

Спільніков Сергій,

кандидат військових наук, старший науковий співробітник наукового відділу організації досліджень науково-методичного центру організації наукової та науково-технічної діяльності, Національний університет оборони України

Христюк Оксана,

старший викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, Національна академія внутрішніх справ

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У сучасних умовах воєнного стану в Україні психосоціальна підтримка військовослужбовців набуває системоутворювального значення для забезпечення їх психологічної стійкості, ефективності професійної діяльності та збереження психічного здоров'я. Тривалий вплив бойового стресу, комплекс психотравматичних факторів, а також постійна загроза життю і здоров'ю зумовлюють підвищений ризик розвитку посттравматичних стресових реакцій, емоційного вигорання та соціально-психологічної дезадаптації.

У сучасних вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що ефективність функціонування військових підрозділів безпосередньо корелює з рівнем психологічної стійкості особового складу [4]. У цьому контексті психосоціальна підтримка розглядається як комплексна система заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, відновлення особистісних ресурсів та забезпечення соціальної адаптації [7, с. 47].

Водночас аналіз сучасної практики засвідчує наявність суперечності між зростаючою потребою у своєчасній, безперервній та доступній психологічній допомозі та обмеженими можливостями її реалізації в межах традиційних форматів. Зокрема, формат безпосередньої взаємодії («face-to-face») в умовах бойових дій виявляється недостатньо ефективним через мобільність підрозділів, дефіцит фахівців і збереження стигматизації звернення по психологічну допомогу. Це актуалізує пошук інструментів, здатних забезпечити масштабованість, оперативність і варіативність психосоціальної підтримки, серед яких провідне місце посідають цифрові технології.

Теоретичною основою дослідження виступає біопсихосоціальна модель, у межах якої цифрові технології доцільно розглядати як механізм посилення психологічного та соціального компонентів підтримки. Цифрові технології у сфері психічного здоров'я охоплюють широкий спектр інструментів – від мобільних застосунків до систем штучного інтелекту та віртуальної реальності [14]. За результатами сучасних досліджень, такі інтервенції можуть бути ефективними у зниженні симптомів тривожності, депресії та ПТСР, особливо за умов їх інтеграції у комплексні моделі допомоги [12]. Водночас ефективність психологічної допомоги в умовах травматизації визначається її своєчасністю, доступністю та індивідуалізацією [1, с. 83].

Аналіз сучасних українських досліджень дозволяє конкретизувати функціональні можливості цифрових технологій у системі психосоціальної підтримки. Так, Т. П. Цюман, О. П. Сергєєнкова та Д. В. Юрченко підкреслюють, що цифрові платформи забезпечують безперервність психологічної допомоги та

підтримують соціальні зв'язки, зокрема в інституті сім'ї, що є важливим у процесах реінтеграції військовослужбовців [8, с. 1392–1394].

Н. Кучеренко та І. Приходько акцентують увагу на реабілітаційному потенціалі цифрових технологій, зокрема VR-середовищ і мобільних застосунків, які дозволяють моделювати безпечні терапевтичні умови та підвищувати ефективність психокорекційних втручань [2, с. 108–112]. У свою чергу, науковиця О. Є. Ронжес визначає цифрові сервіси як інструмент масової психоемоційної підтримки, що забезпечує психоедукацію, самодіагностику та навігацію до фахівця [5, с. 203–205].

Важливим є також підхід О. П. Сахарук, який розглядає цифрову грамотність як складову психологічної адаптації та передумову ефективного використання ресурсів підтримки [6]. Концепція віртуальних підтримувально-розвивальних просторів, запропонована М. Назаром, розширює уявлення про цифрове середовище як простір безпечної взаємодії та емоційної підтримки [3].

Таким чином, цифрові технології постають як інтегративний елемент багаторівневої системи психосоціальної підтримки, що поєднує функції самодопомоги, професійного супроводу та соціальної взаємодії.

Разом із тим результати досліджень свідчать про амбівалентний характер їх ефективності. З одного боку, цифрові інструменти демонструють позитивний вплив на психоемоційний стан користувачів [13], з іншого – їх результативність залежить від рівня мотивації та цифрової компетентності. Додатковим обмеженням виступають ризики порушення конфіденційності персональних даних [11], що є особливо чутливим у військовому контексті. Важливо також враховувати, що за умов відсутності безпосереднього супроводу кваліфікованого психолога використання цифрових інструментів потребує достатнього рівня саморегуляції, що може бути суттєво ускладненим у стані гострої психотравматизації.

У практичному вимірі в Україні функціонують як міжнародні, так і вітчизняні цифрові рішення (зокрема «Розкажи мені», «База», BetterMe: Mental Health), однак їх використання має фрагментарний характер і потребує системної інтеграції.

У контексті оптимізації психосоціальної підтримки військовослужбовців засобами цифрових технологій доцільно конкретизувати напрями їх практичного впровадження, виходячи з принципу інтеграції цифрових рішень у наявну систему психологічного забезпечення.

По-перше, на інституційному рівні необхідним є впровадження єдиної цифрової екосистеми психосоціальної підтримки, інтегрованої у структуру військово-медичного забезпечення. Така система повинна включати модулі первинного психодіагностичного скринінгу, психоедукації, дистанційного консультування та моніторингу психоемоційного стану військовослужбовців у динаміці.

По-друге, на організаційному рівні доцільним є впровадження змішаних моделей допомоги (blended care), які поєднують цифрові інструменти з традиційними формами психологічного супроводу. Це дозволяє забезпечити безперервність підтримки: від первинного самостійного звернення через

цифровий інтерфейс до подальшої роботи з фахівцем.

По-третє, на індивідуальному рівні важливим є розвиток цифрової компетентності військовослужбовців як складової їх психологічної стійкості. Це передбачає формування навичок безпечного використання цифрових сервісів, критичного ставлення до інформації та здатності до саморегуляції за допомогою цифрових інструментів.

Окремим напрямом є впровадження цифрових технологій у процеси психологічної реабілітації, зокрема використання віртуальної реальності для відпрацювання травматичного досвіду в контрольованих умовах, а також мобільних застосунків для закріплення навичок емоційної саморегуляції у повсякденному житті.

Важливим практичним завданням є також забезпечення наукової верифікації цифрових продуктів, що використовуються у сфері психічного здоров'я, а також розробка етичних стандартів їх застосування, з урахуванням специфіки військового контексту та необхідності захисту персональних даних.

З урахуванням українського досвіду доцільним є подальший розвиток і інтеграція вже наявних цифрових ресурсів психосоціальної підтримки (зокрема національних платформ та мобільних застосунків), що дозволить уникнути фрагментарності та підвищити ефективність їх використання.

Очікуваними результатами впровадження цифрових технологій є підвищення доступності психологічної допомоги, зниження рівня психоемоційного напруження військовослужбовців, а також оптимізація системи психологічного супроводу за рахунок її безперервності та персоналізації.

Отже, цифрові технології в сучасних умовах воєнного стану слід розглядати не лише як допоміжний засіб, а як фундаментальний чинник трансформації системи психосоціальної підтримки військовослужбовців. Встановлено, що інтеграція цифрових інструментів дозволяє подолати бар'єри мобільності, дефіциту часу та стигматизації, забезпечуючи безперервність та адресність допомоги. Такий підхід створює підґрунтя для формування гнучкої, масштабованої та доступної системи підтримки, що є критично важливим для збереження психологічної стійкості та ментального здоров'я особового складу в умовах тривалої бойової напруги.

Перспективним напрямом розвитку є дослідження особливостей впровадження інтегрованих моделей психологічного забезпечення у секторі безпеки і оборони України, які поєднують традиційні формати із перевагами цифрових сервісів.

Список використаних джерел:

1. Лазос Г. П. Психологічна допомога в умовах травматизації. Київ: НАПН України, 2021. 156 с.

2. Кучеренко Н., Приходько І. Інноваційні цифрові технології, які використовуються для проведення психологічної реабілітації військовослужбовців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 1(9). С. 103–120. DOI: 10.52363/dcpp-2025.1.9

3. Назар М. М. Психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. № 9(2(38)). <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.8>

4. Приходько І. І. та ін. Психологічне забезпечення боєздатності особового складу в екстремальних умовах діяльності. Харків: НА НГУ, 2024.
5. Ронжес О. Цифрові рішення як дієвий інструмент підтримки психологічного здоров'я громадян та можливий зміст таких сервісів. *Конструктивна рефлексія конфронтації і кооперації: психологічні ризики і ресурси війни*: матер. Міжнар. міжгалузевої конференції. Київ, 2023. https://irispsy.org.ua/publ/CR23/CR23_047.pdf
6. Сахарук О. П. Розвиток навичок цифрової соціальної адаптації та реабілітації постраждалих від війни. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 22. DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17282046>
7. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. Київ: ІСПП НАПН України, 2022. 248 с.
8. Цюман Т. П., Сергєєнкова О. П., Юрченко Д. В. Інформаційно-цифрові технології психологічної підтримки інституту сім'ї у воєнний та повоєнний час. *Наукові перспективи*. 2025. № 7 (61). С. 1388-1398.
9. Corthésy-Blondin L. et al. Mobile Applications for Individuals Affected by Trauma: A Scoping Review. *Journal of Technology in Human Services*. 2023.
10. Greene E. A. et al. Telehealth in Military Mental Health: Implementation and Efficacy. *Military Medicine Journal*. 2026. Vol. 191.
11. Iwaya L. H. et al. Privacy Issues in Mental Health Apps: Data Protection Analysis. *IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics*. 2022.
12. Linardon J., Cuijpers P. Digital Mental Health Interventions: Meta-Analysis of Outcomes. *The Lancet Digital Health*. 2024.
13. Parkes R. et al. Smartphone App MeT4VeT: Mental Health Training for Veterans. *Journal of Veterans Studies*. 2023.
14. Torous J. et al. Digital Psychiatry and the Future of Mental Health Care. *World Psychiatry*. 2024.