

психологічних відмінностей між групами осіб з високим, середнім і низьким рівнями емоційної залежності.

Список використаних джерел

1. Берющева І.Л. Локус контролю як особистісна детермінанта комунікативної залежності домогосподарок. Актуальні проблеми психології. Вип. 9. 2016. Т. 9. С. 50-58
2. Зарицька В., Козаченко Д. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. Journal of psychology research. 2023. Vol. 29 (12). С. 19–25
3. Піхлик В.М. самоставлення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку. Габітус. Випуск 66. 2024. С. 225-229
4. Сумко В. В. Самотність особистості, як соціально психологічний феномен. Тернопіль : ТНТУ, 2021. 65 с.
5. Фурман, А. А. , Слободянюк К.М. Гендерні засади переживання страху самотності та його взаємозв'язок із самооцінкою Габітус. 2022. Вип. 43. С. 16-20
6. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту Габітус. 2025. Вип. 71. С. 241-247

DOI 10.70286/ISU-11.02.2026.028

ЦИФРОВІ РЕСУРСИ ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Повч Василь Олегович

аспірант

Кафедра теоретичної та консультативної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

м. Київ, Україна

<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0001-8387-7494>

У сучасних соціокультурних і безпекових умовах цифрові ресурси набувають ознак системного елемента психологічної підтримки дорослого населення, оскільки забезпечують безперервність допомоги, розширюють доступ до психологічних сервісів і дозволяють масштабувати інтервенції у життєвих ситуаціях, коли традиційні форми супроводу є обмеженими, недостатньо оперативними або просторово недоступними. Дорослий вік, як правило, характеризується високою інтенсивністю рольових вимог і відповідальності (професійних, сімейних), що підвищує ризик хронічного перенапруження, емоційного виснаження та зниження якості життєдіяльності. Відповідно до класичної концепції загального адаптаційного синдрому, стрес може запускати мобілізаційні реакції, а за тривалого його впливу — призводити

до виснаження ресурсів адаптації (Сельє, 2016). У сучасній психології стрес інтерпретується як багаторівневий процес, що охоплює когнітивні оцінки, емоційні реакції, поведінкові стратегії та соціальні модератори напруження (Лазарус & Фолкман, 2014; Ришко, 2013; Романюк, 2022).

У цьому контексті цифрові рішення для людини — онлайн-консультування, мобільні застосунки самодопомоги, цифровий скринінг тривожності/депресивності, VR-інтервенції, технології біофідбек/нейрофідбек, а також онлайн-спільноти підтримки — можуть розглядатися нею як інструменти, що доповнюють психологічну практику і підсилюють: профілактику психоемоційних порушень; раннє виявлення ризиків; формування навичок саморегуляції та підтримку процесів відновлення. Теоретичне осмислення феномена цифрової підтримки особистості дорослого віку доцільно здійснювати крізь призму сучасних уявлень про стрес і стресостійкість як системні явища, що включають когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми регуляції (Лазарус & Фолкман, 2014; Бандура, 1997; Бронфенбреннер, 2019), а також через аналіз можливостей і ризиків цифровізації сфери психічного здоров'я.

Психологічна підтримка дорослої особистості базується на безпосередній взаємодії клієнта і фахівця, що дозволяє здійснювати поглиблену діагностику, індивідуалізовану інтерпретацію психологічного стану, професійне планування інтервенції та формування терапевтичного альянсу як чинника ефективності допомоги. Водночас сучасні умови розвитку українського суспільства формують цілий ряд об'єктивних бар'єрів, щодо своєчасного отримання психологічної підтримки: дефіцит часу через рольові зобов'язання дорослих, просторову/організаційну недоступність сервісів, стигматизацію звернення по психологічну допомогу, а також зростання частоти кризових подій, що потребують швидких і гнучких реакцій системи охорони психічного здоров'я. У таких умовах цифрові ресурси виконують не суто допоміжну функцію, а стають структурною складовою системи підтримки, яка забезпечує безперервну психологічну допомогу: від профілактики й скринінгу — до інтервенції та посткризового супроводу.

Також слід враховувати, що цифрове середовище водночас виступає і ресурсом, і джерелом нових стресорів. Дослідники пов'язують з цифровізацією такі ризики, як інформаційне перенасичення, безперервні сповіщення, соціальне порівняння, фрагментація уваги, а також порушення сну через надмірну взаємодію з гаджетами (McEwen, 1998). Тому виникає необхідність концептуалізувати цифрові ресурси не лише як «канал доставки» психоедукації чи консультування, але і як окремі інструменти психологічної допомоги, яка здатна: компенсувати цифрові ризики, формувати навички цифрової саморегуляції, підтримувати психогігієну інформаційної поведінки у дорослому віці.

У вітчизняній психології стресостійкість обґрунтовується як комплексна властивість, пов'язана із саморегуляцією, копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту (Ришко, 2013), а також із психофізіологічними резервами організму та особливостями стресореактивності (Романюк, 2022). Ця

позиція підкреслює, що зміни на фізіологічному рівні (мобілізація, «боротьба або втеча») системно пов'язані з емоційними станами і якістю когнітивної діяльності, що актуалізує потребу у практичному тренуванні навичок регуляції станів, відновлення і керування навантаженням.

Отже, цифрові ресурси доречно інтерпретувати як функціональні інструменти системи психологічної підтримки дорослих, що виконують щонайменше шість взаємопов'язаних ролей: діагностичну, моніторингову, психоедукаційну, тренінгово-регуляторну, інтервенційну та комунікативно-маршрутизовальну.

На сьогоднішній день цифрові платформи забезпечують особистість дорослого віку знаннями про механізми стресу, тривоги, депресивності, вигорання, принципи гігієни сну та відновлення, а також про управління навантаженням. Психоедукація підсилює когнітивну переоцінку (Лазарус & Фолкман, 2014), знижує катастрофізацію (Beck, 2016; Ellis, 2022), нормалізує реакції на кризові події й сприяє формуванню більш адаптивних переконань. Для дорослого віку цифровий формат особливо цінний тим, що дозволяє «дозувати» матеріал (мікролекції, короткі протоколи, інфографіка) і вбудовувати знання у повсякденну поведінку без надмірних часових витрат.

Переваги цифрових ресурсів полягають у можливостях систематичного тренування навичок саморегуляції. До цієї категорії належать застосунки з дихальними практиками, майндфулнес, вправами на релаксацію та протоколами управління увагою, а також рішення, що використовують біологічний зворотний зв'язок. Логіка таких підходів узгоджується з уявленням про стрес як процес, у якому фізіологічне збудження та когнітивне тлумачення ситуації взаємопов'язані (Schachter & Singer, 2012), а ефективність зниження нервової напруги у людини залежить від навичок регуляції емоцій (Gross, 2018). Цифрові ресурси дедалі активніше почали включати в модулі доказових підходів, передусім когнітивно-поведінкової терапії, розробленої як структурований підхід до роботи з дисфункційними переконаннями та поведінковими патернами (Beck, 2016; Ellis, 2022). Для особистості дорослого віку, де тривожні/депресивні симптоми нерідко поєднуються з рольовим виснаженням, важливими є інструменти роботи з автоматичними думками, униканням, поведінковою активацією та формуванням більш реалістичних інтерпретацій подій. У цифровому форматі це реалізується через структуровані вправи, щоденники думок, планування діяльності та «поведінкові експерименти». Окремим напрямом є гейміфікація, яка підсилює залученість до формування навичок резильєнтності завдяки механізмам цілепокладання, зворотного зв'язку та підтримки регулярності тренування (Стьопін, 2025).

Віртуальна реальність у психологічній підтримці особистості дорослого віку виконує дві ключові функції: (1) створення безпечного середовища для релаксації та емоційної стабілізації; (2) контрольована експозиція до тригерів у межах протоколів роботи з тривогою і травматичним досвідом. Імерсивність підвищує залучення сенсорних систем і може посилювати ефект «перемикання» уваги з неконтрольованого стресора на контрольовану саморегуляторну

діяльність.

Онлайн-спільноти підтримки, групові програми, форуми та сервіси «рівний-рівному» в особистості дорослого віку здатні знижувати відчуття своєї ізоляції та забезпечувати соціальне підкріплення. Соціальна підтримка розглядається як чинник, що послаблює негативний вплив стресорів через емоційну допомогу, інформаційні ресурси та практичну підтримку (Cohen & Wills, 2015). Для дорослого віку цифрові спільноти особливо важливі в умовах мобільності, зміни місця проживання, нестабільності соціальних контактів або стигматизації звернення по допомогу.

Отже, виходячи з функціональної типології, цифрові ресурси доцільно інтегрувати за принципом багаторівневості: профілактика (психоедукація, цифрова гігієна, базові навички саморегуляції); раннє виявлення (скринінг і моніторинг динаміки); інтервенція (цифрові КПП-протоколи, біофідбек, VR у форматі змішаного супроводу); підтримка та реабілітація (закріплення навичок, групова підтримка, профілактика рецидивів).

Серед основних ризиків — цифрова нерівність (нерівний доступ до інтернету і пристроїв), відмінності цифрової грамотності, ризик хибної самодіагностики, інформаційне перевантаження, а також комерціалізація і неоднорідна якість частини цифрових продуктів. В особистості дорослого віку ці ризики можуть посилюватися через поєднання високого навантаження, дефіциту часу і прагнення до «швидкого рішення», що потенційно знижує критичність до якості контенту. Тому системне впровадження цифрових ресурсів потребує стандартизації, експертної оцінки, просвітницьких заходів із критичного користування цифровими сервісами та узгодження з офіційними маршрутами психічного здоров'я.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що цифрові ресурси доцільно трактувати як структурний компонент системи психологічної підтримки дорослої особистості, який забезпечує безперервність, доступність і масштабованість допомоги та підтримує базові механізми стресостійкості — саморегуляцію, копінг і соціальну підтримку. Функціонально цифрові ресурси реалізують діагностичні, моніторингові, психоедукаційні, тренінгово-регуляторні, інтервенційні та комунікативно-маршрутизувальні функції, що дозволяє вибудовувати багаторівневу модель підтримки — від профілактики та раннього виявлення до інтервенції й реабілітаційного супроводу.

Список використаних джерел

1. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості // Проблеми сучасної психології. Вип. 22. 2023, С. 493–509.
2. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: наук. журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 9–15.
3. Bandura A. (1997) Self-efficacy: The exercise of control. New York:

W.H.Freeman, 194 p.

4. Beck A.T. (2016) Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 356 p.
5. Bronfenbrenner U. (2019) The ecology of human development: experiments by nature and design. Cambridge, MA : Harvard University Press, 352 p.
6. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. 2015. Vol. 98, № 2. P. 310–357.
7. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 2022. 442 p.
8. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review // Review of General Psychology. 2018. Vol. 2, № 3. P. 271–299.
9. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 2014. 445 p.
10. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, № 2. P. 99–113.
11. Schachter S., Singer J. E. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state // Psychological Review. 2012. Vol. 69, № 5. P. 379–399.
12. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J anxiety disorder: the GAD-7 // Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166, № 10. P. 1092–1097.