

УДК 159.9:004.77:614.2

Катерина ГАЛКІНА

викладач,

ЗВО «Університет трансформації майбутнього», м. Чернігів

<https://orcid.org/0009-0001-7457-5718>

e-mail: halkina.kateryna@management.uft.in.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОВІРИ ДО SELF-HELP ПРОГРАМ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників довіри до self-help програм в умовах цифровізації психологічної допомоги. Актуальність дослідження зумовлена стрімким поширенням цифрових технологій у сфері психічного здоров'я, зростанням популярності онлайн-програм самодопомоги, мобільних застосунків, психологічних платформ, курсів особистісного розвитку та інших цифрових інструментів підтримки психологічного благополуччя. В умовах зростання потреби населення у доступній психологічній допомозі self-help програми дедалі частіше розглядаються як альтернатива або доповнення до традиційних форм психологічного консультування та психотерапії. Водночас ефективність використання таких програм значною мірою залежить від рівня довіри користувачів до запропонованих методів, змісту, джерел інформації та цифрових платформ, що актуалізує необхідність дослідження психологічних механізмів формування цієї довіри. У роботі проаналізовано сучасні підходи до розуміння феномену self-help та особливості його розвитку в умовах цифрового суспільства. Розкрито психологічний зміст довіри як важливого чинника прийняття рішень щодо використання інструментів самодопомоги. Особливу увагу приділено особистісним характеристикам, які можуть впливати на формування довіри до self-help програм, зокрема самоефективності, потреби в автономії, локусу контролю, готовності до самостійного вирішення життєвих труднощів, а також особливостям цифрової поведінки користувачів. Встановлено, що формування довіри до self-help програм відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних, когнітивних та соціальних чинників. Серед них важливе значення мають сприйняття компетентності автора або розробника програми, зрозумілість і доступність інформації, попередній досвід отримання психологічної допомоги, рівень цифрової грамотності, соціальне схвалення та рекомендації інших користувачів. Показано, що в умовах цифрового середовища довіра значною мірою формується через механізми соціального підтвердження, ефект експертності, персоналізацію контенту та емоційну ідентифікацію з автором або спільнотою користувачів. Обґрунтовано, що високий рівень довіри до self-help програм може сприяти підвищенню залученості користувачів, регулярності використання психологічних інструментів самодопомоги та розвитку навичок саморегуляції. Водночас некритичне сприйняття цифрового психологічного контенту може створювати ризики поширення псевдопсихологічних практик, спрощених рішень складних психологічних проблем та заміщення професійної психологічної допомоги недостатньо обґрунтованими формами самодопомоги. Наголошено на необхідності розвитку психологічної та цифрової грамотності користувачів як важливої умови усвідомленого вибору self-help програм та підвищення ефективності цифрових інструментів психологічної підтримки. Теоретичні узагальнення, представлені у статті, можуть бути використані для подальшого дослідження психологічних механізмів довіри до цифрових форм психологічної допомоги, розроблення ефективних self-help програм, а також у практиці психологічного консультування, психоосвітньої діяльності та

формування навичок відповідального використання цифрових ресурсів у сфері психічного здоров'я.

Ключові слова: self-help програми; довіра; психологічна допомога; цифровізація; цифрове психічне здоров'я; самоефективність; психологічна самопомічка; цифрова грамотність.

Kateryna HALKINA

Higher Educational Institution «University of Future Transformation», Chernihiv

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF TRUST IN SELF-HELP PROGRAMS IN THE CONTEXT OF THE DIGITALIZATION OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

The article presents a theoretical analysis of the psychological factors influencing trust in self-help programs in the context of the digitalization of psychological assistance. The relevance of the study is determined by the rapid spread of digital technologies in the field of mental health, the growing popularity of online self-help programs, mobile applications, psychological platforms, personal development courses, and other digital tools aimed at supporting psychological well-being. As the demand for accessible psychological assistance continues to increase, self-help programs are increasingly viewed as an alternative or supplement to traditional forms of psychological counseling and psychotherapy. At the same time, the effectiveness of such programs largely depends on users' trust in the proposed methods, content, information sources, and digital platforms, which highlights the need to investigate the psychological mechanisms underlying the formation of this trust. The paper analyzes contemporary approaches to understanding the phenomenon of self-help and the specific features of its development in a digital society. The psychological essence of trust is examined as an important factor in decision-making regarding the use of self-help tools. Particular attention is paid to personal characteristics that may influence trust in self-help programs, including self-efficacy, the need for autonomy, locus of control, readiness for independent problem-solving, and specific patterns of users' digital behavior. The study demonstrates that trust in self-help programs is formed under the influence of a complex set of interrelated psychological, cognitive, and social factors. Among the most significant are the perceived competence of the program author or developer, the clarity and accessibility of information, previous experience of receiving psychological assistance, the level of digital literacy, social approval, and recommendations from other users. It is shown that in the digital environment trust is largely shaped through mechanisms of social validation, the authority effect, content personalization, and emotional identification with the author or user community. It is substantiated that a high level of trust in self-help programs can contribute to greater user engagement, more consistent use of psychological self-help tools, and the development of self-regulation skills. At the same time, uncritical acceptance of digital psychological content may create risks associated with the dissemination of pseudopsychological practices, oversimplified solutions to complex psychological problems, and the replacement of professional psychological assistance with insufficiently evidence-based forms of self-help. The article emphasizes the importance of developing users' psychological and digital literacy as a prerequisite for the informed selection of self-help programs and for enhancing the effectiveness of digital psychological support tools. The theoretical conclusions presented in the article may be applied in further research on the psychological mechanisms of trust in digital forms of psychological assistance, in the development of effective self-help programs, as well as in psychological counseling practice, psychoeducational activities, and the promotion of responsible use of digital resources in the field of mental health.

Keywords: self-help programs; trust; psychological assistance; digitalization; digital mental health; self-efficacy; psychological self-help; digital literacy.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-20>

Стаття надійшла до редакції / Received 11.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 29.07.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Катерина ГАЛКІНА

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною цифровізацією різних сфер життєдіяльності людини, зокрема системи охорони психічного здоров'я та психологічної допомоги. Поширення цифрових технологій, розвиток онлайн-комунікації, зростання доступності мобільних застосунків, психологічних платформ, курсів особистісного розвитку та інших цифрових ресурсів сприяли формуванню нових форматів отримання психологічної підтримки. Одним із найбільш поширених напрямів стали self-help програми, які пропонують користувачам самостійні способи подолання психологічних труднощів, розвитку особистісних ресурсів, покращення емоційного стану та формування навичок саморегуляції.

Популярність self-help програм значною мірою зумовлена їх доступністю, гнучкістю використання, відсутністю часових і територіальних обмежень, а також можливістю самостійно контролювати процес отримання психологічної допомоги. Особливої актуальності такі цифрові інструменти набули в умовах соціальної нестабільності, воєнних викликів, підвищеного рівня стресу та зростання потреб населення у психологічній підтримці. У цих умовах дедалі більше людей звертаються до онлайн-ресурсів самопомоги як до альтернативи або доповнення традиційного психологічного консультування та психотерапії.

Разом із тим ефективність використання self-help програм значною мірою залежить від рівня довіри користувачів до запропонованого контенту, його авторів, цифрових платформ та механізмів надання психологічної підтримки. Саме довіра виступає одним із ключових психологічних чинників, що визначає готовність людини використовувати інструменти самопомоги, дотримуватися рекомендацій програми та інтегрувати отримані знання й навички у власну життєву практику. Водночас процес формування довіри до self-

help програм залишається недостатньо дослідженим, особливо в контексті стрімкого поширення цифрових форм психологічної допомоги.

Особливої уваги потребує проблема впливу особистісних характеристик користувачів на формування довіри до self-help програм. Рівень самоефективності, локус контролю, потреба в автономії, попередній досвід отримання психологічної допомоги, рівень цифрової грамотності та критичного мислення можуть суттєво впливати на сприйняття цифрових інструментів психологічної підтримки та готовність до їх використання. Водночас цифрове середовище створює додаткові механізми формування довіри через соціальне схвалення, рекомендації інших користувачів, ефект експертності, персоналізацію контенту та алгоритми цифрових платформ.

Актуальність дослідження зумовлюється також необхідністю запобігання ризикам некритичного використання self-help програм. В умовах інформаційного перенасичення користувачі нерідко стикаються з псевдопсихологічним контентом, спрощеними інтерпретаціями складних психологічних проблем та недостатньо обґрунтованими практиками самопомоги. За таких обставин дослідження психологічних чинників довіри до self-help програм набуває важливого наукового та практичного значення, оскільки сприяє глибшому розумінню механізмів прийняття рішень щодо використання цифрових форм психологічної допомоги, підвищенню їх ефективності та розвитку психологічної грамотності населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема довіри до self-help програм в умовах цифровізації психологічної допомоги перебуває на перетині кількох актуальних наукових напрямів: цифрової психологічної підтримки, онлайн-консультування, психологічної самопомоги, цифрової грамотності та дослідження механізмів прийняття користувачами цифрових інструментів у сфері психічного здоров'я. У сучасних працях дедалі частіше наголошується, що цифрове середовище не лише розширює доступ до психологічної інформації та підтримки, а й змінює саму логіку взаємодії людини з психологічною допомогою, переводячи частину відповідальності за вибір, оцінку та використання психологічних ресурсів на самого користувача [1; 2].

У працях Л. А. Найдюнової цифрова медіаосвіта розглядається як важливий чинник адаптації людини до умов воєнного й поствоєнного суспільства, у якому цифрові ресурси стають не лише засобом інформування, а й простором формування уявлень про безпеку,

підтримку, саморегуляцію та психологічне благополуччя [1]. Авторка підкреслює значення критичного мислення, відповідального споживання цифрового контенту та здатності людини орієнтуватися в інформаційному середовищі, що є особливо важливим у контексті використання self-help програм [2]. Це дає підстави розглядати цифрову грамотність як один із базових чинників довіри до програм самодопомоги, оскільки саме вона визначає здатність користувача відрізнити науково обґрунтовані психологічні інструменти від спрощеного або псевдопсихологічного контенту [1; 2].

М. М. Назар аналізує психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів для особистісного розвитку дорослих, акцентуючи увагу на тому, що цифрове середовище може виконувати не лише інформаційну, а й підтримувальну, розвивальну та ресурсну функції [3]. У контексті теми дослідження це є важливим, оскільки self-help програми часто функціонують саме як віртуальні простори самопідтримки, у яких користувач отримує доступ до вправ, рекомендацій, алгоритмів саморефлексії та інструментів емоційної саморегуляції [3]. Водночас такі простори можуть формувати в користувача відчуття достатності цифрової допомоги, що за певних умов сприяє психологічному заміщенню професійної підтримки самостійними цифровими практиками [3].

А. М. Османова розглядає концептуальні підходи до онлайн-консультування та психотерапії в умовах кризової психологічної допомоги, підкреслюючи важливість професійних стандартів, етичних меж і якості взаємодії між фахівцем та клієнтом у цифровому форматі [4]. Це положення є принциповим для аналізу self-help програм, оскільки не всі цифрові інструменти психологічної підтримки передбачають участь кваліфікованого спеціаліста [4]. Відповідно, виникає ризик зміщення акценту від професійної психологічної допомоги до самостійного використання цифрового контенту, який може сприйматися користувачем як достатній заміник консультації психолога або психотерапевта [4].

Проблема довіри до цифрових технологій у сфері психологічної підтримки також пов'язана з дослідженнями довіри до штучного інтелекту. М. В. Яворський аналізує психологічні детермінанти довіри до штучного інтелекту, що дає змогу розширити розуміння механізмів довіри до цифрових систем загалом [5]. Для self-help програм це особливо актуально, оскільки багато сучасних цифрових сервісів персоналізують рекомендації, використовують алгоритми добору контенту, автоматизовані відповіді або елементи штучного інтелекту [5]. У таких умовах довіра користувача формується

не лише до автора програми, а й до цифрової системи як посередника психологічної підтримки [5].

Міжнародні дослідження підтверджують, що цифрові інтервенції у сфері психічного здоров'я стали одним із провідних напрямів розвитку сучасної психологічної допомоги. N. A. J. De Witte, P. Carlbring, A. Etzelmueller та інші узагальнюють результати систематичних оглядів щодо технологічних і цифрових інтервенцій для психічного здоров'я та благополуччя, підкреслюючи їхній потенціал у підвищенні доступності підтримки, профілактиці психоемоційних труднощів і розвитку навичок саморегуляції [6]. Водночас автори звертають увагу на необхідність оцінювання якості, доказовості та ефективності таких втручань, що є важливим у контексті ризиків некритичного використання self-help програм [6].

L. Balcombe та D. De Leo у межах оглядового дослідження аналізують використання цифрових платформ і інтервенцій у сфері психічного здоров'я, наголошуючи на потребі оцінювання їхньої доступності, безпечності, ефективності та відповідності потребам користувачів [7]. З позиції досліджуваної теми важливо, що цифрові платформи можуть сприйматися користувачами як зручніші, менш стигматизовані та більш контрольовані порівняно з традиційною психологічною допомогою [7]. Саме ці характеристики можуть підвищувати довіру до self-help програм, але водночас посилювати тенденцію до заміщення професійної допомоги цифровими практиками самопомоги [7].

Дослідження E. R. Watkins, A. Newbold, M. Tester-Jones та інших присвячене оцінюванню ефективності мобільного застосунку самопомоги для розвитку емоційної компетентності та підтримки психічного благополуччя у загальній популяції [8]. Це дослідження демонструє, що self-help інструменти можуть мати практичну цінність за умови їх структурованості, наукової обґрунтованості та орієнтації на конкретні психологічні навички [8]. Водночас воно також актуалізує питання про межі застосування таких програм, оскільки мобільний застосунок може бути ефективним засобом підтримки благополуччя, але не завжди може замінити професійну допомогу у випадках складних або хронічних психологічних проблем [8].

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють проблемі залученості та утримання користувачів у цифрових інтервенціях. E. M. Boucher, A. C. Moskal, J. R. Carl та інші у систематичному огляді аналізують чинники engagement and retention у цифрових інтервенціях для психічного здоров'я [9]. Для теми довіри до self-help програм це має безпосереднє значення, оскільки навіть якісна цифрова програма не

буде ефективною без регулярного використання, внутрішньої мотивації та довіри користувача до її змісту й механізмів [9]. Отже, довіра виступає не лише передумовою первинного звернення до self-help програми, а й важливим чинником тривалого залучення користувача до процесу самодопомоги [9].

J. Löchner, M. Schaefer та B. Braun розглядають сучасний стан і перспективи цифрових інтервенцій у сфері психічного здоров'я, підкреслюючи їхній потенціал для масштабування психологічної підтримки, профілактики психічних труднощів і персоналізації допомоги [10]. Водночас автори наголошують на необхідності подальшого дослідження ефективності, етичних аспектів, доказовості та умов безпечного використання цифрових інструментів [10]. Це безпосередньо пов'язано з проблемою психологічного заміщення професійної допомоги, оскільки активне поширення цифрових практик самодопомоги потребує чіткого розмежування між допоміжними інструментами підтримки та повноцінною професійною психологічною або психотерапевтичною допомогою [10].

Отже, аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень свідчить, що self-help програми є важливим елементом цифровізації психологічної допомоги, оскільки вони розширюють доступ до психологічних знань, сприяють розвитку саморегуляції та можуть підтримувати психологічне благополуччя користувачів [3; 6; 8]. Водночас їх активне поширення породжує низку наукових і практичних питань, пов'язаних із довірою, якістю цифрового контенту, критичністю його сприйняття, доказовістю методів і ризиком заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги [4; 7; 10]. Недостатньо дослідженими залишаються саме психологічні чинники, що визначають, чому користувачі довіряють self-help програмам, за яких умов вони сприймають їх як достатню форму підтримки та коли така довіра може сприяти відмові від звернення до фахівця [5; 9; 10]. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення психологічних механізмів довіри до self-help програм у контексті цифровізації психологічної допомоги.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття

Незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених цифровим інтервенціям у сфері психічного здоров'я, онлайн-консультуванню та self-help програмам, проблема психологічних чинників довіри до таких інструментів залишається недостатньо вивченою. Більшість наукових праць зосереджені на оцінюванні

ефективності цифрових сервісів, рівня залученості користувачів та особливостей їх використання, тоді як механізми формування довіри до self-help програм розкриті фрагментарно.

Недостатньо дослідженим залишається вплив особистісних характеристик користувачів, зокрема самоефективності, локусу контролю, потреби в автономії, рівня психологічної та цифрової грамотності, на готовність використовувати програми самодопомоги як джерело психологічної підтримки.

Окремої уваги потребує проблема психологічного заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги. Попри активне поширення self-help програм, у сучасній науковій літературі недостатньо висвітлено питання того, за яких умов довіра до цифрових інструментів самодопомоги сприяє психологічному благополуччю, а за яких може призводити до відкладання звернення за професійною допомогою.

Таким чином, потребують подальшого теоретичного осмислення психологічні чинники та механізми формування довіри до self-help програм, а також їх роль у процесі вибору між цифровими практиками самодопомоги та професійною психологічною допомогою.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному аналізі психологічних чинників довіри до self-help програм в умовах цифровізації психологічної допомоги, визначенні особистісних, когнітивних і соціально-психологічних механізмів її формування, а також з'ясуванні ролі довіри у процесі вибору між цифровими практиками самодопомоги та професійною психологічною допомогою.

Виклад основного матеріалу

Цифровізація суспільства спричинила суттєві зміни у способах отримання психологічної допомоги та підтримки. Сучасні цифрові технології забезпечують швидкий доступ до значних обсягів психологічної інформації, онлайн-консультацій, мобільних застосунків, освітніх платформ і програм самодопомоги, які дедалі частіше використовуються для підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку [1; 2]. У межах концепції цифрової медіаосвіти цифрове середовище розглядається не лише як канал передачі інформації, а як простір формування поведінкових моделей, цінностей, установок та способів прийняття рішень, зокрема у сфері психологічного благополуччя [1; 2].

Під self-help програмами доцільно розуміти структуровані цифрові або традиційні інструменти самодопомоги, які містять психологічні рекомендації, вправи, алгоритми самоспостереження та саморегуляції, спрямовані на підтримку психічного здоров'я без безпосередньої участі фахівця. До таких інструментів належать мобільні застосунки, онлайн-курси, психоосвітні платформи, чат-боти, цифрові щоденники емоцій та інші ресурси самостійної психологічної підтримки [6; 8; 10].

Для розуміння психологічних механізмів довіри до self-help програм доцільно звернутися до класичних теоретичних підходів до дослідження феномену довіри. Так, Н. Луманн розглядав довіру як механізм зниження соціальної складності, який дозволяє людині приймати рішення в умовах невизначеності та обмеженості інформації. З позиції цієї концепції довіра до self-help програм може виконувати функцію психологічного спрощення вибору серед великої кількості цифрових ресурсів психологічної підтримки. П. Штомпка визначав довіру як форму соціального очікування щодо надійності, компетентності та передбачуваності іншої сторони взаємодії. У цифровому середовищі таким об'єктом довіри можуть виступати автор програми, цифрова платформа або алгоритм, який пропонує користувачеві певний психологічний контент. Таким чином, довіра до self-help програм формується не лише як індивідуально-психологічний феномен, а й як результат соціальних очікувань щодо якості та безпечності цифрової психологічної допомоги.

Одним із найбільш поширених проявів цифровізації психологічної допомоги стали self-help програми, які пропонують користувачам структуровані рекомендації, вправи, психоосвітні матеріали та інструменти саморегуляції для самостійного подолання психологічних труднощів [6; 8]. Їх популярність пояснюється доступністю, анонімністю, можливістю використання у зручний час та відсутністю необхідності безпосереднього звернення до фахівця [7]. Особливої актуальності такі програми набули в умовах воєнних викликів, соціальної нестабільності та зростання потреби населення у психологічній підтримці [1; 4].

Узагальнення наукових підходів до розуміння феномену довіри дозволяє конкретизувати його зміст у контексті цифрових практик самодопомоги. Під довірою до self-help програм пропонуємо розуміти готовність користувача покладатися на цифровий ресурс як на надійне, безпечне та корисне джерело психологічної підтримки, приймати запропоновані ним рекомендації та використовувати їх для вирішення особистісних, емоційних або поведінкових труднощів. Така довіра

формується на основі суб'єктивного сприйняття компетентності автора або розробника програми, якості та зрозумілості контенту, попереднього досвіду використання подібних ресурсів, а також індивідуальних особливостей користувача. У цифровому середовищі довіра виступає важливою психологічною передумовою залучення до практик самодопомоги та визначає готовність особистості розглядати self-help програми як ресурс підтримки власного психічного здоров'я.

Водночас використання self-help програм безпосередньо пов'язане з феноменом довіри. Саме довіра визначає готовність людини використовувати цифровий ресурс, дотримуватися запропонованих рекомендацій та інтегрувати їх у власну життєву практику [5]. У цифровому середовищі користувач не має можливості безпосередньо оцінити професійну компетентність автора або розробника програми, тому рішення про використання цифрового інструменту часто ґрунтується на непрямих показниках: репутації платформи, кількості відгуків, популярності контенту, рекомендаціях інших користувачів та рівні довіри до цифрових технологій загалом [5; 7].

Формування довіри до self-help програм відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників. Одним із них є рівень психологічної та цифрової грамотності особистості. Людина, яка володіє навичками критичного аналізу інформації та здатна оцінювати надійність джерел, більш усвідомлено ставиться до вибору цифрових інструментів психологічної підтримки [1; 2]. Водночас недостатній рівень цифрової грамотності може сприяти довірі до контенту, який не має належного наукового обґрунтування, але представлений у привабливій або переконливій формі [1].

Важливу роль у формуванні довіри до self-help програм відіграють когнітивні механізми оцінювання інформації. За умов інформаційного перевантаження користувачі нерідко використовують спрощені способи прийняття рішень, орієнтуючись на популярність ресурсу, кількість позитивних відгуків, експертний статус автора або зовнішні ознаки професійності цифрової платформи [5]. Унаслідок цього довіра може формуватися не лише на основі критичного аналізу змісту програми, а й під впливом когнітивних евристик та соціального підтвердження [5; 7].

Важливу роль відіграють також особистісні характеристики користувача. Особи з високою потребою в автономії та самостійному контролі власного життя частіше віддають перевагу self-help програмам, оскільки такі інструменти дозволяють самостійно визначати темп, зміст і тривалість роботи над власними труднощами [3; 7]. Додатковим чинником є прагнення уникнути стигматизації, яка в

окремих випадках може бути пов'язана зі зверненням до психолога або психотерапевта [4]. У таких умовах цифрові практики самодопомоги сприймаються як більш безпечний і комфортний спосіб отримання психологічної підтримки [7].

Суттєве значення для формування довіри мають соціально-психологічні механізми. У цифровому середовищі довіра часто формується через соціальне підтвердження – позитивні відгуки, високі рейтинги, рекомендації блогерів, лідерів думок або інших користувачів [5; 7]. Додатково на сприйняття програм впливають механізми персоналізації контенту та алгоритмічного добору інформації, які створюють враження індивідуального підходу та підвищують суб'єктивне відчуття ефективності цифрового ресурсу [5].

Дослідження сучасних цифрових інтервенцій свідчать, що self-help програми можуть позитивно впливати на психологічне благополуччя, розвиток навичок саморегуляції, емоційної компетентності та профілактику психоемоційних труднощів [6; 8; 10]. Зокрема, результати дослідження Е. Watkins та співавторів демонструють ефективність мобільних self-help застосунків у розвитку емоційної компетентності та підтримці психічного благополуччя користувачів [8]. Це підтверджує потенціал цифрових програм як додаткового ресурсу психологічної підтримки [8].

Разом із тим поряд із позитивними можливостями self-help програм постає проблема психологічного заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги. Доступність цифрових ресурсів, швидкість отримання інформації та відсутність необхідності особистого контакту з фахівцем можуть формувати переконання, що психологічні труднощі можна ефективно подолати виключно власними зусиллями за допомогою цифрових інструментів [4; 7]. Унаслідок цього окремі користувачі відкладають звернення до психолога або психотерапевта навіть у ситуаціях, коли професійна допомога є необхідною [4].

Психологічне заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги можна розглядати як процес, за якого користувач поступово починає сприймати self-help програми не як додатковий ресурс підтримки, а як достатню та повноцінну альтернативу професійній психологічній допомозі. Таке заміщення може формуватися під впливом високої довіри до цифрового контенту, позитивного попереднього досвіду використання програм самодопомоги, прагнення уникнути стигматизації або переконання у можливості самостійно вирішити будь-які психологічні труднощі [3; 4; 7].

Особливу небезпеку становить поширення псевдопсихологічного контенту та програм, ефективність яких не підтверджена науковими дослідженнями. У цифровому середовищі популярність певного контенту не завжди корелює з його якістю або доказовістю, що створює ризик формування хибної довіри до неефективних або потенційно шкідливих практик [1; 5]. За відсутності належної психологічної та цифрової грамотності користувач може сприймати такі ресурси як повноцінну альтернативу професійній психологічній допомозі [1; 2].

Проблема психологічного заміщення професійної допомоги є особливо актуальною в умовах розвитку штучного інтелекту та автоматизованих систем підтримки психічного здоров'я. Зростання довіри до цифрових технологій сприяє розширенню використання чат-ботів, автоматизованих консультантів та інших інструментів, що частково імітують професійну взаємодію [5]. Хоча такі рішення можуть бути корисними для первинної підтримки, психоосвіти та профілактики, вони не здатні повністю замінити професійне консультування або психотерапевтичну допомогу у випадках складних психологічних проблем [4; 5].

Важливим чинником ефективності self-help програм виступає рівень залученості користувачів до процесу їх використання. Як свідчать результати систематичного огляду E. Boucher та співавторів, тривале використання цифрових інтервенцій безпосередньо пов'язане з рівнем довіри до програми, її змісту та очікуваної користі [9]. Отже, довіра виступає не лише передумовою початкового вибору self-help програми, але й важливою умовою її подальшого використання та досягнення позитивних результатів [9].

Таким чином, довіра до self-help програм формується під впливом особистісних, когнітивних, соціально-психологічних та технологічних чинників. Вона може сприяти поширенню ефективних практик самодопомоги та розвитку психологічної самостійності особистості, проте за певних умов здатна створювати передумови для психологічного заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги. Саме тому дослідження психологічних механізмів формування довіри до self-help програм є важливою умовою забезпечення безпечного та ефективного використання цифрових інструментів у сфері психічного здоров'я [4; 5; 10].

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави стверджувати, що довіра до self-help програм формується під впливом комплексу взаємопов'язаних особистісних, когнітивних, соціально-психологічних і технологічних чинників. Водночас сформована довіра

може мати як позитивні наслідки, пов'язані з розвитком психологічної самостійності та використанням ефективних практик самодопомоги, так і ризики, зумовлені надмірним покладанням на цифрові ресурси та можливим заміщенням професійної психологічної допомоги. Для систематизації виявлених чинників і взаємозв'язків між ними нами розроблено теоретичну модель формування довіри до self-help програм в умовах цифровізації психологічної допомоги (рис. 1).

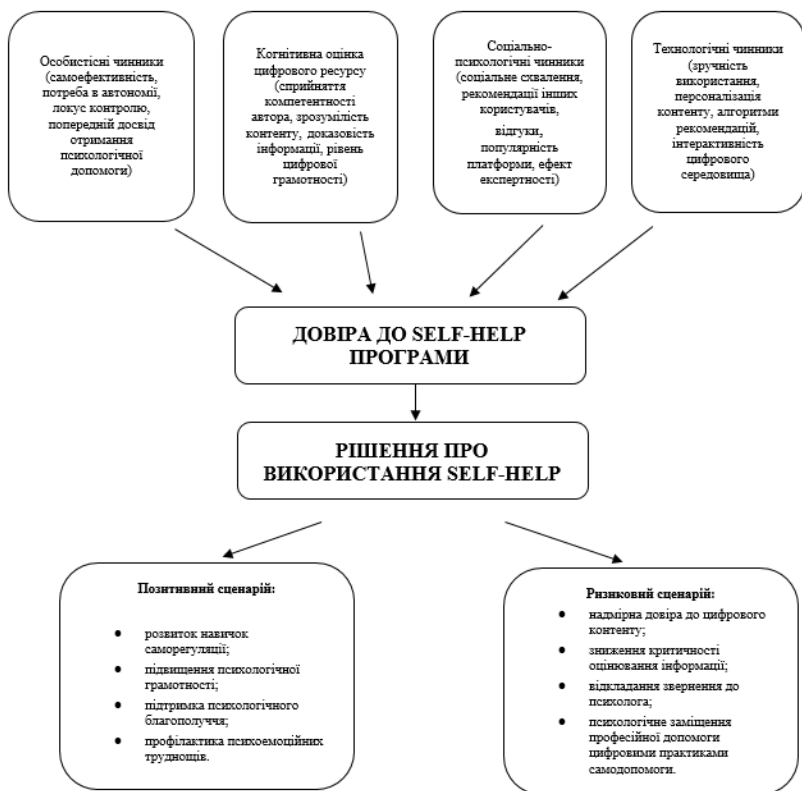


Рис. 1. Теоретична модель формування довіри до self-help програм в умовах цифровізації психологічної допомоги

Джерело: розроблено автором

Представлена модель демонструє, що довіра до self-help програм формується під впливом комплексу особистісних, когнітивних, соціально-психологічних і технологічних чинників. Залежно від

особливостей користувача та способу використання цифрових ресурсів сформована довіра може сприяти як розвитку психологічної самостійності та благополуччя, так і формуванню тенденції до психологічного заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги. Саме ця подвійність наслідків визначає необхідність подальшого дослідження механізмів довіри до self-help програм.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що в умовах цифровізації психологічної допомоги self-help програми стають важливим інструментом підтримки психічного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції та підвищення доступності психологічних ресурсів для широких верств населення. Їх поширення зумовлене доступністю, гнучкістю використання, анонімністю та можливістю самостійно контролювати процес отримання психологічної підтримки.

Встановлено, що довіра виступає одним із ключових психологічних чинників використання self-help програм і визначає готовність користувача звертатися до цифрових інструментів психологічної підтримки, дотримуватися запропонованих рекомендацій та інтегрувати отриманий досвід у власну життєву практику. Формування довіри до self-help програм відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких важливе значення мають рівень психологічної та цифрової грамотності, потреба в автономії, попередній досвід отримання психологічної допомоги, особливості цифрової поведінки користувачів, соціальне схвалення, репутація цифрової платформи та сприйняття компетентності автора або розробника програми.

У ході дослідження встановлено, що поряд із позитивним потенціалом self-help програм існує ризик психологічного заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги. За умови високого рівня довіри до цифрових ресурсів окремі користувачі можуть сприймати self-help програми як повноцінну альтернативу професійному психологічному консультуванню або психотерапії, що здатне призводити до відкладання звернення за кваліфікованою допомогою, недооцінки складності психологічних проблем та використання недостатньо обґрунтованих практик психологічної підтримки.

Визначено, що ефективне використання self-help програм можливе за умови поєднання цифрових інструментів самодопомоги з розвитком психологічної та цифрової грамотності користувачів,

формуванням навичок критичного оцінювання інформації та усвідомленням меж можливостей цифрових практик самодопомоги. У цьому контексті self-help програми доцільно розглядати насамперед як додатковий ресурс підтримки психологічного благополуччя, а не як універсальну заміну професійної психологічної допомоги.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються в емпіричному дослідженні психологічних чинників довіри до self-help програм серед різних категорій користувачів, вивченні взаємозв'язку між рівнем довіри до цифрових інструментів та готовністю звертатися за професійною психологічною допомогою, а також у розробленні теоретичної моделі психологічного заміщення професійної допомоги цифровими практиками самодопомоги. Перспективним напрямом є також дослідження впливу штучного інтелекту, алгоритмів персоналізації контенту та цифрових платформ на формування довіри до психологічних сервісів і прийняття рішень щодо вибору способів отримання психологічної підтримки.

Література

1. Найдьонова Л. А. Концепція цифрової медіаосвіти воєнного і поствоєнного суспільства / за наук. ред. Л. А. Найдьонової. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 24 с.
2. Найдьонова Л. А. Концепція цифрової медіаосвіти. Київ : ІРІС, 2024. 14 с. <https://doi.org/10.59416/CDGF5488>
3. Назар М. М. Психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів для особистісного розвитку дорослих. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. Т. 9, № 2(38). <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.8>
4. Османова А. М. Концептуальні підходи до онлайн-консультування та психотерапії в умовах кризової психологічної допомоги. *Market Economy : Modern Management Theory and Practice*. 2025. Т. 24, № 1. С. 188-198.
5. Яворський М. В. Психологічні детермінанти довіри до штучного інтелекту. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 251-258.
6. De Witte N. A. J., Carlbring P., Etzelmueller A. et al. Technological and Digital Interventions for Mental Health and Wellbeing: An Overview of Systematic Reviews. *Frontiers in Digital Health*. 2021. Vol. 3. Article 754337. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.754337>
7. Balcombe L., De Leo D. Evaluation of the Use of Digital Mental Health Platforms and Interventions: Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 20, No. 1. Article 362. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010362>

8. Watkins E. R., Newbold A., Tester-Jones M. et al. Emotional Competence Self-Help Mobile Phone App versus Usual Practice for Promoting Mental Wellbeing in the General Population: Randomised Controlled Trial. *The Lancet Digital Health*. 2024. Vol. 6, No. 10.
9. Boucher E. M., Moskal A. C., Carl J. R. et al. Engagement and Retention in Digital Mental Health Interventions: Systematic Review. *Discover Mental Health*. 2024. Vol. 4. Article 16.
10. Löchner J., Schaefer M., Braun B. Digital Interventions in Mental Health: An Overview and Future Perspectives. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Article 1543677.

References

1. Naidonova, L. A. (Ed.). (2024). *Kontseptsiiia tsyfrovoy mediaosvity voiennoho i postvoiennoho suspilstva* [The Concept of Digital Media Education for Wartime and Post-War Society]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
2. Naidonova, L. A. (2024). *Kontseptsiiia tsyfrovoy mediaosvity* [The Concept of Digital Media Education]. Kyiv: IRIS. <https://doi.org/10.59416/CDGF5488>
3. Nazar, M. M. (2025). Psykholohichni mozhyvosti virtualnykh pidtrymuvalno-rozvyvalnykh prostoriv dlia osobystisnoho rozvytku doroslykh [Psychological Opportunities of Virtual Supportive and Developmental Spaces for Adult Personal Development]. *Tekhnologii rozvytku intelektu* [Technologies of Intelligence Development], 9(2(38)). <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.8>
4. Osmanova, A. M. (2025). Kontseptualni pidkhody do onlain-konsultuvannia ta psykhoterapii v umovakh kryzovoi psykholohichnoi dopomohy [Conceptual Approaches to Online Counseling and Psychotherapy in the Context of Crisis Psychological Assistance]. *Market Economy: Modern Management Theory and Practice*, 24(1), 188–198.
5. Yavorskyi, M. V. (2025). Psykholohichni determinanty doviry do shtuchnoho intelektu [Psychological Determinants of Trust in Artificial Intelligence]. *Mentalne Zdorovia* [Mental Health], 4, 251–258.
6. De Witte, N. A. J., Carlbring, P., Etzelmueller, A., et al. (2021). Technological and Digital Interventions for Mental Health and Wellbeing: An Overview of Systematic Reviews. *Frontiers in Digital Health*, 3, Article 754337. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.754337>
7. Balcombe, L., & De Leo, D. (2022). Evaluation of the Use of Digital Mental Health Platforms and Interventions: Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), Article 362. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010362>
8. Watkins, E. R., Newbold, A., Tester-Jones, M., et al. (2024). Emotional Competence Self-Help Mobile Phone App versus Usual Practice for Promoting Mental Wellbeing in the General Population: Randomised Controlled Trial. *The Lancet Digital Health*, 6(10).
9. Boucher, E. M., Moskal, A. C., Carl, J. R., et al. (2024). Engagement and Retention in Digital Mental Health Interventions: Systematic Review. *Discover Mental Health*, 4, Article 16.
10. Löchner, J., Schaefer, M., & Braun, B. (2025). Digital Interventions in Mental Health: An Overview and Future Perspectives. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1543677.