є суттєве зниження ризику самогубства з 3,2 до 1,73 бала, що засвідчує безпековий потенціал програми та її профілактичну ефективність у роботі з кризовими станами.

Цікавою тенденцією є покращення цифрового самопочуття. Після проходження тренінгу учасники продемонстрували зниження цифрової втоми, техностресу та цифрового відсторонення, тобто зменшення перевантаження від взаємодії з технологіями. Технострес зменшився з 17,53 до 12,17 бала, цифрова втома – з 16,27 до 12,53, а цифровий стрес загалом – із 66 до 49 балів. Це може бути пояснено тим, що участь у психологічній групі через онлайн-середовище сприяє адаптації молоді до цифрової взаємодії та розвитку навичок здорових меж у використанні технологій. Позитивна динаміка доводить, що правильно структурований онлайн-супровід допомагає молоді навчитися більш екологічно взаємодіяти з онлайн-простором.

Аналіз результатів другої експериментальної групи (ЕГ2), наведений у табл. 3.5, також демонструє чітко виражену позитивну динаміку після участі в офлайн-програмі групового супроводу.

Таблиця 3.5

Результати ЕГ2 до та після проходження тренінгу (короткотривалий вплив, T0xT1)

Змінні	W- Уїлкоксо н р	Mean ЕГ2 T0	Mean ЕГ2 T1
Вираженість прояву особистісної кризи	0,001*	31,7	20,2
Депресія	0,001*	11,53	7,63
Тривога	0,001*	11,13	7,53
Стрес	0,001*	12,7	8,53
Психологічне благополуччя	0,001*	34,17	42,23
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,001*	19,93	22,93
Стосунки	0,001*	13,13	16,43
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	64,37	80,83
Позитивне ментальне здоров'я	0,001*	18,3	26,63
Резильєнтність	0,001*	17,47	26,13
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	5,33	9,83
Проблеми/Симптоми	0,001*	22,2	17,43
Функціонування	0,001*	23,9	15,87
Ризик/Шкода	0,001*	10,6	5,8
Дистрес	0,001*	83,47	59,6
Ризик самогубства	0,001*	3,47	1,87
Цифрова втома	0,001*	16,57	13,07
Технострес	0,001*	15,9	12,57
Цифрове відсторонення	0,001*	16,3	12,23
Цифрові межі «Робота-життя»	0,001*	17,3	12,53
Цифровий стрес	0,001*	66,07	50,4

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{EG1}=30$; $N_{EG2}=30$; $N_{KT}=30$.

Як і у випадку з онлайн-групою, усі відмінності статистично значущі, що підтверджує високу ефективність тренінгової програми незалежно від формату її реалізації. Так, можна відзначити деякі нюанси у силі впливу. Показник вираженості особистісної кризи зменшився з 31,7 до 20,2 бала, що засвідчує глибокі зміни, проте трохи менш виражені, ніж у першій групі. Показники депресії, тривоги та стресу зменшилися відповідно з 11,53 до 7,63; з 11,13 до 7,53; з 12,7 до 8,53 бала, що демонструє суттєве полегшення емоційного стану учасників, подібне до результатів онлайн-групи.

Рівень психологічного благополуччя зріс із 34,17 до 42,23 бала, а суб'єктивне благополуччя – із 64,37 до 80,83, що свідчить про зростання відчуття внутрішнього

комфорту, цілісності та гармонії. Позитивне ментальне здоров'я та резильєнтність показали аналогічну тенденцію зростання – обидва показники піднялися більш ніж на 8 пунктів, що вказує на ефективність групового процесу як ресурсу стабілізації та розвитку стійкості. Відзначено покращення міжособистісних стосунків і фізичного благополуччя, що може бути результатом безпосереднього соціального контакту, характерного для офлайн-формату.

Зниження показників дистресу (з 83,47 до 59,6) і ризику самогубства (з 3,47 до 1,87) свідчить про те, що офлайн-групи також ефективно виконують стабілізуючу функцію. При цьому спостерігається виражене зменшення цифрової втоми, техностресу та цифрового стресу, однак динаміка цих змін трохи менш інтенсивна, ніж у першій групі, що є логічним, адже учасники офлайн-супроводу менше взаємодіяли з цифровими платформами під час програми. Цифрова втома молоді знизилася з 16,57 до 13,07 бала, технострес – із 15,9 до 12,57, а цифровий стрес загалом – із 66,07 до 50,4 бала, що може свідчити про загальне зменшення навантаження на психіку внаслідок зміни життєвого балансу.

Учасники онлайн-групи виявили дещо вищу динаміку зниження кризовості та цифрового навантаження, що може бути наслідком гнучкості та зручності дистанційної форми, яка дозволяє адаптувати процес під власний ритм і потреби.

Аналізуючи показники ефективності довготривалого впливу програми онлайн-супроводу, подані в табл. 3.6, було встановлено, що зміни, які відбулися в учасників першої експериментальної групи (ЕГ1), мають стійкий та виражений характер.

Через певний період після завершення участі у тренінгу позитивна динаміка посилилася, що підтверджується подальшим зниженням рівнів деструктивних показників і підвищенням ресурсних. Рівень вираженості особистісної кризи зменшився із 32,87 до 15,17 бала, що свідчить про тривале зниження інтенсивності кризових переживань та відновлення внутрішньої гармонії. Зниження показників депресії, тривоги та стресу до середніх значень 5,93; 6,00 та 7,07 відповідно

демонструє стабільний ефект психологічної регуляції, який продовжує діяти навіть після завершення активного етапу участі у групі.

Таблиця 3.6

Результати ЕГ1 до та після проходження тренінгу (довготривалий вплив, T0xT2)

Змінні	W- Уїлкоксо n р	Mean ЕГ1 T0	Mean ЕГ1 T2
Вираженість прояву особистісної кризи	0,001*	32,87	15,17
Депресія	0,001*	11,97	5,93
Тривога	0,001*	12,07	6
Стрес	0,001*	12,4	7,07
Психологічне благополуччя	0,001*	32,93	45,7
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,001*	21	25
Стосунки	0,001*	14,53	18
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	63,4	88,03
Позитивне ментальне здоров'я	0,001*	18,6	28,8
Резильєнтність	0,001*	19,03	28,63
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	5,9	10,8
Проблеми/Симптоми	0,001*	25,57	14,23
Функціонування	0,001*	22,5	13,93
Ризик/Шкода	0,001*	9,27	4,17
Дистрес	0,001*	92,33	53,23
Ризик самогубства	0,001*	3,2	1,23
Цифрова втома	0,001*	16,27	11,97
Технострес	0,001*	17,53	11,83
Цифрове відсторонення	0,001*	16,3	11,53
Цифрові межі «Робота-життя»	0,001*	15,9	12,17
Цифровий стрес	0,001*	66	47,5

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{EG1}=30$; $N_{EG2}=30$; $N_{KT}=30$.

Спостерігається зростання показників психологічного благополуччя з 32,93 до 45,7 бала, що може бути інтерпретовано як інтеграцію отриманого досвіду самопідтримки у повсякденне життя. Аналогічно підвищились рівні суб'єктивного благополуччя (з 63,4 до 88,03), позитивного ментального здоров'я (з 18,6 до 28,8) та резильєнтності (з 19,03 до 28,63), що свідчить про глибоку трансформацію психологічних установок. Підвищення цих показників підтверджує, що онлайн-формат сприяв закріпленню нових моделей мислення, поведінкових стратегій і навичок емоційної регуляції. Позитивні зміни спостерігаються й у сфері

міжособистісних стосунків, де середнє значення зросло з 14,53 до 18 балів, що свідчить про розширення соціальної активності та покращення здатності до комунікації.

Особливо важливими є результати щодо зниження показників дистресу, ризику самогубства та проблем/симптомів. Дистрес зменшився з 92,33 до 53,23 бала, а ризик самогубства – з 3,2 до 1,23, що підтверджує глибокий стабілізуючий ефект програми та її безпекову функцію в роботі з молоддю, яка перебуває у кризі. Такий результат вказує на формування внутрішніх механізмів опори, що залишаються ефективними навіть після завершення безпосередньої взаємодії з психологом. Цікаво, що позитивна динаміка торкнулася і цифрових показників. Значно знизилися рівні цифрової втоми, техностресу та цифрового відсторонення, що може свідчити про вироблення здорового ставлення до онлайн-середовища. Зменшення цифрового стресу з 66 до 47,5 балів підтверджує, що участь у програмі сприяла кращому саморегулюванню у сфері цифрової взаємодії. Таким чином, довготривалий ефект онлайн-програми виявився навіть більш вираженим, ніж короткотривалий, що дозволяє стверджувати про її глибокий і стійкий вплив на психоемоційний стан учасників.

У другій експериментальній групі (ЕГ2), результати якої наведено в табл. 3.7, спостерігається подібна тенденція стабілізації та збереження позитивних змін у довгостроковому періоді після офлайн-групового супроводу.

Вираженість особистісної кризи знизилася з 31,7 до 17,07 бала, що свідчить про поступове інтегрування отриманого досвіду у життєві стратегії. Показники депресії, тривоги та стресу також залишилися на низькому рівні – відповідно 6,37; 6,43 і 7,6 бала, що підтверджує ефективність стабілізуючого впливу офлайн-супроводу. А це спостерігається суттєве зростання психологічного благополуччя – з 34,17 до 43,4 бала, а також суб'єктивного благополуччя – з 64,37 до 85,8.

Таблиця 3.7

Результати ЕГ2 до та після проходження тренінгу (довготривалий вплив, T0xT2)

Змінні	W- Уїлкоксон р	Mean ЕГ2 T0	Mean ЕГ2 T2
Вираженість прояву особистісної кризи	0,001*	31,7	17,07
Депресія	0,001*	11,53	6,37
Тривога	0,001*	11,13	6,43
Стрес	0,001*	12,7	7,6
Психологічне благополуччя	0,001*	34,17	43,4
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,001*	19,93	24,3
Стосунки	0,001*	13,13	17,3
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	64,37	85,8
Позитивне ментальне здоров'я	0,001*	18,3	28
Резильєнтність	0,001*	17,47	27,07
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	5,33	10,57
Проблеми/Симптоми	0,001*	22,2	15,33
Функціонування	0,001*	23,9	14,27
Ризик/Шкода	0,001*	10,6	4,63
Дистрес	0,001*	83,47	54,27
Ризик самогубства	0,001*	3,47	1,4
Цифрова втома	0,001*	16,57	12,37
Технострес	0,001*	15,9	11,8
Цифрове відсторонення	0,001*	16,3	11,7
Цифрові межі «Робота-життя»	0,001*	17,3	11,87
Цифровий стрес	0,001*	66,07	47,73

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{EG1}=30$; $N_{EG2}=30$; $N_{KT}=30$.

Рівні позитивного ментального здоров'я та резильєнтності виявили подібну динаміку до першої групи – обидва показники наблизилися до 28 балів, що вказує на стійке формування психологічної гнучкості та внутрішньої сили. Учасники продемонстрували покращення міжособистісних стосунків, фізичного самопочуття та зниження ризику самогубства, який зменшився із 3,47 до 1,4 бала. Як і в онлайн-групі, зниження цифрового стресу, техностресу та цифрової втоми свідчить про загальне покращення психологічного самопочуття. Цікаво, що в офлайн-групі ці зміни відбулися переважно за рахунок загальної гармонізації психоемоційного стану, тоді як у онлайн-групі мали більш специфічний характер, пов'язаний із навчанням керування цифровими межами. Зменшення цифрового стресу з 66,07 до 47,73 бала

свідчить про значне розвантаження психіки, що дозволяє говорити про універсальність позитивного впливу програми незалежно від її формату.

Результати контрольної групи, наведені в табл. 3.8, показують, що навіть після відтермінованого включення в програму (етап T1-T2) учасники зазнали виражених позитивних змін, схожих із результатами експериментальних груп.

Вираженість особистісної кризи зменшилася з 30,97 до 20,2 бала, що свідчить про ефективність програми навіть у коротшому часовому проміжку. Зниження показників депресії, тривоги та стресу, відповідно до 7,9; 8,07 та 8,57 бала, підтверджує загальну тенденцію стабілізації психоемоційного стану після участі у терапевтичних сесіях. Спостерігається покращення психологічного благополуччя (з 34 до 41,73), зростання суб'єктивного благополуччя (з 63,43 до 82,73) і суттєве підвищення резильєнтності (з 19,03 до 25,13). Це доводить, що навіть після короткотривалого впливу онлайн-групової роботи сприяє формуванню адаптивних механізмів, які допомагають долати кризові стани.

Рівень дистресу в контрольній групі знизився з 85,33 до 57,43 бала, а ризик самогубства – із 3,23 до 2,1, що підтверджує ефективність програми як превентивного засобу.

Позитивні зміни спостерігаються також у сфері цифрового самопочуття – цифровий стрес зменшився з 63,9 до 50,67 балів, технострес – із 15,6 до 12,63, а цифрова втома – з 16,33 до 13,03 бала. Це дозволяє стверджувати, що участь у супроводі, навіть після затримки у часі, сприяє загальному покращенню самопочуття, адаптації до цифрової реальності та зниженню психоемоційного навантаження.

Онлайн і офлайн форми показали схожу динаміку покращення, проте у довгостроковому періоді онлайн-супровід продемонстрував більш виражене та стійке зниження кризових показників, що може бути пов'язано з можливістю саморегуляції, доступністю підтримки та інтеграцією терапевтичних навичок у повсякденне цифрове середовище.

Таблиця 3.8

Результати КГ до та після проходження тренінгу (короткотривалий вплив, T1xT2)

Змінні	W- Уїлкоксон р	Mean КГ T1	Mean КГ T2
Вираженість прояву особистісної кризи	0,001*	30,97	20,2
Депресія	0,001*	10,9	7,9
Тривога	0,001*	11,03	8,07
Стрес	0,001*	12,53	8,57
Психологічне благополуччя	0,001*	34	41,73
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,001*	21,17	23,9
Стосунки	0,001*	13,7	15,9
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	63,43	82,73
Позитивне ментальне здоров'я	0,001*	19,9	26,43
Резильєнтність	0,001*	19,03	25,13
Суб'єктивне благополуччя	0,001*	6,1	9,83
Проблеми/Симптоми	0,001*	23,73	16,97
Функціонування	0,001*	22,4	15,23
Ризик/Шкода	0,001*	9,7	5,83
Дистрес	0,001*	85,33	57,43
Ризик самогубства	0,001*	3,23	2,1
Цифрова втома	0,001*	16,33	13,03
Технострес	0,001*	15,6	12,63
Цифрове відсторонення	0,001*	15,63	12,23
Цифрові межі «Робота-життя»	0,001*	16,33	12,77
Цифровий стрес	0,001*	63,9	50,67

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{EG1}=30$; $N_{EG2}=30$; $N_{KG}=30$.

Аналізуючи узагальнені результати, подані в табл. 3.9, можна побачити, що після завершення терапевтичної програми всі три групи – онлайн (EG1), офлайн (EG2) і контрольна (КГ) – продемонстрували виражене покращення психологічного стану, однак ступінь цього покращення виявився різним. Найпомітніші відмінності між групами спостерігаються за показником вираженості особистісної кризи, який є базовим критерієм ефективності програми.

Значення цього показника найнижче в онлайн-групі ($M=15,17$), де $p=0,001$, що підтверджує статистично значущу різницю між групами.

Таблиця 3.9

Порівняння всіх груп за всіма шкалами після супроводу (T2)

Змінні	w- Краскел- Уоліс	p	Mean ЕГ1	Mean ЕГ2	Mean КГ
Вираженість прояву особистісної кризи	19,25	0,001*	15,17	17,07	20,2
Депресія	1,62	0,206	5,93	6,37	7,9
Тривога	2,7	0,075	6	6,43	8,07
Стрес	0,98	0,380	7,07	7,6	8,57
Психологічне благополуччя	1,16	0,320	45,7	43,4	41,73
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,36	0,694	25	24,3	23,9
Стосунки	2,16	0,123	18	17,3	15,9
Суб'єктивне благополуччя	0,81	0,448	88,03	85,8	82,73
Позитивне ментальне здоров'я	1,19	0,311	28,8	28	26,43
Резильєнтність	1,74	0,183	28,63	27,07	25,13
Суб'єктивне благополуччя	0,7	0,497	10,8	10,57	9,83
Проблеми/Симптоми	0,64	0,529	14,23	15,33	16,97
Функціонування	0,19	0,827	13,93	14,27	15,23
Ризик/Шкода	0,92	0,401	4,17	4,63	5,83
Дистрес	0,19	0,820	53,23	54,27	57,43
Ризик самогубства	1,55	0,219	1,23	1,4	2,1
Цифрова втома	0,56	0,571	11,97	12,37	13,03
Технострес	0,34	0,709	11,83	11,8	12,63
Цифрове відсторонення	0,22	0,798	11,53	11,7	12,23
Цифрові межі «Робота-життя»	0,35	0,706	12,17	11,87	12,77
Цифровий стрес	0,69	0,504	47,5	47,73	50,67

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{ЕГ1}=30$; $N_{ЕГ2}=30$; $N_{КГ}=30$.

Таким чином, учасники, які проходили онлайн-супровід, продемонстрували найвиразніше зниження інтенсивності кризових переживань, тоді як офлайн-група мала середній результат ($M=17,07$), а контрольна – найвищий рівень кризовості ($M=20,2$). Це свідчить про більш глибоку інтеграцію терапевтичних технік і довготривалу дію психологічного впливу саме у форматі онлайн-групової роботи.

Попри відсутність статистично значущих відмінностей у більшості інших показників, варто відзначити тенденції, які простежуються у даних. Онлайн-група стабільно демонструє найкращі результати за ключовими показниками емоційного благополуччя, депресії, тривоги та стресу. Хоча значення p для цих змінних не досягає рівня значущості, спостерігається чіткий тренд на користь онлайн-формату. Психологічне благополуччя також є найвищим у першій групі (45,7 проти 43,4 та

41,73), що можна трактувати як свідчення більшої внутрішньої стабільності та здатності підтримувати позитивний емоційний стан у довготривалій перспективі. Учасники онлайн-групи також мають трохи вищі показники суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я та резильєнтності, що демонструє їхню здатність ефективніше відновлюватися після стресових подій і краще адаптуватися до умов невизначеності.

Цікаво, що жодна з груп не показала різкого погіршення цифрових показників після тривалого періоду взаємодії, що спростовує поширений стереотип про виснажливність онлайн-супроводу. Рівні цифрової втоми, техностресу та цифрового стресу залишилися низькими у всіх групах, а найнижчі значення традиційно зафіксовані в онлайн-групі, що підтверджує адаптаційний потенціал цифрового середовища, якщо використовується структуровано, з чіткими межами та психологічно безпечним контекстом. Отже, навіть за умови схожих загальних тенденцій онлайн-формат виявився трохи ефективнішим за офлайн- і контрольну групи, що засвідчує стійкість позитивних змін та глибшу інтеграцію терапевтичних результатів у повсякденне життя.

Результати табл. 3.10, яка відображає самозвіт учасників щодо позитивних змін після супроводу, дають змогу глибше зрозуміти суб'єктивне сприйняття отриманого досвіду.

Найвищі оцінки позитивних змін спостерігаються в учасників онлайн-групи, особливо за такими показниками, як ефективність емоційної саморегуляції ($p=0,045$), когнітивна регуляція тривоги ($p=0,015$), поведінкова активація ($p=0,045$), міжособистісна стабілізація ($p=0,009$) та соматична стабілізація ($p=0,015$), що свідчить, що саме учасники, які брали участь в онлайн-форматі, краще інтегрували отримані навички в реальне життя та усвідомили їх ефективність.

Таблиця 3.10

Порівняння результатів анкети про самозвітту щодо позитивних змін після супроводу після проходження тренінгу (Т2)

Змінні	w- Краскел- Уоліс	p	Mean ЕГ1	Mean ЕГ2	Mean КГ
Емоційна усвідомленість	1,72	0,187	3,23	2,9	2,9
Ефективність емоційної саморегуляції	3,27	0,045*	3,2	3	2,73
Когнітивна регуляція тривоги	4,54	0,015*	3,1	3,03	2,63
Поведінкова активація / зниження уникання	3,28	0,045*	3,07	2,9	2,63
Міжособистісна стабілізація	5,17	0,009*	3,13	2,9	2,53
Асертивність і межі	2,3	0,109	3,1	2,83	2,67
Суб'єктивний ресурс / життєва енергія	1,19	0,313	3	2,93	2,73
Соматична стабілізація	4,57	0,015*	3,23	2,87	2,77
Самоефективність і впевненість у рішенні	1,25	0,295	3,23	3,1	2,93
Майбутня перспектива та цілеспрямованість	2,68	0,077	3,17	3,1	2,73
Суб'єктивна оцінка позитивних змін	2,64	0,080	24,67	35,03	38,7

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $N_{ЕГ1}=30$; $N_{ЕГ2}=30$; $0,031 * N_{КГ}=30$.

Підвищення емоційної саморегуляції означає, що молодь навчилася швидше відновлювати емоційний баланс після стресу та використовувати техніки самозаспокоєння, отримані під час супроводу. Розвиток когнітивної регуляції тривоги свідчить про більш ефективне використання раціонального мислення замість катастрофізації, а підвищення поведінкової активації демонструє зниження унікальної поведінки та більшу готовність діяти, навіть у стресових обставинах.

Особливо виражені зміни стосуються міжособистісної стабілізації, де онлайн-група знову демонструє найвищі результати ($M=3,13$), що свідчить про покращення здатності до побудови підтримувальних соціальних контактів та встановлення довірчих зв'язків у процесі супроводу. Соматична стабілізація також покращилася, що може бути результатом застосування методів тілесної саморегуляції, інтегрованих у програму. Попри те, що не всі показники досягли статистичної значущості, загальна тенденція засвідчує, що саме онлайн-група продемонструвала найбільше зростання у самозвітах про зміни, що може пояснюватися більшою автономністю та внутрішньою мотивацією учасників, які взаємодіяли у віртуальному форматі та, можливо, мали більше можливостей застосовувати отримані навички у власному середовищі.

Показники офлайн-групи виявилися близькими до онлайн-групи, хоча трохи нижчими, що можна пояснити більшим впливом зовнішніх соціальних чинників і меншим фокусом на саморефлексії. Контрольна група, яка брала участь у програмі пізніше, показала найнижчі результати за більшістю змінних, але все ж підтвердила загальну ефективність програми. Цікаво, що за сумарним показником «суб'єктивна оцінка позитивних змін» контрольна група навіть має найвищий середній бал ($M=38,7$), що може свідчити про ефект новизни або підвищену вдячність після очікування участі в супроводу.

Результати, подані в табл. 3.11, дозволяють оцінити загальну результативність психотерапії за даними стандартизованого опитувальника OQ-45.2.

Таблиця 3.11

Порівняння результатів «Опитувальник результативності психотерапії (OQ-45.2)» після проходження тренінгу (T2)

Змінні	w- Краскел- Уоліс	P	Mean EG1	Mean EG2	Mean KG
Симптоми дистресу	10,47	0,001*	29,4	35,03	38,7
Міжособистісні взаємини	3,71	0,031*	12,5	13,7	15,2
Соціальні ролі	1,96	0,150	11	11,53	12,47
Результативність психотерапії	17,45	0,001*	52,9	60,27	66,37

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$; $N_{EG1}=30$; $N_{EG2}=30$; $N_{KG}=30$.

Статистично значущі відмінності між групами виявлені за трьома ключовими шкалами – симптоми дистресу ($p=0,001$), міжособистісні взаємини ($p=0,031$) та загальна результативність психотерапії ($p=0,001$). Найнижчий рівень дистресу спостерігається в онлайн-групі ($M=29,4$), тоді як найвищий у контрольній ($M=38,7$), що означає, що учасники онлайн-супроводу краще адаптуються до повсякденних стресорів. Покращення міжособистісних взаємин також більш виражене в онлайн-групі ($M=12,5$ проти $15,2$ у контрольній), що може бути результатом ефективного групового процесу навіть у дистанційному форматі.

Загальний показник результативності психотерапії демонструє чітку градацію: найкращі результати в онлайн-групі ($M=52,9$), середні в офлайн-групі ($M=60,27$) і

найвищі – тобто найменш сприятливі – у контрольній групі ($M=66,37$). Це свідчить про те, що онлайн-формат забезпечує більш глибоку інтеграцію терапевтичного досвіду, дозволяючи учасникам довше зберігати ефект і ефективніше застосовувати навички саморегуляції. Можна припустити, що цифрове середовище створює додаткове відчуття безпеки, яке полегшує процес саморозкриття, підвищує емоційну залученість і сприяє більшій внутрішній роботі з власними переживаннями.

Таким чином, онлайн-супровід молоді в стані особистісної кризи сприяє зниженню кризових проявів, підвищенню рівня психологічного благополуччя, розвитку емоційної регуляції та стабілізації соціальних зв'язків. При цьому його ефективність в окремих аспектах – таких як тривалість позитивного ефекту та рівень внутрішньої інтеграції змін – навіть перевищує її.

3.4. Рекомендації щодо застосування програми онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи в роботі практикуючих консультантів та психотерапевтів

Практикуючим консультантам і терапевтам рекомендується на старті (T_0) оцінювати рівень вираженості особистісної кризи та пов'язані з нею показники психоемоційного стану і функціонування, використовуючи узгоджену батарею методик, що застосовувалася в дослідженні: DASS-21 для фіксації депресивності, тривожності та стресу, CORE-OM і/або OQ-45.2 для загального дистресу й труднощів функціонування, BBC-SWB для суб'єктивного благополуччя, PMH-Scale та CD-RISC-10 для ресурсних характеристик, DSS для цифрового стресу, а також C-SSRS як інструмент оцінки ризику.

У практичному вимірі це означає, що онлайн-формат може застосовуватися як основний інструмент для клієнтів із низьким або помірним рівнем кризи та збереженим базовим функціонуванням, але потребує підвищеної інтенсивності

супроводу й більш частого моніторингу, якщо за результатами скринінгу фіксуються високий дистрес, різке зниження благополуччя, суттєва емоційна виснаженість, порушення саморегуляції чи виражені прояви цифрового стресу. Для клієнтів із високим рівнем кризових проявів доцільно одразу закладати комбіновану маршрутизацію: онлайн-супровід як підтримувальний компонент із паралельним залученням очної консультації, психіатричної оцінки або кризової допомоги – залежно від профілю ризиків та обмежень функціонування, оскільки в дослідженні саме ця група характеризувалася найбільш несприятливими показниками за емоційним станом, дистресом, благополуччя і схильністю до ризику.

Окремим обов'язковим елементом клініко-організаційного протоколу має бути алгоритм безпеки та етичні межі онлайн-практики. Рекомендується ще до початку роботи зафіксувати письмову інформовану згоду, правила конфіденційності та умови використання цифрових каналів, а також узгодити план дій на випадок кризового загострення. Практично це реалізується через попереднє визначення «червоних прапорців» – маркерів, які потребують негайної переоцінки стану, зменшення дистанції контакту або переведення в офлайн/спеціалізовану допомогу. До таких маркерів у межах цієї програми доцільно відносити різке наростання симптоматики за DASS-21, значуще погіршення функціонування та зростання дистресу за CORE-OM/OQ-45.2, а також підвищення показників ризику за C-SSRS молоді. Оскільки емпірично встановлено, що з підвищенням рівня кризи зростає й ризиковий компонент, у протоколі мають бути передбачені чіткі правила кризового контакту: визначений час для екстреного зв'язку, узгоджені канали комунікації, контакт довіреної особи (за згодою клієнта) та прозора маршрутизація до очної/невідкладної допомоги у разі загострення. У частині цифрової гігієни доцільно вводити стандарти безпечної онлайн-взаємодії: використання захищених платформ, заборона запису сесій без окремої письмової згоди, контроль приватності простору клієнта під час зустрічі, а також мінімізація цифрових перевантажень. Останнє є принциповим, оскільки в дослідженні встановлено, що цифровий стрес підвищується разом із рівнем

вираженості кризи, отже для підвищення ефективності супроводу варто одразу нормувати «екранне навантаження» в межах програми: робити короткі паузи під час онлайн-сесій, домовлятися про вимкнення зайвих сповіщень на час практик, планувати завдання так.

Структуру супроводу рекомендовано будувати як поетапний процес із контрольними точками, що дозволяє відстежувати як короткотривалі, так і відстрочені зміни. Практично виправданою є схема оцінювання T0-T1-T2: на T0 проводиться первинний скринінг і формування індивідуального профілю ризиків/ресурсів, на T1 – повторна оцінка після завершення основного циклу програми для фіксації безпосередньої динаміки, а на T2 – контрольне вимірювання через відстрочений проміжок (у дослідженні використовувався інтервал 2,5 місяці) для перевірки стабільності ефектів і того, наскільки навички інтегрувалися у повсякденне життя. Між сесіями доцільно задавати короткі, чітко інструктовані домашні практики саморегуляції та поведінкової стабілізації, але з обов'язковою адаптацією під рівень цифрового стресу: завдання мають бути виконуваними офлайн (у вигляді щоденних мікродій, тілесних вправ, коротких протоколів самоспостереження), а онлайн-комунікація між сесіями – обмеженою, структурованою і спрямованою на підтримку безпеки та дотримання рамок, а не на «постійну доступність» терапевта. Контроль динаміки рекомендовано здійснювати за зростанням ресурсів (PMH, CD-RISC-10) та стабілізацією суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), оскільки емпіричні дані показали, що саме ресурсні змінні та благополуччя системно змінюються разом із рівнем кризи й відображають якість відновлення.

Практичне наповнення програми онлайн-супроводу доцільно будувати навколо модулів, які безпосередньо знижують емоційну напругу та дистрес, одночасно підсилюють ресурсні характеристики й підтримують щоденне функціонування, оскільки в ході дослідження встановлено, що підвищення вираженості особистісної кризи пов'язане з вищими показниками депресії, тривоги, стресу та загального

дистресу, а також із нижчими рівнями психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я та резильєнтності.

З огляду на це першим обов'язковим блоком практичної роботи в онлайн-форматі рекомендується стабілізація й саморегуляція, яка має реалізовуватися через короткі, структуровані вправи з чітким алгоритмом, що легко відтворюється в домашніх умовах. На початку кожної групової зустрічі доцільно проводити 3-5-хвилинне «сканування стану» з оцінкою напруги за простою шкалою (наприклад 0-10) і коротким описом домінуючої емоції, після чого вводити вправу на регуляцію дихання з фіксованим темпом (2-3 цикли повільного вдиху/видиху) та заземлення через сенсорні опори.

Для зниження тривожності та психофізіологічного збудження доцільно системно застосовувати вправи на м'язову релаксацію в скороченому варіанті (послідовне напруження-розслаблення 4-6 основних м'язових груп), а для зниження стресу й емоційного виснаження – короткі практики самоспівчуття та нормалізації реакцій, що допомагають зменшувати внутрішню критику й напруження, які в кризі часто підтримують дистрес. Якщо у первинному скринінгу фіксується підвищений ризик або високий рівень дистресу, рекомендується адаптувати модуль стабілізації за двома принципами: скорочувати час експозиції до емоційно насичених обговорень і збільшувати частку «тут-і-тепер» технік (дихання, заземлення, тілесна стабілізація), а також надавати учаснику право тимчасово вимикати камеру або переходити у режим пасивної присутності на 1-2 хвилини за узгодженим сигналом. Така адаптація є практично доцільною, оскільки в дослідженні встановлено, що при високих рівнях кризової вираженості зростають показники дистресу та ризику, отже формат роботи має мінімізувати перевантаження й підтримувати відчуття контролю.

Паралельно зі стабілізацією рекомендується вводити ресурсний блок як другу лінію втручання, спрямовану на підсилення резильєнтності, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя, що в дослідженні знижувалися при зростанні рівня кризи. Практично це реалізується через систематичне формування «ресурсного

меню» та підтримку планування, оскільки в умовах кризи у молоді часто порушуються життєва організація, перспективність і суб'єктивне відчуття керованості. На початку програми рекомендовано сформувати індивідуальну карту ресурсів у трьох площинах: тілесні ресурси (сон, харчування, рух), соціальні ресурси (одна-дві безпечні людини для контакту), смислові ресурси (цінності, короткі цілі на тиждень). Далі доцільно щотижня закріплювати це у форматі «плану мінімуму»: 2-3 малі дії на день, які реально виконати навіть при низькій енергії, з акцентом на відновлення функціонування.

Для підтримки суб'єктивного благополуччя доцільно впроваджувати короткі вправи на позитивне переорієнтування уваги без заперечення реальності: наприклад, щоденна фіксація двох фактів «що вдалося зробити попри складність» та одного факту «що підтримало», а також практика планування найближчих 24-48 годин у категоріях «обов'язкове», «бажане», «підтримувальне». Рекомендується, щоб наприкінці кожної онлайн-сесії учасники формулювали конкретний крок на тиждень, який стосується відновлення щоденного ритму, взаємодії або навчання/роботи, і відслідковували його виконання на наступній зустрічі. Така процедура є обґрунтованою практично, оскільки в дослідженні встановлено, що погіршення благополуччя та зростання дистресу супроводжують кризу молоді, а отже стабілізація має підкріплюватися відновленням керованості й підтримкою планування як поведінкового маркера виходу з кризового стану.

Окремою умовою ефективності онлайн-супроводу рекомендується зробити цілеспрямовану роботу з цифровим стресом, адже в ході дослідження встановлено, що цифровий стрес молоді зростає разом із підвищенням рівня особистісної кризи, а отже без його регуляції онлайн-формат може ставати додатковим навантаженням. На практиці робота з цифровим стресом має починатися з налаштування цифрових меж ще на першій зустрічі: домовленості про час комунікації в чаті, заборону «нескінченного листування», режим сповіщень, а також про те, що міжсесійні повідомлення використовуються лише для організаційних питань і коротких

підтримувальних нагадувань щодо практик. Доцільно запровадити правило «одна дія – один канал», щоб уникати розпорошення уваги: якщо завдання стосується практики – фіксується в одному місці (наприклад у нотатнику або у визначеному файлі), а не дублюється в кількох чатах. Для профілактики цифрової втоми під час сесій рекомендується використовувати мікропаузи 1-2 хвилини кожні 20-25 хвилин, під час яких учасники переводять погляд від екрана й виконують одну просту тілесну дію (розслаблення плечей, розтягнення, ковток води).

Для зменшення техностресу важливо стандартизувати технічні умови: одна платформа, коротка інструкція підключення, правило «заходити за 5 хвилин до початку», а також наявність резервного варіанту (дзвінок/аудіо) у разі збоїв, щоб уникати різкого підвищення напруги через технічні труднощі.

Оскільки в дослідженні встановлено, що при високих рівнях кризи одночасно зростають дистрес і цифровий стрес, практикуючим спеціалістам рекомендується розглядати цифрові межі як частину терапевтичної роботи, узгоджувати індивідуальний режим інформаційного навантаження, вводити щоденне «вікно без екранів» (наприклад 30-60 хвилин перед сном) та навчати клієнтів відновлювати саморегуляцію через офлайн-активності. Поєднання стабілізаційних технік, ресурсного блоку та роботи з цифровим стресом створює практичну модульну структуру програми, яка відповідає тим взаємозв'язкам, що були встановлені в емпіричному дослідженні між рівнем кризи, симптоматикою, благополуччя, ресурсами та цифровим навантаженням, і дозволяє застосовувати онлайн-супровід керовану інтервенцію з вимірюваними точками контролю.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі здійснено емпіричну перевірку ефективності програми онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи та проведено її порівняння з

ідентичною за змістом програмою офлайн-супроводу. Формувальний етап дослідження було реалізовано на вибірці 90 осіб, розподілених на три групи: онлайн-супроводу, офлайн-супроводу та відтермінованого онлайн-супроводу. Дизайн трьох хвиль вимірювання дав змогу простежити стійкість результатів через 2,5 місяці, тобто оцінити короткотривалу та довготривалу ефективність програми. Отримані дані підтвердили, що програма онлайн-супроводу є дієвою, відтворюваною та придатною для роботи з молоддю, яка переживає особистісну кризу в часи війни.

Установлено, що в короткотривалій перспективі як онлайн-, так і офлайн-супровід забезпечують статистично значуще зниження вираженості особистісної кризи, депресивних, тривожних і стресових проявів, загального дистресу, ризикових показників і цифрового стресу, а також зростання психологічного та суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності, міжособистісного функціонування та суб'єктивного фізичного самопочуття. Також у довгостроковому періоді встановлено, що позитивні зміни посилюються, що свідчить про інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя. Контрольна група після відтермінованого проходження програми онлайн-супроводу також продемонструвала позитивну динаміку, близьку за напрямом до експериментальних груп, що підтверджує відтворюваність ефекту програми та її практичну придатність.

Порівняльний аналіз результатів дозволив установити, що за базовим критерієм ефективності, пов'язаним зі зниженням вираженості особистісної кризи, онлайн-супровід демонструє більш виражений і стійкий результат порівняно з офлайн-супроводом. За стандартизованими показниками та суб'єктивними самооцінками учасників онлайн-група також виявила більш сприятливий профіль змін за дистресом, міжособистісним функціонуванням, емоційною саморегуляцією, когнітивною регуляцією тривоги, поведінковою активацією зі зменшенням уникання, міжособистісною стабілізацією та соматичною стабілізацією. Це дає підстави стверджувати, що онлайн-супровід у межах розробленої програми забезпечує більш глибоку внутрішню інтеграцію навичок самопідтримки та саморегуляції.

На основі результатів формувального етапу емпірично уточнено особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи. До таких особливостей належать: доступність і гнучкість участі без прив'язки до фізичного простору; безперервність контакту та можливість збереження підтримки в умовах воєнної нестабільності; вища значущість структурованості процесу, чітких правил і передбачуваності взаємодії; підтримка суб'єктності учасників через орієнтацію на дію, самоефективність і перенесення навичок у повсякденне життя; поєднання групової підтримки з індивідуальним темпом внутрішньої роботи; чутливість до цифрового контексту життя молоді; а також здатність сприяти зниженню цифрової втоми, техностресу, цифрового відсторонення та загального цифрового стресу за рахунок розвитку навичок цифрової гігієни та відновлення меж «робота/життя». Саме ці особливості відрізняють онлайн-супровід від офлайн-формату за механізмом позитивного впливу.

Доведено, що ефективність онлайн-супроводу забезпечується її спеціальною організацією. Найбільш значущими умовами результативності виявилися: попередній скринінг кризового стану та пов'язаних ризиків; чіткий відбір учасників; структурно-послідовна побудова програми від стабілізації до інтеграції навичок; поєднання вправ на емоційну стабілізацію, когнітивну регуляцію, поведінкову активацію, соціальну підтримку, смислову перспективу та цифрову гігієну; використання коротких міжсесійних мікрозавдань; дотримання конфіденційності, правил цифрової безпеки та маршруту перенаправлення у випадках підвищеного ризику. Таким чином, онлайн-супровід постає як керована, безпечна й вимірювана форма підтримки, придатна для системного застосування в роботі з молоддю у стані особистісної кризи.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу підходів до психологічного онлайн-супроводу молоді було встановлено, що сучасне розуміння супроводу виходить за межі «набору технік» і постає як етично організована форма взаємодії, в центрі якої – довіра, емпатія, повага до суб'єктності клієнта та збереження його автономії. Переосмислення супроводу як партнерської підтримки стало наслідком відходу від ізоляційно-контрольної моделі допомоги та переходу до гуманістичних, екзистенційних і інтегративних рамок, де ключовим є «бути поруч» у вразливому стані. Для молоді це набуває особливого значення, оскільки кризові переживання часто пов'язані з пошуком ідентичності та потребою в безпечному просторі без тиску й нав'язування рішень, а отже супровід має підтримувати самовизначення, рефлексію та відповідальність за власні кроки, а в час особистісної кризи професійний психолог повинен орієнтуватися у критеріях оцінювання кризи та орієнтуватися в онлайн консультиванні на психологічну модель діагностики та надання допомоги

Окремо було встановлено, що цифрове середовище змінює організацію контакту, формуючи нову «граматику взаємодії»: ритм, темп, відчуття присутності, спосіб контейнерування емоцій і підтримання терапевтичного альянсу. Онлайн-формати (текст, аудіо, відео, застосунки, гібридні моделі) дають гнучкість і доступність, але одночасно створюють ризики розмиття меж, перевантаження сигналами, втрати приватності та потенційної залежності від цифрових інструментів. Тому ефективність онлайн-супроводу визначається якістю його впровадження: збереженням конфіденційності, узгодженими правилами взаємодії, підтриманням емоційної присутності, поступовим нарощуванням інтенсивності контакту та цифровою компетентністю фахівця.

2. У процесі теоретичного аналізу соціально-психологічних детермінант молоді у стані особистісної кризи було встановлено, що в юнацькому віці криза має

багатофакторну природу й виникає на перетині вікових завдань розвитку, нейропсихологічної незрілості систем контролю, інтенсивного соціального тиску та нестабільності ідентичності. Особистісна криза в цьому періоді часто пов'язана з коливаннями між пошуком себе й фіксацією зобов'язань у ключових сферах (цінності, професійне самовизначення, стосунки, соціальна роль), а емоційна реактивність може посилюватися тим, що лімбічні механізми «випереджають» префронтальний контроль. За таких умов навіть події, які зовні виглядають «нормативними» для віку (зміна середовища, конфлікти, вибір професії, розрив стосунків), здатні запускати різкі хвилі дистресу, уникнення або протестної поведінки, якщо молодій людині бракує внутрішніх і зовнішніх опор.

Було з'ясовано, що ключову роль у детермінації кризових проявів відіграють соціальні й ціннісні ресурси, а саме якість підтримки з боку значущого оточення, наявність «тепліх, але чітких» орієнтирів, узгодженість особистого ціннісного ядра та можливість інтегрувати власний досвід у когерентну систему смислів. Дефіцит підтримки та нечіткість ціннісних орієнтирів підвищують ризик емоційної симптоматики й схильність до деструктивних способів самоствердження, тоді як сформованість гнучкої (не «закритої» поспіхом) професійної ідентичності, відчуття приналежності та переживання сенсу можуть виконувати функцію захисту. Значущим чинником є також темпоральна перспектива: фрагментоване уявлення про майбутнє сприяє імпульсивним «коротким рішенням», тоді як здатність вибудовувати послідовний життєвий наратив посилює адаптивність і знижує ризик загострення кризових переживань.

На основі цього теоретичного аналізу було визначено критерії емпіричного вивчення особистісної кризи молоді в умовах онлайн-взаємодії як системи показників, що відображають внутрішню дезінтеграцію та одночасно – стан ресурсів і соціальної включеності. До таких критеріїв відносяться прояви смислової дезорієнтації, невизначеності ідентичності, порушення саморегуляції та афективної напруги, дефіциту внутрішньої опори й перспективи майбутнього, схильності до уникнення, а

також ознаки соціальної дистанції/ізоляції; паралельно важливо фіксувати наявність захисного ресурсу у вигляді орієнтації на дію й самоефективність. В умовах онлайн-контакту додатковим критеріальним полем стає якість і «екологія» взаємодії: відчуття безпеки й довіри, передбачуваність комунікації, узгоджені межі, можливість своєчасної підтримки, темп входження в контакт і відповідність обраного формату (текст/аудіо/відео; синхронно/асинхронно; гібридно) психоемоційній готовності молоді людини.

3. У ході емпіричного дослідження встановлено, що переживання особистісної кризи у молоді має багатовимірний характер і найчастіше проявляється як поєднання смислової дезорієнтації, невизначеної ідентичності, дефіциту внутрішньої опори, афективної напруги та емоційного виснаження, що супроводжується відчуттям втрати перспективи, схильністю до дистанціювання та послабленням саморегуляції.

Показники психоемоційного стану засвідчили, що кризові переживання супроводжуються підвищеним фоном дистресу: емоційне перевантаження та стресова реактивність виступають типовими супутниками кризового стану, а тривожно-депресивні прояви формують додаткове психологічне навантаження й ускладнюють відновлення. Суб'єктивне благополуччя при цьому характеризується нестійкістю і чутливістю до кризових компонентів, причому найбільш вразливою виявляється сфера міжособистісних стосунків, що вказує на значущість соціальної підтримки та якості взаємодії з оточенням як умов психологічної стабілізації. Позитивне ментальне здоров'я та резильєнтність демонструють нерівномірність: поряд із молоддю, яка зберігає ресурсність і відновлювальний потенціал, наявна помітна група зі зниженими адаптаційними можливостями, що підвищує потребу у цілеспрямованому розвитку навичок саморегуляції, підтримки сенсів і зміцнення внутрішніх опор.

Окремо встановлено, що цифрове середовище виступає важливим контекстним чинником сучасної кризи: цифрова втома, технострес, війна, відчуття емоційного відсторонення та розмиття меж між навчанням або роботою й відпочинком формують тіло, яке може підтримувати виснаження та посилювати напруження. Порівняння груп

із різною вираженістю кризового стану показало закономірну тенденцію: зі зростанням кризовості погіршується психологічне самопочуття, знижується суб'єктивне благополуччя, слабшають ресурсні показники ментального здоров'я та резильєнтності, а загальний дистрес і ризикові прояви молоді зростають. Кореляційний аналіз підтвердив, що у міру поглиблення особистісної кризи молоді формується система взаємопідсилення між дефіцитом внутрішньої опори, виснаженням, порушеннями саморегуляції та соціальною дистанцією, тоді як орієнтація на дію та самоефективність зберігають захисну функцію і пов'язані з кращим психологічним функціонуванням та вищим суб'єктивним благополуччям.

4. Розроблена програма має структурований груповий формат онлайн взаємодії та побудована за принципом поступового переходу від стабілізації до інтеграції навичок у повсякденне життя, що забезпечує логіку нарощування психологічних ресурсів і зменшує ризик перевантаження учасників. На старті створюється безпечний і передбачуваний простір, оскільки емпіричні дані та практичні спостереження вказують на ключову роль психологічної безпеки у готовності молоді до самоспостереження й відкритості в умовах онлайн контакту. Початкові модулі спрямовані на зниження афективної напруги та відновлення відчуття керованості, що є базовою умовою для подальшої роботи з когнітивними, поведінковими та міжособистісними компонентами кризи. Наступним кроком виступає підсилення саморегуляції та енергетичного балансу молоді через формування мікро практик відновлення, стабілізацію повсякденних ритмів та профілактику виснаження, оскільки саме дефіцит ресурсу в кризі пов'язаний зі зростанням дистресу й погіршенням суб'єктивного благополуччя.

Центральний механізм впливу програми реалізується через відновлення суб'єктності молоді, де орієнтація на дію та самоефективність переводиться з рівня декларацій у рівень поведінкових алгоритмів, що підтримують перехід від безсилля до виконуваних кроків та забезпечують накопичення досвіду успішного самовпливу навіть за умов нестабільності. Далі програма включає когнітивне переформатування,

яке спрямоване на зменшення катастрофізації та підвищення ясності мислення, і поєднується з блоком емоційної регуляції та формуванням здорових меж у взаємодії, що відповідає виявленим у дослідженні труднощам самоконтролю, накопиченню напруги та тенденції до дистанціювання.

Окремим змістовим напрямом виступає розвиток соціальної підтримки й навичок комунікації, оскільки молодь в кризовому стані є особливо вразливою, а наявність доступних і безпечних контактів знижує ризик ізоляції та підтримує відновлення психологічної стійкості молоді. З урахуванням емпірично зафіксованого посилення цифрового стресу разом із кризовими проявами до програми включено модуль цифрової гігієни, який спрямований на зменшення цифрової втоми й техностресу, нормалізацію режиму онлайн активності та стабілізацію меж робота життя, що дозволяє знизити додаткове навантаження на саморегуляцію та ресурсність. Завершальні модулі спрямовані на відновлення смислової перспективи молоді, роботу з цінностями та формування реалістичного бачення майбутнього, що безпосередньо відповідає кризовим проявам смислової дезорієнтації та відчуттю браку перспективи, а також на інтеграцію отриманих навичок у персональний протокол самодопомоги з орієнтацією на профілактику рецидиву та підготовку маршруту звернення по допомогу.

Структурована послідовність занять і використання коротких міжсесійних завдань забезпечують перенесення навичок у повсякденність і створюють умови для підвищення психологічного благополуччя та стійкості молоді в умовах онлайн взаємодії.

5. У ході перевірки ефективності онлайн-супроводу було встановлено, що стартові умови для порівняння форматів онлайн та офлайн-супроводу були загалом зіставними, оскільки на початковому етапі між експериментальними групами не виявлено статистично значущих відмінностей за показниками упередженості щодо формату надання психологічного супроводу, що підтвердило відсутність вихідного перекосу у ставленні до онлайн або офлайн формату. За комплексом

психодіагностичних показників перед початком втручання групи також були близькими за більшістю параметрів, хоча в окремих компонентах кризи та цифрового самопочуття фіксувалися відмінності, які відображали різний рівень вразливості до навантаження онлайн-середовищем, але не визначали загальної картини емоційного стану, благополуччя, резильєнтності та позитивного ментального здоров'я.

Після завершення програми у короткотривалій перспективі як онлайн-, так і офлайн-формат супроводу продемонстрували системний позитивний ефект, що проявився у вираженому зниженні кризових переживань, депресивних і тривожних симптомів, стресового напруження, загального дистресу та ризикових проявів, а також у зростанні психологічного і суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, резильєнтності, покращенні міжособистісного функціонування та суб'єктивного фізичного самопочуття. Отримані результати підтвердили, що тренінгова програма є ефективною незалежно від формату реалізації, а груповий процес виконує стабілізуючу і ресурсну функцію для молоді у стані особистісної кризи.

У довгостроковому періоді позитивні зміни в обох експериментальних групах зберігалися та мали тенденцію до посилення, що свідчить про інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя молоді і про стійкість сформованих механізмів самопідтримки та емоційної регуляції.

Порівняльний аналіз результатів після завершення супроводу дозволив встановити, що за базовим критерієм ефективності, пов'язаним зі зниженням вираженості особистісної кризи, онлайн-супровід демонструє більш виражений і стійкий результат порівняно з офлайн-форматом та відтермінованим проходженням програми. Такий висновок ґрунтується на порівнянні динаміки показників у трьох зіставних групах формувального етапу, проведенні повторних вимірювань на кількох часових зрізах, а також використанні стандартизованого психодіагностичного інструментарію, релевантного до мети дослідження. При цьому отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням того, що формувальна вибірка була цільовою і

охоплювала молодь із середнім та високим рівнем вираженості особистісної кризи, а тому висновок про перевагу онлайн-супроводу є валідним передусім для досліджуваної категорії учасників і в межах реалізованого дизайну дослідження.

За суб'єктивними самооцінками учасників онлайн-група також показала вищий рівень сформованості ключових навичок змін, емоційної саморегуляції, когнітивної регуляції тривоги, поведінкової активації зі зменшенням уникання, міжособистісної стабілізації та соматичної стабілізації, що вказує на глибоку внутрішню інтеграцію отриманого досвіду молоддю. Дані стандартизованої оцінки результативності узгоджуються з цим висновком і підтверджують більш сприятливий профіль у групі онлайн-супроводу за дистресом, міжособистісним функціонуванням та загальною результативністю психологічного супроводу.

Отже, встановлено, що онлайн-супроводу забезпечує ефективність, співмірну з офлайн-супроводом у короткотривалій перспективі, а в довготривалій перспективі демонструє більш стійке зниження кризових проявів і більш виражені підсумкові ефекти за ключовими показниками результативності та інтеграції психологічного супроводу навичок саморегуляції в реальне життя молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Алексеева, Г. М., Черезова, І. О., Кравченко, Н. В., Горбатюк, Л. В., & Медведенко, В. М. (2025). Інтеграція цифрових технологій в систему фахової онлайн-підготовки майбутніх психологів до кризового втручання. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (18).

Брюховецька, О., & Чаусова, Т. (2025). Організаційно-психологічний супровід формування професійно важливих якостей у майбутніх психологів в умовах психологічної кризи в Україні. *Bulletin of Postgraduate Education: Ser. "Social and Behavioral Sciences; Management and Administration"*, 32(61), 14-36.

Бурима, А. С. (2024). Психологічні особливості життєвих криз в умовах воєнного стану в Україні.

Бучак, В. В. (2025). *Психологічні особливості криз підліткового віку: причини, прояви та шляхи подолання* (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Варакута, М. Л. (2025). *Психологічна адаптація студентів до онлайн-освіти в умовах воєнної кризи: теоретико-емпіричне дослідження та напрями підтримки*. Рекомендовано до друку Вченою радою Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» (протокол від 25.05.2025 № 9), 158.

Васильєв, А. Д. (2024). Психотерапевтичний потенціал групової когнітивно-поведінкової терапії у робот з соціальною тривожністю. *Knowledge, Education, Law, Management*, 6, 59-65.

Васильєв, А. Д. (2025). Досвід особистісної кризи та використання онлайн-психологічної підтримки серед української молоді в часи війни: Результати емпіричного дослідження. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Серія: Психологія*, 5, 142-148.

Васильєв, А. Д. (2025). Етичні дилеми психолога при наданні онлайн-допомоги в часи війни. In *Education and science in Ukraine in conditions of war and post-war period (Psychology)*. GS Publishing Services.

Васильєв, А. Д. (2025). Психологічна присутність в онлайн-супроводі молоді: концептуальний огляд і інтегративна модель подолання особистісної кризи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (2), 20-25.

Васильєв, А. Д. (2025, November 12). Особистісна криза молоді як теоретичний конструкт та його операціоналізація. In *У колі одностудіїв: Збірник матеріалів II Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності 04 (053) Психологія* (pp. 8-11). РДГУ.

Васильєв, А. Д. (2025, November 12-13). Цифровий психологічний супровід молоді у стані особистісної кризи як форма допомоги у критичних життєвих ситуаціях. In *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції* (pp. 318-319). СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Васильєв, А. Д. (2025, November 27-28). Онлайн психологічна підтримка дітей і підлітків після воєнної травми як доказова практика. In *Травмоване дитинство: Психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в часи війни та поствоєнного періоду: Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції* (p. 184). РДГУ.

Васильєв, А. (2026). Порівняння ефективності онлайн та офлайн групового супроводу молоді в стані особистісної кризи. *Психологічний часопис*, 11, 7-23.

Васильєв, А. Д., & Яценко, Н. В. (2026). Короткострокові та довгострокові ефекти онлайн- та офлайн-супроводу молоді. *Наукові перспективи*, 2(68), 1607-1617.

Васильєв, А., & Сергєєнкова, О. (2025). Розгортання особистісної кризи молоді в умовах воєнного часу. In *Невидима травма = Invisible trauma: Збірник матеріалів науково-практичної конференції з міжнародною участю* (pp. 52-56). ЛНУ ім. Івана Франка.

Володарська, Н. Д. (2024). Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в часи війни. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологія»*, (3), 5-14.

Володарська, Н. Д. (2024). Розгляд копінг-стратегій як фактор розвитку внутрішніх ресурсів студентів в часи війни. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*, 4(32), 1269-1283.

Володарська, Н. Д. (2025). Можливості методу генограми в активізації внутрішньої ресурсності особистості в життєвих кризових ситуаціях. *Габітус*, 75(1), 191-195.

Володарська, Н. Д., & Дима, П. К. (2025). Інтегративний підхід до основ програм сприяння психічному здоров'ю молоді в складних життєвих обставинах. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 5(51), 1832-1849.

Дем'янчук, Д. В. (2025). *Психологічні стратегії подолання екзистенційних криз серед студентської молоді* (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Завгородня, О. В., & Шепельова, М. В. (2025). Вікові та гендерні відмінності суб'єктивного благополуччя в кризових умовах. *Габітус*, (71), 73-79.

Іванцев, Н. І., Іванцев, Л. І., & Комісарук, О. І. (2025). Екзистенційна наповненість життя сучасної молоді та її взаємозв'язок із тривожністю й якістю життя. In *The XXX International scientific and practical conference "The latest technologies introduced into modern life and science"* (July 28-30, 2025, Krakow, Poland).

Каліщук, С. М. (2018). Системне моделювання як інтегративний метод особистісних змін й усвідомлення багатоваріативності життєвої реальності, 55-64.

Каліщук, С. М. (2022). Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта зі світом в часи війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 79-86.

Каліщук, С. М. (2023). Механізми змін і внутрішня логіка відновлення реалістичності у кризовому втручанні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 35-41.

Каліщук, С. М. (2023). Прикладні моделі психологічного супроводу особистості у кризі. *Habitus*, 43, 144-151.

Каліщук, С. М. (2023). *Психотехніки кризового консультування: Моделі, алгоритми, вправи, приклади*. Майстер Книг.

Каліщук, С. М. (2023). *Ресурсна матриця психолога-консультанта у подіях війни*. Майстер Книг.

Калмиков, Г., Кириченко, Т., & Ткач, Т. (2024). Технології надання психологічної допомоги в часи війни. *Перспективи та інновації науки*, 8(42), 740-753.

Калмиков, Г., Ткач, Т., & Решетняк, С. (2023). Консультативна психологія і психологія консультування майбутнього: стан, ідеї і перспективи. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського: Серія психологія*, 34(73), 16-21.

Когут, О. (2020). Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological Journal*, 6(3), 65-73.

Когут, О. (2021). Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простору. *Psychological Journal*, 7(7), 87-96.

Когут, О. О. (2021). *Психологія стресостійкості особистості*. ДЮІ МВС України.

Колесник, Л. (2024). Життєстійкість молоді як ресурс подолання негативних наслідків війни в Україні. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*, 1(12), 158-174.

Крамченкова, В. О., & Устінова, П. С. (2024, June). Теоретичні основи адаптаційної кризи в молодій сім'ї. In *The 11th International scientific and practical*

conference “Modern research in science and education” (June 27-29, 2024). BoScience Publisher.

Кравець, Я. І. (2025). Психологічні стратегії посттравматичного зростання під час особистісних криз.

Кривоніс, Т., Кулаковський, Т., Кочерга, Є., Гузій, Н., & Шавровська, Н. (2025). Кризові періоди життєдіяльності студентів: особливості психологічного консультування.

Кузікова, С. Б. (2021). *Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці* (2-ге вид., переробл., доповн.). Університетська книга.

Кузікова, С. Б., & Лукомська, С. О. (2024). Психотерапевтичне письмо як інструмент допомоги людині у кризових станах. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, (70), 156-169.

Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., та ін. (2024). *Психологічний супровід особистості в часи війни*. Видавець ПП Лисенко М. М.

Лучанінова, О. П. (2025). Психологічна наука у воєнний і повоєнний періоди України: теоретико-методологічний аналіз дослідження. *Імідж сучасного педагога*, 1(220), 70-75.

Литвиненко, О. (2023). *Психологічна допомога і самодопомога при депресії і тривозі: Навчально-методичний посібник*. ФОП Панов.

Лозова, О., & Миколенко, Н. (2025). Інтегрована модель розвитку особистої самоцінності в процесі психологічної допомоги. *Психологічний журнал*, 11(10), 7-23.

Лозова, О. М. (2023). Методологічні засади дослідження дискурсу трансформаційного стану свідомості у кризових умовах розвитку суспільства. *Наукові перспективи (Серії: Педагогіка, Психологія, Медицина)*, 10(40), 777-787.

Лозова, О. М., Циганчук, Т. В., Ліплянська, О. В., & Миколенко, Н. В. (2022). Методологічні підстави підготовки практичних психологів у мінливих умовах суспільного буття. *Перспективи та інновації науки (Серії: Педагогіка, Психологія, Медицина)*, 6(11), 450-460.

Миколенко, Н. В., Благодир, В. О., & Курило, А. Є. (2022). Феномен кризи чверті життя та засоби її подолання. *Наукові перспективи*, 12(30), 444-460.

Міщенко, М., & Кульбачна, Д. (2024). Соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості. Редакційна колегія: Сафін, 106.

Міщиха, Л. П., & Щуйко, О. Я. (2024). Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості.

Новак, Т. В., & Боднар, М. Б. (2025). Психологічний тренінг у подоланні життєвих криз: досвід роботи з молоддю. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*, 1(5), 174-180.

Османова, А. М. (2025). Концептуальні підходи до онлайн-консультування та психотерапії в системі кризової психологічної допомоги. *Ментальне здоров'я*, (4), 145-150.

Павелків, В. (2023). Роль впливу молодіжних субкультур на поведінку молоді в кризовий період. *Психологія: реальність і перспективи*, (20), 154-160.

Пасхін, Г. І. (2025). Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*, (2), 65-69.

Пісоцька, К., & Бурмистрова, Є. (2023). Особливості національної ідентичності української молоді в умовах російсько-української війни.

Сачко, К. (2023). Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(2).

Сова, Т., & Литвиненко, О. (2024). Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 175-183.

Столярчук, О. А. (2023). Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, (1), 78-82.

Столярчук, О. А., & Сергєєнкова, О. П. (2023). Стратегія переживання кризи як предиктор ПТСР студентської молоді. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи*, 272-274.

Углова, О. В. (2025). Інформаційно-аналітичний супровід підготовки педагогічних кадрів щодо надання першої психологічної допомоги. *Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України: інформаційно-аналітичний довідник*, 239-276.

Футерко, А. В. (2023). Психологічні особливості кризи особистості ранньої дорослості в часи війни.

Шапран, А. О. (2022). Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентської молоді в умовах воєнного стану. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*, 262.

Ahlquist, L., & Yarns, B. (2022). Eliciting emotional expressions in psychodynamic psychotherapies using telehealth: a clinical review and single case study using emotional awareness and expression therapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 36, 124 – 140. <https://doi.org/10.1080/02668734.2022.2037691> .

Akdaş, O., & Cismaru, M. (2021). Promoting mental health during the COVID-19 pandemic: the transtheoretical model of change and social marketing approach. *International Review on Public and Nonprofit Marketing*, 19, 447 – 474. <https://doi.org/10.1007/s12208-021-00307-1>.

Alvarez-Jimenez, M., Nicholas, J., Valentine, L., Liu, P., Mangelsdorf, S., Baker, S., Gilbertson, T., O'Loughlin, G., McEnery, C., McGorry, P., Gleeson, J., & Cross, S. (2024). A national evaluation of a multi-modal, blended, digital intervention integrated within Australian youth mental health services. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 151, 317 – 331. <https://doi.org/10.1111/acps.13751> .

Alvarez-Jimenez, M., Rice, S., D'Alfonso, S., Leicester, S., Bendall, S., Pryor, I., Russon, P., McEnery, C., Santesteban-Echarri, O., Da Costa, G., Gilbertson, T., Valentine, L., Selves, L., Ratheesh, A., McGorry, P., & Gleeson, J. (2020). A Novel Multimodal Digital

Service (Moderated Online Social Therapy+) for Help-Seeking Young People Experiencing Mental Ill-Health: Pilot Evaluation Within a National Youth E-Mental Health Service. *Journal of Medical Internet Research*, 22. <https://doi.org/10.2196/17155>.

Austin, A., Craig, S., Navega, N., & McInroy, L. (2020). It's my safe space: The life-saving role of the internet in the lives of transgender and gender diverse youth.. *International journal of transgender health*, 21 1, 33-44 . <https://doi.org/10.1080/15532739.2019.1700202>.

Baldofski, S., Kohls, E., Efe, Z., Eckert, M., Sae, S., Thomas, J., Wundrack, R., & Rummel-Kluge, C. (2022). The Impact of a Messenger-Based Psychosocial Chat Counseling Service on Further Help-Seeking Among Children and Young Adults: Longitudinal Study. *JMIR Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.2196/43780>.

Baldofski, S., Kohls, E., Efe, Z., Eckert, M., Sae, S., Thomas, J., Wundrack, R., & Rummel-Kluge, C. (2022). The Impact of a Messenger-Based Psychosocial Chat Counseling Service on Further Help-Seeking Among Children and Young Adults: Longitudinal Study. *JMIR Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.2196/43780>.

Balla, J., Morales, F., Tapia, L., & Balla, J. (2025). Technology for Psychological Care in Crisis. *International Journal of Religion*. <https://doi.org/10.61707/bc17s154>.

Banaszak, A. (2024). The report from the fifth National Scientific Conference – Child and family: „Psychological help in crisis». *Journal of Modern Science*. <https://doi.org/10.13166/jms/189748>.

Bangpan, M., Felix, L., Soliman, F., D'Souza, P., Jieman, A., & Dickson, K. (2024). The impact of mental health and psychosocial support programmes on children and young people's mental health in the context of humanitarian emergencies in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.17>.

Barkham, M., Mellor-Clark, J., Connell, J., Evans, C., Evans, R., & Margison, F. (2010). Clinical Outcomes in Routine Evaluation (CORE) - The CORE measures and system: Measuring, monitoring and managing quality evaluation in the psychological therapies. In M. Barkham, G. E. Hardy, & J. Mellor-Clark (Eds.), *Developing and delivering*

practice-based evidence: A guide for the psychological therapies (pp. 175–219). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9780470687994.ch8>

Birnbaum, M., Garrett, C., Baumel, A., Germano, N., Lee, C., Sosa, D., Ngo, H., Fox, K., Dixon, L., & Kane, J. (2022). Digital Strategies to Accelerate Help-Seeking in Youth With Psychiatric Concerns in New York State. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.889602>.

Blackshaw, E., Sefi, A., Mindel, C., Maher, H., & De Ossorno Garcia, S. (2023). Digital mental health outcome monitoring for a structured text-based youth counselling intervention: Demographic profile and outcome change.. *Psychology and psychotherapy*. <https://doi.org/10.1111/papt.12461>.

Budnyk, O., & Sajdak-Burska, A. (2023). Pedagogical Support for Ukrainian War-Affected Children: Future Teachers' Readiness to Work in Crisis. Comparative Analysis of Research Results in Ukraine and Poland. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. <https://doi.org/10.15330/jpnu.10.3.16-31>.

Busch, K., Hoor, G., Paschke, K., Thomasius, R., & Arnaud, N. (2025). Acceptance of online therapy for children and adolescents with digital media use disorders: perspectives from child and adolescent psychiatrists and psychotherapists in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 2215 – 2227. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02640-w>.

Chan, G. (2020). A comparative analysis of online, offline, and integrated counseling among hidden youth in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 114, 105042. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105042>.

Chen, W., Hsun-Yu, C., Sung, Y., Chen, P., Ya-Feng, H., Huang, K., & Shi-Sen, H. (2023). Therapists' practical implementation and preparation of online counseling in the post-pandemic era. *Current Psychology* (New Brunswick, N.j.), 1 – 13. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04614-0>.

Chhabra, J., Pilkington, V., Benakovic, R., Wilson, M., La Sala, L., & Seidler, Z. (2025). Social Media and Youth Mental Health: Scoping Review of Platform and Policy Recommendations. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/72061>.

Choudhury, S., Pi-Sunyer, B., & Blakemore, S. (2023). A Neuroecosocial Perspective on Adolescent Development. *Annual Review of Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120321-011511>.

Cohen, K., Rapoport, A., Friis, E., Hill, S., Feldman, S., & Schleider, J. (2025). The Alongside Digital Wellness Program for Youth: Longitudinal Pre-Post Outcomes Study. *JMIR Formative Research*, 9. <https://doi.org/10.2196/73180>.

Cross, S., Nicholas, J., Bell, I., Mangelsdorf, S., Valentine, L., Thompson, A., Gleeson, J., & Alvarez-Jimenez, M. (2023). Integrating digital interventions with clinical practice in youth mental health services. *Australasian Psychiatry*, 31, 302 – 305. <https://doi.org/10.1177/10398562231169365>.

Daniel, S., Volcko, L., Bassi, E., Hews-Girard, J., Bright, K., Barker, M., Norman, L., Pintson, K., Henry, G., Soufi, S., Omorotionmwan, C., Fersovitch, M., Stamp, L., Moskovic, K., Johnson, D., & Dimitropoulos, G. (2024). Exploring Youth Perspectives on Digital Mental Health Platforms: Qualitative Descriptive Study. *JMIR Human Factors*, 12. <https://doi.org/10.2196/69907>.

Dwan-O'Reilly, M., Harrington, S., Gavin, C., Godfrey, E., Cowman, M., Gleeson, C., O'Mahony-Sinnott, A., McCormack, J., Frawley, E., Burke, T., O'Connor, K., Birchwood, M., Heary, C., Alvarez-Jimenez, M., & Donohoe, G. (2025). Moderated Online Social Therapy (MOST) in Help-Seeking Young People: Pilot Randomized Controlled Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/73269>.

Dyshko, O., Bielikova, N., Tsos, A., & Kosynskyi, E. (2024). The influence of the educational process on the psychological state of students and teachers in Physics Culture and sports during the war. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024-3.001>.

Eckert, M., Efe, Z., Guenther, L., Baldofski, S., Kuehne, K., Wundrack, R., Thomas, J., Sae, S., Kohls, E., & Rummel-Kluge, C. (2022). Acceptability and feasibility of a messenger-based psychological chat counselling service for children and young adults

(“krisenchat”): A cross-sectional study. *Internet Interventions*, 27. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100508>.

Eckert, M., Efe, Z., Guenthner, L., Baldofski, S., Kuehne, K., Wundrack, R., Thomas, J., Sae, S., Kohls, E., & Rummel-Kluge, C. (2022). Acceptability and feasibility of a messenger-based psychological chat counselling service for children and young adults (“krisenchat”): A cross-sectional study. *Internet Interventions*, 27. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100508>.

Fernandez, E., Woldgabreal, Y., Day, A., Pham, T., Gleich, B., & Aboujaoude, E. (2021). Live psychotherapy by video versus in-person: A meta-analysis of efficacy and its relationship to types and targets of treatment.. *Clinical psychology & psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2594>.

Fischer T, Reuter M and Riedl R (2021) The Digital Stressors Scale: Development and Validation of a New Survey Instrument to Measure Digital Stress Perceptions in the Workplace Context. *Front. Psychol.* 12:607598. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607598>

Frounfelker, R., Miconi, D., Farrar, J., Brooks, M., Rousseau, C., & Betancourt, T. (2020). Mental Health of Refugee Children and Youth: Epidemiology, Interventions, and Future Directions.. *Annual review of public health*. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094230>.

Genero, N., Lozano, A., Sanchez, M., & Cano, M. (2024). The Heads Up Checkup Digital Mental Health & Behavioral Risk Screening System: Clinical Inter-Rater Reliability for Identifying Youth in Crisis. *Mental Health Science*. <https://doi.org/10.1002/mhs2.99>.

Greenwood, H., Krzyżaniak, N., Peiris, R., Clark, J., Scott, A., Cardona, M., Griffith, R., & Glasziou, P. (2022). Telehealth Versus Face-to-face Psychotherapy for Less Common Mental Health Conditions: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *JMIR Mental Health*, 9. <https://doi.org/10.2196/31780>.

Higuera-Lozano, I., Uusimäki, V., Pitkänen, T., Denayer, E., Dewaele, A., Felvinczi, K., Goossens, L., Kaló, Z., Rényi, M., & Cabello, M. (2025). Exploring the Characteristics

of Online Counseling Chat Services for Youth in Europe: Web Search Study. *JMIR Mental Health*, 12. <https://doi.org/10.2196/67949>.

Holland, M., Hawks, J., Morelli, L., & Khan, Z. (2021). Risk Assessment and Crisis Intervention for Youth in a Time of Telehealth. *Contemporary School Psychology*, 25, 12 – 26. <https://doi.org/10.1007/s40688-020-00341-6>.

Huffman, L., Lawrence-Sidebottom, D., Huberty, J., Beatty, C., Roots, M., Roots, K., Parikh, A., & Guerra, R. (2023). Satisfaction, Perceived Usefulness, and Therapeutic Alliance as Correlates of Participant Engagement in a Pediatric Digital Mental Health Intervention: Cross-Sectional Questionnaire Study. *JMIR Formative Research*, 7. <https://doi.org/10.2196/49384>.

Imataka, G., & Shiraishi, H. (2024). Youth Suicide in Japan: Exploring the Role of Subcultures, Internet Addiction, and Societal Pressures. *Diseases*, 13. <https://doi.org/10.3390/diseases13010002>.

Jain, S. (2021). Telepsychology. *Digital Innovations for Mental Health Support*. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-7991-6.ch014>.

Kaess, M., Moessner, M., Koenig, J., Lustig, S., Bonnet, S., Becker, K., Eschenbeck, H., Rummel-Kluge, C., Thomasius, R., & Bauer, S. (2020). A plea for the sustained implementation of digital interventions for young people with mental health problems in the light of the COVID-19 pandemic.. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13317>.

Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A., Reiss, F., Moeller, S., Zoellner, F., Behn, S., & Ravens-Sieberer, U. (2025). Youth Mental Health in Times of Global Crises: Evidence From the German Longitudinal COVID-19 and Psychological Health Study.. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.05.010>.

Karl, V., Beck, D., Eilertsen, E., Morawetz, C., Wiker, T., Aksnes, E., Norbom, L., Ferschmann, L., MacSweeney, N., Voldsbekk, I., Andreassen, O., Westlye, L., Gee, D., Engen, H., & Tamnes, C. (2024). Associations between parental psychopathology and youth

functional emotion regulation brain networks. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101476>.

Kearney, C., & Childs, J. (2021). A multi-tiered systems of support blueprint for re-opening schools following COVID-19 shutdown. *Children and Youth Services Review*, 122, 105919 – 105919. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105919>.

Kearney, C., Fensken, M., & Dupont, R. (2025). Implementing multi-tiered systems of support in rural schools: a practice perspective for improving mental health care for underserved youths. *Frontiers in Education*. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1553528>.

Kirchner, S., Till, B., Plöderl, M., & Niederkrotenthaler, T. (2022). Effects of “It Gets Better” Suicide Prevention Videos on Youth Identifying as Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, or Other Sexual or Gender Minorities: A Randomized Controlled Trial. *LGBT Health*, 9, 436 – 446. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2021.0383>.

Koivula, A., Oksanen, A., Sirola, A., Savolainen, I., Kaakinen, M., Zych, I., & Paek, H. (2021). Life Satisfaction and Online-Gambling Communities: A Cross-National Study of Gambling Activities Among Young Finnish, American, South Korean and Spanish People. *Journal of Gambling Studies*, 38, 1195 – 1214. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10081-8>.

Laczkovics, C., Blüml, V., Kapusta, N., Hoffmann-Lamplmair, D., Casini, E., Bazan, M., Torres, M., Lendvay, J., Normandin, L., Nowacki, H., Snigur, V., Doering, S., Yeomans, F., Clarkin, J., & Preti, E. (2023). Videoconferencing psychotherapy from a psychodynamic point of view. A qualitative analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1235478>.

Lasecke, M., Rousseau, A., Tan, X., Wu, Y., Baeza-Hernandez, K., & Bunge, E. (2024). Clinicians’ Perceptions of Videoconferencing Versus Face-to-Face Therapy With Children and Adolescents. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 10, 652 – 660. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00473-z>.

Leroy, T., Top, D., Bailey, R., Bartholomew, C., Toomey, J., Baker, T., Schwalbe, J., & Jensen, K. (2025). Accessing care: qualitative analysis of counseling center therapists’

experiences of transitioning to telehealth. *Cogent Mental Health*, 4. <https://doi.org/10.1080/28324765.2025.2470126>.

Lilja, J., Ljustina, M., Nissling, L., Larsson, A., & Weineland, S. (2020). Youths' and Parents' Experiences and Perceived Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Primary Care: Mixed Methods Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 4. <https://doi.org/10.2196/26842>.

Lilja, J., Ljustina, M., Nissling, L., Larsson, A., & Weineland, S. (2020). Youths' and Parents' Experiences and Perceived Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Primary Care: Mixed Methods Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 4. <https://doi.org/10.2196/26842>.

Livingstone, S. (2024). Reflections on the meaning of «digital» in research on adolescents' digital lives.. *Journal of adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.12322>.

Manalili, J. (2024). Digital Boundaries: A Review of Clinical and Ethical Issues in Telepsychology among Mental Health Professionals. *Diversitas Journal*. <https://doi.org/10.48017/dj.v9ispecial1.2870>.

Manalili, J. (2024). Digital Boundaries: A Review of Clinical and Ethical Issues in Telepsychology among Mental Health Professionals. *Diversitas Journal*. <https://doi.org/10.48017/dj.v9ispecial1.2870>.

Marano, G., Lisci, F., Rossi, S., Marzo, E., Boggio, G., Brisi, C., Traversi, G., Mazza, O., Pola, R., Gaetani, E., & Mazza, M. (2025). Connected but at Risk: Social Media Exposure and Psychiatric and Psychological Outcomes in Youth. *Children*, 12. <https://doi.org/10.3390/children12101322>.

Maroti, D., Von Below, C., & Werbart, A. (2025). Psychodynamic Teletherapy: The Past, the Present and the Future. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s10879-025-09688-4>.

Maroti, D., Von Below, C., & Werbart, A. (2025). Psychodynamic Teletherapy: The Past, the Present and the Future. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s10879-025-09688-4>.

McGillivray, L., Gan, D., Wong, Q., Han, J., Hetrick, S., Christensen, H., & Torok, M. (2022). Three-arm randomised controlled trial of an m-health app and digital engagement strategy for improving treatment adherence and reducing suicidal ideation in young people: study protocol. *BMJ Open*, 12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058584>.

McGorry, P., Gunasiri, H., Mei, C., Rice, S., & Gao, C. (2025). The youth mental health crisis: analysis and solutions. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1517533>.

Mensa-Kwao, A., Cuc, I., Concepcion, T., Kemp, C., Hughsam, M., Sinha, M., & Collins, P. (2024). A mixed methods analysis of youth mental health intervention feasibility and acceptability in a North American city: Perspectives from Seattle, Washington. *PLOS ONE*, 19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288214>.

Mills, K., Winter, V., Cobham, V., Peach, N., Arunogiri, S., Chatterton, M., Bendall, S., Back, S., Perrin, S., & Brady, K. (2025). Randomised controlled trial to compare the efficacy of integrated cognitive-behavioural therapy (COPE-A) for substance use and traumatic stress among adolescents and young adults delivered via telehealth versus in person: trial protocol. *BMJ Open*, 15. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-102710>.

Morr, C., Ritvo, P., Ahmad, F., & Moineddin, R. (2020). Effectiveness of an 8-Week Web-Based Mindfulness Virtual Community Intervention for University Students on Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 7. <https://doi.org/10.2196/18595>.

Mukta, K., & Akter, S. (2025). Effect of Social Support on Mental Health: The Study of Social Networks in Times of Crisis. *Journal of Posthumanism*. <https://doi.org/10.63332/joph.v5i7.2899>.

Odgers, C., & Jensen, M. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age^[P]_{SEP}. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22, 143 – 149. <https://doi.org/10.31887/dcns.2020.22.2/codgers>.

Pachankis, J., Soulliard, Z., Layland, E., Behari, K., Van Dyk, I., Eisenstadt, B., Chiaramonte, D., Ljótsson, B., Särholm, J., & Bjureberg, J. (2023). Guided LGBTQ-

affirmative internet cognitive-behavioral therapy for sexual minority youth's mental health: A randomized controlled trial of a minority stress treatment approach.. *Behaviour research and therapy*, 169, 104403 . <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104403>.

Peart, N., Hetrick, S., Gibson, K., & Stasiak, K. (2023). Exploring Counselor Practices and Risk Assessment in a Proactive Digital Intervention Through Instagram in Young People: Qualitative Study. *JMIR Formative Research*, 7. <https://doi.org/10.2196/46579>.

Pisani, A., Wyman, P., Cero, I., Kelberman, C., Gurditta, K., Judd, E., Schmeelk-Cone, K., Mohr, D., Goldston, D., & Ertefaie, A. (2024). Text Messaging to Extend School-Based Suicide Prevention: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/56407>.

Poletti, M., Preti, A., & Raballo, A. (2022). From economic crisis and climate change through COVID-19 pandemic to Ukraine war: a cumulative hit-wave on adolescent future thinking and mental well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1 – 2. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01984-x>.

Pramana, E., Jagadhita, D., & Turnip, S. (2021). Youth Ambassadors for Disaster Preparedness: Using Psychological First Aid in Times of Crisis. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 673. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/673/1/012053>.

Prochaska, J., Wang, Y., Bowdring, M., Chieng, A., Chaudhary, N., & Ramo, D. (2023). Acceptability and Utility of a Smartphone App to Support Adolescent Mental Health (BeMe): Program Evaluation Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 11. <https://doi.org/10.2196/47183>.

Ridout, B., Forsyth, R., Amon, K., Navarro, P., & Campbell, A. (2023). The Urgent Need for an Evidence-Based Digital Mental Health Practice Model of Care for Youth. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/48441>.

Ridout, B., Forsyth, R., Amon, K., Navarro, P., & Campbell, A. (2023). The Urgent Need for an Evidence-Based Digital Mental Health Practice Model of Care for Youth. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/48441>.

Ridout, B., Forsyth, R., Amon, K., Navarro, P., & Campbell, A. (2023). The Urgent Need for an Evidence-Based Digital Mental Health Practice Model of Care for Youth. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/48441>.

Ridout, B., Forsyth, R., Amon, K., Navarro, P., & Campbell, A. (2023). The Urgent Need for an Evidence-Based Digital Mental Health Practice Model of Care for Youth. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/48441>.

Risner, M., Hu, L., & Stamoulis, C. (2025). Pre-pandemic mental health and brain characteristics predict adolescent stress and emotions during the COVID-19 pandemic. *PLOS One*, 20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334028>.

Saidi, L., Ming, R., & Rahaman, N. (2025). Digital Mental Health Interventions (DHMIS) for Youth: A Systematic Review of Online Counselling Effectiveness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v15-i9/26422>.

Schiller, B., Becher-Urbaniak, S., Wimmer, E., Winter, L., & Mörtl, K. (2025). The digital extension of the psychotherapeutic field and the role of the body in online therapy: a grounded theory study with psychotherapists in training. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1413134>.

Schueller, S., & Histon, T. (2023). Digital Tools For Youth Mental Health. *Frontiers for Young Minds*. <https://doi.org/10.3389/frym.2023.1169684>.

Shroff, A., Roulston, C., Fassler, J., Dierschke, N., Todd, J., Ríos-Herrera, Á., Plastino, K., & Schleider, J. (2023). A Digital Single-Session Intervention Platform for Youth Mental Health: Cultural Adaptation, Evaluation, and Dissemination. *JMIR Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.2196/43062>.

Snipes, C., Dorner-Ciossek, C., Hare, B., Besedina, O., Campellone, T., Petrova, M., Lakhan, S., & Pratap, A. (2025). Establishment and Maintenance of a Digital Therapeutic Alliance in People Living With Negative Symptoms of Schizophrenia: Two Exploratory Single-Arm Studies. *JMIR Mental Health*, 12. <https://doi.org/10.2196/64959>.

Snipes, C., Dorner-Ciossek, C., Hare, B., Besedina, O., Campellone, T., Petrova, M., Lakhan, S., & Pratap, A. (2025). Establishment and Maintenance of a Digital Therapeutic Alliance in People Living With Negative Symptoms of Schizophrenia: Two Exploratory Single-Arm Studies. *JMIR Mental Health*, 12. <https://doi.org/10.2196/64959>.

Stiles-Shields, C., Ramos, G., Ortega, A., & Psihogios, A. (2023). Increasing digital mental health reach and uptake via youth partnerships. *NPJ Mental Health Research*, 2. <https://doi.org/10.1038/s44184-023-00030-1>.

Syniakova, V., Bokhonkova, Y., & Minin, M. (2025). Developing youth resilience in conditions of social instability and war. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-1-29-6>.

Tajan, N., Devès, M., & Potier, R. (2023). Tele-psychotherapy during the COVID-19 pandemic: a mini-review. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1060961>.

Torok, M., Han, J., Baker, S., Werner-Seidler, A., Wong, I., Larsen, M., & Christensen, H. (2020). Suicideprevention using self-guided digital interventions: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.. *The Lancet. Digital health*, 2 1, e25-e36 . [https://doi.org/10.1016/s2589-7500\(19\)30199-2](https://doi.org/10.1016/s2589-7500(19)30199-2).

Ujam, C., Ike, P., Aneno, A., Emilola, B., Oderhohwo, E., & Akinleye, O. (2025). Knowledge, Attitude, and Perception of Young Adults to Online Psychotherapy in Conflict-affected Areas in Nigeria: A Cross-sectional Survey. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*. <https://doi.org/10.9734/ajarr/2025/v19i61060>.

Ujam, C., Ike, P., Aneno, A., Emilola, B., Oderhohwo, E., & Akinleye, O. (2025). Knowledge, Attitude, and Perception of Young Adults to Online Psychotherapy in Conflict-affected Areas in Nigeria: A Cross-sectional Survey. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*. <https://doi.org/10.9734/ajarr/2025/v19i61060>.

Uysal, B., Morgül, E., Taştekné, F., Sönmez, D., Tepedelen, M., Gülay, S., Aydın, I., Evecek, H., & Gormez, V. (2022). Videoconferencing-based cognitive behavioral therapy

for youth with anxiety and depression during COVID-19 pandemic. *School Psychology International*, 43, 420 – 439. <https://doi.org/10.1177/01430343221097613>.

Valentine, L., McEnery, C., Bell, I., O'sullivan, S., Pryor, I., Gleeson, J., Bendall, S., & Alvarez-Jimenez, M. (2020). Blended Digital and Face-to-Face Care for First-Episode Psychosis Treatment in Young People: Qualitative Study. *JMIR Mental Health*, 7. <https://doi.org/10.2196/18990>.

Van Est-Bitincka, L., Schuiringa, H., Van Der Heijden, P., Van Aken, M., & Laceulle, O. (2023). Youth's Social Environments: Associations with Mental Problems and Achievement of Developmental Milestones in Times of Crises. *Adolescents*. <https://doi.org/10.3390/adolescents3020025>.

Vázquez, A., Chou, T., Helseth, S., Gudiño, O., & Rodríguez, M. (2023). Juntos hacemos la diferencia (together we make the difference): A network analysis of Latinx caregivers' use of youth support services.. *Family process*. <https://doi.org/10.1111/famp.12901>.

Voloshyna, V., Kalinina, A., & Varina, H. (2024). Psychological features of students' attitudes towards online education in crisis conditions. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.16>.

Vostanis, P. (2024). Mental health provision for children affected by war and armed conflicts. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 3293 – 3299. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02492-w>.

Wang, M., Scanlon, C., Del Toro, J., & Qin, X. (2023). Adolescent psychological adjustment and social supports during pandemic-onset remote learning: A national multi-wave daily-diary study. *Development and Psychopathology*, 35, 2533 – 2550. <https://doi.org/10.1017/s0954579423001049>.

Wang, Y., Qiao, T., & Liu, C. (2025). The influence of internet information exposure on Chinese youth's intention of online psychological counseling: based on SOR theory and

the mindful coping model. *Scientific Reports*, 15. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-94326-1>.

Yeager, D., Bryan, C., Gross, J., Murray, J., Cobb, D., Santos, P., Gravelding, H., Johnson, M., & Jamieson, J. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607, 512 – 520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>.

Zhang, H., Li, Y., Dolan, C., & Song, Z. (2021). Observations from Wuhan: An Adaptive Risk and Crisis Communication System for a Health Emergency. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 3179 – 3193. <https://doi.org/10.2147/rmhp.s287637>.

Zhao, X., He, X., Dai, S., Wang, W., Yu, X., Zheng, Y., Huang, B., Wei, X., Chen, Y., & Cao, J. (2020). Online Psychological Counseling Platform for Adolescents: A Questionnaire Study in a Municipal Middle School of Shanghai, China. . <https://doi.org/10.29011/2575-7032.100174>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета АПОК (Особливості прояву особистісної кризи)

Твердження/питання:

1. Відчуваю, що моє життя втратило зрозумілий напрям або «сенс».
2. Мені складно пояснити собі, хто я зараз і чого хочу насправді.
3. Навіть прості рішення даються важко, бо немає внутрішньої опори.
4. Мене часто «накриває» напруга/тривога, з якою важко впоратися.
5. Я відчуваю емоційну спустошеність або втому, ніби ресурс «на нулі».
6. Звичні способи самопідтримки/саморегуляції працюють гірше, ніж раніше.
7. Мені складно планувати майбутнє або ставити реалістичні цілі.
8. Я уникаю важливих справ або розмов, бо вони викликають сильні переживання.
9. Я віддаляюся від людей або мені важче підтримувати контакти, ніж раніше.
10. Попри труднощі, я бачу конкретні кроки, які можу зробити найближчим часом. (R)

Анкета АУФС (Упередженість до офлайн та онлайн-супроводу)

Твердження/питання:

1. Офлайн-супровід загалом ефективніша за онлайн-супровід.
2. В онлайн-супровід складніше відчувати підтримку та «живий контакт».
3. Онлайн-супровід може бути таким ж ефективним, як офлайн, якщо спеціаліст компетентний. (R)
4. Я більше довіряю супроводу, коли спеціаліст і клієнт перебувають в одному приміщенні.
5. Під час онлайн-сесій я хвилююся за конфіденційність і це знижує мою готовність говорити відверто.
6. Мені здається, що онлайн-формат підходить лише для «легких» запитів, а серйозні проблеми треба вирішувати офлайн.
7. Для мене важливо, щоб супровід був зручний й доступний, навіть якщо онлайн. (R)
8. Я відчуваю, що онлайн-супровід виглядає «менш професійно» або «не по-справжньому».
9. Мені легше розкриватися і говорити про складне в онлайн-форматі, ніж офлайн. (R)
10. Якби був вибір і однакова ціна/умови, я б обрав(ла) офлайн замість онлайн.

Анкета АСЗПЗ (Самозвіт про проходження супроводу)

Твердження/питання:

1. Я краще розумію свої емоції та причини свого стану.
2. Я навчився/навчилася швидше заспокоюватися або знижувати напругу.
3. Мені стало легше справлятися з тривожними або нав'язливими думками.
4. Я рідше уникаю важливих справ/розмов і частіше дію, навіть якщо хвилююся.
5. Мої стосунки з близькими або спілкування з людьми стали більш стабільними/спокійними.
6. Я краще встановлюю особисті межі та можу говорити «ні» без сильного почуття провини.
7. Я відчуваю більше енергії/життєвого ресурсу у повсякденному житті.
8. Моє самопочуття (сон, апетит, тілесна напруга) стало більш стабільним.
9. Я частіше відчуваю впевненість у собі та у власних рішеннях.
10. У мене з'явилося більше ясності щодо планів/цілей і того, як рухатися далі.

Методика DASS-21 (Мельник & Стаднік, 2023)

Твердження/питання:

1. Мені було важко розслабитися.
2. Я відчував сухість у роті.
3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.
4. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного.
5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.
6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.
7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).
8. Я відчувала, що витрачаю багато нервової енергії.
9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.
10. Я відчувала, що мені нема чого чекати.
11. Я помітив, що хвилююся.
12. Мені було важко розслабитися.
13. Я відчував себе пригніченим і похмурим.
14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.
15. Я відчувала, що близька до паніки.
16. Я не міг ні в чому захоплюватися.
17. Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.
18. Мені здалося, що я досить образлива.
19. Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти.
20. Мені стало страшно без будь-якої вагової причини.
21. Я відчувала, що життя безглузде.

Методика BBC-SWB (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022)

Твердження/питання:

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Методика РМН-scale (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022)

Твердження/питання:

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої
2. Я насолоджуюся життям
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя
4. Загалом я відчуваю впевненість
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість
9. Я – спокійна і врівноважена людина

**Методика CD-RISC-10 (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук,
2020)**

Твердження/питання:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Методика CORE-ОМ (Федорець, 2024)

Твердження/питання:

1. У мене було відчуття глибокої самотності та ізолюваності
2. У мене було відчуття напруги, тривоги та знервованості
3. Я відчував (-ла), що мені є до кого звернутися за підтримкою у разі потреби
4. У мене було відчуття, що зі мною все гаразд
5. У мене було відчуття нестачі енергії та відсутності ентузіазму
6. Я застосовував (-ла) фізичне насильство до інших
7. У мене було відчуття, що якщо щось піде не так, я зможу з цим впоратись
8. Мене турбували болі чи інші фізичні проблеми
9. У мене з'являлись думки заподіяти собі шкоду
10. Мені було занадто важко розмовляти з людьми
11. Напруга і тривога заважали мені робити важливі речі
12. У мене було відчуття задоволення від виконаної роботи
13. Мене турбували небажані думки та почуття
14. Мені хотілось плакати
15. У мене було відчуття паніки або жаху
16. Я планував(-ла) покінчити з життям
17. У мене було відчуття перевантаженості своїми проблемами
18. У мене були труднощі з засинанням чи сном
19. Я відчував(-ла) теплоту або прив'язаність до когось
20. Мені не вдавалося відволіктись від своїх проблем
21. Мені вдалося виконати більшість справ, які необхідно було вирішити
22. Я погрожував(-ла) або залякував(-ла) іншу людину
23. У мене було відчуття розпачу або безнадії
24. У мене були думки, що краще було б померти
25. У мене було відчуття, що інші люди мене критикують
26. Мені здавалося, що у мене немає друзів
27. Я почувався(-лася) нещасним(-ою)
28. Мене турбували небажані о`брази або спогади
29. У мене було відчуття роздратованості в присутності інших людей
30. У мене були думки, що я винен (-на) у своїх проблемах і труднощах.
31. Я відчув(-ла) оптимізм щодо свого майбутнього
32. Мені вдалося досягнути бажаного
33. У мене було відчуття, що мене принижували чи присоромлювали інші люди
34. Я завдавав(-ла) собі фізичної шкоди або наражав(-ла) своє здоров'я на небезпеку

Методика C-SSRS (Чабан et al., 2019)

Твердження/питання:

1. Бажання померти

Клієнт висловлює думки або настрої про небажання жити або бажання заснути і не прокинутись. Чи виникало у Вас бажання померти? Чи хотіли Ви заснути і ніколи не прокидатись?

2. Суїцидальні думки

Клієнт має загальні невизначені думки про бажання покінчити життя самогубством. Проте, він не думає про план, методи або шляхи скоєння суїциду. Чи Ви думали про те, щоб вбити себе?

3. Суїцидальні думки з методом (без певного плану або наміру):

Клієнт має суїцидальні думки та вже думав про щонайменше один метод протягом останнього місяця. Це відрізняється від визначеного плану з відпрацьованими деталями часу, місця чи методу. «Я думав про передозування, але ніколи не складав конкретного плану щодо того, де чи як я б це власне зробив і я б ніколи до цього не дійшов». Чи Ви думали, як би Ви покінчили з життям (яким чином)?

4. Намір здійснити суїцид (без конкретного плану)

Активні думки про те, щоб покінчити з життям в деталях та повідомлення від клієнта про певний намір діяти на відміну «у мене є думки, але я точно не вчиню самогубство». Чи є Вас думки про скоєння самогубства, чи думали Ви про їх втілення?

5. Суїцидальний намір з конкретним планом:

Думки про вбивство себе з детально або частково розробленим планом, і з певним наміром здійснити його. Чи почали Ви планувати чи вже спланували деталі самогубства? Чи маєте Ви намір втілити цей план?

6. Питання про суїцидальну поведінку:

Чи робили Ви колись щось або починали робити або готувались до того, щоб покінчити з життям? Приклади: знайшов пігулки; дістав пістолет; роздав цінні речі; написав заповіт чи записку про самогубство; вийняв таблетки, але не проковтнув жодної; тримав пістолет, але передумав, або хтось забрав з його рук; пішов на дах, але не стрибав; або вже випив пігулку, намагався стріляти себе, різати себе, намагався повіситись тощо. Якщо відповідь «ТАК»: Як давно Ви почали це робити?

Методика DDS (Хол, Стіл, Крістоверсон & Михайлова, 2021)

Твердження/питання:

1. Я відчуваю психічне виснаження після тривалого використання електронних медичних записів (EHR).
2. Використання кількох цифрових платформ у моїй роботі є для мене надмірно обтяжливим.
3. Цифрові завдання знижують мою зосередженість на безпосередній роботі з пацієнтом.
4. Я відчуваю фізичне напруження (наприклад, головний біль, втому очей) через роботу з екраном.
5. Я би надав(ла) перевагу паперовій документації замість цифрової.
6. Я відчуваю стрес, коли мені потрібно опановувати нові цифрові системи.
7. Часті оновлення програмного забезпечення порушують мій робочий процес.
8. Технічні проблеми з цифровими системами викликають у мене роздратування.
9. Під час роботи я отримую занадто багато сповіщень/повідомлень.
10. Я не отримав(ла) достатнього навчання щодо використання цифрових інструментів.
11. Цифрові інструменти зменшують «людський контакт» у моїй взаємодії з пацієнтами.
12. Я проводжу більше часу перед екраном, ніж у безпосередній взаємодії з пацієнтами.
13. Іноді я відчуваю емоційну відстороненість через цифрову документацію.
14. Телепсихіатрія/дистанційна допомога здається менш особистісною, ніж очний формат.
15. Технології обмежують мою здатність забезпечувати цілісний (холістичний) підхід у допомозі.
16. Я перевіряю робочі електронні листи або повідомлення поза межами робочої зміни.
17. Через цифрові комунікації мені важко «відключитися» від роботи.
18. Цифрові робочі вимоги негативно впливають на мій сон.
19. Я відчуваю, що від мене очікують цифрової доступності навіть поза робочим часом.
20. Через цифрове навантаження у мене менше часу на турботу про себе.

Методика ОQ-45.2 (Широка & Миколайчук, 2020)

Твердження/питання:

1. У мене добрі стосунки з іншими
2. Я швидко втомлююся
3. Мене нічого не цікавить
4. Я почуваюся напруженим/-ою на роботі/під час навчання
5. Я звинувачую себе
6. Я почуваюся роздратованим/-ою
7. Я почуваюсь нещасливим/-ою у шлюбі/ у романтичних стосунках
8. Я думаю про самогубство
9. Я почуваюсь ослабленим/-ою
10. Я відчуваю страх
11. Після того, як я забагато випив/-ла ввечері, мені вранці потрібно похмелитися (Якщо ви не вживаєте алкоголю, відзначте «ніколи»)
12. Мене влаштовує моя робота/навчання
13. Я щаслива людина
14. Я забагато працюю/вчуся
15. Я почуваюся нікчемним/-ою
16. Я стурбований/-а проблемами в сім'ї
17. Мене не задовольняє моє сексуальне життя
18. Я почуваюся самотнім/-ою
19. Я часто сперечаюся з іншими
20. Я почуваюся коханим/-ою і бажаним/-ою
21. Я насолоджуюся тим, як проводжу свій вільний час
22. Мені важко зосереджуватися
23. Я почуваюся безнадійно, коли думаю про своє майбутнє
24. Я собі подобаюся
25. Я маю думки, які мене тривожать, і яких я не можу позбутися
26. Мене дратують люди, які критикують те, що я випиваю чи вживаю наркотики (Якщо це вас не стосується, відзначте «ніколи»)
27. У мене проблеми зі шлунком
28. Я працюю/вчуся не так добре, як раніше
29. У мене пришвидшене серцебиття
30. У мене є проблеми у стосунках з друзями та приятелями
31. Я задоволений/-а життям
32. У мене проблеми на роботі/ в навчанні через вживання алкоголю чи наркотиків (Якщо це вас не стосується, відзначте «ніколи»)
33. Я відчуваю, що щось погане має трапитися
34. Я відчуваю біль у м'язах.

35. Я відчуваю страх відкритого простору, їзди за кермом, в автобусах, в метро тощо
36. Я відчуваюся знервованим/-ою
37. Я задоволений/-а своїми романтичними стосунками
38. Я відчуваю, що не справляюся на роботі/ в навчанні
39. У мене забагато суперечок на роботі/ в навчанні
40. Мені здається, що з моєю головою щось не так
41. Я важко засинаю або погано сплю
42. Мені сумно
43. Я задоволений/-а своїми стосунками з іншими
44. Я настільки роздратований/-а на роботі/в навчанні, що можу зробити щось, про що шкодуватиму
45. У мене бувають головні болі

Перевірка на нормальність розподілу вибірки дослідження за всіма шкалами

Descriptives

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
								W	p
Смислова дезорієнтація (0-4)	298	0	1.94	2.00	1.33	0	4	0.902	< .001
Невизначена ідентичність (0-4)	298	0	1.86	2.00	1.37	0	4	0.894	< .001
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості (0-4)	298	0	1.91	2.00	1.29	0	4	0.908	< .001
Афективна напруга (0-4)	298	0	1.96	2.00	1.37	0	4	0.896	< .001
Емоційне виснаження (0-4)	298	0	1.95	2.00	1.41	0	4	0.888	< .001
Порушення саморегуляції (0-4)	298	0	1.97	2.00	1.33	0	4	0.903	< .001
Дефіцит майбутньої перспективи (0-4)	298	0	1.92	2.00	1.36	0	4	0.898	< .001
Унікальна стратегія реагування (0-4)	298	0	1.94	2.00	1.29	0	4	0.908	< .001
Соціальна дистанція (0-4)	298	0	1.94	2.00	1.30	0	4	0.901	< .001
Орієнтація на дію / самоефективність (0-4)	298	0	2.20	2.00	1.34	0	4	0.895	< .001
Вираженість прояву особистісної кризи (0-40)	298	0	19.19	19.00	10.47	0	40	0.973	< .001
Депресія (0-21)	298	0	6.83	6.00	5.27	0	21	0.942	< .001
Тривога (0-21)	298	0	6.47	6.00	5.20	0	21	0.936	< .001
Стрес (0-21)	298	0	8.03	8.00	5.27	0	21	0.966	< .001
Психологічне благополуччя (12-60)	298	0	43.01	44.00	10.74	12	60	0.974	< .001
Фізичне здоров'я та благополуччя (7-35)	298	0	24.30	24.00	5.45	7	35	0.984	0.002
Стосунки (5-25)	298	0	17.25	17.00	4.83	5	25	0.972	< .001
Суб'єктивне благополуччя (24-120)	298	0	84.02	84.50	20.65	24	120	0.984	0.003
Позитивне ментальне здоров'я (9-36)	298	0	26.15	26.50	7.78	9	36	0.936	< .001
Резильєнтність (0-40)	298	0	26.16	27.00	9.03	0	40	0.972	< .001
Суб'єктивне благополуччя (0-16)	298	0	10.00	10.00	4.17	0	16	0.951	< .001
Проблеми/Симптоми (0-48)	298	0	13.98	14.00	11.81	0	48	0.925	< .001
Функціонування (0-48)	298	0	12.43	11.00	11.43	0	48	0.907	< .001
Ризик/Шкода (0-24)	298	0	4.79	3.00	5.26	0	23	0.851	< .001
Дистрес (0-136)	298	0	51.66	49.00	36.41	0	136	0.959	< .001
Ризик самогубства (0-10)	298	0	1.51	1.00	2.06	0	10	0.757	< .001
Цифрова втома (5-25)	298	0	14.16	14.00	4.34	5	25	0.987	0.009
Технострес (5-25)	298	0	14.19	14.00	4.61	5	25	0.985	0.004
Цифрове відсторонення (5-25)	298	0	12.94	13.00	4.30	5	25	0.983	0.002
Цифрові межі «Робота-життя» (5-25)	298	0	14.12	14.00	4.84	5	25	0.983	0.001

Descriptives

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
								W	p
Цифровий стрес (20-100)	298	0	55.42	55.00	13.23	24	94	0.993	0.200

Перевірка психометричної надійності авторських анкет

Перевірка анкети АПОК (Особливості прояву особистісної кризи)

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.837

Note. item 'Орієнтація на дію / самоефективність (0-4)' correlates negatively with the total scale and probably should be reversed

Item Reliability Statistics

	If item dropped Cronbach's α
Смислова дезорієнтація (0-4)	0.800
Ідентичнісна невизначеність (0-4)	0.805
Дефіцит внутрішньої опори / рішучості (0-4)	0.810
Афективна напруга (0-4)	0.801
Емоційне виснаження (0-4)	0.802
Порушення саморегуляції (0-4)	0.808
Дефіцит майбутньої перспективи (0-4)	0.808
Унікальна стратегія реагування (0-4)	0.804
Соціальна дистанція (0-4)	0.806
Орієнтація на дію / самоефективність (0-4) ^a	0.922

Перевірка анкети АУФС (Упередженість до офлайн та онлайн-супроводу)

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.809

Note. items 'Перевага дистанційного саморозкриття (0-4)' and 'Форматна перевага офлайн (0-4)' correlate negatively with the total scale and probably should be reversed

Item Reliability Statistics

	If item dropped Cronbach's α
Переконання про вищу ефективність офлайн (0-4)	0.723

Item Reliability Statistics

	If item dropped
	Cronbach's α
Очікування слабшого терапевтичного альянсу онлайн (0-4)	0.718
Гнучкість у сприйнятті ефективності формату (0-4) ^a	0.746
Потреба у фізичній присутності для довіри (0-4)	0.667
Тривога щодо приватності онлайн (0-4)	0.670
Сприйняття обмеженої придатності онлайн (0-4)	0.802
Цінність доступності та зручності (0-4) ^a	0.725
Делегітимація онлайн-терапії (0-4)	0.747
Перевага дистанційного саморозкриття (0-4)	0.873
Форматна перевага офлайн (0-4) ^a	0.987

^a reverse scaled item

Додаток М3

Перевірка анкети АСЗПЗ (Самозвіт про проходження супроводу)

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.836

Item Reliability Statistics

	If item dropped
	Cronbach's α
Емоційна усвідомленість (0-4)	0.812
Ефективність емоційної саморегуляції (0-4)	0.829
Когнітивна регуляція тривоги (0-4)	0.828
Поведінкова активація / зниження уникання (0-4)	0.811
Міжособистісна стабілізація (0-4)	0.815
Асертивність і межі (0-4)	0.816
Суб'єктивний ресурс / життєва енергія (0-4)	0.818
Соматична стабілізація (0-4)	0.838
Самоефективність і впевненість у рішенні (0-4)	0.839
Майбутня перспектива та цілеспрямованість (0-4)	0.794

План-програма тренінгу з детальним описом всіх занять

Опис заняття №1. Старт і безпечний контракт групи

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	1
Назва заняття	Старт і безпечний контракт групи
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета. заняття	Сформувати безпечний простір і робочий альянс, узгодити правила та очікування, виконати первинне самоспостереження, окреслити індивідуальні запити, зробити стартову стабілізацію
Очікувані результати	Учасники, розуміють правила і межі групи, погоджуються з умовами конфіденційності, знають план програми, фіксують свій поточний стан, мають попередню карту кризи і план підтримки до наступної зустрічі.
Матеріали	Текст групового контракту, бланк термометра стану, бланк карти кризи, таймер, онлайн, дошка або, чат для коротких відповідей.
Безпека і межі	Без записів і скріншотів, використання навушників, приватний простір, можливість вимкнути камеру за потреби, право не ділитися деталями домовленість про підтримувальну комунікацію, маршрут звернення по допомогу у разі різкого погіршення стану

2. Ключові концепти і навички.

Концепти заняття – безпека і конфіденційність у групі, рамка і структура програми, самоспостереження базова стабілізація

Навички заняття – груповий контракт, технічні правила онлайн взаємодії, термометр стану, карта кризи, як план підтримки

Бланки – термометр стану карта кризи, коротка, форма контракту

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого.
Вхід у групу і технічний чек	10 хв	Привітання, коротка перевірка звуку і відео, нагадування про навушники і приватність, уточнення правил про відсутність записів
Знайомство і орієнтація	15 хв	Коротке представлення учасників ім'я і 1-2 речення про очікування правила доброзичливого слухання можливість пропустити відповідь

Огляд програми і цілей	15 хв	Огляд плану з 10 занять, пояснення логіки програми спільний, огляд цілей групи узгодження очікувань
Безпечний контракт групи	30 хв	Пояснення навіщо потрібні правила спільне читання і узгодження ключових пунктів, коротке підтвердження згоди, уточнення меж
Чек ін термометр стану	25 хв	Швидка оцінка стану за шкалою 0-10 кожен називає рівень і 1 маркер стану ведучий відображає групову картину
Карта кризи первинне самоспостереження	30 хв	Ведучий пояснює ідею карти кризи учасники заповнюють, бланк тригери ранні ознаки що допомагає хто підтримує, коротке, обговорення у загальній групі без деталізації травматичних подій
Підсумок і домашнє завдання.	5 хв	Підсумок. ключових домовленостей озвучення домашнього завдання запит короткого зворотного зв'язку, завершення короткою стабілізаційною мікропрактикою

4. Опис інтервенцій

4.1 Безпечний контракт групи

Обґрунтування – чіткі правила і межі знижують невизначеність та підсилюють відчуття контролю, а це створює умови для відкритості без ризику перевантаження і вторинної травматизації.

Психоедукація – ведучий коротко пояснює роль конфіденційності, взаємної поваги, права на паузу та правила поведінки з особистою інформацією в онлайн середовищі.

Практика – спільне узгодження пунктів контракту, ведучий зачитує кожен пункт і просить учасників підтвердити згоду, за потреби, пункт переформулюється так, щоб усі могли його прийняти.

Обговорення – що допоможе кожному почуватися у безпеці, які ризики онлайн формату потрібно врахувати, які сигнали означають, що потрібна пауза або стабілізація.

4.2 Термометр стану

Обґрунтування – коротке вимірювання стану допомагає помічати зміни, знижує розмитість переживань і дає точку для саморегуляції

Психоедукація – ведучий вводить шкалу 0-10 та пояснює, що важлива не точність, а регулярність і що шкала використовується для самоспостереження, а не для оцінювання

Практика – кожен називає цифру і один маркер стану, наприклад, напруга в тілі втома, тривожні думки, а ведучий коротко віддзеркалює і нормалізує

Обговорення – які ситуації, підвищують показник, що допомагає знизити його на один крок, а які сигнали означають що потрібна підтримка

4.3 Карта кризи

Обґрунтування – карта кризи переводить хаотичні переживання у зрозумілу структуру, допомагає бачити тригери ранні ознаки і вибудовувати план підтримки

Психоедукація – ведучий пояснює, що карта містить лише стільки деталей, скільки безпечно і що мета карти – це план дій, а не відтворення болісних подій

Практика – учасники заповнюють, бланк у тиші ведучий дає підказки, що можна пропускати поля, що можна записувати загальними словами, після заповнення кожен обирає один пункт, яким готовий поділитися

Обговорення – що для вас є раннім сигналом погіршення, які дії найреалістичніші, кого можна залучити, які межі у спілкуванні допоможуть зберегти ресурс

5. Домашнє завдання

1. Термометр стану заповнювати щодня 1 раз на день рівень 0-10 коротко тригер або контекст одна дія підтримки.
2. Карта кризи доповнити вдома, додати 2-3 реалістичні дії стабілізації і 1 контакт підтримки.
3. Мікропрактика стабілізації обрати одну коротку техніку, наприклад, повільне дихання або заземлення і практикувати 1-2 хвилини щодня.

6. Нотатки для ведучого

Підтримувати темп і безпеку, зупиняти деталізацію травматичних історій, повертати фокус на навички і план дій. Нормалізувати право на паузу, учасник може вимкнути камеру, зробити ковток води, виконати коротке заземлення. Якщо у когось різко зростає напруга, запропонувати мікропрактику стабілізації, а після заняття нагадати про можливість звернення по додаткову допомогу.

Додаток Н1.1

Коротка форма групового контракту

- Ми дотримуємося конфіденційності і не поширюємо особисту інформацію учасників поза групою.
- Ми не робимо записів і скріншотів ми не передаємо посилання на зустріч стороннім.
- Ми говоримо від першої особи без оцінювання і без порад якщо їх не просили.
- Кожен має право мовчати пропустити відповідь або попросити паузу.
- Ми поважаємо час і не перебиваємо використовуємо підняття руки або, чат.
- Ми стежимо за власною безпекою за потреби робимо стабілізацію і звертаємося по допомогу якщо стан погіршується.

Додаток Н1.2

Бланк термометра стану

Дата	Рівень 0-10	Контекст або тригер	Дія підтримки

Додаток Н1.3

Бланк карти кризи

Мій запит на групу	
Типові тригери або ситуації	
Ранні ознаки погіршення	
Що мені допомагає стабілізуватися	
Хто може підтримати контакти	
Що зроблю якщо стане гірше кроки звернення по допомогу	

Опис заняття №2. Навички стабілізації і зниження напруги

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	2
Назва заняття	Навички стабілізації і зниження напруги
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета заняття	Пояснити логіку стабілізації в кризі, навчити швидко зупиняти імпульсивну реакцію, підібрати індивідуальний набір технік для пікової напруги, відпрацювати навички у коротких мікросценаріях
Очікувані результати	Учасники, розуміють коли потрібна стабілізація володіють навичкою СТОП уміють використовувати За та Проти для вибору навичок замість імпульсу, знають варіанти ТІРР або ТРУД для швидкого зниження фізіологічної активації виконують техніку Опустити якір як заземлення і повернення до дії
Матеріали	Слайд або короткий, конспект про стабілізацію, пам'ятка СТОП, бланк За та Проти, чек, лист ТІРР або ТРУД, пам'ятка Опустити якір, таймер, чат або, онлайн, дошка, таблиця практики між сесіями
Безпека і медичні застереження	Усі тілесні техніки виконуються у межах безпеки без екстремального холоду без затримки дихання без надмірних навантажень учасники з серцево судинними або респіраторними станами, обирають м'якші варіанти у разі запаморочення або дискомфорту вправа припиняється
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд домашнього завдання з термометром стану і карти кризи, визначення типових тригерів і ранніх ознак формування списку ситуацій для тренування стабілізації

2. Ключові концепти і навички.

Концепти заняття – стабілізація як перша допомога для психіки афективна і фізіологічна активація, пауза між тригером і реакцією, вибір дії замість імпульсу

Навички заняття – СТОП, За та Проти, ТІРР або ТРУД, Опустити якір, у підході АСТ мікропрактики перенесення у повсякденність

Бланки – За та Проти, журнал практики стабілізації, картки мікросценаріїв

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого
Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Коротке привітання, нагадування про правила безпеки, швидкий термометр стану 0-10 один, маркер стану від кожного

Огляд домашнього завдання	15 хв	Обговорення термометра стану і карти кризи, що було корисно, а що заважало, які типові тригери і ранні ознаки, з'явилися узгодження цілей заняття
Вступ до теми стабілізації	5 хв	Пояснення навіщо потрібна стабілізація, як вона допомагає знизити пікову напругу і повернути контроль, короткий огляд плану сьогоднішньої сесії
Навичка СТОП	25 хв	Коротке, пояснення і, демонстрація міні-репетиції на простому прикладі, коротке обговорення застосування
За та Проти як, вибір навичок	25 хв	Пояснення логіки, заповнення бланка у парі або індивідуально, обмін висновками без деталей узагальнення
ТІРР або ТРУД тілесні способи зниження активації	35 хв	Пояснення компонентів, вибір безпечних варіантів, коротке тренування двох елементів, наприклад, охолодження і дихання або рух і розслаблення, обговорення ефекту.
Опустити якір УЗП	20 хв	Пояснення логіки виконання практики, 2-3 хв повторення циклу, коротка рефлексія, як застосувати під час тривоги або нав'язливих думок
Мікросценарії інтеграція навичок	10 хв	Ротація 2-3 короткі сценарії, учасники обирають одну навичку, програють уявно після кожного сценарію, формують один конкретний крок
Підсумок і домашнє завдання	5 хв	Підсумок ключових ідей, видача домашнього завдання, короткий зворотний зв'язок, завершення коротким заземленням

4. Опис інтервенцій

4.1. Психоедукація про стабілізацію

Обґрунтування – у кризі нервова система швидко переходить у режим загрози, це підсилює імпульсивні дії та звужує увагу. Стабілізація допомагає знизити активацію і повернути можливість мислити й діяти обраним способом

Психоедукація – ведучий пояснює різницю між нормальним стресом і піковою напругою, наводить ознаки, коли варто застосовувати швидкі техніки, наприклад різке зростання напруги в тілі, панічні думки, бажання негайно щось зробити. Після цього дає правило: спочатку стабілізація, потім рішення

Обговорення – які ранні сигнали напруги кожен помітив у своєму термометрі стану, які ситуації найчастіше запускають реакцію, які перешкоди заважають зробити паузу

4.2. Навичка «СТОП»

Обґрунтування – навичка створює коротку паузу між тригером і реакцією. Вона зменшує ризик імпульсивних дій та допомагає повернутися до вибору

Психоедукація – ведучий подає чотири кроки: «Зупинись», «Зроби крок назад», «Спостерігай», «Продовжуй усвідомлено». Наголошує, що «крок назад» може бути внутрішнім: пауза, повільний видих, переведення уваги на тіло

Практика -коротка демонстрація на нейтральному прикладі, наприклад повідомленні, що викликає напруження. Учасники в чаті записують по одному реченню для кожного кроку: що я зупиняю, як я відходжу, що я помічаю, що буде усвідомленим наступним кроком

Обговорення – які кроки найскладніші, що допоможе згадати навичку в моменті, яку підказку можна додати в телефон або на наліпку

4.3. «За» та «Проти»

Обґрунтування – під час пікової напруги мозок прагне швидкого полегшення, навіть якщо це шкодить у довготривалій перспективі. Таблиця «За» та «Проти» допомагає зробити вибір на користь навичок і цінностей

Психоедукація – ведучий пояснює, що порівнюються наслідки двох шляхів: використати навичку або піти в імпульс. Важливо врахувати короткострокові та довгострокові наслідки для себе і для стосунків

Практика – учасники обирають одну типову ситуацію зі своєї карти кризи, заповнюють чотири квадранти: плюси і мінуси, якщо практикувати навички, та плюси і мінуси, якщо не практикувати. Після цього кожен формулює рішення одним реченням: що я обираю у цій ситуації

Обговорення – що виявилось найпереконливішим аргументом, як змінюється вибір, коли дивитися на довгострокову перспективу, що допоможе підтримати це рішення у реальному житті

4.4. TIPP або «ТРУД» – тілесні техніки для швидкого зниження активації

Обґрунтування – коли напруга висока, найкраще працюють техніки, що впливають на фізіологію. Вони швидко знижують інтенсивність реакції і відкривають можливість застосувати когнітивні та поведінкові кроки

Психоедукація – ведучий коротко описує чотири напрямки: охолодження, короткий інтенсивний рух, уповільнене дихання, м'язове розслаблення. Підкреслює, що учасники обирають безпечний варіант під свої умови

Практика – ведучий пропонує два підходи на вибір: м'яке охолодження обличчя або шиї прохолодним компресом та уповільнене дихання у комфортному ритмі. Далі – короткий рух, наприклад активна ходьба на місці, та м'яке розслаблення м'язів. Учасники після кожного елементу оцінюють напругу 0-10 і записують зміни

Обговорення – який елемент дав найбільший ефект, у яких ситуаціях його найреалістичніше застосувати, які є бар'єри, що можна спростити, щоб техніка була доступною

4.5. «Опустити якір» (УЗП) – навичка заземлення

Обґрунтування – при сильній тривозі або нав'язливих думках увага звужується. Навичка допомагає одночасно помічати внутрішній досвід і повертатися до тіла та середовища, це зменшує автопілот і підтримує самоконтроль

Психоедукація – ведучий вводить формулу УЗП: усвідомити думки і почуття, встановити зв'язок із тілом, приєднатися до світу навколо. Наголошує, що мета не втеча від почуттів, а опора і керованість

Практика – ведучий проводить 2-3-хвилинну версію. Учасники помічають думки і емоції, додають тілесну опору, наприклад відчуття стопи, випростати спину, зробити повільний видих. Далі переводять увагу на те, що бачать і чують. Після практики кожен формулює одну ситуацію, де застосує навичку

Обговорення – що змінилося у відчутті контролю, що було складно, як зробити коротку 30-секундну версію, де її зручно практикувати

4.6. Тренування у мікросценаріях

Мета – поєднати навички у коротку послідовність: сигнал напруги, «СТОП», TIPP або «ТРУД», «Опустити якір», вибір наступного кроку

Інструкція – ведучий зачитує короткий сценарій. Учасник обирає одну навичку і проговорює, як він її застосує. Група додає одну підтримувальну ідею. Після цього учасник формує конкретний наступний крок, наприклад написати повідомлення через 10 хвилин, вийти на коротку прогулянку, повернутися до завдання

5. Домашнє завдання

1. Практика СТОП застосувати щонайменше 3 рази протягом тижня, у щоденнику коротко описати тригер кроки і результат.
2. TIPP або ТРУД обрати 2 елементи, які найбільш підходять, тренувати у безпечних умовах 1 раз на день або у момент зростання напруги.
3. Опустити якір виконувати коротку версію 30-90 секунд щодня або при нав'язливих думках.
4. За та Проти заповнити 1 таблицю для ситуації, де зазвичай виникає імпульсивна реакція, принести висновок на наступне заняття.

6. Нотатки для ведучого.

Підтримувати безпеку, не стимулювати сильну активацію, пропонувати м'які варіанти тілесних технік, постійно нагадувати, що учасник може зупинити вправу. Слідкувати за темпом, короткі блоки, багато мікропрактики, менше теорії, більше повторення ключових кроків. Фокус на перенесенні у кожній вправі завершувати питанням де і коли я це застосую що може завадити як я спрощу виконання.

Додаток Н2.1

Пам'ятка СТОП

- С – зупинись, зроби паузу перед дією або відповіддю.
- Т – зроби крок назад, один повільний видих, відклади рішення на хвилину.
- О – спостерігай, що я думаю, що я відчуваю, що відбувається у тілі, що є фактом у ситуації.
- П – продовжуй усвідомлено, обери наступний крок, який буде корисним і безпечним.

Додаток Н2.2

Бланк За та Проти

Ситуація або тригер	За плюси	Проти мінуси
Практикувати навички		
Не практикувати діяти імпульсивно.		

Рішення що я обираю у цій ситуації

Додаток Н2.3

Коротка, пам'ятка (TIPP або ТРУД)

- Охолодження м'яко знизити температуру шкіри, прохолодна вода або компрес без екстремальних впливів.
- Короткий активний рух 1-3 хвилини без перевантаження, швидка ходьба присідання у комфортному темпі розтягнення
- Уповільнене дихання рівний видих довший за вдих комфортний ритм 6-10 циклів
- М'язове розслаблення напруга і розслаблення груп м'язів або м'яке сканування тіла.

Додаток Н2.4

Коротка, пам'ятка (Опустити якір)

- У – усвідомити, помічаю думки, емоції, імпульси та називаю їх як явища.
- З – зв'язок з тілом, відчуваю стопи, опору, поставу та роблю повільний видих.
- П – приєднатися до світу, помічаю 5 речей які бачу, 3 звуки які чую, повертаюся до дії яку виконую.

Опис заняття №3. Поведінкові навички саморегуляції та енергія

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	3
Назва заняття	Поведінкові навички саморегуляції та енергія
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета. заняття	Пояснити обґрунтування поведінкової активації, навчити моніторингу активності, сформувати перелік ресурсних активностей запланувати поведінкові завдання на тиждень, закріпити зв'язок між дією настроєм відчуттям досягнення та контролю
Очікувані результати	Учасники, розуміють чому дія може передувати мотивації ведуть базовий моніторинг активності вміють оцінювати активності за приємністю важливістю та відчуттям досягнення, складають реалістичний план активностей на 24 години або на тиждень, мають 2-3 конкретні поведінкові завдання, домовляються про спосіб виконання і фіксації результату
Матеріали	Форма щоденного моніторингу, таблиця, планування і моніторингу активностей, бланк поведінкових завдань список можливих активностей для поведінкової активації, таймер, чат або, онлайн, дошка.
Безпека і межі	Активності, мають бути безпечними здійсненими і такими що учасник контролює у разі виснаження пріоритетом є мікрокроки і відновлення за потреби використовуються стабілізаційні техніки із попереднього заняття
Зв'язок з попереднім заняттям	Перевірка практики стабілізації, визначення ситуацій де навички допомогли перенесення стабілізації як першого кроку перед плануванням активності.

2. Ключові концепти і навички.

Концепти заняття – поведінкова активація, як шлях повернення підкріплення і енергії уникання і пасивність, як фактори підтримання кризи маленькі кроки, регулярність, зв'язок активності з настроєм та відчуттям контролю

Навички заняття – щоденний моніторинг активності, планування активностей, підбір ресурсних активностей, корекція плану без самокритики

Бланки – щоденний моніторинг, планування і моніторинг активності, бланк поведінкових завдань список можливих активностей

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого

Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, нагадування про правила і безпеку короткий термометр стану 0-10 один маркер стану від кожного.
Огляд домашнього завдання з заняття 2	15 хв	Обговорення практики СТОП, ТІРР або ТРУД, Опустити якір, що спрацювало, які бар'єри та у яких ситуаціях навички допомогли знизити напругу, коротке узгодження фокусу сьогодні.
Вступ до поведінкової активації	10 хв	Пояснення принципу (дія може передувати мотивації), коротка модель циклу пасивність і уникання, зменшують підкріплення, а планована дія повертає контакт із ресурсами, огляд плану сесії.
Моніторинг активності міні практика	30 хв	Ведучий пояснює як заповнювати моніторинг учасники заповнюють фрагмент за останні 6-12 годин, додають оцінки приємність, важливість або досягнення, коротке обговорення спостережень
Список ресурсних активностей підбір	10 хв	Учасники обирають 10-15 потенційних активностей, 5 легких, 5 середніх, 2-3 змістовних перевіряють на критерій контрольованості, доступності, безпечності, частоти.
Поведінкові завдання формування плану	35 хв	Кожен формує 2-3 поведінкові завдання, формула що саме коли де з ким скільки часу, що буде першим кроком, ведучий допомагає зробити завдання конкретним і малим учасники обирають один бар'єр і спосіб його подолати.
Планування активностей перенесення	30 хв	Учасники, планують наступні 24 години або 2-3 дні за бланком, зазначають заплановану активність і фактичну, додають шкали настрою, досягнення, приємності, за потреби, коригують, план так щоб він був реалістичним.
Підсумок і домашнє завдання	10 хв	Підсумок ключових ідей домовленість про практику, пояснення домашнього завдання, короткий зворотний зв'язок, завершення мікропрактикою стабілізації

4. Опис інтервенцій

4.1. Обґрунтування поведінкової активації

Обґрунтування – у кризі зростає виснаження, зменшується активність і звужується контакт з тим, що дає підкріплення. Це підтримує пасивність і безсилля. Поведінкова активація повертає рух малими кроками і допомагає відновлювати енергію через дію

Психоедукація – ведучий пояснює ідею не чекати на мотивацію, а створювати умови для її появи через плановані дії. Акцент робиться на регулярності, малих кроках і на тому, що важливі активності не завжди приємні одразу, але вони підтримують відчуття досягнення і контроль

Обговорення – які форми уникання зараз найпомітніші, які активності зникли з життя після початку кризи, які маленькі кроки здаються реалістичними

4.2. Моніторинг активності

Обґрунтування – моніторинг робить день видимим, допомагає помічати зв'язок між дією і станом, знижує відчуття хаосу і дає дані для планування

Психоедукація – ведучий показує, як записувати активності і як додавати короткі оцінки, наприклад настроїв, приємність, важливість або досягнення. Наголошується, що записи можуть бути короткими, а головне тут – регулярність, а не ідеальна точність

Практика – учасники заповнюють 6-12 годин з останнього дня, визначають одну активність, після якої стало трохи легше, і одну, після якої стало складніше. Далі формулюють висновок: що я хочу повторювати, що хочу змінити

Обговорення – які патерни помітні, де є найбільше порожніх або пасивних проміжків, які «вікна» підходять для коротких активностей

4.3. Підбір ресурсних активностей

Обґрунтування – список активностей підвищує доступність вибору у момент виснаження. Він зменшує уникання і допомагає швидше перейти до дії

Психоедукація – ведучий дає критерії вибору. Активність має бути безпечною, контрольованою, недорогою, такою, що її можна повторювати, і такою, що веде до ресурсу або до важливого напрямку життя

Практика – учасники обирають 10-15 активностей зі списку, позначають 5 легких, 5 середніх і 2-3 змістовних. Після цього оцінюють кожну за шкалами приємність, важливість, досягнення і залишають 5 найкращих для старту

Обговорення – що заважає виконанню, які спрощення зроблять активність доступною, яка найменша версія цієї дії

4.4. Поведінкове завдання

Обґрунтування – поведінкове завдання переводить намір у конкретний план. Воно підсилює відчуття самоєфективності і допомагає зменшувати прокрастинацію та пасивність

Психоедукація – ведучий вводить правило, що завдання має бути конкретним, вимірюваним, реалістичним і бажано прив'язаним до часу. Важливо передбачити бар'єри і наперед запланувати обхідний маршрут

Практика – учасники заповнюють бланк поведінкових завдань і формують 2-3 завдання на тиждень. Для кожного завдання визначають перший крок, тривалість, місце та один спосіб підтримати виконання, наприклад нагадування, партнера або короткий ритуал старту

Обговорення – як зробити завдання ще меншим, що буде ознакою успіху, як реагувати, якщо план зірвався, без самокритики

4.5. Планування і моніторинг активності

Обґрунтування – планування зменшує когнітивне навантаження і хаос, а моніторинг допомагає навчатися на власному досвіді, бачити, що працює, і коригувати курс

Психоедукація – ведучий пояснює, що план часто змінюється, і це нормально. Важливо повертатися до напрямку і відновлювати рух у бік важливого, навіть якщо були відхилення

Практика – учасники планують наступні 24 години, додають дві короткі активності і одну змістовну. Після виконання фіксують, що реально відбулося, і відмічають шкали настрою, досягнення та приємності

Обговорення – що у плані найреалістичніше, що потребує спрощення, як інтегрувати стабілізацію, якщо напруга зростає

5. Домашнє завдання

1. Заповнювати щонайменше 5 днів, записувати активність і короткі оцінки, наприклад настрої, приємність, важливість або досягнення.
2. Запланувати наступний день наперед, додати дві короткі ресурсні активності і одну змістовну активність. Після дня зробити коротку корекцію.
3. Обрати 2-3 завдання на тиждень, ставити позначки виконання і щодня відмічати середній рівень пригніченого настрою 0-10.
4. Один раз за тиждень відповісти письмово, які дві активності дали найбільше відчуття досягнення і які дві активності дали найбільше приємності.

6. Нотатки для ведучого

Підтримувати принцип малих кроків. Якщо учасник планує занадто багато, допомогти зменшити до мінімальної версії. Регулярно повертати увагу до безпеки і ресурсу. При високій напрузі пропонувати коротку стабілізацію з заняття 2. Нормалізувати зриви плану, підкреслювати, що корекція – це частина процесу. Уникати оцінювальних формулювань, фокусуватися на навчанні з досвіду.

Додаток НЗ.1

Коротка, пам'ятка поведінкової активації

- Мета повернути контакт з діями які підтримують життя ресурс і цінні напрямки.
- Принцип спочатку дія потім мотивація чим менший крок тим легше почати.
- Оцінки важливість і відчуття досягнення інколи важливіші ніж приємність.

- Якщо план не вдался це дані для корекції а не привід для самокритики.

Додаток Н3.2

Форма щоденного моніторингу спрощений варіант

Час	Діяльність	Приємність або майстерність 0-10	Важливість 0-10
06.00-07.00			
07.00-08.00			
08.00-09.00			
09.00-10.00			
10.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00			
18.00-19.00			
19.00-20.00			
20.00-21.00			
21.00-22.00			
22.00-23.00			
23.00-24.00			

Додаток Н3.3

Бланк, планування і моніторингу активності, коротка версія

Час	Запланована активність	Активність яка реально була	Настрій 0-10	Досягнення 0-10	Приємність 0-10
07.00-08.00					
08.00-09.00					
09.00-10.00					
10.00-11.00					
11.00-12.00					
12.00-13.00					
13.00-14.00					
14.00-15.00					
15.00-16.00					
16.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00					

19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					
22.00-23.00					

Додаток НЗ.4

Бланк з поведінковими завданнями приклад структури

№	Завдання	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Показник вираженості пригніченого настрою за день 0-10.

Додаток НЗ.5

Критерії вибору активностей і, швидкий список прикладів

- Активність під моїм контролем і здійснення цього тижня.
- Активність безпечна і не потребує великих витрат.
- Активність може бути короткою 5-15 хвилин або мати міні версію.
- Активність або дає приємність або додає важливості і відчуття досягнення.
- Вийти на 10 хвилин на свіже повітря або пройтися кварталом.
- Привести до ладу робоче місце 5 хвилин.
- Зателефонувати близькій людині і домовитися про коротку розмову.
- Зробити легку зарядку або розтягнення 3-7 хвилин.
- Прийняти душ або теплий напій як ритуал відновлення.
- Прочитати 2-3 сторінки навчального матеріалу або книги.
- Зробити одну маленьку дію у важливій справі наприклад відкрити документ і написати 3 речення.
- Зайнятися хобі 10-20 хвилин музика малювання рукоділля.
- Коротке волонтерське або допоміжне завдання яке підсилює сенс.

- Підготувати просту їжу або перекус як турботу про себе.

Повний перелік активностей і оригінальні бланки можна використовувати з наданих файлів програми.

Опис заняття №4. Розв'язання проблем сенсовні активності і подолання прокрастинації

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	4
Назва заняття	Розв'язання проблем сенсовні активності і подолання прокрастинації
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета заняття	Перекласти переживання безсилля у план дій, навчити алгоритму проблем солвінгу, відпрацювати SSTA для, планування під напругою, сформувати сенсовні активності як кроки до цінностей, дати набір коротких технік проти прокрастинації, узгодити план маленьких кроків і бар'єрів
Очікувані результати	Учасники, вміють формулювати проблему як конкретне твердження, визначають досяжну мету, генерують варіанти рішень і, оцінюють їх, обирають рішення і, складають кроки впровадження, застосовують SSTA коли зростає афект, планують 1 сенсовну активність на тиждень, обирають 1-2 антипрокрастинаційні стратегії і прописують план Б для бар'єрів.
Матеріали	Бланк проблем солвінгу, пам'ятка SSTA, картка сенсовних активностей, лист плану маленьких кроків і бар'єрів, таймер, чат або, онлайн, дошка
Безпека і межі	Фокус на вирішуваних і контрольованих проблемах за потреби перед обговоренням робиться, коротка стабілізація уникати детальної ретравматизації переводити, обговорення у площину кроків і ресурсів
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд поведінкової активації що дало енергію що було складно які справи застрягли, вибір однієї актуальної проблеми для роботи через алгоритм

2. Ключові концепти і навички.

Концепти заняття – проблема як вирок самоефективність, через маленькі кроки сенсовні активності, як рух до цінностей, прокрастинація як уникання і тимчасове полегшення, бар'єри як частина, планування

Навички заняття – проблем солвінг, мозковий штурм, оцінка варіантів, план впровадження SSTA, план маленьких кроків, антипрокрастинаційні стратегії, план Б

Бланки – бланк розв'язання проблем, пам'ятка SSTA, план сенсовної активності, план маленьких кроків і бар'єрів

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого
Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, короткий термометр стану 0-10, один маркер стану, за потреби, коротке заземлення

Огляд домашнього завдання з заняття 3	15 хв	Обговорення моніторингу і планування активностей, які кроки вдалося зробити, що дало енергію, де з'явилися застрягання або відкладання, вибір однієї ситуації як матеріалу для проблем солвінгу
Вступ логіка проблем солвінгу і прокрастинації	20 хв	Пояснення коли енергія низька, то мозок переходить в уникання, але структурований алгоритм повертає контроль, короткий огляд плану заняття
Сенсовні активності як кроки до цінностей	15 хв	Визначення сенсовних активностей, коротка вправа цінність-напрямок-дія, обговорення реалістичних прикладів
Алгоритм розв'язання проблем проблем солвінг	30 хв	Кроки, проблема, мета, варіанти, оцінка рішення, план кроків оцінка результату робота по бланку індивідуально або в парах, коротке узагальнення
SSTA, планування під напругою	25 хв	Пояснення кроків, зупинися-пригальмуй-подумай-дій, репетиція на простому прикладі, вибір стабілізаційного кроку для фази пригальмуй
Подолання прокрастинації техніки і план бар'єрів	30 хв	Визначення прокрастинації як уникання розбір типових тригерів, вибір 1-2 технік, правило 5 хв таймбокс, дроблення план Б, план підготовка середовища, коротка практика
Інтеграція план маленьких кроків	10 хв	Кожен формує 3 маленькі кроки на тиждень, один по проблемі, один сенсовний, один проти прокрастинації, визначає бар'єр і план Б
Підсумок і домашнє завдання	5 хв	Підсумок, уточнення домашнього завдання, короткий зворотний зв'язок, завершення мікропрактикою стабілізації.

4. Опис інтервенцій

4.1. Сенсовні активності

Обґрунтування – сенсовні активності потребують зусиль, але наближають до цінностей і реальних задач. Вони повертають відчуття напрямку і зменшують безсилля

Психоедукація – ведучий вводить критерії. Активність має бути корисною, здійсненою, контрольованою, мати сенс для людини і може бути виконана у форматі мінімального кроку

Практика – учасники обирають одну сферу, наприклад навчання, робота, стосунки, здоров'я, самоосвіта або волонтерство, і формують сенсовну дію: що саме, коли, де, яка тривалість, який найменший крок. Додатково відмічають можливий бар'єр

Обговорення – як відрізнити сенсовну дію від перфекціоністської цілі, як зробити дію безпечнішою і меншою, що буде ознакою достатнього виконання

4.2. Алгоритм розв'язання проблем (проблем солвінг)

Обґрунтування – структурований алгоритм зменшує хаос і повертає відчуття керованості. Він переводить емоційний дистрес у послідовність рішень і дій

Психоедукація – ведучий подає кроки: визначити проблему, визначити досяжну мету, згенерувати багато варіантів, оцінити переваги і недоліки, обрати рішення, скласти кроки впровадження, оцінити результат і, за потреби, скоригувати план

Практика – кожен бере одну актуальну проблему, формулює її як твердження, ставить реалістичну мету, робить мозковий штурм і виписує 5-10 варіантів. Далі оцінює 2-3 найреалістичніші через плюси і мінуси, обирає рішення і прописує кроки А, Б, В із термінами

Обговорення – що було найскладнішим, постановка проблеми чи генерація варіантів, як уникати пастки одного рішення, як знизити вимоги до ідеальності і перейти до тестування

4.3. Техніка SSTA «Зупинися, пригальмуй, подумай, дій»

Обґрунтування – Під час афекту рішення стають імпульсивними. SSTA створює паузу і дозволяє застосувати проблем солвінг у керованому стані

Психоедукація – ведучий пояснює, що «зупинися» означає помітити реакцію і назвати її, «пригальмуй» означає знизити збудження через стабілізацію, «подумай» означає вибрати варіанти і наслідки, «дій» означає зробити один конкретний крок

Практика – репетиція на короткому сценарії, наприклад різкий конфлікт або тривожне повідомлення. Група разом формулює один стабілізаційний крок для фази «пригальмуй» і один наступний крок дії, який відповідає цінностям

Обговорення – які сигнали означають, що пора застосувати SSTA, що зазвичай заважає зупинитися, яку підказку можна зробити, щоб навичка згадувалась

4.4. Подолання прокрастинації, короткі техніки

Обґрунтування – прокрастинація часто дає швидке полегшення, але підсилює довгострокову тривогу і безсилля. Техніки мають зменшити поріг входу у завдання і підтримати завершення малих кроків

Психоедукація – ведучий пояснює модель: тригер, неприємне відчуття, уникання, коротке полегшення, довгострокове погіршення. Далі вводить принцип найменшого кроку, таймбокс і підготовку середовища

Практика – учасники обирають одне завдання, яке вони відкладають, формують найменший крок тривалістю 5 хвилин і ставлять таймер. Далі прописують if-then план: якщо з'являється бажання відкласти, то я роблю «СТОП» або один цикл SSTA і повертаюся на 2 хвилини до завдання

Обговорення – які причини відкладання найчастіші, наприклад страх помилки, перевантаження, невизначеність, брак структури, що допоможе знизити ці причини, які зовнішні зміни підтримають дію, зокрема прибрати відволікання, домовитися з кимось, зробити видимий прогрес

4.5. План маленьких кроків і бар'єрів

Мета – закріпити орієнтацію на дію, зробити перенесення навичок на тиждень і зменшити ризик зриву через непередбачені бар'єри

Практика – кожен учасник записує три кроки: один крок щодо вирішення проблеми, один сенсовний крок і один крок проти прокрастинації. Для кожного кроку визначає бар'єр, план Б і спосіб відстеження виконання

5. Домашнє завдання

1. Обрати одну конкретну проблему, пройти кроки: проблема, мета, варіанти, плюси і мінуси, рішення, кроки впровадження, оцінка, і принести короткий підсумок.
2. Виконати мінімальний крок у вибраній сфері і зафіксувати, що допомогло і що заважало.
3. Обрати одну техніку, наприклад правило 5 хвилин або таймбокс, використати мінімум 3 рази і відмічати результат та рівень напруги до і після.
4. Застосувати хоча б один раз у ситуації підвищеної напруги і зафіксувати, який крок був найкориснішим.

6. Нотатки для ведучого

Підтримувати рамку керованості, якщо проблема неконтрольована, фокусуватися на контрольованій частині або на адаптації і підтримці. Нормалізувати труднощі, підкреслювати, що рішення – це гіпотеза, яку тестують, а не ідеальний план. Слідкувати за перфекціонізмом, повертати учасників до найменшого кроку, принципу «достатньо добре» і реалістичних термінів. За високої напруги повертати до стабілізації, «СТОП», TIPP або «ТРУД», «Опустити якір», і лише потім – до планування.

Додаток Н4.1

Пам'ятка SSTA

- S – Зупинися поміть реакцію назви емоцію поміть імпульс.
- S – Пригальмуй, знизь збудження повільний видих, коротке заземлення вода пауза
- T – Подумай, що є фактом, які є варіанти, які наслідки, що відповідає моїм цінностям
- A – Дій оберни один конкретний крок, зроби його зараз або заплануй з часом і місцем.

Додаток Н4.2

Бланк розв'язання проблем скорочений

Проблема сформулюй як твердження	
Досяжна мета що хочу змінити	
Варіанти мозковий штурм 5-10	
Варіант 1 плюси і мінуси	
Варіант 2 плюси і мінуси	
Моє рішення що обираю	
Кроки впровадження А Б В коли і як	
Оцінка що вийшло що скоригую	

Додаток Н4.3

План сенсовної активності

Сфера і цінність що для мене важливо	
Сенсовна активність що я зроблю	
Найменший крок мінімальна версія	
Час і місце коли де скільки	
Бар'єри що може завадити	
План Б якщо буде важко то я	

Додаток Н4.4

План маленьких кроків і бар'єрів

Крок	Опис дії	Коли	Бар'єр	План Б	Відмітка

Додаток Н4.5

Міні план проти прокрастинації

- Визнач найменший крок що можна, зробити за 2-5 хвилин
- Постав, таймер 5-15 хв і дозволяй собі зупинитися після таймера
- Прибери одну перешкоду закрій зайві вкладки підготуй матеріали відкрий документ
- Сформулюй план Б якщо хочу відкласти то роблю СТОП і повертаюся на 2 хв
- Після кроку, коротка відмітка прогресу що зроблено 1 речення

Опис заняття №5. Когнітивні навички КПТ переоцінка думок і дистанціювання

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	5
Назва заняття	Когнітивні навички КПТ переоцінка думок і дистанціювання.
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета заняття	Пояснити як інтерпретації впливають на настрій і поведінку, навчити помічати автоматичні думки розпізнавати когнітивні спотворення, тренувати переоцінку негативних думок через перевірку доказів, сформувати навички дистанціювання і зміни перспективи застосувати дерево переживань для тривоги
Очікувані результати	Учасники, вміють, відрізнити ситуацію від думки, фіксують автоматичні думки у моменті, визначають типові когнітивні фільтри, формулюють більш реалістичні та корисні альтернативні думки, знижують інтенсивність тривоги або напруги через переоцінку, використовують дистанціювання як метакогнітивну позицію розрізняють поточні задачі і гіпотетичні переживання за допомогою дерева переживань
Матеріали	Коротка схема когнітивної моделі картки когнітивних спотворень, бланк моніторингу думок, бланк перевірки думок дерево переживань для тривоги приклади мікросценаріїв, таймер, чат або, онлайн, дошка
Безпека і межі	Фокус на поточних життєвих ситуаціях без деталізації травматичних подій право не ділитися змістом думок вголос можна працювати приватно у бланку і ділитися лише висновком у разі високої напруги використовуються стабілізаційні техніки з заняття 2
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд домашнього завдання з проблем солвінгу які кроки вдалося, зробити які думки заважали діяти, вибір однієї типово тривожної або самокритичної думки як матеріалу для навчання когнітивним навичкам

2. Ключові концепти і навички

Концепти заняття – когнітивна модель, подія, інтерпретація, емоція, поведінка, автоматичні думки як швидкі оцінки когнітивні спотворення, як типові фільтри думки – не дорівнюють фактам метакогнітивна позиція

Навички заняття – помічання і запис думок, перевірка думок через докази альтернативи і корисність, когнітивна реструктуризація, дистанціювання і зміна перспективи, дерево переживань для тривоги

Бланки – моніторинг думок, бланк перевірки думок, дерево переживань, картки спотворень

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого
Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, короткий термометр стану 0-10 ,один маркер стану, за потреби, коротке заземлення.
Огляд домашнього завдання з заняття 4	15 хв	Коротке, обговорення одного циклу проблем солвінгу, що вийшло/що не вийшло, які думки зупиняли/які думки допомагали, узгодження фокусу заняття
Вступ когнітивна модель	10 хв	Пояснення різниці між подією і інтерпретацією, як думки впливають на емоції і поведінку наголос, що мета не позитивне мислення, а реалістичне і корисне короткий, огляд плану сесії.
Навичка помічання думок моніторинг	15 хв	Міні-демонстрація як відловити думку у момент зміни настрою, заповнення короткого моніторингу на прикладі, обговорення.
Когнітивні спотворення і фільтри	25 хв	Огляд типових спотворень, пошук своїх 2 найчастіших, коротка практика, знайди спотворення у прикладі, сформуль більш точний опис
Когнітивна реструктуризація перевірка думок	35 хв	Покрокова робота з бланком ситуація, емоція, думка, докази за і проти альтернатива, план дії, індивідуальна робота, потім обмін висновками без деталізації
Дерево переживань для тривоги	20 хв	Розрізнення поточного питання, яке можна вирішити і гіпотетичного переживання, вибір дія зараз або запланований час для переживання, коротке тренування на прикладі.
Дистанціювання і зміна перспективи	10 хв	Фрази дистанціювання я помічаю думку, що думка це припущення, а не факт, тест друга, що б я сказав близькій людині, погляд з майбутнього, репетиція
Інтеграція мікросценарії	10 хв	2-3 короткі ситуації, кожен обирає одну робить СТОП, фіксує думку, визначає спотворення, формує альтернативу визначає ,один наступний крок
Підсумок і домашнє завдання	5 хв	Підсумок. ключових ідей, пояснення домашнього завдання короткий зворотний зв'язок, завершення короткою стабілізацією.

4. Опис інтервенцій

4.1. Обґрунтування когнітивної моделі

Обґрунтування – одна і та сама подія може викликати різні емоції залежно від інтерпретації. У кризі думки часто стають більш категоричними і загрозливими, тому навчання переоцінці знижує тривогу і підтримує дію

Психоедукація – ведучий коротко подає схему «подія – думка – емоція – поведінка» і пояснює, що автоматичні думки з'являються швидко, а ми можемо навчитися їх помічати, перевіряти і формувати більш реалістичні альтернативи

Обговорення – які думки найчастіше зупиняють дії, які думки підсилюють виснаження, які думки допомагають рухатися

4.2. Навичка помічання власних думок

Обґрунтування – зміна починається з усвідомлення. Коли думка записана, її легше перевіряти, і меншою стає її влада над поведінкою

Психоедукація – ведучий дає правило. Якщо помітив зміну настрою, зупинися на 10 секунд і запитай себе, що промайнуло в голові, які слова, образи або припущення. Записувати можна коротко, 3-7 слів

Практика – учасники обирають не надто болісну ситуацію з останніх 2-3 днів і заповнюють міні-запис: ситуація, емоція, думка, сила віри. Після цього позначають, чи думка є фактом, чи припущенням

Обговорення – що було легше помітити, емоцію чи думку, що заважає фіксації, як зробити нагадування у телефоні

4.3. Когнітивні спотворення і фільтри

Обґрунтування – спотворення – це звичні короткі шляхи мислення. Вони здаються переконливими, але часто посилюють тривогу, самокритику або уникання. Їх розпізнавання підвищує ясність мислення

Психоедукація – ведучий показує, що спотворення є поширеними і не означають слабкості. Учасники обирають два найтипівіші для себе, наприклад катастрофізацію, «все або нічого», читання думок або знецінення позитивного

Практика – на прикладі думки учасник позначає одне спотворення і переформулює думку в більш точний опис. Він додає відтінки, умови і факти

Обговорення – які спотворення найчастіше активуються при втомі, як змінюється думка, коли додати слова «можливо», «інколи», «частково», «поки що».

4.4. Когнітивна реструктуризація, перевірка думок

Обґрунтування – перевірка думок повертає баланс, знижує катастрофізацію і відкриває більше варіантів поведінки. Мета не переконати себе, а знайти більш обґрунтовану і корисну позицію

Психоедукація – ведучий вводить послідовність: докази «за», докази «проти», альтернативи, корисність і план дії. Наголошує, що факти відрізняються від почуттів, а альтернативна думка має бути правдоподібною

Практика – учасники заповнюють бланк на одну актуальну думку. Після формулювання альтернативи повторно оцінюють віру у первинну думку та інтенсивність емоції і визначають один невеликий крок поведінки, який відповідає новій оцінці

Обговорення – що змінилося після перевірки, які питання допомогли найбільше, як застосувати це швидко у житті

4.5. Дерево переживань для тривоги

Обґрунтування – тривога часто підживлюється гіпотетичними сценаріями. Дерево переживань допомагає відрізнити проблему, яку можна вирішити, від переживання, яке варто відпустити або відкласти. Це знижує розумове виснаження

Психоедукація – ведучий пропонує два запитання. Перше, чи це поточна задача, чи гіпотетичний сценарій. Друге, чи можу я щось зробити зараз. Якщо так, створити план дії. Якщо ні, відкласти у запланований час і переключити увагу

Практика – учасник бере одну тривогу і проходить дерево. Він визначає, чи буде дія зараз, чи планування пізніше. Після цього обирає конкретну дію або формує коротку фразу відпускання і переключення

Обговорення – що зазвичай важче, відпустити чи діяти, що допоможе переключити увагу, які зовнішні підказки потрібні

4.6. Дистанціювання і зміна перспективи

Обґрунтування – дистанціювання зменшує злиття з думкою. Людина починає бачити думку як ментальну подію, це підсилює самоконтроль і знижує реактивність

Психоедукація – ведучий дає три техніки. Перша, позначення думки через фразу «я помічаю думку, що...». Друга, тест друга, тобто що б я сказав близькій людині. Третя, погляд з майбутнього, тобто що буде важливо через 6 місяців. Наголос робиться на доброзичливому тоні

Практика – учасники беруть одну самокритичну думку і перефразовують її через «я помічаю думку, що...». Потім формують відповідь як для друга і визначають один реалістичний крок підтримки

Обговорення – яка техніка дала найбільше полегшення, як зробити коротку версію на 10 секунд, де її застосовувати

Домашнє завдання

1. Заповнити щонайменше три бланки перевірки думок протягом тижня і обирати ситуації з помірною напругою.
2. У кожному записі визначити хоча б одне когнітивне спотворення і переформулювати думку в більш точний опис.
3. Застосувати хоча б один раз для тривоги, розрізнити «дія зараз» або «запланувати» і виконати обраний крок.
4. Щодня один раз використати фразу «я помічаю думку, що...» і зробити один маленький крок у відповідь, навіть якщо думка не зникла.

Нотатки для ведучого

Зберігати рамку реалістичності і не перетворювати реструктуризацію на позитивні афірмації. Альтернативна думка має бути правдоподібною. Уникати надмірної дискусії про травматичні події і тримати фокус на когнітивних процесах, думці, доказах, альтернативі та дії. Нормалізувати, що думки не зникають одразу, а мета полягає у зменшенні їх впливу на поведінку. Якщо тривога зростає, запропонувати коротку стабілізацію, «СТОП», дихання або «Опустити якір», і повернутися до завдання.

Додаток Н5.1

Коротка схема когнітивної моделі

Подія або ситуація не визначає емоцію напряму ключовою є інтерпретація.

Схема для роботи Подія-Думка-Емоція-Поведінка-Наслідок

Додаток Н5.2

Поширені когнітивні спотворення короткий перелік

- Все або нічого бачення лише двох полюсів без відтінків
- Катастрофізація очікування найгіршого, як найбільш імовірного
- Персоналізація приписування собі відповідальності без достатніх підстав.
- Перебільшення надання надмірної ваги помилці або події
- Знецінення применшення власних досягнень або позитивного
- Ментальний фільтр фокус лише на негативній деталі з ігноруванням решти.
- Поспішні висновки ворожіння або читання думок без фактів.
- Ярлики глобальні оцінки себе або інших замість опису поведінки.

- Надузагальнення висновків про все життя на основі одного випадку.
- Емоційне міркування, якщо я так відчуваю значить так і є
- Повинен маю жорсткі правила, які підсилюють провину або злість

Додаток Н5.3

Бланк моніторингу думок, коротка, форма

Дата і час	Ситуація	Емоція і сила 0-100	Автоматична думка слова або образ	Дія що зробив або хотів, зробити

Додаток Н5.4

Бланк перевірки думок розширена, форма

Ситуація що сталося	
Емоції які і сила 0-100	
Автоматична думка у що я повірив сила віри 0-100	
Докази за факти які підтримують думку	
Докази проти факти які спростовують або роблять думку менш імовірною	
Більш реалістична і корисна думка що ближче до фактів	
Що я зроблю далі один маленький крок	
Результат як змінилися емоції і віра у первинну думку	

Додаток Н5.5

Дерево переживань для тривоги короткий алгоритм

- Поміть тривогу що саме мене хвилює.
- Запитай це поточна задача чи гіпотетичний сценарій.
- Якщо це поточна задача чи можу я, зробити щось зараз.
- Якщо так, склади короткий план, що коли як і зроби перший крок.
- Якщо ні, заплануй час для роздумів пізніше і переключи увагу на поточну дію.
- Якщо це гіпотетичний сценарій відпусти і переключи увагу або відклади у запланований час.

Приклади мікросценаріїв для тренування

- Отримав повідомлення і з'явилася думка мене критикують я зробив помилку.
- Потрібно почати завдання і з'явилася думка я не впораюся краще не починати.
- Побачив новини і з'явилася думка все стане гірше немає сенсу, планувати.
- Відчув втому і з'явилася думка я лінивий зі мною щось не так.

Опис заняття №6. Емоційна регуляція емоційна обізнаність і межі

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	6
Назва заняття	Емоційна регуляція емоційна обізнаність і межі
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета. заняття	Пояснити функції емоцій і логіку емоційної регуляції, навчити трикомпонентній моделі емоцій, сформувати навичку ARK або ARC моніторингу емоцій потренувати уважну емоційну обізнаність через коротку керовану медитацію, опанувати якоріння та неупереджене сприйняття, відпрацювати практики меж у взаємодії
Очікувані результати	Учасники, розпізнають власні емоції та їх сигнали, помічають думки тілесні відчуття і поведінкові імпульси ведуть ARK або ARC моніторинг, застосовують короткі практики якоріння для стабілізації зменшують реактивність і імпульсивність, формулюють здорові межі і, тренують підтримувальну комунікацію
Матеріали	Коротка, пам'ятка про функції емоцій, бланк трикомпонентної моделі, бланк ARC або ARK моніторингу, форма усвідомлення емоцій, текст або аудіо короткої медитації емоційної обізнаності, таймер, чат або, онлайн, дошка
Безпека і межі	Працюємо з поточними ситуаціями без деталізації травматичних подій учасник може не озвучувати зміст емоції або думок можна ділитися лише висновком у разі високої напруги застосовується стабілізація з заняття 2 учасник має право на паузу воду вимкнути камеру, коротке заземлення
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд домашнього завдання з когнітивних навичок які думки вдалося переоцінити які емоції стояли за думками як змінилася поведінка перехід від роботи з думками до роботи з емоційним досвідом і реакціями

2. Ключові концепти і навички

Концепти заняття – емоції як сигнали і мотивація емоції, не є проблемою самі по собі, складність виникає, коли ми реагуємо на емоції униканням або імпульсом, трикомпонентна модель думки тілесні відчуття поведінкові імпульси, уважна емоційна обізнаність, якоріння, неупереджене сприйняття межі, як спосіб зберігати ресурс і безпеку

Навички заняття – розпізнавання емоцій і називання трикомпонентна карта емоції, ARK або ARC, моніторинг, коротка медитація, якоріння у теперішньому моменті, навички неосудливого спостереження формулювання меж і підтримувальна комунікація

Бланки – трикомпонентна модель, ARC або ARK, форма усвідомлення емоцій, план меж

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого.
Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, короткий термометр стану 0-10, один маркер стану, за потреби, коротке якоріння, 3 повільні видихи.
Огляд домашнього завдання з заняття 5	15 хв	Коротке обговорення, перевірки думок, що вийшло, які емоції були найчастішими, де була найбільша реактивність, узгодження цілей заняття
Психоедукація функції емоцій	15 хв	Що повідомляють емоції, як вони допомагають, коли емоційні реакції стають проблемою, короткий міст до навички, спочатку помічаємо, а потім регулюємо
Трикомпонентна модель емоцій практика	15 хв	Пояснення думки тіло поведінка, учасники беруть одну недавню ситуацію та заповнюють форму, коротко позначають, що думав, що відчував у тілі, що хотів зробити, обговорення висновків
ARK або ARC моніторинг емоцій практика	15 хв	Пояснення дуги емоцій, що передувало, як відреагував, які наслідки, робота з бланком 1, обговорення короткострокових і довгострокових наслідків
Керована медитація емоційної обізнаності	20 хв	Коротка 5-6 хв практика уважності, потім 2-3 хв обговорення що помітили думки-тіло-емоції без оцінювання.
Якоріння і неупереджене сприйняття навички	20 хв	Короткий набір фраз і дій, назвати емоцію, відчути опору, повернути увагу на дихання, помітити 5 речей у просторі, відпрацювання у парі або індивідуально
Практики меж у взаємодії	30 хв	Психоедукація, що таке межі ознаки порушення меж, формат Я повідомлення прохання, рольова репетиція одна ситуація на вибір, коротке обговорення
Інтеграція і план перенесення	5 хв	Кожен формує 1 навичку регуляції, яку застосує цього тижня і 1 мікрокрок з межами, визначає бар'єр і план Б.
Підсумок і домашнє завдання	5 хв	Підсумок ключових ідей, пояснення домашнього завдання, короткий зворотний зв'язок, завершення коротким якорінням

4. Опис інтервенцій

4.1. Психоедукація про функції емоцій

Обґрунтування – емоції є адаптивними сигналами. Вони допомагають орієнтуватися у потребах, небезпеці, втраті, несправедливості та близькості. Проблеми виникають, коли емоції сприймаються як загроза і запускають уникання або імпульсивні реакції

Психоедукація – ведучий коротко пояснює, що емоція має функцію. Вона підказує, куди спрямувати увагу, і мотивує дію. Також пояснює різницю між емоцією і емоційно зумовленою поведінкою, яка дає коротке полегшення, але часто погіршує стан у довготривалій перспективі

Обговорення – які емоції найчастіше з'являються під час кризи, як людина реагує униканням, самокритикою, конфліктом або відкладанням, що змінюється, якщо бачити емоцію як сигнал

4.2. Трикомпонентна модель емоцій

Обґрунтування – розуміння трьох компонентів допомагає зменшити хаос. Людина бачить, що емоція складається з думок, відчуттів і імпульсів і може впливати хоча б на один компонент.

Психоедукація – ведучий пропонує просте правило. У кожній емоції можна знайти, що я думаю, що відчуваю у тілі і що хочу зробити. Ці компоненти підказують, як регулювати стан.

Практика – учасники заповнюють бланк на одну недавню ситуацію. Ведучий наголошує, що запис може бути коротким і що не потрібно описувати конфіденційні деталі. Після заповнення учасник обирає один компонент, який він може регулювати, наприклад дихання, зміну пози або маленький крок поведінки

Обговорення – який компонент помітити найскладніше, як відрізнити емоцію від думки, які тілесні сигнали є ранніми

4.3. ARK або ARC, моніторинг емоцій

Обґрунтування – моніторинг дуги емоції допомагає бачити попередники реакції і наслідки. Це підвищує керованість і дає дані для корекції поведінки

Психоедукація – ведучий вводить структуру. Що передувало, якою була реакція у думках, тілі та поведінці, які були наслідки, короткі і довгі. Наголошує, що реакція може виглядати як уникання, відкладання, конфлікт або самозаспокоєння

Практика – учасники заповнюють одну форму ARC або ARK для ситуації з останнього тижня, визначають один короткостроковий плюс реакції і один довгостроковий мінус. Після цього обирають альтернативну дію, яка відповідає ресурсам і межах

Обговорення – які попередники найчастіші, які реакції дають швидке полегшення, як знайти більш корисну альтернативу

4.4. Керована медитація емоційної обізнаності

Обґрунтування – уважність тренує здатність помічати внутрішній досвід без боротьби. Це знижує реактивність, підвищує толерантність до інтенсивних переживань і підтримує саморегуляцію

Психоедукація – ведучий пояснює, що навичка тренується у нейтральному стані, щоб потім застосовувати її при сильних емоціях. Мета не змінити емоцію, а помітити її і втримати контакт із теперішнім моментом

Практика – 5-6 хвилин керованої медитації з опорою на контакт з простором, диханням, тілесними відчуттями, думками і емоціями. Ведучий нагадує, що відволікання нормальні, важливо м'яко повертати увагу

Обговорення – що помітили, де увага відволікалася, що допомагало повертатися, яку коротку версію можна робити у щоденному житті

4.5. Якоріння та неупереджене сприйняття

Обґрунтування – якоріння повертає увагу в «тут і тепер». Неупереджене сприйняття зменшує самокритику і боротьбу з емоціями. Разом це підсилює стабілізацію і ясність

Психоедукація – ведучий вводить коротку формулу. Назвати, відчуті опору, повернути увагу. Назвати емоцію, відчуті стопи або контакт зі стільцем, зробити повільний видих, описати відчуття без оцінки

Практика – учасники тренують 30-60-секундну версію. Після цього формують індивідуальну підказку, фразу або дію, яка допоможе згадати навичку в моменті

Обговорення – що було найскладнішим, назвати емоцію чи залишатися безоцінковим, що підтримує доброзичливий тон до себе

4.6. Практики меж у взаємодії

Обґрунтування – у кризі ресурс обмежений, тому межі захищають час, енергію і психологічну безпеку. Чіткі межі зменшують конфліктність і підтримують якість стосунків

Психоедукація – ведучий пояснює ознаки порушення меж, зокрема виснаження, злість, провини і бажання уникати. Вводить структуру повідомлення про межі. Коли стається..., я відчуваю..., мені потрібно..., я прошу..., якщо ні, тоді.... Наголошує на короткому і спокійному тоні

Практика – учасники обирають одну реальну ситуацію, формують повідомлення про межу і тренують його у рольовій репетиції. Ведучий допомагає зробити прохання конкретним і додати план дії, якщо прохання не буде виконано

Обговорення – що зазвичай заважає ставити межі, наприклад страх конфлікту, провини або перфекціонізм, як поєднати межі і підтримку, як діяти без агресії

5. Домашнє завдання

1. Заповнити щонайменше три форми протягом тижня для ситуацій з помірною інтенсивністю.

2. Один раз на день коротко фіксувати думку, тіло і поведінковий імпульс для однієї емоції.
3. П'ять-шість хвилин щодня або через день. Після практики зробити два рядки нотаток, що помітив, і наскільки вдалося бути безоцінковим, 0-10.
4. Виконати один мікрокрок, наприклад сказати «мені потрібна пауза» або домовитися про час і формат контакту. Зафіксувати результат, що було легко і що було складно.

6. Нотатки для ведучого

Тримати баланс між едукацією і практикою, робити більше коротких вправ і менше теорії. Під час медитації нагадувати, що відволікання нормальні, і важлива м'якість до себе. За сильного дискомфорту можна відкрити очі, подивитися навколо і відчуті опору. У вправах про межі уникати конфронтаційних сценаріїв, фокусуватися на безпечних і реалістичних ситуаціях і тримати тон підтримки. За зростання напруги повертати до стабілізації, «СТОП», дихання або якоріння і тільки потім – до обговорення.

Додаток Н6.1

Функції емоцій, коротка, пам'ятка

- Емоції сигналізують що щось важливе відбувається потреба загроза втрата несправедливість близькість.
- Емоції мотивують підказують напрямок дії захистити звернутися по підтримку відпочити, встановити межу.
- Емоції, мають хвилеподібний перебіг інтенсивність зростає і спадає емоцію можна витримувати.
- Реакції на емоції інколи стають проблемою коли ми уникаємо відштовхуємо або діємо імпульсивно.

Додаток Н6.2

Трикомпонентна модель емоцій, бланк

Ситуація що сталося де коли	Думки що промайнуло в голові	Фізіологічні відчуття що в тілі	Поведінка що зробив або хотів, зробити

Емоції назви і інтенсивність 0-100.

Додаток Н6.3

ARC або ARK моніторинг емоцій, бланк

Дата	Ситуація що викликало реакцію	Думки	Фізичні реакції	Поведінка	Короткострокові наслідки як це спрацювало зараз	Довгострокові наслідки як це впливає потім

Додаток Н6.4

Форма усвідомлення емоцій, коротка

Дата	Практика. медитація спонукання настрою якоріння	Думки що помітив	Тіло що помітив	Поведінка імпульси	Безоцінковість 0-10	Якоріння в теперішньому 0-10

Додаток Н6.5

Короткий сценарій керованої медитації емоційної обізнаності 5-6 хв

- Займіть зручну позу відчуйте опору під ногами контакт зі стільцем дайте собі кілька секунд бути тут.
- Переведіть увагу на дихання відчуйте вдих і видих якщо увага відволікається м'яко поверніться.
- Розширте увагу на тілесні відчуття тепло напруга тяжкість легкість спостерігайте без оцінювання.
- Помітьте думки як слова або образи не сперечайтесь з ними просто визнавайте думка є думкою.
- Помітьте емоції назвіть одну емоцію і відчуйте її інтенсивність дозвольте хвилі піднятися і спадати.
- Поверніться до опори стопи дихання звуки у кімнаті і заверште практику одним повільним видихом.

Після практики запишіть 2 рядки що помітив і яку навичку хочу перенести у тиждень.

Додаток Н6.6

Бланк меж у взаємодії

Ситуація де межі порушуються або розминаються	
Що я відчуваю емоції тіло думки	
Яка моя потреба або цінність що я хочу захистити	
Моє прохання конкретно і коротко	
Якщо межа не буде дотримана що я зроблю план дії	
Фраза для повідомлення межі коли ти я відчуваю мені потрібно я прошу	

Приклади коротких формулювань за бажанням.

- Мені потрібно 10 хвилин паузи потім я повернуся до розмови.
- Мені важливо домовитися про час давай обговорювати це завтра о 18:00.
- Я зараз не готовий обговорювати це можу повернутися коли заспокоюся.
- Я можу допомогти в межах 20 хвилин решту часу мені потрібно на відновлення.

Опис заняття №7. Соціальна підтримка та комунікація

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	7
Назва заняття	Соціальна підтримка та комунікація
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета. заняття	Зменшити соціальну дистанцію через розвиток навичок підтримувальної комунікації, навчити, розрізняти типи підтримки, сформувати коло підтримки, відпрацювати запит про допомогу потренувати емпатійне слухання, узгодити межі у взаємодії
Очікувані результати	Учасники, мають карту кола підтримки, розуміють різницю між емоційною інструментальною та інформаційною підтримкою, формулюють конкретний запит про допомогу, використовують базові навички емпатійного слухання узгоджують межі у спілкуванні роблять 1 практичний крок до контакту протягом тижня
Матеріали	Бланк кола підтримки, картка типів підтримки сценарії для тренування запиту, пам'ятка емпатійного слухання, бланк меж у взаємодії, таймер, чат або, онлайн, дошка
Безпека і межі	Повага до приватності кожен ділиться лише тим що безпечно заборона порад без запиту право відмовитися від вправи у разі конфліктної теми ведучий повертає групу до правил і стабілізації фокус на навичках а не на оцінках людей
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд домашнього завдання з емоційної регуляції як емоції впливали на контакти як межі допомагали або були складними перехід до соціального виміру кризи підтримка як ресурс стабілізації

2. Ключові концепти і навички.

Концепти заняття – соціальна підтримка як фактор резильєнтності, соціальна дистанція як наслідок кризи, якість контакту важливіша за кількість, підтримка може бути різною (емоційною, інструментальною, інформаційною), межі зберігають ресурс у взаємодії

Навички заняття – карта кола підтримки, конкретний запит про допомогу, Я повідомлення, активне та емпатійне слухання, віддзеркалення, валідизація, узгодження меж у контакті

Бланки – коло підтримки, сценарій запиту, чек лист емпатійного слухання, бланк меж

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого.

Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, короткий термометр стану 0-10, один маркер стану, коротке, нагадування про правила підтримувальної комунікації
Огляд домашнього завдання з заняття б	15 хв	Коротке обговорення, ARK, медитації і меж, що змінилося у реактивності, які ситуації у спілкуванні були складними, узгодження фокусу заняття
Вступ підтримка і соціальна дистанція	10 хв	Психоедукація, як криза зменшує контакт і підсилює ізоляцію, чому підтримка допомагає регулювати емоції і зберігати дію, огляд плану сесії
Типи соціальної підтримки міні вправа.	10 хв	Емоційна інструментальна інформаційна оцінка яка потрібна, зараз учасники обирають один тип, який їм найбільш актуальний
Коло підтримки карта	30 хв	Заповнення бланка ядро близькі професійні спільноти, онлайн ресурси, служби допомоги, після заповнення вибір 1 людини або ресурсу для кроку цього тижня.
Запит про допомогу навичка і репетиція	35 хв	Структура запиту, контекст, що мені потрібно, коли, як на який час, чим ти можеш допомогти, репетиція у парах зворотний зв'язок за правилами.
Емпатійне слухання тренування	20 хв	Мікронавички відкриті, питання, віддзеркалення, валідизація, учасники по черзі слухають 2-3 хв, потім повторюють зміст і емоцію без порад
Межі у взаємодії і підтримуюча комунікація	15 хв	Коротке нагадування меж, як просити підтримку не порушуючи меж, як відмовляти, як завершувати розмову без конфлікту.
Підсумок і домашнє завдання	5 хв	Підсумок, домашнє завдання, короткий зворотний зв'язок, завершення короткою стабілізацією або якорінням

4. Опис інтервенцій

4.1. Коло підтримки

Обґрунтування – у кризі зростає тенденція до ізоляції. Карта підтримки робить ресурси видимими і зменшує відчуття самотності. Вона допомагає планувати контакт як конкретну дію

Психоедукація – ведучий пояснює, що підтримка може бути різною, це можуть бути близькі люди, професійні контакти, групи за інтересами, колеги або служби допомоги. Важливо мати не один, а кілька рівнів опори

Практика – учасники заповнюють коло підтримки, яке включає ядро, близьких, знайомих, професійні спільноти та онлайн-ресурси. Після цього обирають один реалістичний крок, наприклад повідомлення, дзвінок, домовленість про прогулянку або звернення до фахівця

Обговорення – що заважає звертатися, зокрема сором, страх відмови або бажання не навантажувати, як зробити запит коротким і безпечним

4.2. Запит про допомогу

Обґрунтування – чіткий запит підвищує ймовірність отримати підтримку. Він зменшує непорозуміння і знижує розчарування, а також формує досвід самоефективності у стосунках

Психоедукація – ведучий вводить структуру запиту, яка включає контекст, потребу, конкретне прохання, терміни, межі та подяку. Наголошує, що запит має бути реалістичним і таким, що залишає іншому право відмовитися

Практика – учасники формулюють два варіанти запиту. Один є емоційним, наприклад «мені важливо, щоб мене вислухали», а інший є інструментальним, наприклад «мені потрібна допомога з дією». Далі вони репетирують у парах. Після репетиції слухач каже, що було зрозуміло, що можна уточнити і що звучало доброзичливо

Обговорення – як реагувати на відмову, як переформулювати запит і як не переходити у самознецінення

4.3. Емпатійне слухання

Обґрунтування – якісне слухання підвищує відчуття безпеки у контакті, зменшує напругу і конфліктність. Воно підтримує як того, хто говорить, так і того, хто слухає, через ясність і межі.

Психоедукація – ведучий вводить мікронавички. Це бути присутнім, ставити відкриті питання, віддзеркалювати зміст, називати емоцію, валідизувати, підсумовувати і не давати порад без запиту.

Практика – у парах один говорить 2-3 хвилини про нейтральну або помірно складну ситуацію, інший слухає і застосовує 1-2 мікронавички. Потім робить коротке віддзеркалення, наприклад «я почув, що..., і здається, ти відчував...». Далі учасники міняються ролями.

Обговорення – що допомагало відчувати підтримку, які фрази працювали найкраще, де виникало бажання давати поради і як зупинятися.

4.4. Межі у взаємодії і підтримуюча комунікація

Обґрунтування – підтримка ефективна, коли вона має межі. Це захищає ресурс обох сторін. Межі допомагають уникати вигорання, маніпуляцій і взаємного виснаження

Психоедукація – ведучий нагадує структуру межі, яка звучить як «коли..., я відчуваю..., мені потрібно..., я прошу..., якщо ні, то...», а також підкреслює, що межа стосується власної дії, а не контролю іншого

Практика – учасники беруть один приклад, як попросити підтримку і одразу позначити межу, наприклад «я можу говорити 15 хвилин, потім мені потрібна пауза» або «мені потрібна порада чи просто щоб мене вислухали». Далі формулюють коротку фразу відмови без провини.

Обговорення – що у межах здається незручним, як говорити коротко, як зберігати теплий тон, як завершувати розмову, якщо зростає напруга

5. Домашнє завдання

1. Зробити один реальний крок і звернутися до обраної людини або ресурсу, це може бути коротке повідомлення або дзвінок.
2. Використати структуру запиту і зробити один конкретний запит про допомогу, емоційний або інструментальний, і зафіксувати результат.
3. Одна коротка розмова 5-10 хвилин, де я слухаю без порад, використовую віддзеркалення і валідизацію, а потім коротко записую, що спрацювало.
4. В одному контакті позначити межу, це може бути час, формат або тема, і відмітити, як змінився рівень напруги 0-10.

6. Нотатки для ведучого

Підтримувати безпечний тон і уникати оцінювання людей поза групою, тримати фокус на навичках і власних діях. У репетиціях запиту і слухання стежити за часом, давати чіткі інструкції, зупиняти поради і нагадувати запитувати «чи хочеш ти пораду». Якщо у когось активується сором або сильна вразливість, запропонувати стабілізацію, підкреслити нормальність труднощів і дати право не ділитися. Підсилювати конкретику. Контакт має виглядати як поведінкова дія, тобто повідомлення, дзвінок або домовленість, а не як загальне «треба спілкуватися більше».

Додаток Н7.1

Коло підтримки, бланк

Ядро 1-3 людини з ким можу говорити відверто	
Близькі і друзі з ким можу підтримувати контакт	
Професійні контакти фахівці колеги наставники	
Спільноти групи онлайн ресурси гарячі лінії	
Мій крок цього тижня кому і що напишу або подзвоню	

Додаток Н7.2

Типи підтримки підказка

- Емоційна підтримка вислухати бути поруч валідизувати сказати я з тобою.

- Інструментальна підтримка допомога дією підвезти допомогти з документом, зробити разом.
- Інформаційна підтримка порада контакт ресурс але лише за запитом.
- Підтримка приналежності запросити у спільну активність прогулянка група спільнота.

Додаток Н7.3

Шаблон запиту про допомогу

- Контекст Зараз у мене складний період або я відчуваю напругу.
- Потреба Мені важливо отримати підтримку або мені потрібна допомога з дією.
- Прохання Чи можеш ти конкретно вислухати 15 хв або допомогти з на який час.
- Межі Мені зараз не потрібні поради або навпаки мені потрібна порада.
- Подяка Дякую це для мене важливо.

Додаток Н7.4

Чек лист емпатійного слухання

- Я слухаю без перебивань і без порад.
- Я уточнюю чи правильно я зрозумів.
- Я віддзеркалюю зміст я почув що.
- Я називаю емоцію здається ти відчуваєш.
- Я валідизую це звучить важко має сенс що ти так реагуєш.
- Я запитую що тобі зараз потрібно підтримка чи порада.

Додаток Н7.5

Межі у взаємодії короткий, бланк

Ситуація де мені потрібні межі	
Що я відчуваю і що мені потрібно	
Моє прохання коротко і конкретно	
План дії якщо прохання не буде виконано	
Фраза коли ти я відчуваю мені потрібно я прошу	

Опис заняття №8. Цифровий стрес і гігієна

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	8
Назва заняття	Цифровий стрес і гігієна
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета. заняття	Підвищити усвідомлення цифрових тригерів і техностресу, навчити проводити аудит цифрових звичок, сформувати правила уваги і повідомлень, відпрацювати межі робота і життя спланувати вікна відновлення, створити персональний план цифрової гігієни на 7 днів.
Очікувані результати	Учасники, визначають власні цифрові тригери, розуміють як повідомлення і багатозадачність впливають на виснаження формують 3-5 правил керування увагою, домовляються про межі роботи і відпочинку, планують 2-3 вікна відновлення на день, створюють персональний план цифрової гігієни роблять один простий крок для зменшення техностресу цього тижня
Матеріали	Бланк аудиту цифрових тригерів, бланк меж робота і життя, план вікон відновлення, чек, лист правил уваги, шаблон персонального плану цифрової гігієни, таймер, чат або, онлайн, дошка
Безпека і межі	Не вимагається повне відключення від цифрових засобів фокус на екологічному режимі індивідуальна адаптація під роботу і навчання без оцінювання звичок інших за високої тривоги використовуються стабілізаційні навички з заняття 2
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд практики соціальної підтримки як онлайн контакт впливає на стан перехід до теми цифрового навантаження як джерела виснаження і розмиття меж поєднання навичок саморегуляції і організації середовища

2. Ключові концепти і навички

Концепти заняття – цифровий стрес, технострес, цифрова втома, фрагментація уваги, тригери і цикли перевірки розмиття меж, робота і життя відновлення, як запланована дія екологічний режим онлайн

Навички заняття – аудит цифрових тригерів, правила уваги і повідомлень таймбокс, пакетування комунікації межі робота і життя вікна відновлення персональний план цифрової гігієни

Бланки – аудит тригерів, правила уваги, план відновлення, план цифрової гігієни

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого.

Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, короткий термометр стану 0-10, один маркер стану, запит, що сьогодні найбільше забирає увагу
Огляд домашнього завдання з заняття 7	10 хв	Коротке обговорення кроку до підтримки, як пройшов запит, що було складно у комунікації, де цифрові канали допомагали або виснажували
Вступ що таке цифровий стрес	10 хв	Психоедукація, як цифрові стимули підсилюють напругу, чому постійні повідомлення і багатозадачність виснажують, огляд плану заняття, наголос не відмовляємося від цифрового, а керуємо ним.
Аудит цифрових тригерів	20 хв	Заповнення бланка, які платформи у який час, що запускає перевірку, які емоції, які наслідки, після цього обрати 2 найбільших тригерів і 1 малий крок для зміни
Правила уваги і повідомлень	20 хв	Пакування повідомлень, режим не турбувати, відключення зайвих сповіщень, правила першого відкриття телефону, техніка 1 вкладка, 1 задача таймбокс, коротка практика налаштування.
Межі робота і життя	25 хв	Визначення меж, час, простір, канали, правила, відповіді, обговорення типових конфліктів формування 2 правил меж
Вікна відновлення	25 хв	План 2-3 мікровідновлення на день, 3-7 хв без екранів, рух дихання контакт із середовищем, коротка репетиція
Персональний план цифрової гігієни	25 хв	Шаблон на 7 днів, правила межі відновлення, учасник заповнює план, формує одну конкретну дію на завтра
Підсумок і домашнє завдання	5 хв	Підсумок, домашнє завдання, короткий зворотний зв'язок, завершення коротким якорінням

4. Опис інтервенцій

4.1. Аудит цифрових тригерів

Обґрунтування – технострес часто підтримується звичними тригерами, такими як повідомлення, новини, нескінченні стрічки та соціальні порівняння. Аудит робить ці тригери видимими і дає точку для зміни

Психоедукація – ведучий пояснює цикл «тригер – емоція – перевірка – коротке полегшення або підсилення тривоги – довгострокова втома». Важливо фіксувати не лише час у мережі, а й функцію, тобто навіщо я відкрив

Практика – учасники заповнюють бланк, обирають два найсильніші тригери і формують один маленький експеримент, наприклад прибрати одну категорію сповіщень або встановити правило, що перевіряю новини лише у визначені години

Обговорення – які тригери пов'язані з тривогою, які з нудьгою, які з униканням, як змінити перший крок у ланцюжку

4.2. Правила уваги і повідомлень

Обґрунтування – фрагментація уваги підвищує виснаження, знижує продуктивність і підсилює відчуття хаосу. Правила допомагають повернути керованість і зменшити перевантаження

Психоедукація – ведучий вводить принцип, що повідомлення не дорівнюють терміновості, а увага є ресурсом, який потрібно захищати. Пропонує базові правила, зокрема пакетування комунікації, режим «не турбувати», відключення зайвих сповіщень і підхід «один екран – одна задача».

Практика – учасники обирають три правила, налаштовують телефон, вимикають зайві сповіщення, ставлять тихий режим на визначений час і створюють правило першого відкриття, коли спочатку 60 секунд дихання або план дня, а потім повідомлення.

Обговорення – що буде найважче виконувати, що допоможе, наприклад нагадування або видимі підказки, як реагувати, якщо правило порушилось, без самокритики

4.3. Межі «робота – життя»

Обґрунтування – у цифровому середовищі межі легко розмиваються, це збільшує виснаження і тривогу. Чіткі межі знижують постійне відчуття доступності і повертають відпочинок

Психоедукація – ведучий подає три рівні меж. Перший рівень стосується часу, тобто коли я відповідаю. Другий рівень стосується простору, тобто де я працюю. Третій рівень стосується каналів, тобто через що я комунікую. Додатково наголошує, що вночі або у вихідні діють інші умови, і пропонує короткі фрази для комунікації меж

Практика – учасники формують два правила меж, наприклад «після 20.00 не відповідаю на робочі повідомлення» або «перевіряю пошту двічі на день». Далі прописують фразу повідомлення межі і план дії, якщо межа порушується

Обговорення – які бар'єри найчастіші, зокрема страх пропустити або страх конфлікту, як знайти компроміс, що у межах підсилює відчуття контролю

4.4. Вікна відновлення

Обґрунтування – відновлення не відбувається випадково, у кризі його потрібно планувати. Короткі вікна без екранів знижують нервеве збудження і підтримують енергію

Психоедукація – ведучий вводить поняття мікровідновлення, яке триває 3-7 хвилин без екрана, з опорою на тіло, дихання, рух, природу або контакт з простором. Важливо робити це регулярно

Практика – учасники планують 2-3 вікна відновлення на день, вибирають одну мікропрактику, наприклад п'ять повільних видихів, розтягнення, воду або коротку прогулянку, і репетирують прямо на занятті

Обговорення – що заважає відновленню, зокрема автоматичне прокручування стрічки, як замінити це, що буде простим першим кроком

4.5. Персональний план цифрової гігієни

Мета – інтегрувати правила у реальний режим життя і зробити зміни вимірюваними

Практика – учасник заповнює план на 7 днів, визначає два тригери, три правила уваги, дві межі, два вікна відновлення, один підтримуючий контакт і спосіб відстеження, наприклад чек-лист. Після цього формує один крок на завтра

Обговорення – як зробити план максимально простим, що робити, якщо один день зірвався, як повернутися без почуття провини

5. Домашнє завдання

1. Протягом трьох днів фіксувати тригер, що відкрив, емоцію і наслідок, коротко, одним рядком.
2. Обрати три правила, виконувати сім днів і позначати виконання у чек-листі.
3. Запровадити два правила меж і принаймні один раз повідомити межу у комунікації короткою фразою.
4. Щодня мінімум двічі робити 3-7 хвилин без екранів і записати, що робив та як змінився стан, 0-10.
5. Наприкінці тижня коротко оцінити, що спрацювало і що змінити, у трьох реченнях.

6. Нотатки для ведучого

Уникати моралізування і тримати фокус на експериментах та керованості, а не на заборонах. Підтримувати реалістичність. Краще 1-2 маленькі зміни, які виконуються, ніж великий план, який не витримується. Нормалізувати, що цифрове навантаження частково об'єктивне, зокрема через роботу, навчання або новини, тому завдання полягає в повній відмові. Якщо у когось зростає тривога через новини, повернути до стабілізації, «СТОП» і якоріння, та обговорити правило дозування новин.

Додаток Н8.1

Аудит цифрових тригерів, бланк

Дата	Тригер що сталося	Платформа канал	Що я шукав навіщо	Емоція 0-10	Що зробив далі	Наслідок коротко

Додаток Н8.2

Чек лист правил уваги

Правило	Так виконано	Ні не виконано
Пакетую повідомлення перевіряю у визначений час		
Вимикаю зайві сповіщення залишаю лише важливі		
Режим не турбувати під час роботи або навчання		
Один екран одна задача без паралельних стрічок		
Перше відкриття телефону пауза 3 видихи потім повідомлення		
Новини у визначені вікна не перед сном.		
Телефон не на столі під час складної задачі		
Увечері 30 хв без екранів перед сном		

Додаток Н8.3

Межі робота і життя, бланк

Моє правило часу коли я відповідаю на робочі повідомлення	
Моє правило каналів де я приймаю робочі повідомлення	
Моє правило простору де я працюю і де відпочиваю	
Фраза повідомлення межі коротко і спокійно	
План дії якщо межа порушується	
Мій маленький крок на завтра	

Додаток Н8.4

План вікон відновлення

День	Вікно 1 час і дія	Вікно 2 час і ді.	Вікно 3 опційно	Стан після 0-10
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

Персональний план цифрової гігієни 7 днів

Мої 2 основні цифрові тригери	
Мої 3 правила уваги і повідомлень	
Мої 2 межі робота і життя	
Мої 2 вікна відновлення на день	
Моє правило новин	
Мій ритуал ранку перше відкриття телефону	
Мій ритуал вечора 30 хв без екранів	
Підтримка хто або що допоможе тримати план	
Як я відстежую чек лист або нотатка	
Оцінка наприкінці тижня що спрацювало що зміню	

Опис заняття №9. Сенс цінності перспектива

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	9
Назва заняття	Сенс цінності перспектива
Тривалість	2. години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета. заняття	Зменшити смислову дезорієнтацію через, уточнення цінностей і внутрішніх опор, сформувати бачення перспективи у короткій і середній дистанції, навчити переузгодженню цілей і напрямку спланувати смислові мікродії як щоденні кроки до цінностей
Очікувані результати	Учасники, визначають три власні опори формують лінію майбутнього з найближчими орієнтирами, відрізняють цінності від цілей переузгоджують одну ціль у форматі реалістичного напрямку, створюють план 3 смислових мікродій на тиждень відчують більше мотивації і керованості
Матеріали	Бланк Мої три опори, бланк лінії майбутнього, картка цінності і напрямки, шаблон смислових мікродій, бланк переузгодження цілей, таймер, чат або, онлайн, дошка
Безпека і межі	Працюємо з реалістичною перспективою без примусу до оптимізму повага до різних світоглядних позицій учасник може не озвучувати особисті сенси можна ділитися лише тим що безпечно за підвищеної напруги використовується стабілізація і якоріння
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд практики цифрової гігієни як керованість уваги вплинула на стан перехід від регуляції середовища до відновлення внутрішніх орієнтирів узгодження дій з цінностями як ресурс проти виснаження

2. Ключові концепти і навички.

Концепти заняття – сенс як відчуття напрямку, цінності як компас, цілі як конкретні точки, опори як внутрішні і зовнішні ресурси, перспектива як послідовність близьких орієнтирів, смислові мікродії як мінімальні кроки, що підтримують ідентичність і мотивацію

Навички заняття – визначення опор, уточнення цінностей, побудова лінії майбутнього переузгодження цілей, планування мікродій перевірка реалістичності, план Б при бар'єрах

Бланки – три опори, лінія майбутнього, цінності і напрямки мікродії переузгодження

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого

Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, короткий термометр стану 0-10, один маркер стану, короткий запит, що зараз дає відчуття опори
Огляд домашнього завдання з заняття 8	10 хв	Коротке обговорення цифрової гігієни, що вдалося змінити, як змінилась втома і увага, що залишилось складним перехід до теми сенсу і перспективи
Вступ смислової дезорієнтація у кризі	10 хв	Психоедукація, кризі руйнуються звичні плани, тому важливо не лише вирішувати задачі, а й повертати компас цінності, огляд плану заняття, наголос на реалістичні кроки
Мої три опори	20 хв	Заповнення бланка 3 опори, люди, активності, переконання, місця, професійні ролі, духовні ресурси, після заповнення обрати 1 опору яку підсилити цими днями, коротке обговорення
Цінності і напрямки	30 хв	Відрізнення цінності і цілі, вправа цінність як я хочу бути, напрямки, що важливо далі, вибір 2 цінностей і формування поведінкових маркерів як це виглядає у діях
Лінія майбутнього	30 хв	Побудова лінії 7 днів, 1 місяць, 3 місяці, 6 місяців, 12 місяців з фокусом на орієнтирах і діях які під контролем, визначення першого кроку на найближчі 7 днів
Переузгодження цілей і напрямку	25 хв	Вибір однієї цілі яка втратила сенс або стала надто важкою переформулювання у реалістичний напрямки, план Б
Смислові мікродії план на тиждень	10 хв	Формування 3 мікродій, одна для опори, одна для цінності, одна для перспективи, визначення часу тривалості і бар'єра план Б
Підсумок. і домашнє завдання	5 хв	Підсумок, домашнє завдання, короткий зворотний зв'язок, завершення коротким якорінням

4. Опис інтервенцій

4.1. Мої три опори

Обґрунтування – у кризі людина часто втрачає відчуття ґрунту. Опори допомагають відновити стабільність, знижують смислову дезорієнтацію і підтримують дію

Психоедукація – ведучий пояснює, що опори можуть бути внутрішніми, такими як цінності, навички та переконання, і зовнішніми, такими як люди, місця та ритуали. Опора має бути доступною і безпечною

Практика – учасники записують три опори. Для кожної додають, як я можу її підсилити цього тижня, однією маленькою дією. Після цього обирають одну опору і формулюють план підтримки

Обговорення – які опори були забуті, що заважає ними користуватися, як зробити опору ближчою, короткою і доступною

4.2. Цінності як компас, відмінність цінностей і цілей

Обґрунтування – цінності дають напрямок, навіть коли цілі тимчасово недоступні. Вони підтримують мотивацію і стійкість. Цілі можуть змінюватися, а цінності залишаються компасом.

Психоедукація – ведучий пояснює, що цінність – це як я хочу бути і що для мене важливо, а ціль – це конкретний результат. Можна рухатися у напрямку цінності малими діями без гарантії результату.

Практика – учасники обирають дві цінності і формують поведінкові маркери, тобто як це виглядає у діях. Після цього формують одну мікродію під кожну цінність

Обговорення – які цінності стали актуальнішими у кризі, як відрізнити цінність від вимоги, як зняти перфекціонізм

4.3. Лінія майбутнього

Обґрунтування – перспектива відновлює відчуття часу і послідовності. Вона зменшує відчай і хаос і допомагає бачити кроки, які під контролем

Психоедукація – ведучий пропонує будувати лінію майбутнього не як прогноз, а як орієнтири, які я можу підтримати. Фокус робиться на близькій перспективі і на діях, які здійсненні

Практика – учасники заповнюють лінію майбутнього, позначають орієнтири і перші кроки. Після цього визначають один перший крок на 7 днів

Обговорення – які горизонти викликають тривогу, як зменшити вимоги і зробити кроки ближчими, що під контролем

4.4. Переузгодження цілей і напрямку

Обґрунтування – у кризі деякі цілі стають нереалістичними, що підсилює самокритику. Переузгодження допомагає зберегти напрямок без руйнівних вимог

Психоедукація – ведучий вводить правило «достатньо добре» і пропонує переформулювати ціль у напрямок. Також вводиться план Б на випадок, якщо буде важко

Практика – учасники беруть одну ціль, переформулюють її у напрямок, додають критерій «достатньо добре» і один маленький крок на 7 днів. Далі визначають бар'єр і план Б.

Обговорення – що найважче відпустити, як зберегти гідність і мотивацію, як підтримати себе після відхилень

4.5. Смыслові мікродії

Обґрунтування – мікродії зменшують розрив між цінностями і повсякденністю. Вони формують досвід впливу і повертають сенс через дію.

Психоедукація – ведучий вводить критерії. Мікродія має бути малою, тривати 2-15 хвилин, бути конкретною, пов'язаною з цінністю і здійсненою навіть при низькій енергії

Практика – кожен формує три мікродії, пов’язані з опорою, цінністю і перспективою. Далі визначає час, тривалість, бар’єр, план Б і спосіб відмітки

Обговорення – які мікродії найреалістичніші, що робити, якщо день зірвався, як повернутися наступного дня

5. Домашнє завдання

1. Щодня підсилювати одну опору 2-10 хвилин і коротко записати, що зробив.
2. Виконати три мікродії протягом тижня, відмічати виконання і коротко описати вплив на стан, 0-10.
3. Обрати один орієнтир на один місяць і зробити перший крок цього тижня, зафіксувати, що було легше і що було важче.
4. Якщо з’являється самокритика через цілі, використати правило «достатньо добре» і переформулювати вимогу у напрямок, один запис.

6. Нотатки для ведучого

Тримати баланс між надією і реалістичністю, уникати примусу до позитивності і поважати різні світоглядні позиції. Слідкувати за перфекціонізмом і повертати до мікродій та принципу «достатньо добре», підкреслювати, що сенс відновлюється через маленькі кроки. Уникати порівнянь між учасниками і тримати фокус на індивідуальному компасі, опорах і конкретних діях. За сильного емоційного підйому використовувати якоріння, називати емоцію, відчувати опору, робити повільний видих і лише потім обговорювати.

Додаток Н9.1

Мої три опори, бланк

Опора 1	Опора 2	Опора 3
Що це для мене.	Що це для мене.	Що це для мене.
Як підсилю цього тижня 1 мікрокрок.	Як підсилю цього тижня 1 мікрокрок.	Як підсилю цього тижня 1 мікрокрок.

Додаток Н9.2

Цінності і напрямки, бланк

Цінність 1 що для мене важливо	
Як це виглядає у діях поведінкові маркери	
Мікродія на тиждень 2-15 хв	
Цінність 2 що для мене важливо	
Як це виглядає у діях поведінкові маркери	
Мікродія на тиждень 2-15 хв	

Додаток Н9.3

Лінія майбутнього, бланк

Горизонт	Орієнтир що хочу зберегти або додати	Перший крок що під контролем
7 днів		
1 місяць		
3 місяці		
6 місяців		
12 місяців		

Додаток Н9.4

Переузгодження цілей, бланк

Моя ціль або вимога як звучить зараз	
Що стало складним або нереалістичним	
Мій напрямок цінність що хочу зберегти	
Критерій достатньо добре як виглядає мінімум	
Перший крок на 7 днів	
План Б якщо буде важко то я	

Додаток Н9.5

Смислові мікродії план на тиждень

Мікродія	Пов'язана з чим опора цінність перспектива	Коли	Тривалість	Бар'єр	ПланБ

Опис заняття №10. Підсумок і профілактика рецидиву

Програма групового онлайн-супроводу молоді у стані особистісної кризи

1. Паспорт заняття

Номер заняття	10
Назва заняття	Підсумок. і профілактика рецидиву
Тривалість	2,5 години
Формат	Онлайн група 6-10 учасників 1-2 ведучих
Мета. заняття	Інтегрувати навички програми у повсякденність, підсумувати персональні зміни і результати, сформувати протокол саморегуляції як алгоритм дій при напрузі скласти план на 14 днів, уточнити ранні сигнали погіршення і кроки реагування, сформувати карту звернення по допомогу завершити груповий процес у підтримувальному форматі
Очікувані результати	Учасники, мають персональний протокол саморегуляції, визначають ранні сигнали погіршення, мають список індивідуальних навичок які працюють, створюють план на 14 днів з мікродіями і відновленням, мають карту звернення по допомогу з контактами і маршрутом відчують завершеність групової роботи і, розуміють як підтримувати зміни
Матеріали	Бланк протоколу саморегуляції, бланк плану 14 днів, бланк карти звернення, чек, лист навичок програми, шаблон підсумку персональних результатів, таймер, чат або, онлайн, дошка
Безпека і межі	Завершення має бути безпечним і підтримувальним без тиску на саморозкриття учасник може ділитися лише загальними висновками важливо нагадати що група не замінює екстреної допомоги у разі різкого погіршення використовується маршрут звернення
Зв'язок з попереднім заняттям	Огляд виконання мікродій і лінії майбутнього перехід до інтеграції всіх навичок акцент на підтримці змін і профілактиці рецидиву

2. Ключові концепти і навички.

Концепти заняття – завершення як інтеграція профілактика рецидиву, планування на складні періоди, ранні сигнали як система попередження, протокол саморегуляції як алгоритм підтримки змін через рутину, соціальну опору, межі, цифрову гігієну і смислові мікродії

Навички заняття – самооцінка прогресу, підсумок навичок, протокол саморегуляції, план 14 днів, карта звернення, план Б, планування підтримувальна комунікація у завершенні

Бланки – протокол, план 14 днів, карта звернення, чек лист навичок

3. Структура заняття

Блок	Час	Зміст і інструкції ведучого.

Вхід у групу і чек ін.	10 хв	Привітання, короткий термометр стану 0-10, один маркер стану, коротке нагадування що це завершальна зустріч
Огляд домашнього завдання з заняття 9	10 хв	Коротке обговорення мікродій, опор і першого кроку, перспективи, що вдалося, що було складно, які зміни помітили
Підсумковий, огляд навичок програми	20 хв	Ведучий нагадує про ключові навички стабілізація, поведінкова активація, проблем солвінг, когнітивні навички, емоційна регуляція, підтримка, цифрова гігієна, сенс і цінності, учасники відмічають які 3 навички працювали найкраще
Персональні результати що я беру з програми	15 хв	Кожен формує короткий підсумок, що змінилося у стані, що я навчився робити, які мої сильні сторони, за бажанням ділиться 1 реченням
Ранні сигнали погіршення	20 хв	Визначення ознак у тілі, у думках, у поведінці, у соціальному контакті, вибір 3 ранніх сигналів та обговорення
Протокол саморегуляції алгоритм	30 хв	Заповнення протоколу, сигнал СТОП, стабілізація, вибір навички дія підтримки, цифрова гігієна, перевірка думок, короткий план, учасники формують персональну послідовність 5-7 кроків
План 14 днів	25 хв	Планування 2 тижні, щоденні мікродії, 2-3 вікна відновлення, 1 крок підтримки, 1 крок сенсу, визначення бар'єрів і плану Б
Карта звернення по допомогу	10 хв	Складання карти, кому звернутися близькі, фахівці, служби, що сказати, що зробити якщо погіршення, на які ознаки реагувати узгодження маршруту
Завершення групи ресурс і прощання	5 хв	Коло вдячності або, коротке побажання підсилення опор, нагадування про план, завершення короткою стабілізаційною практикою

4. Опис інтервенцій

4.1. Підсумковий огляд навичок і персональних результатів

Обґрунтування – інтеграція підсилює перенесення навичок у життя. Підсумок робить зміни видимими і зменшує ризик втрати прогресу після завершення програми

Психоедукація – ведучий пояснює, що навички працюють як набір інструментів, і не всі потрібні одночасно. Важливо знати свої три найдієвіші навички і мати план на випадок погіршення

Практика – учасники заповнюють чек-лист навичок, позначають, що працює, а що ще потребує тренування, і формують короткий підсумок, що я беру з програми, у трьох реченнях

Обговорення – які навички були найпростішими, які найціннішими, що змінилося у відчутті контролю

4.2. Ранні сигнали погіршення

Обґрунтування – рецидив часто починається з малих змін, зокрема порушень сну, дратівливості, уникання, ізоляції або перезбудження. Раннє виявлення дозволяє реагувати до того, як криза посилиться

Психоедукація – ведучий пропонує чотири домени сигналів, які включають тіло, думки, поведінку і соціальний контакт, і просить обрати три найбільш ранні, які з'являються першими

Практика – учасники заповнюють бланк із трьома сигналами і для кожного пишуть, що я зроблю протягом 24 годин. Це готує міст до протоколу саморегуляції

Обговорення – що зазвичай ігнорується, які сигнали найпомітніші, хто може допомогти помічати ці сигнали.

4.3. Протокол саморегуляції

Обґрунтування – у момент загострення важко згадувати, що робити. Протокол знижує навантаження і переводить регуляцію у послідовність кроків.

Психоедукація – ведучий наголошує, що перший крок – «СТОП», далі йде стабілізація, а потім вибір інструмента, наприклад поведінкова активація, перевірка думок, якоріння, звернення по підтримку або цифрові межі. Важливо мати коротку версію на 2 хвилини

Практика – учасники складають 5-7 кроків протоколу і зазначають, що роблю, як довго, де, і яка ознака, що стало трохи краще. Додають план Б, якщо не допомагає

Обговорення – які кроки найбільш реалістичні, як зробити протокол ще коротшим, що потрібно підготувати наперед, наприклад контакти, нагадування або воду

4.4. План 14 днів

Обґрунтування – два тижні після завершення є критичним періодом перенесення. План дає структуру, підтримує регулярність і запобігає поверненню пасивності

Психоедукація – ведучий пропонує баланс між відновленням, дією, підтримкою, межами і сенсом. Краще маленькі повторювані кроки, ніж великий план.

Практика – учасники заповнюють план на 14 днів, додають щоденну мікродію, вікна відновлення, один контакт підтримки, правило цифрової гігієни і один смисловий крок на тиждень. Далі визначають бар'єри і план Б.

Обговорення – що найважче підтримувати, як нагадувати собі, які зовнішні опори допоможуть

4.5. Карта звернення по допомогу

Обґрунтування – у разі різкого погіршення потрібен зрозумілий маршрут. Карта звернення зменшує ризик залишитися наодинці і підвищує безпеку

Психоедукація – ведучий пояснює рівні, які включають самодопомогу, близьких, професійну допомогу і екстрені служби. Важливо мати готові контакти і коротку фразу, що сказати

Практика – учасники заповнюють карту, де вказують, кого я можу повідомити, до кого звернутися професійно, які служби доступні, що я скажу і які ознаки означають, що потрібно звернутися.. Після цього учасник обирає один контакт і перевіряє, що він актуальний.

Обговорення – що заважає звертатися, зокрема сором або страх, як зробити перший крок простішим через повідомлення-шаблон

5. Домашнє завдання

1. Тримати під рукою у телефоні, нотатках або на папері і протестувати один раз у помірно складній ситуації.
2. Виконувати щоденні мікродії, відмічати виконання і раз на тиждень коротко оцінити прогрес.
3. Зберегти контакти і зробити один профілактичний крок, наприклад написати підтримувальній людині або уточнити контакт фахівця.
4. Раз на три дні коротко оцінювати сон, напругу, контакт і активність, 0-10, і застосовувати протокол, якщо є ознаки погіршення.

6. Нотатки для ведучого

Завершувати у підтримувальному тоні, підкреслювати зусилля і прогрес, але без порівнянь між учасниками. Слідкувати, щоб протокол і план були реалістичними, і скорочувати їх, якщо учасник перевантажує себе. Нагадати, що програма не є екстреною службою, і у разі гострого погіршення діє маршрут звернення по допомогу. Під час завершення підтримувати структуру, дати час на прощання, але утримати межі і завершити стабілізацією.

Додаток Н10.1

Чек лист навичок програми коротко

- Стабілізація СТОП TIPP або ТРУД Опустити якір.
- Поведінкова активація моніторинг поведінкові завдання, планування.
- Розв'язання проблем проблем солвінг SSTA план маленьких кроків.
- Когнітивні навички помічання думок спотворення перевірка думок дерево тривоги.
- Емоційна регуляція трикомпонентна модель ARK уважність якоріння.
- Соціальна підтримка коло підтримки запит емпатійне слухання межі.
- Цифрова гігієна тригери правила уваги межі робота життя відновлення.
- Сенс і цінності опори мікродії перспектива переузгодження.

Протокол саморегуляції, бланк

Мої ранні сигнали 3 ознаки.	
Крок 1 СТОП пауза 30 секунд.	
Крок 2 Стабілізація що саме 1-3 хв.	
Крок 3 Якоріння або увага 30-60 сек.	
Крок 4 Перевірка думок коротко 1 питання.	
Крок 5 Маленька дія поведінкова активація 5-15 хв.	
Крок 6 Підтримка кому напишу або подзвоню.	
Крок 7 Цифрові межі що вимкну або обмежу.	
План Б якщо не допомагає що роблю далі.	
Ознака що стало краще як я це помічу.	

План 14 днів, бланк

День	Мікродія 2-15 хв	Відновлення 2 вікна	Підтримка контакт	Цифрова гігієна правило	Стан 0-10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Карта звернення по допомогу, бланк

Кому можу написати або подзвонити 1-3 людини	
Професійна допомога психолог лікар контакти	
Екстрені служби або гарячі лінії контакти	
Моя, коротка фраза запиту що мені потрібно	

Ознаки що пора звертатися 3 сигнали	
Що зроблю протягом 24 годин перший крок	
Що зроблю протягом 72 годин наступні кроки	
Підтримка середовища що прибрати що додати	

Додаток Н10.5

Підсумок персональних результатів 3 речення

1. Мій стан і життя змінилися так.
2. Найцінніші навички які я беру з собою.
3. Мій перший крок підтримки після, завершення програми.

**Довідка про впровадження результатів дисертаційного дослідження у діяльність
Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ)**



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ

79011, Львів
вул. Свенціцького 17, офіс 043
i.cbt.org.ua@gmail.com
www.i-cbt.org.ua

“6” лютого 2026 р.

**ДОВІДКА № 0602_01
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Васильсва Адама Дмитровича
«Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи»**

Результати дисертаційного дослідження Адама ВАСИЛЬСВА за темою «Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи» впроваджено у діяльність Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ).

Зокрема, розроблені в межах дослідження науково-практичні матеріали та методичні підходи використовуються у короткотермінових онлайн-навчальних програмах Інституту, спрямованих на підготовку та підвищення кваліфікації психологів і психотерапевтів.

У навчальному процесі застосовуються: програма онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи; структурована модель організації дистанційної психологічної допомоги; протоколи використання технік когнітивно-поведінкової терапії в онлайн-форматі (психоосвіта, ідентифікація та реструктуризація автоматичних думок, поведінкова активація, формування навичок саморегуляції); психодіагностичний інструментарій оцінювання кризового стану та динаміки психоемоційних змін; критерії оцінювання ефективності онлайн-психотерапевтичного супроводу.

Зазначені результати використовуються при розробці навчально-методичних матеріалів, проведенні лекційних і практичних занять у межах короткотермінових онлайн-курсів та програм підвищення кваліфікації фахівців у сфері когнітивно-поведінкової терапії.

Довідку видано для подання за місцем вимоги.

Директор УІКПТ



Олег РОМАНЧУК

Довідка про впровадження результатів дисертаційного дослідження у практичну діяльність фахівців Товариства з обмеженою відповідальністю «4ХЕЛП»

ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «4ХЕЛП»

№ 6-2/26

“06” лютого 2026 р.

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Васильсва Адама Дмитровича
«Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи»**

Результати дисертаційного дослідження Адама ВАСИЛЬСВА «Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи» впроваджено у практичну діяльність фахівців Товариства з обмеженою відповідальністю «4ХЕЛП».

Зокрема, алгоритм первинного скринінгу кризового стану сформований автором дослідження, впроваджено до процедури первинної оцінки клієнтів перед включенням до програм супроводу, що дало змогу уніфікувати підходи до відбору учасників і визначення рівня потреби у психологічній допомозі. Протоколи оцінювання ризиків реалізовано у практиці аналізу клінічних випадків, зокрема під час обговорення суїцидального ризику, вираженого дистресу та потреби у скеруванні клієнтів до індивідуальної роботи або суміжних спеціалістів. Насамкінець, модель поєднання стабілізаційних, когнітивних і поведінкових інтервенцій була інтегрована у розбір терапевтичних стратегій під час інтервізій, що дозволило фахівцям структурувати онлайн-втручання відповідно до етапів кризового процесу.

Отримані Адамом ВАСИЛЬСВИМ результати наукової та науково-методичної діяльності впроваджувалися під час проведення інтервізійних сесій фахівців ТОВ «4ХЕЛП» у період з вересня по грудень 2025 року з метою підвищення якості дистанційної психологічної допомоги молоді.

Довідку видано для подання за місцем вимоги.

Директор ТОВ «4ХЕЛП»

Олександр ПОВАР



Довідка про впровадження результатів дисертаційного дослідження у діяльність громадської організації «Брейншторм»



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«БРЕЙНШТОРМ»**

тел.: +38(050) 517-68-71 e-mail: brainstorm.lutsk@gmail.com

№ 26

“24” лютого 2026 р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Васильєва Адама Дмитровича

«Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи»

Використання результатів дисертаційного дослідження Адама ВАСИЛЬЄВА «Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи» впроваджено у діяльність громадської організації «Брейншторм», яка здійснює роботу з молоддю через інтелектуальні ігри, дебатні практики та освітньо-тренінгові заходи.

У межах діяльності організації адаптовано та застосовано окремі положення дослідження щодо організації психологічного супроводу молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Зокрема, у форматах інтелектуальних ігор (квізи, брейн-ринги, настільні ігри) та дебатних заходів використано елементи структурованого супроводу, спрямованого на емоційну стабілізацію, зниження дистресу та підтримку відчуття керованості власним станом у ситуаціях змагальної та публічної активності. У тренінговій та освітній роботі інтегровано підходи до усвідомлення автоматичних думок, розвитку навичок саморегуляції та формування більш адаптивних способів реагування, що відповідає концепції поетапної психологічної підтримки, обґрунтованої у дослідженні.

Впровадження результатів дослідження забезпечує поєднання інтелектуального розвитку молоді з підтримкою її психоемоційного благополуччя, сприяє зниженню тривожності, підвищенню психологічної стійкості та розвитку рефлексивності в умовах сучасних соціальних викликів.

Довідку видано для подання за місцем вимоги.

**Голова
ГО «БРЕЙНШТОРМ»**



Антон ЄВТУШОК

Довідка про впровадження результатів дисертаційного дослідження у діяльність комунальної установи «Волинська обласна Мала академія наук» (м. Луцьк)



ВОЛИНЬСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ

**КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА
“ВОЛИНЬСЬКА ОБЛАСНА МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК”**

вул. В'ячеслава Чорновола, 3, м. Луцьк, 43024, тел/факс: 0 (332) 711693, e-mail: vvman92@gmail.com
Код ЄДРПОУ 34310221

23.02.2026р. № 102/16/662

На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Васильєва Адама Дмитровича
«Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи»**

Результати дисертаційного дослідження Васильєва Адама Дмитровича «Особливості онлайн-супроводу молоді в стані особистісної кризи» впроваджено у діяльність комунальної установи «Волинська обласна Мала академія наук» (м. Луцьк) у межах роботи з обдарованою молоддю в системі позашкільної наукової освіти.

Матеріали дослідження адаптовано до освітнього середовища МАН та інтегровано у супровід учнів у процесі їх дослідницької та навчальної діяльності. У практиці використано елементи структурованого психологічного супроводу, що поєднують стабілізацію емоційного стану, осмислення індивідуального досвіду та розвиток саморегуляції, а також підходи до організації підтримувального освітнього простору, орієнтованого на рефлексію, самостійність і стійкість учнів.

Зокрема, у наукових студіях і під час реалізації учнівських проєктів використовується поетапна організація супроводу, що підтримує стійкість і залученість учнів у довготривалій дослідницькій діяльності. В умовах дистанційних і змішаних форматів роботи впроваджено підходи до створення безпечного онлайн-простору взаємодії, що забезпечує регулярність контакту, підтримку рефлексії та включеність учасників.

Застосування зазначених елементів сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості та підтримці особистісного і інтелектуального розвитку учнівської молоді в умовах навчального та змагального навантаження.

**Директорка
Комунальної установи
«Волинська обласна Мала академія наук»**



Тетяна МИХАЛЮК