

Олена Бережна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

lenalya83@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний світ характеризується високим рівнем стресу, причиною якого є глобальні економічні, соціальні та політичні події. В Україні ця проблема набула дуже важливого значення через повномасштабне вторгнення Росії у 2022 році. Постійні загрози, повна невизначеність, втрати близьких людей та житла, вимушена необхідність покинути власні домівки, труднощі адаптації у нових містах або країнах поставили мільйони українців у екстремальні психологічні умови, які вимагають особливої внутрішньої сили та витримки.

У таких складних умовах стресостійкість стає життєво необхідною навичкою для збереження не тільки психічного здоров'я, але навіть здатності нормально функціонувати. Інтерактивні цифрові технології відіграють важливу роль у підтримці ментального здоров'я громадян нашої країни. Різноманітні мобільні додатки, веб-платформи та інтерактивні ігри стали корисними інструментами для психологічної реабілітації та розвитку стресостійкості як серед цивільних осіб, так і серед військових.

Такі онлайн-інструменти стали одними з найбільш ефективних засобів зниження рівня стресу завдяки своїм численним перевагам.

1. Доступність та зручність. Мобільні додатки та онлайн-платформи забезпечують можливість тренування стресостійкості в будь-який час і в будь-якому місці. Наприклад, додатки Calm та Headspace пропонують прості

інтерфейси для виконання медитацій, дихальних вправ і рефлексії, які доступні навіть у складних польових умовах [4, с. 896].

2. Персоналізація контенту. Завдяки штучному інтелекту ці інструменти адаптуються до потреб користувачів. Наприклад, програми можуть пропонувати вправи для управління конкретними емоціями (тривогою або страхом), які часто виникають під час кризових ситуацій [5, с. 170].

3. Мотивація через інтерактивність. Включення елементів гейміфікації, таких як нагороди, рейтинги та змагання, підвищує залученість користувачів, що є особливо важливим у ситуаціях хронічного стресу.

4. Самоосвіта та довготривалий ефект. Інтерактивні інструменти сприяють формуванню навичок самоаналізу та саморегуляції, які залишаються ефективними навіть після завершення користування додатками [1, с. 104].

Різноманіття форм інтерактивних цифрових технологій дає можливість вибору в залежності від індивідуальних потреб користувачів.

1. Мобільні додатки. Найбільш популярними інструментами є додатки для медитації, релаксації та саморефлексії. Наприклад, додатки Calm і Headspace мають численні аудіо- та відеоресурси, які допомагають знижувати рівень тривожності та покращувати емоційний стан [3, с. 976 – 977].

2. Гейміфіковані платформи. Ігрові механізми, використані на таких платформах, як SuperBetter, допомагають людям у невимушеній формі долати стрес, виконуючи завдання та досягаючи цілей.

3. Онлайн-курси. Курси на платформах, подібних до Coursera або Udemy, пропонують структуровані тренінги з розвитку стресостійкості, включаючи лекції, практичні завдання та інтерактивні заняття [2, с. 44].

4. Технології віртуальної реальності (VR), які дозволяють моделювати стресові ситуації та навчати користувачів правильно реагувати на них у безпечному середовищі.

Інтерактивні цифрові технології демонструють досить високу ефективність у різних аспектах розвитку стресостійкості:

1. Зменшення рівня тривожності. Медитації та дихальні вправи, доступні

через додатки, допомагають стабілізувати емоційний стан і зменшити рівень тривожності [6, с. 486].

2. Підвищення когнітивної гнучкості. Ігри для розвитку уваги та пам'яті сприяють кращій адаптації до значних змін у житті.

3. Фізичне відновлення. Цифрові інструменти, які включають вправи для релаксації, позитивно впливають на якість сну, що надзвичайно важливо для відновлення сил.

Але крім численних переваг, існують також певні виклики, що пов'язані з використанням інтерактивних цифрових технологій:

1. Інформаційне перенасичення – надмірне використання таких технологій може призвести до виснаження психічних ресурсів.

2. Надійність ресурсів – не всі інструменти є науково обґрунтованими, тому важливо відбирати перевірені джерела та додатки [2, с. 40].

3. Соціальна нерівність – у деяких регіонах України, особливо в зонах бойових дій, доступ до сучасних цифрових технологій є обмеженим через технічні та фінансові бар'єри.

Отже, інтерактивні цифрові технології допомагають людям адаптуватися до складних умов. А психологічна реабілітація за допомогою VR-технологій стає перспективним напрямом у роботі з ветеранами війни.

Незважаючи на виклики, пов'язані з інформаційним перенасиченням і доступністю, ці технології мають великий потенціал для подальшого використання в нашій країні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Крупник І.Р., Крупник Г.А., Бабатіна С.І. Особливості ставлення здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання. *Міжнародний електронний журнал «Інформаційні технології і засоби навчання»*. 2022. Т. 91. № 5. С. 98–112. DOI: 10.33407/itlt.v91i5.4853.

2. Лаврентьева О.О., Крупський О.П. Дидактика цифрової епохи: виклики, можливості та перспективи розвитку. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2024. № 2(28). С. 37–49. DOI: 10.32342/3041-2196-2024-

2-28-4.

3. Севост'янов П.О., Клімушев В.В., Клімушева Г.С. Аналіз цифрових інструментів для психологічного тренування: використання веб-платформ, ігрових додатків та онлайн-курсів. *Наукові перспективи*. 2024. № 6(48). С. 971–985. DOI: 10.52058/2708-7530-2024-6(48)-971-985.

4. Севост'янов П.О., Клімушев В.В., Клімушева Г.С. Ефективність цифрових інструментів у психологічному навчанні та тренуванні: аналіз мобільних додатків та інтерактивних веб-сервісів. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-887-899](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-887-899) (дата звернення: 18.03.2025).

5. Царик В.Ю., Бичкова Д.М., Кліщ С.М., Каліберда Ю.О. Конкурентний аналіз існуючих програмних застосунків для покращення ментального здоров'я. *Системні технології*. 2024. № 4(153). С. 166–179. DOI: 10.34185/1562-9945-4-153-2024-16.

6. Digital technology for treating and preventing mental disorders in low-income and middle-income countries: a narrative review of the literature. *Lancet Psychiatry*. 2017. № 4(6). P. 486–500. DOI: 10.1016/S2215-0366(17)30096-2.