

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Османо́ва Алі́ме Маме́тівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціології

Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля
ORCID ID: 0000-0002-7180-8176

У статті досліджуються концептуальні підходи до онлайн-консультування та психотерапії в умовах кризової психологічної допомоги, зосереджуючи увагу на особливостях організації дистанційної роботи під час складних життєвих обставин, зокрема в контексті війни в Україні. Розглянуто ключові особливості онлайн-взаємодії між психологом та клієнтом, зокрема значення терапевтичного альянсу, адаптацію традиційних методик до цифрового середовища, технічні й етичні аспекти роботи. Висвітлено специфіку взаємодії з різними категоріями клієнтів: дітьми, підлітками, людьми похилого віку, особами з інвалідністю та внутрішньо переміщеними особами, а також потребу адаптації комунікативних стратегій і терапевтичних технік до особливостей кожної групи. Акцентовано на кризовому вимірі онлайн-консультування, що передбачає швидке оцінювання стану клієнта, мобілізацію внутрішніх ресурсів та забезпечення безпеки в умовах обмеженої інформації.

Окремо розглянуто перспективи розвитку дистанційної психологічної допомоги, включно з інтеграцією штучного інтелекту для первинного скринінгу, створенням спеціалізованих платформ та автоматизованих систем підтримки, а також розробкою стандартів якості й протоколів роботи в кризових ситуаціях.

Стаття підкреслює актуальність формування професійних компетенцій психологів, що передбачають володіння цифровими технологіями, знання специфіки онлайн-взаємодії, етичні принципи дистанційного консультування та навички кризового втручання. Викладені результати свідчать про ефективність онлайн-консультування як інструменту психологічної підтримки, здатного забезпечити доступ до допомоги в складних умовах, та підкреслюють необхідність комплексного підходу до розвитку онлайн-психологічних послуг, що поєднує технічні, методичні та організаційні аспекти для підвищення їх якості, доступності та безпеки.

Ключові слова: онлайн-консультування, дистанційна психотерапія, кризова психологічна допомога, цифрові технології, терапевтичний альянс, війна, професійна підготовка психологів.

Osmanova A. CONCEPTUAL APPROACHES TO ONLINE COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY IN THE SYSTEM OF CRISIS PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

The article examines conceptual approaches to online counseling and psychotherapy in the context of crisis psychological assistance, focusing on the specifics of organizing remote work under challenging life circumstances, particularly in the context of the war in Ukraine. Key features of online interaction between a psychologist and a client are considered, including the importance of the therapeutic alliance, the adaptation of traditional methods to the digital environment, and the technical and ethical aspects of practice. The study highlights the specifics of working with different client groups: children, adolescents, elderly individuals, persons with disabilities, and internally displaced persons, as well as the need to adapt communication strategies and therapeutic techniques to the characteristics of each group. Emphasis is placed on the crisis dimension of online counseling, which involves rapid assessment of the client's condition, mobilization of internal resources, and ensuring safety under conditions of limited information.

The article also discusses the prospects for the development of remote psychological assistance, including the integration of artificial intelligence for primary screening, the creation of specialized platforms and automated support systems, as well as the development of quality standards and protocols for working in crisis situations. The study underscores the relevance of developing professional competencies among psychologists, including proficiency in digital technologies, knowledge of the specifics of online interaction, adherence to ethical principles of remote counseling, and crisis intervention skills. The findings indicate the effectiveness of online counseling as a tool for psychological support, capable of providing access to assistance in challenging conditions, and emphasize the need for a comprehensive approach to the development of online psychological services, combining technical, methodological, and organizational aspects to improve their quality, accessibility, and safety.

Key words: online counseling, remote psychotherapy, crisis psychological assistance, digital technologies, therapeutic alliance, war, professional training of psychologists.

Вступ. Сучасний світ характеризується численними викликами та кризовими явищами, що потребують своєчасного реагування й забезпечення психологічної підтримки для осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах. Особливо гостро це питання постало в Україні у зв'язку з повномасштабною війною, яка радикально змінила підходи до організації психологічної допомоги

населенню. У контексті обмежених можливостей для очних зустрічей та необхідності гарантування безпеки як клієнтів, так і фахівців онлайн-консультування стало не лише альтернативною формою взаємодії, а й критично важливим інструментом підтримки психічного здоров'я. З огляду на це, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового аналізу особливостей онлайн-консультування в контексті кризової допомоги, виявлення його потенціалу, обмежень та теоретичних засад ефективного застосування в сучасних умовах.

Матеріали та методи. У дослідженні здійснено систематичний аналіз наукової літератури з проблеми онлайн-консультування в умовах кризових ситуацій. Основними джерелами інформації слугували наукові статті, монографії, методичні рекомендації та огляди, опубліковані в період 2019–2025 рр. в міжнародних і вітчизняних психологічних виданнях.

Результати. Онлайн-консультування в психології визначається як процес надання професійної психологічної допомоги з використанням цифрових технологій та інтернет-платформ, що забезпечує дистанційну взаємодію між клієнтом і психологом. Така форма роботи передбачає застосування відеозв'язку, текстових повідомлень, аудіодзвінків, а також спеціалізованих програм і застосунків для проведення психологічних сесій. Важливо зазначити, що онлайн-консультування не є спрощеною версією традиційної терапії, а становить самостійний напрям психологічної практики з власними методиками та специфічними особливостями.

Цифрова форма консультування передбачає від психолога наявність технічних навичок, розуміння особливостей комунікації через екран, а також здатності адаптувати традиційні терапевтичні техніки до специфіки онлайн-середовища.

Кризові умови характеризуються раптовістю виникнення, високим рівнем стресу та невизначеністю, що висуває особливі вимоги до надання психологічної допомоги. О. Долгопол визначає кризове консультування як специфічний вид психологічної підтримки, спрямований на стабілізацію емоційного стану людини та мобілізацію її внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих обставин [4, с. 45].

У контексті війни в Україні кризові умови містять постійну загрозу безпеці, втрату близьких, руйнування звичного способу життя та необхідність адаптації до нових реалій. Такі обставини вимагають від психологів швидкої реакції, гнучкості у виборі методів роботи та готовності опрацьовувати травматичний досвід різного рівня складності.

Онлайн-кризове консультування має свої унікальні особливості, оскільки поєднує необхідність оперативного втручання з технічними можливостями та обмеженнями цифрового середовища. Це накладає додаткові вимоги до методології та організації дистанційної психологічної допомоги, що потребує адаптації традиційних підходів до специфіки кризових ситуацій.

Аналіз зарубіжних досліджень свідчить, що ефективність онлайн-терапії у багатьох випадках є порівнянною з традиційною очною терапією. Зокрема, Т. Лін, Т. Г. Гекман, Т. Андерсон (T. Lin, T. Heckman., T. Anderson) у своєму метааналізі рандомізованих клінічних досліджень виявили, що синхронна телетерапія демонструє результати, аналогічні тим, що досягаються під час особистих сесій [15, с. 167–178]. Ці дані підтверджують, що дистанційна психологічна допомога є не менш ефективною альтернативою, а повноцінним методом роботи з клієнтами.

В Україні розвиток технологій онлайн-консультування отримав суттєвий імпульс після початку повномасштабної війни. Л. Фамілярська та Л. Кльоц досліджували використання цифрових платформ відеозв'язку для організації психологічного консультування та відзначили зростання попиту на відповідні послуги у 2022–2024 роках [10, с. 61–74]. Автори підкреслюють, що ефективна реалізація онлайн-консультування потребує не лише технічного забезпечення, а й спеціальної підготовки психологів до роботи в цифровому середовищі.

Особлива увага дослідників приділяється психологічним аспектам дистанційної взаємодії між клієнтом і психологом. О. Халік та О. Бикова аналізують специфіку онлайн-консультування в роботі з парами та сім'ями, відзначаючи, що цифрове середовище може як полегшувати, так і ускладнювати терапевтичний процес [11, с. 248]. З одного боку, клієнти часто почуваються більш розкрито у звичному домашньому середовищі, що сприяє відкритості та довірливості в спілкуванні. З іншого – домашнє середовище може створювати додаткові відволікальні фактори або обмежувати конфіденційність, особливо якщо клієнт проживає з іншими людьми. Дослідники підкреслюють необхідність створення «терапевтичного простору» навіть у цифровому форматі, що передбачає від психолога спеціальні навички управління онлайн-сесією та встановлення правил взаємодії.

Кризове онлайн-консультування має власні особливості, які відрізняють його від звичайної дистанційної терапії. Так, Т. Шевченко досліджувала специфіку онлайн-консультування жінок у кризових ситуаціях і виявила, що в екстремальних обставинах клієнти потребують більш директивного підходу та конкретних рекомендацій [12, с. 17]. Це пов'язано з тим, що в стані кризи особа часто не здатна до тривалої рефлексії і потребує негайної підтримки та практичних порад для стабілізації емоційного стану.

Дослідження ефективності телемедицини демонструють позитивний вплив на психічне здоров'я. Зокрема, С. Хао, Ю. Цін, М. Лю, С. Чжао (X. Hao, Y. Qin, M. Lv, X. Zhao) у систематичному огляді та метааналізі виявили, що телемедицинські втручання значно покращують психологічні показники та якість життя дорослих під час пандемії COVID-19 [14, с. 979]. Ці результати актуальні для оцінки потенціалу онлайн-консультування в кризових умовах війни. Дослідження охоплювало різні форми дистанційної психологічної допомоги, включно з індивідуальними терапевтичними сесіями, груповими програмами та програмами самопомоги, що свідчить про універсальність та адаптивність онлайн-підходів у психологічній практиці.

Технічні аспекти онлайн-консультування містять вибір платформи, забезпечення стабільності з'єднання та гарантування конфіденційності. Г. Алексеєва досліджувала інтеграцію цифрових технологій у систему підготовки майбутніх психологів до кризових втручань та підкреслила значущість цифрових компетенцій для фахівців [1, с. 17]. За її висновками, сучасний психолог повинен бути не лише професійно кваліфікованим у галузі психології, а й упевненим користувачем цифрових технологій. Це передбачає розуміння принципів функціонування різних платформ відеозв'язку, знання основ кібербезпеки та здатність швидко адаптуватися до нових технологічних рішень. Особливу увагу необхідно приділяти вмінню оперативно усувати технічні проблеми під час сесії, щоб мінімізувати їх вплив на терапевтичний процес.

Процес онлайн-консультування в умовах кризи можна структурно розділити на кілька ключових етапів: первинний контакт, оцінка стану клієнта, кризове втручання та подальший супровід. Кожен із цих етапів має специфічні особливості під час роботи в цифровому середовищі.

Мотивація клієнтів до участі в онлайн-консультуванні відрізняється від традиційної терапії. Деякі користувачі обирають дистанційний формат через анонімність та зменшення соціального тиску, інші – через практичні міркування, пов'язані з доступністю та зручністю. В умовах війни додатковим стимулом стає безпека й можливість отримати психологічну допомогу незалежно від місця перебування. Зокрема, дослідження С. Мащак та Х. Кучвара показують, що українці під час воєнного конфлікту особливо цінують можливість отримати підтримку, не залишаючи безпечного простору [8, с. 7].

Так, онлайн-консультування в кризових умовах вимагає комплексного підходу, що поєднує технічні, психологічні та організаційні аспекти для забезпечення ефективності та безпеки терапевтичного процесу.

О. Крестовська у своєму дослідженні технік психологічного консультування підкреслює, що ефективність психологічної допомоги залежить насамперед від правильного вибору методів і технік роботи, а не від формату надання послуги [6, с. 78]. Це свідчить про те, що онлайн-консультування може бути так само результативним, як і традиційне, за умови відповідної адаптації терапевтичних методик до специфіки цифрового середовища.

Професійна підготовка психологів до дистанційного консультування вимагає формування спеціальних компетенцій. В. Кунда у своєму дослідженні професійної підготовки майбутніх психологів у системі дистанційного навчання підкреслює необхідність включення в освітні програми спеціалізованих модулів із цифрових технологій [7, с. 48].

Етичні аспекти онлайн-консультування охоплюють забезпечення конфіденційності, дотримання інформованої згоди та підтримання професійних меж. У цифровому середовищі ці питання набувають особливої актуальності через можливість запису сесій, зберігання даних та потенційні ризики кібербезпеки [11, с. 252]. Психологи повинні приділяти підвищену увагу захисту приватності клієнтів та дотриманню професійних стандартів.

Специфіка роботи з різними категоріями клієнтів в онлайн-форматі також має свої особливості. Діти та підлітки зазвичай більш адаптовані до цифрових технологій, проте потребують особливого підходу до забезпечення безпеки. Літні люди можуть стикатися з технічними труднощами, але цінують зручність онлайн-формату. Особи з особливими потребами отримують завдяки дистанційним технологіям більші можливості доступу до психологічної підтримки.

Робота з кожною категорією клієнтів передбачає адаптацію не лише технічних аспектів, а й комунікативних стратегій, терапевтичних технік та методів установлення довірливих відносин. Особливу увагу слід приділяти внутрішньо переміщеним особам, які, за даними дослідження Н. Могильової, мають специфічні потреби в психологічній підтримці через втрату звичного середовища та соціальних зв'язків [9, с. 83].

Дослідження свідчать, що ефективність онлайн-консультування значною мірою визначається якістю терапевтичного альянсу між клієнтом та психологом [15, с. 167–178]. Незважаючи на фізичну відстань, можливо створити міцні терапевтичні відносини через цифрові канали комунікації. Це передбачає від психолога володіння спеціальними навичками встановлення контакту та підтримання довіри в онлайн-середовищі.

Установлення терапевтичного альянсу в цифровому просторі потребує більше часу на початкових етапах роботи, оскільки психолог повинен компенсувати обмеження невербальної комунікації

та створити відчуття безпеки і довіри через екран [14, с. 985]. Ключовими факторами успішного альянсу є регулярність контактів, чіткість комунікації та здатність психолога адаптувати свій стиль взаємодії до особливостей цифрового середовища. Також Т. Варкер, Р. М. Бранд (Т. Varker., R. Brand) у своєму дослідженні ефективності синхронних телепсихологічних втручань підтверджують, що якісний терапевтичний альянс може бути встановлений і підтримуваний у форматі онлайн [16, с. 621–635].

Перспективи розвитку онлайн-консультування в кризових умовах передбачають інтеграцію штучного інтелекту, розробку спеціалізованих застосунків та платформ, а також створення автоматизованих систем первинної психологічної допомоги. К. Гуцол розглядає штучний інтелект як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні [3, с. 97], зокрема, для первинного скринінгу та направлення клієнтів до відповідних фахівців. Інтеграція ШІ може містити автоматизацію оцінки ризику, персоналізацію терапевтичних підходів на основі аналізу великих масивів даних та створення інтелектуальних систем підтримки рішень для психологів. Я. Юрків у своєму дослідженні підкреслює важливість комплексного підходу до впровадження цифрових технологій у соціальний супровід та психологічну практику [13, с. 83–89].

Упровадження онлайн-консультування в Україні стикається з низкою системних викликів, пов'язаних із технічною інфраструктурою, підготовкою кадрів та нормативно-правовим регулюванням. У контексті війни ці проблеми ускладнюються нестабільним електропостачанням, пошкодженням комунікаційних мереж та необхідністю забезпечення кібербезпеки [2, с. 125]. Незважаючи на ці труднощі, онлайн-консультування залишається критично важливим інструментом підтримки психологічного здоров'я населення.

Особливу складність становить забезпечення рівного доступу до цифрових технологій для всіх верств населення, включно з людьми похилого віку, мешканцями сільських територій та особами з низькими доходами. Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу, що передбачає розвиток цифрової інфраструктури, створення програм навчання цифрової грамотності та розробку доступних технологічних рішень.

Так, аналіз наукових досліджень та практичних підходів до онлайн-консультування в кризових умовах демонструє його значущість як інструменту психологічної підтримки, здатного забезпечувати доступ до допомоги навіть у складних обставинах. Установлено, що ефективність дистанційної психологічної роботи визначається не лише технічними характеристиками платформ, а і якістю терапевтичного альянсу, адаптацією методик до особливостей цифрового середовища та дотриманням етичних стандартів. Урахування цих факторів, а також специфіки роботи з різними категоріями клієнтів, підкреслює необхідність комплексного підходу до організації та розвитку онлайн-психологічних послуг.

Висновки. Отже, на підставі проведеного теоретичного огляду можна стверджувати, що онлайн-консультування в умовах кризових ситуацій є важливим і ефективним інструментом психологічної підтримки, здатним забезпечити доступ до допомоги навіть у складних обставинах, зокрема під час війни. Його ефективність визначається не лише технічними характеристиками платформ, а і якістю терапевтичного альянсу, адаптацією методик до специфіки цифрового середовища та дотриманням професійних етичних стандартів.

Професійна підготовка психологів до роботи в онлайн-форматі вимагає формування спеціальних компетенцій, зокрема володіння цифровими технологіями, розуміння психологічних особливостей дистанційної взаємодії та набуття навичок кризового втручання в умовах обмеженої інформації. Робота з різними категоріями клієнтів – дітьми, підлітками, людьми похилого віку, особами з інвалідністю та внутрішньо переміщеними особами – потребує адаптації як технічних, так і терапевтичних аспектів взаємодії.

Перспективи розвитку онлайн-консультування передбачають інтеграцію штучного інтелекту, створення спеціалізованих платформ та автоматизованих систем підтримки, а також розробку стандартів якості й протоколів роботи у кризових ситуаціях. Основними викликами залишаються питання стандартизації протоколів онлайн-допомоги, забезпечення кібербезпеки, підвищення рівня професійної готовності психологів до кризових втручань та створення системи моніторингу ефективності дистанційних послуг. Подолання цих викликів сприятиме формуванню стійкої інфраструктури психологічної підтримки, здатної функціонувати навіть у найскладніших соціальних умовах.

Література:

1. Алексеева Г. М. Інтеграція цифрових технологій в систему фахової онлайн-підготовки майбутніх психологів до кризового втручання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15476872>
2. Андрос М. Є. Цифрові технології для безпеки учасників освітнього процесу в кризових умовах. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2024. № 4. С. 117–134.
3. Гуцол К. Штучний інтелект як ресурс розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні. *Міждисциплінарні дослідження складних систем*. 2024. № 24. С. 97–114.

4. Долгопол О. О. Підготовка організаційних психологів до онлайн-консультування як сучасної технології в психологічній практиці. 2024. Вебсайт. URL: <https://surl.li/locvha>
5. Кобильченко В. В., Омелченко І. М. Цінності як основні складники структури особистості дошкільника. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті*. 2022. Вип. 0(4). С. 684–687.
6. Крестовська О. В. Техніки психологічного консультування як чинник ефективності психологічної допомоги. 2025. Вебсайт. URL: <https://surl.li/oysrho>
7. Кунда В. В. Професійна підготовка майбутніх психологів в системі дистанційного навчання. 2020. Вебсайт. URL: <https://er.kai.edu.ua/items/1c723878-182e-43eb-b2ce-084e5a42d0e2/full>
8. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 6. С. 5–9.
9. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81–85.
10. 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.
11. 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.
12. Шевченко Т. В. Кризове онлайн-консультування жінок. 2024. Вебсайт. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11346>
13. Юрків Я. Використання цифрових технологій в організації соціального супроводу осіб, які постраждали від насильства в сім'ї. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2023. № 2. С. 83–89. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19874>
14. Hao X., Qin Y., Lv M., Zhao X., Wu S., Li K. Effectiveness of telehealth interventions on psychological outcomes and quality of life in community adults during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2023. Vol. 32, № 4. P. 979–1007. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36808863/>
15. Lin, T., Heckman, T. G., & Anderson, T. (2022). The efficacy of synchronous teletherapy versus in-person therapy: A meta-analysis of randomized clinical trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 29(2), 167–178. <https://doi.org/10.1037/cps0000056>
16. Varker T., Brand R. M., Ward J., Terhaag S., Phelps A. Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*. 2019. Vol. 16, № 4. P. 621–635. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29809025/>

References:

1. Aliksieieva, H. M. (2025). Intehratsiia tsyfrovyykh tekhnolohii v systemu fakhovoi onlain-pidhotovky maibutnykh psykholohiv do kryzovoho vtruchannia [Integration of digital technologies into the system of professional online training of future psychologists for crisis intervention]. *Pedahohichna Akademiia: Naukovi zapysky*, (18). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15476872> [in Ukrainian].
2. Andros, M. Ye. (2024). Tsyfrovi tekhnolohii dlia bezpeky uchashnykiv osvithnoho protsesu v kryzovykh umovakh [Digital technologies for the safety of participants in the educational process in crisis conditions]. *Aktualni problemy v systemi osvity: zahalnoosvitnii zaklad – douniversytetska pidhotovka – zaklad vyshchoi osvity*, (4), 117–134 [in Ukrainian].
3. Hutsol, K. (2024). Shtuchnyi intelekt yak resurs rozvytku zhyttievoi kompetentnosti osobystosti v umovakh viiny v Ukraini [Artificial intelligence as a resource for developing life competence during the war in Ukraine]. *Mizhdysyplinarni doslidzhennia skladnykh system*, (24), 97–114 [in Ukrainian].
4. Dolhopol, O. O. (2024). Pidhotovka orhanizatsiinykh psykholohiv do onlain-konsultuvannia yak suchasnoi tekhnolohii v psykholohichnii praktytsi [Training organizational psychologists for online counseling as a modern technology in psychological practice]. Retrieved from: <https://surl.li/locvha> [in Ukrainian].
5. Kobylchenko, V. V., & Omelchenko, I. M. (2022). Tsinnosti yak osnovni skladnyky struktury osobystosti doshkilnyka [Values as core components of the preschooler's personality structure]. *Dukhovno-intelektualne vykhovannia i navchannia molodi v XXI stolitti*, (0) (4), 684–687 [in Ukrainian].
6. Krestovska, O. V. (2025). Tekhniki psykholohichnoho konsultuvannia yak chynnyk efektyvnosti psykholohichnoi dopomohy [Psychological counseling techniques as a factor of psychological assistance effectiveness]. Retrieved from: <https://surl.li/oysrho> [in Ukrainian].
7. Kunda, V. V. (2020). Profesiina pidhotovka maibutnykh psykholohiv v systemi dystantsiinoho navchannia [Professional training of future psychologists in the distance learning system]. Retrieved from: <https://er.kai.edu.ua/items/1c723878-182e-43eb-b2ce-084e5a42d0e2/full> [in Ukrainian].
8. Mashchak, S. O., & Kuchvara, Kh. B. (2022). Osoblyvosti subiektyvnoho blahopoluchchia ukraintsiv v umovakh viiny [Features of subjective well-being of Ukrainians during the war]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriia: Psykholohiia*, (6), 5–9 [in Ukrainian].
9. Mohylova, N. M. (2023). Osoblyvosti psykhichnoho zdorovia ta psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh viiny: dosvid Ukrainy [Peculiarities of mental health and psychological adaptation of internally displaced persons during the war: The Ukrainian experience]. *Dnipro Journal of Public Administration, Psychology and Law*, (2), 81–85 [in Ukrainian].
10. Familiarska, L. L., & Kliots, L. A. (2022). Vykorystannia tsyfrovyykh platform videzv'iazku dlia orhanizatsii psykholohichnoho konsultuvannia onlain [Use of digital video communication platforms for organizing online psychological counseling]. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia*, 6(92), 61–74 [in Ukrainian].
11. Khalik, O. O., & Bykova, O. F. (2021). Onlain-konsultuvannia ta teleterapiia u roboti z paroiu ta simieiu [Online counseling and teletherapy in work with couples and families]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity*, 11, 248–258 [in Ukrainian].
12. Shevchenko, T. V. (2024). Kryzove onlain-konsultuvannia zhinek [Crisis online counseling for women]. Retrieved from: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11346> [in Ukrainian].
13. Yurkiv, Ya. (2023). Vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii v orhanizatsii sotsialnogo suprovodu osib, yaki postrazhdaly vid nasylstva v sim'i [Use of digital technologies in organizing social support for victims of domestic violence]. *Nauka i osvita: Naukovo-praktychnyi zhurnal*, (2), 83–89. Retrieved from: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19874> [in Ukrainian].

14. Hao, X., Qin, Y., Lv, M., Zhao, X., Wu, S., & Li, K. (2023). Effectiveness of telehealth interventions on psychological outcomes and quality of life in community adults during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(4), 979–1007. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36808863/> [in English].
15. Lin, T., Heckman, T. G., & Anderson, T. (2022). The efficacy of synchronous teletherapy versus in-person therapy: A meta-analysis of randomized clinical trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 29(2), 167–178. <https://doi.org/10.1037/cps0000056> [in English].
16. Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16(4), 621–635. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29809025/> [in English].

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025
Статтю прийнято до публікації 30.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025