

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ, ЯК ПІДСТАВА ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ

Османова Аліме Маметівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціології

Східноукраїнського національного університету імені В. Даля

ORCID ID: 0000-0002-7180-8176

Дробіленко Ольга Олександрівна,

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності Психологія

Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

ORCID ID: 0009-0001-7842-8694

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічного стану осіб, які потребують підтримки внаслідок воєнних подій, з метою наукового обґрунтування доцільності та ефективності застосування технологій онлайн-консультування. Актуальність теми зумовлена зростанням потреби у психологічній допомозі серед осіб, які зазнали травматичного впливу війни, та обмеженими можливостями отримання традиційної очної терапії.

Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного стану респондентів і обґрунтування застосування дистанційних форм підтримки для подолання наслідків стресу і травматизації.

У дослідженні, проведеному на базі Центру допомоги херсонцям «Вільні разом» (м. Чернівці), взяли участь 30 осіб віком від 18 до 65 років, переважно внутрішньо переміщені особи. Для оцінки психологічного стану респондентів використано три методики: «Шкалу психологічного стресу PSM-25», «Опитувальник травматичного стресу» та «Опитувальник якості життя ВООЗ». Результати показали високі рівні стресу та травматизації, а також зниження показників психологічного благополуччя, що підтверджує критичну потребу у професійній підтримці.

Проведений аналіз сучасних зарубіжних та вітчизняних досліджень свідчить, що онлайн-консультування є не менш ефективним, ніж традиційна терапія, за умов належної підготовки фахівців і дотримання етичних стандартів. Перевагами дистанційної форми є доступність, безпечність, конфіденційність та зниження психологічних бар'єрів для звернення по допомогу.

Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження онлайн-консультування як гнучкої, адаптивної та ефективної форми психологічної допомоги в умовах війни. Наукова новизна полягає у виявленні емпіричних показників психологічного стану осіб з воєнною травмою та обґрунтуванні необхідності розробки спеціалізованої програми онлайн-консультування як гнучкої та адаптивної форми психологічної підтримки.

Ключові слова: онлайн-консультування, психічне здоров'я, воєнна травма, стрес, психологічна підтримка, кризова психологія.

Osmanova Alimie, Drobilenko Olha. Empirical Study of the Psychological State of War-Affected Individuals as a Basis for Implementing Online Counseling

The article presents the results of an empirical study of the psychological state of individuals in need of support due to military events, aimed at scientifically substantiating the feasibility and effectiveness of online counseling technologies. The relevance of the study is determined by the growing need for psychological assistance among people affected by the traumatic impact of war and the limited opportunities to receive traditional face-to-face therapy.

The purpose of the research is to identify the characteristics of the respondents' psychological state and to substantiate the use of remote support formats to overcome the consequences of stress and trauma. The study was conducted at the Kherson Assistance Center "Vilni Razom" (Chernivtsi) and involved 30 participants aged 18 to 65, mostly internally displaced persons. To assess the psychological state of the respondents, three tools were used: the PSM-25 Psychological Stress Scale, the Traumatic Stress Questionnaire, and the WHO Quality of Life Questionnaire. The results revealed high levels of stress and trauma, as well as decreased indicators of psychological well-being, confirming the critical need for professional psychological support.

An analysis of current international and domestic studies indicates that online counseling can be as effective as traditional therapy, provided that specialists receive proper training and ethical standards are observed. The advantages of remote counseling include accessibility, safety, confidentiality, and the reduction of psychological barriers to seeking help.

The findings confirm the feasibility of implementing online counseling as a flexible, adaptive, and effective form of psychological assistance in wartime conditions. The scientific novelty of the study lies in identifying empirical indicators of the psychological state of individuals with war-related trauma and substantiating the need to develop a specialized online counseling program as a modern and adaptive form of psychological support.

Key words: online counseling, mental health, war trauma, stress, psychological support, crisis psychology.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні зумовила суттєві трансформації у системі надання психологічної допомоги, висунувши на передній план потребу в адаптації психосоціальної підтримки до умов тривалого стресу, невизначеності та небезпеки. У ситуації, коли традиційні форми психологічного консультування часто стають недоступними через ризики для безпеки, руйнування інфраструктури чи масові переміщення населення, особливого значення набувають дистанційні формати надання допомоги, зокрема технології онлайн-консультування.

Онлайн-консультування виступає важливим інструментом забезпечення безперервності психологічної підтримки в умовах воєнного стану, створюючи можливість для фахівців працювати із широким колом осіб, які переживають травматичні події. Йдеться, зокрема, про військовослужбовців, вимушених переселенців, членів родин загиблих, цивільних осіб, що зазнали наслідків бойових дій. Водночас, попри активне впровадження дистанційних технологій у практику психологічної допомоги, питання їхньої ефективності в контексті війни залишається недостатньо дослідженим і потребує подальшого наукового обґрунтування.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування ефективності онлайн-консультування як засобу збереження психічного здоров'я та подолання наслідків воєнної травматизації.

Мета дослідження полягала в емпіричному вивченні психологічного стану осіб, які потребують психологічної підтримки внаслідок воєнних подій, з метою наукового обґрунтування доцільності та ефективності застосування технологій онлайн-консультування.

Матеріали та методи. Емпіричне дослідження проводилося на базі Центру допомоги херсонцям «Вільні разом» (м. Чернівці), який надає підтримку внутрішньо переміщеним особам. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком 18–65 років, серед яких 63,3% жінок і 36,7% чоловіків.

Методи дослідження включали: «Шкалу психологічного стресу PSM-25»; «Опитувальник травматичного стресу»; «Опитувальник якості життя ВООЗ (WHOQOL-BREF)».

Виклад основного матеріалу. В Україні спостерігається інтенсивний розвиток онлайн-консультування, що значно активізувався після початку повномасштабної війни. Науковці Л. Фамілярська та Л. Кльоц відзначають суттєве зростання попиту на цифрові платформи для надання психологічної допомоги у 2022–2024 роках. Дослідниці наголошують, що ефективність дистанційної роботи визначається не лише належним технічним забезпеченням, але й рівнем спеціальної підготовки фахівців, зокрема їхньою здатністю до професійної взаємодії у цифровому середовищі [2, с. 61–74].

Як зазначають О. Халік та О. Бикова, онлайн-консультування з парами та сім'ями має низку переваг, серед яких підвищення довірливості завдяки звичній домашній атмосфері. Водночас авторки вказують і на потенційні труднощі, пов'язані з дотриманням конфіденційності, збереженням уваги клієнтів та необхідні-

стю створення безпечного «терапевтичного простору» у цифровому форматі [12, с. 248].

Г. Алексеева підкреслює, що одним із ключових чинників ефективності онлайн-консультування є цифрова компетентність психолога, яка передбачає володіння сучасними платформами, дотримання принципів кібербезпеки та здатність оперативно вирішувати технічні проблеми [1, с. 17].

Результати дослідження Т. Шевченко свідчать, що в умовах кризових ситуацій клієнти часто потребують більш структурованого та директивного підходу. Психологічна допомога в таких випадках має бути спрямована не на тривалу рефлексію, а на надання чітких рекомендацій і швидкої підтримки, що забезпечує стабілізацію емоційного стану [12, с. 17].

Таким чином, аналіз наукових даних підтверджує, що ефективність онлайн-консультування залежить від підготовки фахівців, цифрових компетенцій та адаптації методів до специфіки кризових ситуацій. Реалізація дослідження передбачала поетапне вирішення низки взаємопов'язаних завдань, що дозволило всебічно оцінити психологічний стан учасників та визначити доцільність дистанційних форм допомоги.

Першим завданням стала комплексна діагностика рівня психологічного стресу, вираженості травматичних переживань та показників якості життя респондентів із використанням валідних психодіагностичних методик. Це дозволило здійснити об'єктивну оцінку психологічного стану осіб, які потребують допомоги в умовах війни.

Друге завдання полягало у визначенні груп ризику серед учасників дослідження залежно від інтенсивності психологічних труднощів, проявів емоційної дестабілізації та рівня потреби у професійній підтримці. Такий підхід дав змогу окреслити пріоритетні категорії осіб, для яких дистанційні форми психологічної допомоги можуть бути найбільш ефективними.

Третім завданням було вивчення взаємозв'язків між окремими компонентами психологічного благополуччя, зокрема рівнем стресу, адаптаційними можливостями та суб'єктивною оцінкою якості життя. Результати цього етапу сприяли розумінню структури психологічних проблем та особливостей реагування цільової групи на стресові чинники.

Четверте завдання стосувалося обґрунтування необхідності й переваг упровадження онлайн-технологій у систему психологічної допомоги особам, які пережили воєнну травматизацію. Особлива увага приділялася аналізу потенціалу дистанційного консультування у зниженні рівня емоційного напруження та підвищенні показників психологічного благополуччя.

Дослідження проводилося на базі Центру допомоги херсонцям «Вільні разом» (м. Чернівці), який надає комплексну підтримку внутрішньо переміщеним особам із Херсонської області. Вибір саме цієї організації був зумовлений її спеціалізацією на роботі з особами, які безпосередньо постраждали від воєнних дій, а також наявністю досвіду використання дистанційних форматів надання психологічних і соціальних послуг.

Така специфіка діяльності Центру забезпечила репрезентативність вибірки та різноманітність категорій клієнтів за рівнем потреб у допомозі.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 65 років, які зверталися по допомогу до Центру або користувалися його послугами на постійній основі. За статеву ознакою вибірка складалася з 19 жінок (63,3%) та 11 чоловіків (36,7%), що відображає типову гендерну структуру клієнтів соціально-психологічних служб у воєнний час, коли жінки частіше шукають підтримки. Середній вік респондентів становив 38,7 років, що дозволило охопити як осіб працездатного віку, так і людей передпенсійного віку, які по-різному реагують на стресові події.

За статусом переміщення 23 особи (76,7%) належали до категорії внутрішньо переміщених, тоді як 7 осіб (23,3%) залишалися у своїх населених пунктах. Щодо рівня освіти, 23 учасники (76,7%) мали повну вищу освіту, 5 (16,7%) – середню спеціальну, а 2 (6,6%) – середню. Такий розподіл вказує на достатній рівень освіченості вибірки, що забезпечує коректність заповнення психодіагностичних опитувальників та достовірність отриманих результатів.

До участі в дослідженні залучалися особи віком від 18 років, які мали досвід переживання воєнних подій або їх наслідків, виявили готовність до участі та надали інформовану згоду. Обов'язковою умовою було вміння самостійно заповнювати опитувальники або користуватися допомогою без спотворення результатів.

Критеріями виключення були гострі психічні розлади, що унеможливлювали адекватне проходження обстеження, стан алкогольного чи наркотичного сп'яніння, а також відмова від участі на будь-якому етапі.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної практики – добровільності, конфіденційності та недопущення психологічної шкоди. Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для подальшого аналізу ефективності технологій онлайн-консультування у процесі підтримки психічного здоров'я осіб, які пережили воєнну травму.

На початковому етапі аналізу було здійснено емпіричне дослідження із застосуванням «Шкали психологічного стресу PSM-25». Результати, отримані за даною

методикою, наведено у таблиці 1. На основі індивідуальних показників респондентів проведено систематизацію даних та їх розподіл за рівнями стресу відповідно до нормативних критеріїв методики. Такий підхід дав змогу виявити загальні закономірності психологічного стану вибірки та визначити ступінь вираженості стресових реакцій у досліджуваній групі.

Аналіз результатів, отриманих за «Шкалою психологічного стресу PSM-25», засвідчує критичний стан психологічного благополуччя учасників дослідження. Найбільша частка респондентів (36,7%) демонструє високий рівень стресу, що свідчить про виражений деструктивний вплив воєнних подій на їхній психоемоційний стан. Особливо показовим є те, що дві третини вибірки (66,7%) мають високий або дуже високий рівень стресу, що суттєво перевищує нормативні показники, характерні для загальної популяції.

Лише 3,3% учасників виявили низький рівень стресу, тоді як 30,0% - дуже високий, що може свідчити про ризик розвитку хронічних стресових або посттравматичних розладів. Середні значення за групами варіюються від 2,5 до 6,1 бала, що підтверджує надійність та валідність застосованої методики, а також серйозність стресового навантаження.

Отримані результати підкреслюють нагальну потребу в системній психологічній підтримці осіб, постраждалих від воєнних подій, і обґрунтовують доцільність розроблення та впровадження ефективних програм дистанційної психологічної допомоги.

На другому етапі емпіричного дослідження було використано «Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків», результати якого подано в таблиці 2.

З метою глибшого розуміння структури травматичних проявів у вибірці було здійснено аналіз розподілу респондентів за рівнями травматизації та розраховано середні показники для кожної категорії. Такий підхід дав змогу визначити ступінь поширеності різних рівнів травматичного стресу серед учасників дослідження та оцінити інтенсивність переживання травматичного досвіду в умовах воєнних подій.

Результати дослідження за «Опитувальником травматичного стресу» свідчать про значну травматизацію

Таблиця 1

Розподіл респондентів за рівнями психологічного стресу

Рівень стресу	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Низький	1,0-2,5	1	3,3%	2,5
Помірний	2,6-4,0	9	30,0%	3,3
Високий	4,1-5,5	11	36,7%	4,8
Дуже високий	5,6-8,0	9	30,0%	6,1

Таблиця 2

Розподіл респондентів за рівнями травматичного стресу

Рівень травматизації	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Мінімальні прояви	0-19	6	20,0%	16,2
Помірні прояви	20-39	12	40,0%	28,4
Виразені прояви	40-59	12	40,0%	47,8
Тяжкі прояви	60-66	0	0%	-

Середні показники якості життя за доменами

Домен	Середній бал	Стандартне відхилення	Рівень якості життя	Відсоток респондентів з низькою якістю життя (<50)
Фізичне здоров'я	51,3	13,8	Середній	46,7%
Психологічне благополуччя	48,7	15,2	Низький	53,3%
Соціальні відносини	50,8	12,9	Середній	50,0%
Навколишнє середовище	56,2	11,4	Середній	30,0%

учасників вибірки та підтверджують глибокий вплив воєнних подій на їхнє психічне здоров'я. Найбільшу частку становили респонденти з помірними та вираженими проявами травматичного стресу (по 40,0% у кожній групі), що вказує на масштабність травматичного впливу війни. Особливо тривожним є те, що 40,0% учасників демонструють виражені прояви травматичного стресу з середнім балом 47,8, що може свідчити про високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та потребу у спеціалізованій терапевтичній допомозі. Група з помірними проявами (40,0%) також потребує уваги, оскільки середній бал 28,4 вказує на наявність клінічно значущих симптомів. Позитивним є факт, що 20,0% респондентів демонструють лише мінімальні прояви травматизації, що може свідчити про наявність захисних факторів або ефективність отримуваної підтримки. Відсутність учасників із тяжкими проявами може бути ознакою певного рівня резильєнтності групи, проте загальна картина підтверджує критичну потребу у професійній психологічній допомозі.

На третьому етапі дослідження застосовувався «Опитувальник якості життя ВООЗ», результати якого наведено в таблиці 3.

Для комплексного аналізу впливу воєнних подій на різні сфери життєдіяльності було обчислено середні показники за кожним доменом якості життя та визначено відсоток респондентів із низькими показниками у кожній категорії. Такий підхід дозволив виділити найбільш проблемні сфери та оцінити ступінь їхнього порушення під впливом психотравмуючих чинників.

Результати дослідження за «Опитувальником якості життя ВООЗ» свідчать про неоднорідний та загально знижений рівень впливу воєнних подій на різні сфери життєдіяльності учасників. Найвищі показники спостерігаються у домені «навколишнє середовище» (56,2 бала), що може свідчити про відносну задоволеність умовами проживання у м. Чернівці після евакуації з зони бойових дій та ефективність роботи Центру допомоги. Водночас 30,0% респондентів у цьому домені мають низькі показники якості життя.

Домен «фізичне здоров'я» та «соціальні відносини» демонструють середній рівень (51,3 та 50,8 бала відповідно), проте майже половина респондентів у цих сферах має показники нижче середнього. Найбільш проблемним є домен «психологічне благополуччя» (48,7 бала), де 53,3% учасників демонструють низькі показники, що прямо корелює з даними попередніх методик щодо високого рівня стресу та травматизації. Високе стандартне відхилення у цьому домені (15,2) вказує на

значну варіативність результатів, що може відображати різну ефективність індивідуальних копінг-стратегій та адаптивних механізмів у досліджуваній групі.

Виявлені закономірності підтверджують доцільність застосування технологій онлайн-консультування для надання психологічної допомоги досліджуваним. Поєднання високих рівнів стресу та травматизації з потребою у психологічній безпеці та конфіденційності робить дистанційний формат не лише зручним, а й оптимальним для цієї категорії клієнтів. Можливість отримання допомоги з будь-якої локації, збереження анонімності та зниження психологічних бар'єрів для звернення є ключовими факторами ефективної роботи з травмованими особами.

Таким чином, результати констатувального експерименту демонструють критичну потребу в психологічній підтримці серед учасників дослідження та обґрунтовують доцільність використання онлайн-технологій як ефективного та доступного засобу надання допомоги. Виявлені закономірності створюють надійну емпіричну базу для розробки спеціалізованої програми онлайн-консультування, адаптованої до специфічних потреб осіб, які пережили воєнну травму.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило значний психологічний вплив воєнних подій на осіб, які потребують психосоціальної підтримки, та підтвердило ефективність онлайн-консультування як сучасного інструменту збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Аналіз результатів за «Шкалою психологічного стресу PSM-25», «Опитувальником травматичного стресу» та «Опитувальником якості життя ВООЗ» показав, що понад дві третини респондентів продемонстрували високий або дуже високий рівень стресу, у 80% учасників зафіксовано помірні або виражені прояви травматичного стресу, а понад половина опитаних виявили низькі показники у домені психологічного благополуччя. Це свідчить про глибину психологічних наслідків війни, потребу у тривалій підтримці та актуальність використання дистанційних форматів допомоги. Отримані результати підтверджують, що онлайн-консультування забезпечує безпечний, доступний і гнучкий канал взаємодії між фахівцем і клієнтом, що особливо важливо в умовах воєнних дій, евакуації та обмеженої мобільності населення.

Водночас ефективність цієї форми допомоги визначається не лише технологічними можливостями, а й рівнем професійної підготовки психологів до роботи у цифровому середовищі, дотриманням етичних принципів, конфіденційності та протоколів кризо-

вого втручання. Таким чином, онлайн-консультування є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я осіб, які пережили воєнну травму, сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню психологічного благополуччя та розширює можливості надання психологічної

допомоги в умовах обмеженої безпеки. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці, апробації та стандартизації програм онлайн-консультування, адаптованих до потреб різних категорій населення, постраждалих від війни.

Література:

1. Алексеева Г. М. Интеграция цифровых технологий в систему фахової онлайн-підготовки майбутніх психологів до кризового втручання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 18. DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15476872> URL: <http://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/download/944/825>
2. Фамілярська Л. Л., Кльоц Л. А. Використання цифрових платформ відеозв'язку для організації психологічного консультування онлайн. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2022. Т. 6. № 92. С. 61–74.
3. Халік О. О., Бикова О. Ф. Онлайн-консультування та телетерапія у роботі з парою та сім'єю. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Т. 11. С. 248–258.
4. Шевченко Т. В. Кризове онлайн-консультування жінок. 2024. Вебсайт. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11346>

References:

1. Alekseeva, H. M. (2025). Intehratsiia tsyfrovyykh tekhnolohii v systemu fakhovoi online-pidgotovky maibutnikh psykholohiv do kryzovoho vtruchannia [Integration of digital technologies in professional online training of future psychologists for crisis intervention]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapisky*, 18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15476872>.
2. Familiarska, L. L., & Klots, L. A. (2022). Vykorystannia tsyfrovyykh platform videozviazku dlia orhanizatsii psykholohichnoho konsul'tuvannia online [Use of digital video communication platforms for online psychological counseling]. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia*, 6(92), 61–74. [in Ukrainian].
3. Khalik, O. O., & Bykova, O. F. (2021). Online-konsul'tuvannia ta teleterapiia u roboti z paroiu ta sim'ieiu [Online counseling and teletherapy in working with couples and families]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladyakh osvity*, 11, 248–258.
4. Shevchenko, T. V. (2024). Kryzove online-konsul'tuvannia zhinok [Crisis online counseling of women]. Retrieved from <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11346>.

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025