

МІСЦЕ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА КОМУНІКАЦІЙ У НАДАННІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Житинська Марія Олександрівна
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID ID: 0000-0002-3118-790X

Статтю присвячено дослідженню місця цифрових технологій та комунікацій у системі соціально-психологічної підтримки молоді в умовах сьогодення. Метою дослідження є визначення ролі цифрових інструментів, аналіз їх різноманітності, форм і потенційних можливостей застосування для задоволення соціально-психологічних потреб молоді в умовах сучасних кризових обставин. У статті класифіковано основні види цифрових технологій, що використовуються у сфері підтримки, проаналізовано їх практичні можливості, переваги й обмеження.

Наукова новизна дослідження полягає у запропонованій системній типологізації цифрових інструментів соціально-психологічної підтримки молоді з урахуванням сучасних українських реалій. Практична значущість роботи полягає у можливості використання її матеріалів соціальними службами, освітніми закладами, психологами та громадськими організаціями для підвищення ефективності цифрової підтримки молоді, розробки нових сервісів і вдосконалення наявних. У дослідженні застосовано комплексний методологічний підхід, що передбачає кількісні та якісні методи, описові, пояснювальні, розвідувальні та прогностичні стратегії, а також теоретичний аналіз наукових джерел та емпіричне анкетування.

Проведене дослідження підтвердило ключову роль цифрових технологій та комунікацій у наданні сучасної соціально-психологічної підтримки молоді, особливо в умовах криз. Встановлено, що цифрові інструменти забезпечують оперативність, доступність та гнучкість допомоги, відповідаючи потребам молодого покоління. Класифікація виявила широкий спектр форм цифрової взаємодії з їхніми перевагами (доступність, анонімність, персоналізація) та обмеженнями (цифрова нерівність, етичні питання). Дослідження підкреслило перспективність інтеграції цифрових рішень у традиційні підходи та наголосило на необхідності подальших емпіричних досліджень ефективності різних цифрових форматів і розробки практичних рекомендацій для фахівців соціальної сфери.

Ключові слова: соціальна робота, соціально-психологічна підтримка, цифрові технології, мобільні застосунки, цифрова грамотність.

Zhytynska M. THE PLACE OF DIGITAL TECHNOLOGIES AND COMMUNICATIONS IN PROVIDING SOCIAL-PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO YOUTH IN TODAY'S CONDITIONS

The article is devoted to the study of the place of digital technologies and communications in the system of socio-psychological support for youth in today's conditions. The purpose of the study is to determine the role of digital tools, analyze their diversity, forms and potential applications to meet the socio-psychological needs of youth in the conditions of modern crisis circumstances. The article classifies the main types of digital technologies used in the field of support, analyzes their practical capabilities, advantages and limitations.

The scientific novelty of the study lies in the proposed systemic typology of digital tools for socio-psychological support for youth, taking into account modern Ukrainian realities. The practical significance of the work lies in the possibility of using its materials by social services, educational institutions, psychologists and public organizations to increase the effectiveness of digital support for youth, develop new services and improve existing ones. The study used a comprehensive methodological approach, including quantitative and qualitative methods, descriptive, explanatory, exploratory and predictive strategies, as well as theoretical analysis of scientific sources and empirical questionnaires.

The study confirmed the key role of digital technologies and communications in providing modern socio-psychological support for youth, especially in times of crisis. It was found that digital tools provide efficiency, accessibility and flexibility of assistance, meeting the needs of the younger generation. The classification revealed a wide range of forms of digital interaction with their advantages (accessibility, anonymity, personalization) and limitations (digital inequality, ethical issues). The study highlighted the potential of integrating digital solutions into traditional approaches and emphasized the need for further empirical research into the effectiveness of various digital formats and the development of practical recommendations for social professionals.

Key words: social work, socio-psychological support, digital technologies, mobile applications, digital literacy.

Вступ. Цифрове перетворення системи надання соціальних послуг у багатьох країнах світу стало нагальною потребою внаслідок кризи, спричиненої пандемією COVID-19, що охопила світ із 2020 року та значно пришвидшила цей процес. В Україні пандемічні виклики були ускладнені

масштабною суспільно-політичною кризою, яка виникла через початок широкомасштабної війни, спричиненої збройною агресією Росії, що розпочалася 24 лютого 2022 року. Ці події не лише підкреслили важливість подальшої реалізації державної стратегії цифровізації у соціальній сфері, але й зумовили нагальну потребу у створенні нових цифрових соціальних сервісів, життєво необхідних для громадян, постраждалих унаслідок окупації.

Актуальність дослідження обумовлена кількома ключовими факторами, насамперед сучасна молодь є представником «цифрового покоління», для якого цифрові платформи – соціальні мережі, мобільні додатки та інші онлайн-інструменти – стали звичним середовищем для спілкування, навчання, дозвілля та пошуку інформації. Ігнорування цифрового простору у сфері соціально-психологічної підтримки призводить до втрати ефективного контакту з молоддю. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу, тривожності, соціальної невизначеності, викликаних війною в Україні, економічними потрясіннями та пандеміями, потреба у психологічній підтримці значно зросла.

Молодь, як вразлива соціальна група, особливо потребує адаптованих, доступних та конфіденційних форм допомоги. У цьому контексті цифрові технології відкривають нові можливості – забезпечення анонімності, персоналізація, географічна незалежність, а також зручний доступ до інформації, консультацій та підтримки. Проте, попри свій потенціал, використання цифрових інструментів у сфері соціально-психологічної підтримки в Україні все ще залишається недостатньо дослідженим і впровадженим. Відсутність комплексних наукових підходів до вивчення ефективності, етичності, безпеки даних та ризиків цифрової взаємодії створює потребу в ґрунтовному аналізі. Особливої актуальності тема набуває в умовах війни, коли традиційні форми допомоги стають недоступними, і саме цифрові рішення можуть відігравати критичну роль у підтримці психічного здоров'я молоді.

Таким чином, це дослідження має важливе значення як у науковій, так і в практичній площині, оскільки сприяє створенню ефективних і сучасних моделей надання допомоги молодим людям у контексті новітніх викликів.

У світових наукових спільнотах спостерігається значний інтерес до можливостей, які відкривають сучасні технології для надання соціальної підтримки. Це зумовлено зростанням рівня стресу в суспільстві, а також розвитком інформаційних технологій, мобільних пристроїв та штучного інтелекту. Основні напрями досліджень такі:

- Мобільні застосунки (додатки) для управління стресом: розробка й оцінка ефективності мобільних додатків, що пропонують техніки релаксації (медитація, дихальні вправи), відстеження настрою, інструменти когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та інші стратегії подолання стресу.

- Телемедицина й онлайн-консультації: вивчення можливостей надання психологічної підтримки та терапії дистанційно за допомогою відеозв'язку, чатів та інших онлайн-платформ.

- Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR): дослідження використання VR та AR для створення імерсивних середовищ релаксації, тренування навичок подолання стресових ситуацій та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

- Носимі пристрої (wearables) та біологічний зворотний зв'язок (biofeedback): використання сенсорів для моніторингу фізіологічних показників стресу (серцевий ритм, варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу) та надання користувачам зворотного зв'язку для саморегуляції.

- Штучний інтелект (ШІ) та машинне навчання: розробка алгоритмів для персоналізації інтервенцій з управління стресом, прогнозування ризику розвитку стресу та надання своєчасної підтримки.

- Гейміфікація: застосування ігрових механік для підвищення залученості користувачів у програми з управління стресом і мотивації дотримуватися рекомендацій [1; 2; 3]/

В Україні дослідження у цій сфері активно розвиваються, хоча, можливо, не є такими масштабними, як за кордоном. Серед вітчизняних науковців спостерігається інтерес до адаптації та валідації зарубіжних технологій і методик для українського культурного та соціального контексту; розробки власних мобільних додатків та онлайн-платформ для психологічної підтримки, зокрема для категорій населення, які постраждали від військових дій; вивчення впливу війни та пов'язаних з нею стресових факторів на соціально-психологічний стан і можливостей використання технологій для їх подолання; дослідження ефективності телемедицинських консультацій в умовах обмеженого доступу до психологічної допомоги; використання методів біологічного зворотного зв'язку для навчання саморегуляції.

Зокрема, серед науковців, які здійснюють вагомий внесок у розвиток цього напрямку, варто відзначити Зайченка Ю. П., доктора технічних наук, професора, академіка НАН України, директора Інституту прикладного системного аналізу НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», який у рамках своїх досліджень займається моделюванням, аналізом та оптимізацією систем із неповними даними, що має безпосереднє прикладне значення для створення ефективних цифрових платформ надання соціальних послуг, особливо в умовах обмеженого доступу до повної інформації.

Титаренко Т. М., доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, зосереджує увагу на проблемах психологічної

безпеки особистості в умовах трансформаційних змін, досліджуючи, зокрема, як цифрові середовища можуть впливати на ефективність соціально-психологічної підтримки, з урахуванням особистісного сприйняття та соціального контексту [контексту [3].

Файнзильберг Л. С., доктор технічних наук, професор, головний науковий співробітник Інституту інформаційних технологій і систем НАН України, здійснює наукові розробки, що стосуються інтелектуальних технологій обробки інформації та складних сигналів, що відкриває нові можливості для створення адаптивних цифрових рішень у сфері соціального захисту.

Паніотто В. І., доктор філософських наук, професор, генеральний директор Київського міжнародного інституту соціології, зосереджує дослідницьку діяльність на методології соціологічних вимірювань та аналізі соціальних процесів, включно з оцінкою ефективності цифрових каналів комунікації між громадянами та соціальними службами [4].

Таким чином, завдяки міждисциплінарному підходу українські науковці забезпечують ґрунтовне вивчення проблематики цифровізації соціальної підтримки, створюючи наукову базу для подальшого впровадження інноваційних технологій у практику соціальної роботи та підтримки, проте часто бракує масштабних рандомізованих контрольованих досліджень для підтвердження ефективності розроблених та адаптованих технологій.

За кордоном, особливо в країнах Північної Америки, Європи та Австралії, дослідження у сфері використання технологій для соціально-психологічної підтримки є більш розвиненими та мають ширший спектр, характерними є:

- велика кількість рандомізованих контрольованих досліджень, що оцінюють ефективність різних технологічних інтервенцій;
- активне використання штучного інтелекту та машинного навчання для персоналізації та оптимізації програм з управління стресом;
- розробка та впровадження VR-технологій для лікування тривожних розладів та ПТСР;
- інтеграція технологій у клінічну практику та системи охорони здоров'я;
- дослідження етичних та соціальних аспектів використання технологій у сфері психічного здоров'я;
- фокус на превентивних заходах з використанням технологій для підвищення психологічної стійкості.

Серед відомих дослідницьких центрів та університетів, які активно займаються цією проблематикою, можна назвати Стенфордський університет, Гарвардський університет, Оксфордський університет, Мельбурнський університет та інші.

Загалом як в Україні, так і за кордоном спостерігається зростаючий інтерес до використання сучасних технологій у подоланні стресу. Закордонні дослідження є більш масштабними та часто мають сильнішу методологічну базу. В Україні дослідження перебувають на етапі активного розвитку, з фокусом на адаптації та розробці рішень, що відповідають місцевим потребам, особливо в контексті воєнних дій [5; 2].

Матеріали та методи. Мета цього дослідження полягає у визначенні місця цифрових технологій та комунікацій у системі соціально-психологічної підтримки молоді й аналізі їх різноманіття та форм і потенційних можливостей застосування в умовах сучасних викликів.

1. Реалізація зазначеної мети передбачає виконання низки завдань, а саме:
2. Охарактеризувати соціально-психологічні потреби молоді в умовах сучасних кризових обставин.
3. Класифікувати основні види цифрових технологій, що застосовуються у сфері підтримки молоді.
4. Проаналізувати практичні можливості, переваги й обмеження різних цифрових інструментів.
5. Визначити подальші кроки щодо дослідження проблеми інтеграції цифрових рішень у систему соціально-психологічної допомоги молоді.

Об'єктом дослідження виступає сам процес соціально-психологічної підтримки молоді.

Предметом дослідження є цифрові технології та комунікації як інструменти підтримки психоемоційного стану молодих людей.

Стаття пропонує системну типологізацію цифрових інструментів соціально-психологічної підтримки молоді, вперше розглядаючи їх множину та потенціал з урахуванням сучасних українських реалій, що й формує її наукову новизну.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що матеріали можуть бути використані соціальними службами, освітніми закладами, психологами, громадськими організаціями для підвищення ефективності цифрової підтримки молоді, розробки нових сервісів і вдосконалення наявних.

У межах дослідження було задіяно комплексний підхід до вибору методів, що забезпечив різноплановість аналізу, зокрема:

- за характером дослідницької роботи були використані як кількісні методи, що базуються на зборі та статистичній обробці числових даних із метою виявлення закономірностей, взаємозв'язків

і тенденцій, так і якісні методи, орієнтовані на глибоке осмислення змісту соціальних явищ, думок і досвіду учасників через інтерпретацію нечислової інформації;

– відповідно до дослідницької мети застосовувалися описові підходи, що дали можливість систематизувати й деталізувати об'єкт дослідження, пояснювальні методи, завдяки яким встановлено причинно-наслідкові зв'язки; розвідувальні стратегії, що сприяли окресленню малодосліджених аспектів і формулюванню гіпотез, а також прогностичні методи, які дали змогу передбачити можливі майбутні зміни на основі аналізу наявної інформації;

– з методологічного боку були задіяні як теоретичні методи, що передбачали аналіз наукових джерел та узагальнення наявних знань із проблематики, так і емпіричні інструменти, зокрема анкетування, спрямоване на вивчення поглядів, досвіду та потреб представників визначеної цільової групи.

Результати. Сучасний світ характеризується швидким темпом життя, економічною нестабільністю, соціальними потрясіннями (включно з військовими конфліктами, як, на жаль, в Україні), та інформаційним перевантаженням. Усе це призводить до значного зростання рівня стресу серед різних верств населення, й молоді зокрема, та, як наслідок, порушення соціально-психологічного стану. Традиційні методи надання психологічної та соціальної допомоги часто є недостатньо доступними, особливо для людей, які проживають у віддалених районах, мають обмежені фінансові можливості або стикаються зі стигматизацією у зверненні по допомогу. Інноваційні цифрові технології та комунікації, зокрема мобільні застосунки, відкривають нові можливості для надання соціальної підтримки в зручний, доступний та анонімний спосіб. Вони можуть охопити ширшу аудиторію та забезпечити підтримку в режимі реального часу. Сучасні мобільні застосунки та комп'ютерні програми можуть бути розроблені з урахуванням індивідуальних потреб користувачів, пропонуючи персоналізовані стратегії надання соціальних послуг, відстеження психологічного стану та своєчасне надання необхідної підтримки. До всього вищезазначеного використання технологій може бути економічно ефективнішим порівняно з традиційними формами надання допомоги, особливо в разі охоплення великої кількості людей.

Зростання рівня цифрової грамотності серед населення створює сприятливе середовище для впровадження та використання цифрових технологій і комунікацій для підтримки психічного та соціального здоров'я та подолання стресу, а в умовах воєнних дій, природних катастроф чи пандемій такі технології можуть відігравати критично важливу роль у наданні швидкої та ефективної соціально-психологічної підтримки постраждалому населенню.

Таким чином, ключовими перевагами у застосуванні інновацій у сфері соціальної підтримки є:

- зростання рівня стресу в суспільстві;
- обмеженість традиційних форм соціальної підтримки;
- потенціал інноваційних технологій для розширення доступу;
- можливість персоналізації та адаптивності;
- економічна ефективність;
- розвиток цифрової грамотності;
- особлива актуальність в умовах криз та надзвичайних ситуацій.

У межах попереднього дослідження цієї проблеми було проведено анкетування серед фахівців, що надають соціальну підтримку населенню з питань переваг використання сучасних технологій у їх професійній діяльності. Згідно з результатами опитування, основними перевагами використання інтернет-технологій фахівці вважають їхню доступність – 82 % (можливість надавати допомогу з будь-якої точки світу, незалежно від часу та місця). На другому місці за значущістю опинилася ресурсність – 73 % опитаних відзначили економію часу завдяки відсутності потреби в дорозі й організації фізичного простору. Третім за важливістю чинником стала зручність використання – 79 % респондентів наголосили на комфорті, зокрема можливості надавати підтримку у звичних умовах, «не знімаючи капців» [1, 249–257].

Множина сучасних програм і застосунків, що створені за допомогою цифрових технологій та комунікацій, вражає та розкриває безмежні горизонти для їх використання у сфері соціально-психологічної підтримки. Більш детально їх охарактеризовано в таблиці (таблиця 1).

Інноваційні технології та мобільні застосунки відіграють значну роль у подоланні стресу та забезпеченні соціальної підтримки, пропонуючи різноманітні інструменти та можливості для покращення психічного й емоційного благополуччя. Важливо зазначити, що хоча технології можуть бути цінним інструментом для подолання стресу й отримання соціальної підтримки, вони не повинні замінювати особистісні взаємодії та професійну допомогу, коли це необхідно. Збалансоване використання технологій у поєднанні з іншими стратегіями підтримки є найбільш ефективним підходом.

Серед молоді особливу популярність мають мобільні застосунки, які дають підтримку в умовах реального часу та «за потребою», до того ж молодих людей приваблює інтерфейс та наповненість програм. Різноманіття таких застосунків представлено в таблиці (таблиця 2).

Таблиця 1

Цифрові інструменти для надання соціально-психологічної підтримки

№ з/п	Напрямок роботи	Інструменти	Приклади
1	Подолання стресу	Мобільні застосунки для медитації та усвідомленості	Застосунки, як-от Calm, Headspace та The Mindfulness App, пропонують керовані медитації, дихальні вправи та історії для сну, допомагаючи знизити рівень стресу та тривожності
		Застосунки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ):	Такі застосунки, як What's Up? та Sanvello, використовують методи КПТ для допомоги користувачам у подоланні негативних думок та емоцій, а також у розвитку стійкості до стресу
		Звукові та музичні застосунки	Застосунки, що пропонують заспокійливі звуки природи, бінауральні ритми та спеціально підібрану музику, можуть сприяти розслабленню та зменшенню стресу. Прикладами є Free Relaxing Sounds of Nature та Brain.fm
		Ігри для зниження стресу	Застосунки, як-от Personal Zen, розроблені на основі нейро-наукових досліджень, використовують ігрові механізми для тренування мозку та підвищення стійкості до стресу
		Носимі пристрої для моніторингу стресу	Смарт-годинники та фітнес-трекери можуть відстежувати фізіологічні показники стресу, зокрема серцевий ритм та варіабельність серцевого ритму, надаючи користувачам інформацію про їхній рівень стресу в режимі реального часу
		Віртуальна реальність (VR)	VR-технології створюють імерсивні середовища, які можуть використовуватися для навчання технік релаксації, проведення віртуальної експозиційної терапії у разі фобій та посттравматичного стресового розладу, а також для створення заспокійливих сценаріїв
2	Соціальна підтримка	Платформи соціальних мереж та онлайн-форуми	Ці платформи дають змогу людям підтримувати зв'язок із друзями та родиною, ділитися своїми переживаннями й отримувати емоційну підтримку від інших
		Застосунки для обміну повідомленнями та відеодзвінків	Застосунки, як-от Telegram, Signal та Zoom, полегшують спілкування та підтримання соціальних зв'язків на відстані
		Віртуальні групи підтримки	Онлайн-платформи та спеціалізовані застосунки пропонують віртуальні групи підтримки для людей, які переживають схожі проблеми, створюючи відчуття спільноти та взаємодопомоги
		Застосунки для волонтерства та допомоги	Деякі застосунки спрямовані на об'єднання людей, які потребують допомоги, з волонтерами, сприяючи соціальній взаємодії та підтримці
		Персоналізовані платформи підтримки	Розробляються мобільні застосунки, які надають комплексну підтримку, включно із загальними порадами, інструментами самопомоги, онлайн-тренінгами та можливістю зв'язку з фахівцями через відеозв'язок, телефон або чат

На цьому етапі дослідження було проведено анкетування серед молоді щодо їх потреби в соціальній підтримці та ставлення до мобільних застосунків і комп'ютерних програм, спрямованих на цю підтримку. В анкетуванні, проведеному з використанням Google-форми, взяли участь 67 осіб віком від 18 до 35 років. За результатами анкетування 84 % респондентів зазначили, що час від часу потребують соціальної підтримки. При цьому 48 % опитаних ще жодного разу не отримували необхідної соціально-психологічної підтримки, а 27 % не знають, куди по неї можна звернутися.

Про можливість отримання соціально-психологічної підтримки з використанням сучасних комп'ютерних технологій та комунікацій і мобільних застосунків ознайомлені 62 % респондентів, а 48 % опитаних навіть мають досвід використання подібних застосунків.

Результати анкетування лиш підтверджують актуальність цієї проблеми та визначають основні напрями подальших досліджень у сфері соціально-психологічної підтримки населення загалом і молоді зокрема, яка є найбільш грамотною у сфері цифрових комунікацій.

Таблиця 2

Характеристика мобільних застосунків та комп'ютерних ресурсів

Призначення	Опис та характеристика
Мобільні застосунки	
Для медитації та усвідомленості	Calm: пропонує керовані медитації, історії для сну, музику для релаксації та вправи для дихання (iOS, Android)
	Headspace: має велику бібліотеку медитацій на різні теми, включаючи стрес, тривожність та сон. Також пропонує вправи для концентрації та рухи для зняття напруги (iOS, Android)
	Insight Timer: велика безплатна бібліотека медитацій, музики та розмов від інструкторів з усього світу (iOS, Android)
	Smiling Mind: безплатний застосунок із медитаціями, розробленими психологами та педагогами для різних вікових груп (iOS, Android)
	Ten Percent Happier: пропонує курси медитації для початківців та досвідчених практиків, а також розмови з експертами (iOS, Android)
	Buddhify: має різноманітні керовані медитації для різних ситуацій, як-от подорожі, робота чи сон (iOS, Android)
	Stop, Breathe & Think: пропонує персоналізовані медитації на основі вашого емоційного стану (iOS, Android)
	The Mindfulness App: містить як безплатні, так і платні медитації, а також функції нагадувань про усвідомленість протягом дня (iOS, Android)
	Portal: замість медитацій пропонує заспокійливі звуки та візуалізації природи, а також дихальні вправи (iOS)
	FitMind: розроблений на основі принципів «ментального фітнесу», пропонує медитації для тренування розуму (iOS, Android)
	Unplug Meditation: пропонує різноманітні медитації та заняття з усвідомленості (iOS, Android)
	Meditation Studio with Muse: поєднує керовані медитації з біологічним зворотним зв'язком через пристрій Muse для відстеження мозкової активності (iOS, Android)
	Simple Habit: пропонує короткі медитації для зайнятих людей (iOS, Android)
	The Breathing App: допомагає практикувати різні техніки дихання для розслаблення (iOS, Android)
	Declutter the Mind: зосереджується на зменшенні розумового шуму та стресу через медитацію (iOS, Android)
	Soundly: спеціалізується на звуках для сну та розслаблення, що також може допомогти в разі стресу (iOS, Android)
	Mindwell: пропонує медитації та інструменти для покращення емоційного добробуту (iOS, Android)
	Breathe2Relax: безплатний застосунок, який навчає діафрагмальному диханню для зниження реакції «бий або біжи» (iOS, Android)
	Gratitude Journal: допомагає вести щоденник вдячності, що може позитивно впливати на рівень стресу (Android)
	What's Up?: безплатний застосунок, що використовує методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та терапії прийняття та відповідальності (АСТ) для допомоги у боротьбі зі стресом та тривожністю (Android)
	Free Relaxing Sounds of Nature: пропонує колекцію заспокійливих звуків природи (Android)
Для фізичної активності (як допомога в разі стресу)	MyFitnessPal: допомагає відстежувати харчування та фізичну активність (iOS, Android)
	Pocket Yoga: пропонує різноманітні програми йоги для різних рівнів (iOS, Android)
	Nike Run Club: може включати керовані пробіжки з елементами усвідомленості (iOS, Android)
Інші корисні застосунки	Apollo Neuro: носимий пристрій, який через вібрації впливає на нервову систему, допомагаючи знизити стрес і тривожність. Має супутній застосунок (iOS, Android)
	Breathwrk: навчає різним технікам дихання для різних цілей, включно зі зняттям стресу (iOS, Android)
	Happier: навчає основам медитації в легкій та доступній формі (iOS, Android)
Комп'ютерні ресурси та вебсайти	
Для подолання стресу	MentalHealth.com: пропонує інформацію про стрес, його причини та наслідки, а також інструменти для управління стресом
	WebMD: містить статті та ресурси про стрес та методи його подолання
	Mayo Clinic: надає інформацію про стрес, його симптоми та стратегії боротьби
	American Psychological Association (APA): пропонує поради, тести та дослідження на тему стресу
	Zion HealthShare: пропонує статті про методи релаксації та самопомоги в разі стресу
	The Stress Management Society: має безплатні ресурси, включно з блогами, гайдами й онлайн-воркшопами

Висновки. Проведене дослідження дало змогу окреслити значущість цифрових технологій і комунікацій у сучасній системі соціально-психологічної підтримки молоді. За результатами виконання поставлених завдань встановлено, що молодь у сучасних кризових умовах, зокрема війни, соціальної нестабільності та психологічної вразливості, особливо потребує оперативної, доступної та гнучкої допомоги, яку можуть забезпечити саме цифрові інструменти.

Здійснена класифікація цифрових технологій продемонструвала широку палітру форм взаємодії: від мобільних застосунків і онлайн-консультацій до інтерактивних платформ самопомоги та соціальних мереж. Проаналізовано їхні переваги – доступність, анонімність, персоналізованість, а також окреслено певні обмеження, пов'язані з цифровою нерівністю, етичними викликами та питаннями конфіденційності.

Дослідження виявило перспективність інтеграції цифрових рішень у традиційні підходи до соціально-психологічної підтримки та підтвердило необхідність подальшого міждисциплінарного вивчення цієї тематики. У майбутньому доцільно зосередити увагу на емпіричному аналізі ефективності різних цифрових форматів допомоги, а також на розробці рекомендацій для практичного впровадження інноваційних рішень у діяльність фахівців соціальної сфери.

Подальші дослідження в контексті цієї проблеми повинні бути спрямовані на:

- проведення якісних рандомізованих контрольованих досліджень для підтвердження ефективності технологічних інтервенцій;
- вивчення довгострокових ефектів використання технологій для управління стресом і налагодження соціально-психологічного здоров'я;
- дослідження факторів, що впливають на залученість і прихильність користувачів до технологічних програм;
- розробку етичних рекомендацій щодо використання технологій у сфері соціально-психологічного здоров'я;
- сприяння міждисциплінарній співпраці між науковцями, розробниками та практиками.

Література:

1. Семенець О. О., Лаврентьєва О. В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у психологічній допомозі: перспективи та бар'єри. *Психологія: наука і практика*, 6, 2020. С. 85–93.
2. Смірнова Т. О., Новикова Н. А. Мобільні додатки та онлайн-платформи в психологічному консультуванні. *Психологія розвитку* : збірник наукових праць. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. С. 119–127.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
4. Паніотто В. І. Статистичний аналіз соціологічних даних. Київ : Видавничий дім «КМ Академія», 2004. 269 с.
5. Житинська М. О. (2025) Роль сучасних інтернет-технологій у наданні психологічної підтримки особистості. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / за заг. ред. Г. А. Приба, Л. Є. Бегези. Київ : Ф-ОП Гуляєв О. В., 2025. С. 249–257.

References:

1. Semenets, O. O., & Lavrentieva, O. V. (2020). Vykorystannia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii u psykholohichnii dopomozii: perspektyvy ta bariery [The use of information and communication technologies in psychological assistance: prospects and barriers]. *Psykhologhiia: nauka i praktyka*, 6, 85–93 [in Ukrainian].
2. Smirnova, T. O., & Novykova, N. A. (2017). Mobilni dodatky ta onlain-platfomy v psykholohichnomu konsultuvanni [Mobile applications and online platforms in psychological counseling]. *Psykhologhiia rozvytku* : zbirnyk naukovykh prats (pp. 119–127). Odesa : ONU imeni I.I. Mechnykova [in Ukrainian].
3. Tytarenko, T. M. (2018). Psykholohichne zdorov'ia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii [Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of prolonged traumatization]. *Kropyvnytskyi : Imeks-LTD* [in Ukrainian].
4. Paniotto, V. I. (2004). Statystychnyi analiz sotsiolohichnykh danykh [Statistical analysis of sociological data]. Kyiv: Vydavnychy dim "KM Akademiia" [in Ukrainian].
5. Zhytynska, M. O. (2025). Rol suchasnykh internet-tekhnohohii u nadanni psykholohichnoi pidtrymky osobystosti [The role of modern Internet technologies in providing psychological support to individuals]. H. A. Priba & L. Ye. Beheza (Red.), *Psykhichne zdorovia ta rezylentnist osobystosti: kolektivna monohrafiia* (pp. 249–257). Kyiv : F-OP Huliaiev O.V. [in Ukrainian].

Статтю прийнято до публікації 26.05.2025 р.