

## СОЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА, СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ И ПРОЦЕССЫ

Научная статья

УДК 316

EDN: ZTSGUU

doi: 10.21685/2307-9525-2025-13-4-10

### ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МОЛОДЕЖИ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ТРЕНД: ПОТРЕБНОСТИ И ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Екатерина Сергеевна Егорова<sup>1</sup>, Маргарита Константиновна Карпова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Пензенский государственный технологический университет, Пенза, Россия

<sup>2</sup>Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

<sup>1</sup>[katepost@yandex.ru](mailto:katepost@yandex.ru)

<sup>2</sup>[karpovamk@mail.ru](mailto:karpovamk@mail.ru)

**Аннотация.** *Актуальность и цели.* Социальная динамика современного общества обостряет проблему ментального благополучия, обуславливая рост потребности в доступных формах психологической помощи. Особую актуальность этот вопрос приобретает в молодежной среде, наиболее восприимчивой к цифровым решениям. Цель исследования заключается в выявлении и анализе социальных детерминант востребованности цифровых форм психологической поддержки среди молодежи как индикатора институциональных изменений в данной сфере. *Материалы и методы.* В основе работы лежит анализ данных всероссийских опросов и авторское эмпирическое исследование. Для сбора первичных данных применялся метод анкетирования. Обработка полученного материала проводилась с использованием методов описательной статистики. *Результаты.* Установлено, что 40,5 % респондентов часто испытывают потребность в психологической поддержке. Выявлены ключевые социальные детерминанты стресса: неопределенность будущего (37,5 %) и генерализованная тревога (27,5 %). Наиболее значимыми факторами для пользователей являются доступность поддержки (66,7 %) и ее круглосуточное предоставление (65,7 %). Анализ показал высокую интеграцию мобильных приложений в повседневные практики молодежи (59,5 %) с доминирующей потребностью в функции отслеживания прогресса (65,6 %) и запросом на интеграцию технологий искусственного интеллекта. *Выводы.* На основе результатов сделан вывод о формировании в российском обществе нового цифрового социального института психологической поддержки, характеризующегося гибкостью, доступностью и ориентацией на пользовательские запросы. Его развитие связано с углублением персонализации, интеграцией AI-технологий и разработкой устойчивых гибридных моделей взаимодействия. Цифровая поддержка занимает важную нишу в экосистеме социальных институтов, направленных на сохранение ментального здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, цифровизация, молодежь, социальные институты, мобильные приложения, социальный запрос, тревожность

**Для цитирования:** Егорова Е. С., Карпова М. К. Цифровизация психологической помощи молодежи как социальный тренд: потребности и институциональные изменения // Электронный научный журнал «Наука. Общество. Государство». 2025. Т. 13, № 4. С. 101–112. doi: 10.21685/2307-9525-2025-13-4-10 EDN: ZTSGUU

## SOCIAL STRUCTURE, SOCIAL INSTITUTIONS AND PROCESSES

Original article

### DIGITALIZATION OF YOUTH PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AS A SOCIAL TREND: NEEDS AND INSTITUTIONAL CHANGES

Ekaterina S. Egorova<sup>1</sup>, Margarita K. Karpova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Penza State Technological University, Penza, Russia

<sup>2</sup>Penza State University, Penza, Russia

<sup>1</sup>katepost@yandex.ru

<sup>2</sup>karpovamk@mail.ru

**Abstract.** *Background.* The social dynamics of modern society exacerbate the problem of mental well-being, leading to an increase in the need for accessible forms of psychological assistance. This issue is particularly relevant in the youth environment, which is the most receptive to digital solutions. The purpose of this study is to identify and analyze the social determinants of the demand for digital forms of psychological support among young people as an indicator of institutional changes in this area. *Materials and methods.* The study is based on the analysis of data from national surveys and an author's empirical research. The questionnaire method was used to collect primary data. The data were processed using descriptive statistics. *Results.* It was found that 40.5 % of respondents experience a frequent need for psychological support. Key social determinants of stress were identified: uncertainty about the future (37.5 %) and generalized anxiety (27.5 %). The most significant factors for users are the availability of support (66.7 %) and its 24/7 availability (65.7 %). The analysis showed a high integration of mobile applications in the daily practices of young people (59.5 %), with a dominant need for progress tracking functions (65.6 %) and a request for the integration of artificial intelligence technologies. *Conclusions.* Based on the results, it was concluded that a new digital social institution of psychological support is emerging in Russian society, characterized by flexibility, accessibility, and focus on user requests. Its development is associated with the deepening of personalization, the integration of AI technologies, and the development of sustainable hybrid interaction models. Digital support occupies an important niche in the ecosystem.

**Keywords:** psychological assistance, digitalization, youth, social institutions, mobile applications, social demand, anxiety

**For citation:** Egorova E.S., Karpova M.K. Digitalization of youth psychological assistance as a social trend: needs and institutional changes. *Elektronnyy nauchnyy zhurnal "Nauka. Obshchestvo. Gosudarstvo"* = *Electronic scientific journal "Science. Society. State"*. 2025;13(4):101–112. (In Russ.). doi: 10.21685/2307-9525-2025-13-4-10

### Введение

Социальная динамика современного общества определяет рост уровня тревожности среди различных возрастных и социальных групп, обостряя проблему ментального благополучия населения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), распространенность ментальных расстройств в мире сохраняет высокие показатели, от тревожных расстройств в какой-либо форме сегодня страдают около 289 млн человек (без учета серьезных расстройств психики и личности), что актуализирует поиск эффективных и доступных форм

психологической помощи<sup>1</sup>. В Российской Федерации, несмотря на снижение стигматизации проблем психического здоровья благодаря блогам, подкастам и другим способам освещения данной темы в медиапространстве, сохраняется значительный барьер для обращения к специалистам, обусловленный в том числе факторами самостигматизации и социокультурными установками [1, 2].

В подобных ситуациях, характеризующихся отсутствием выраженных симптомов психического расстройства и отсутствием клинической необходимости в профессиональном вмешательстве, эффективным инструментом содействия становится психологическая поддержка.

Под психологической поддержкой понимается система коммуникативных и эмпатийных практик, позволяющая лицам, не обладающим специальным психологическим образованием, оказывать содействие индивиду, находящемуся в кризисном состоянии. Содержательно данный вид поддержки представляет собой создание безопасной коммуникативной среды, характеризующейся атмосферой безусловного принятия и эмпатии, в рамках которой индивид получает возможность вербализации своих переживаний, рефлексии личного опыта и обсуждения актуальных проблем. Влияние социальных, образовательных и психологических факторов на здоровье и адаптацию студенческой молодежи рассмотрено в работах Д. В. Беспалова, И. М. Синевой, С. А. Филипповой и П. А. Кислякова [3–6]. В них также подчеркивается важность и необходимость психологической поддержки.

Тем не менее возможность получения своевременной поддержки в необходимый момент существует не всегда. Ее доступность обусловлена комплексом взаимосвязанных факторов, которые могут быть классифицированы как эндогенные (внутренние) и экзогенные (внешние). К числу эндогенных факторов относятся наличие у индивида психологических барьеров, страх социального осуждения, феномен самостигматизации в контексте проблем психологического благополучия [7], а также влияние культурных норм и семейных установок, которые могут препятствовать или дискредитировать обращение за помощью. Экзогенные факторы включают в себя объективную невозможность оперативного установления контакта с потенциальным помощником, риск столкнуться с негативной или непонимающей реакцией извне. Существенное влияние также оказывают пространственно-временные параметры ситуации, в которой возникает потребность в поддержке.

Совокупное воздействие указанных обстоятельств способно существенно ограничить доступность получения психологической поддержки в формате очного («живого») взаимодействия, что актуализирует необходимость разработки и внедрения альтернативных, компенсаторных каналов ее предоставления. Одной из таких сфер, предлагающих решение проблемы доступности психологической помощи, выступает область информационных технологий. Исследования ВОЗ<sup>2</sup> и ЮНЕСКО<sup>3</sup> задают глобальную повестку в области ментального здоровья<sup>4</sup>, подчеркивают необходимость расширения доступа к помощи<sup>5</sup>, важность цифровых вмешательств и гибридных моделей в рамках преобразования общественных моделей, направленного на укрепление здоровья молодежи, личностного развития и психического благополучия [8]. Цифровые веб-сервисы обеспечивают возможность анонимного получения поддержки в круглосуточном режиме, а мобильные приложения, в свою очередь, добавляют к этому

<sup>1</sup> Индекс потребности россиян в психологической поддержке // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) : сайт. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-potrebnosti-rossijan-v-psikhologicheskoi-podderzhke> (дата обращения: 07.07.2025).

<sup>2</sup> Mental Health of Children and Young People: Service Guidance // World Health Organization : website. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240100374> (дата обращения: 06.10.2025).

<sup>3</sup> Adolescent Health: experts on system challenges and problem solving // UNESCO Institute for Information Technologies in Education : website. URL: <https://iite.unesco.org/ru/highlights/zdorove-podrostkov/> (дата обращения: 06.10.2025).

<sup>4</sup> World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All // World Health Organization : website. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (дата обращения: 06.10.2025).

<sup>5</sup> UNICEF and WHO Joint Programme on Mental Health and Psychosocial Well-being and Development of Children and Adolescents. Summary Report. May 2025 // ReliefWeb : website. URL: <https://reliefweb.int/report/cote-divoire/unicef-and-who-joint-programme-mental-health-and-psychosocial-well-being-and-development-children-and-adolescents-summary-report-may-2025> (дата обращения: 06.10.2025).

свойство пространственной независимости, делая помощь доступной вне географических ограничений [9–11].

В этих условиях происходит трансформация традиционного института психологической помощи, выражающаяся в активном внедрении цифровых технологий.

Проблемы цифровизации психологической помощи рассматриваются в трудах отечественных и зарубежных ученых, концентрирующих внимание на внедрении мобильных приложений для мониторинга состояния [12], оценках их пользователей [13], а также на развитии подходов, предполагающих совместное участие пользователей в создании технологических решений [14, 15], использование чат-ботов в психологической поддержке [16]. Значительное внимание уделяется образовательному контексту: исследования механизмов активизации личностного потенциала студентов [15, 16] и интеграции технологических инноваций в образовательный процесс [17] демонстрируют взаимосвязь между цифровизацией и развитием человеческого капитала.

Особый интерес представляют исследования, посвященные цифровой компетентности молодежи [18] и ее социализации в цифровой среде [19], что определяет готовность к использованию цифровых инструментов психологической помощи. Эмпирические исследования отношения пользователей к мобильным приложениям для психологического благополучия [20] и комплексный анализ психического здоровья молодежи в условиях цифровой медиатизации [21] завершают многоаспектное рассмотрение данной проблематики, формируя целостное представление о современных вызовах и перспективах цифровизации в сфере психического здоровья и образования.

Вместе с тем социальные аспекты данного процесса, в частности становление нового социального института, отвечающего потребностям конкретных групп населения, остаются недостаточно изученными и требуют дальнейшего научного осмысления. В этой связи представляется крайне важным проведение исследования, направленного на выявление и анализ социальных детерминант востребованности цифровых форм психологической поддержки среди молодежи как показателя институциональных изменений. Такой анализ позволит не только определить уровень и характер потребности в психологической поддержке среди данной социальной группы, но и выявить предпочтительные формы и факторы ее получения. Особую значимость приобретает изучение отношения молодежи к использованию мобильных приложений как инструменту психологической помощи, что в перспективе позволит обобщить потенциальные направления развития цифрового института психологической поддержки. Фокусировка на молодежи как социальной группе, наиболее адаптивной к цифровым инновациям и одновременно подверженной воздействию стрессогенных факторов, делает исследование релевантным для понимания трансформации социальных практик и установок, связанных с получением психологической помощи через цифровые платформы.

### Материалы и методы

Согласно Федеральному закону от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» молодежь включает в себя граждан в возрасте от 14 до 35 лет включительно. Выбор целевой возрастной группы пользователей в качестве приоритетной обусловлен совокупностью социально-психологических и технологических факторов.

Первым обосновывающим фактором выступает высокая технологическая восприимчивость и цифровая компетентность современной молодежи. Представители данной социальной группы демонстрируют повышенную открытость к технологическим инновациям, активно интегрируя цифровые продукты в различные сферы жизнедеятельности, что создает благоприятные условия для апробации и последующей адаптации предлагаемого решения.

Вторым значимым фактором является растущая осведомленность молодого поколения о важности поддержания психического здоровья. Несмотря на повышенную стрессовую нагрузку, обусловленную социальными требованиями и процессами становления личности, что потенциально увеличивает уязвимость к психологическим трудностям, данная группа



проявляет готовность к освоению новых, в том числе экспериментальных, методов саморегуляции и психологической самопомощи.

Ключевым критерием при определении возрастных границ послужила специфика психосоциального развития, характеризующаяся высокой плотностью нормативных жизненных событий и переходных периодов. К ним относятся получение образования, профессиональное самоопределение, трудоустройство, формирование семейных отношений и переживание первых возрастных кризисов. Совокупность этих факторов закономерно порождает повышенную потребность в психологической поддержке для преодоления межличностных трудностей и эмоциональной напряженности. Важно подчеркнуть, что своевременное оказание адекватной поддержки в данный период способно сформировать прочный фундамент для долгосрочного психического благополучия.

В отношении аудитории младше 14 лет применение аналогичных решений признано нецелесообразным ввиду возрастных особенностей эмоционально-волевой и когнитивной сфер, которые требуют применения специализированных психолого-педагогических методик, отличных от форматов работы с молодежью.

Что касается лиц старше 35 лет, в данной демографической группе отмечается устойчивая ориентация на традиционные форматы психологической помощи, такие как очное консультирование, при одновременном проявлении скептического отношения к цифровым инструментам ментальной поддержки. Дополнительным ограничивающим фактором является сравнительно более низкий уровень доверия к технологическим новшествам в данной сфере.

Таким образом, концентрация на четко определенной возрастной аудитории позволяет максимально точно дифференцировать потребности молодых людей от 14 до 35 лет и создать высокоспециализированный продукт, обладающий значимым практическим потенциалом и соответствующий актуальным запросам данной социально-демографической группы.

В качестве основного метода сбора эмпирических данных было использовано анкетирование. Выборка, сформированная методом «снежного кома», составила 252 человека в возрасте от 18 до 28 лет ( $n = 252$ ). Опрос проводился в анонимном формате в апреле 2025 г. Критерием отбора являлось отсутствие прямой заинтересованности респондентов в результатах исследования. Обработка данных проводилась с помощью методов описательной статистики.

С целью углубления понимания мотиваций, барьеров и субъективного опыта использования цифровых инструментов психологической помощи на втором этапе исследования был применен качественный метод – глубинные полуструктурированные интервью. Данный метод был выбран в связи с его способностью выявлять неочевидные причинно-следственные связи, личностные смыслы и детализированные контексты, которые зачастую остаются за рамками стандартизированного анкетирования. Это позволило дополнить и обогатить количественные показатели, полученные в ходе опроса, обеспечив тем самым триангуляцию данных и повышение валидности исследования.

Выборка для проведения интервью формировалась целенаправленно из числа респондентов, принявших участие в анкетировании и давших согласие на дальнейшее участие ( $n = 18$ ). Критериями отбора выступили активность использования мобильных приложений для достижения психологического благополучия, наличие опыта обращения к различным формам поддержки и демонстрация в ответах на анкету высокой осознанности в вопросах ментального здоровья. Таким образом, была сформирована группа информантов, способных предоставить релевантные и содержательные данные для решения исследовательских задач.

Интервью проводились в онлайн-формате в июне 2025 г., их средняя продолжительность составила 35–50 мин. Гайд интервью включал ключевые тематические блоки, направленные на выявление мотивации выбора цифровых форматов, восприятия конкретных функциональных возможностей приложений, оценки доверия к автоматизированным советам и искусственному интеллекту, роли анонимности в преодолении стигмы, а также ожиданий от развития гибридных моделей взаимодействия.

### Результаты и их обсуждение

Проведенное исследование показало, что большинство опрошенных (40,5 %) испытывают частую необходимость в психологической поддержке (рис. 1). Это коррелирует с данными ВЦИОМ<sup>1</sup>, фиксирующими рост индекса потребности в психологической помощи среди россиян до 30 пунктов к концу 2024 г. [5]. Высокая распространенность потребности в психологической поддержке является индикатором системной проблемы эмоционального неблагополучия молодежи и свидетельствует не только об индивидуальных психологических трудностях, но и о социально обусловленном стрессе, связанном с процессами адаптации к современным вызовам.

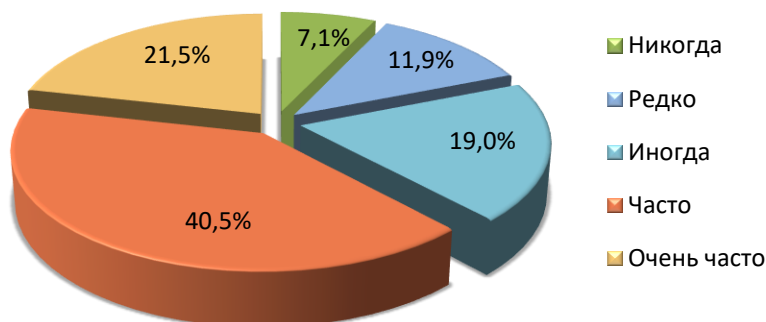


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы испытываете необходимость в психологической поддержке?»

Наиболее предпочтительными каналами получения поддержки являются неформальные (обращение к друзьям или родственникам – 61,9 %) и цифровые (использование онлайн-ресурсов и приложений – 57,1 %) (рис. 2). Данное распределение свидетельствует о комплексном характере запроса, где цифровые решения дополняют, а в некоторых случаях замещают межличностную коммуникацию, и отражает институциональный сдвиг в сторону гибридизации психологической помощи.

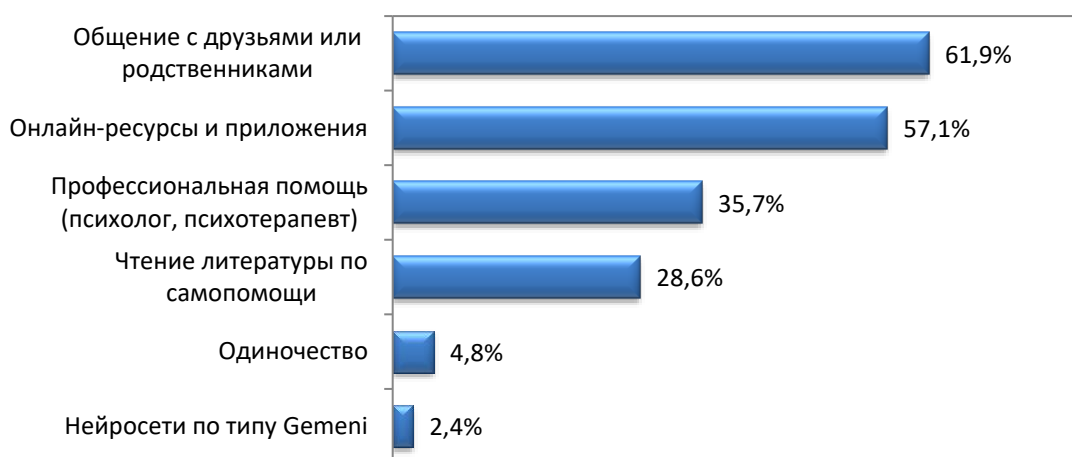


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Какую форму поддержки Вы предпочитаете?»

<sup>1</sup> Индекс потребности россиян в психологической поддержке // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) : сайт. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-potrebnosti-rossijan-v-psikhologicheskoi-podderzhke> (дата обращения: 07.07.2025).

Структура стрессогенных факторов выявляет ключевые социальные детерминанты психического напряжения молодежи (рис. 3). Доминирование неопределенности будущего (37,5 %) и генерализованной тревоги (27,5 %) указывает на системные проблемы социально-экономической адаптации, связанные с трансформацией жизненных траекторий в условиях нестабильности.



Рис. 3. Распределение ответов на вопрос «В каких ситуациях Вы обычно ищете поддержку?»

Ключевыми факторами значимости психологической поддержки респонденты назвали ее доступность (66,7 %) и возможность получения в режиме 24/7 (61,9 %) (рис. 4). Это указывает на то, что традиционные форматы помощи, ограниченные временными и пространственными рамками, не в полной мере удовлетворяют актуальные потребности молодежи. Это свидетельствует о формировании нового социального ожидания «помощь по требованию», соответствующего цифровому образу жизни молодежи.



Рис. 4. Распределение ответов на вопрос «Что наиболее важно для Вас в процессе получения психологической поддержки?»

Интеграция мобильных приложений в повседневность подтверждает их институционализацию как регулярного инструмента самопомощи (рис. 5). Частота использования (39,5 % – несколько раз в неделю) демонстрирует переход от эпизодического обращения к систематическим практикам цифровой психогигиены.

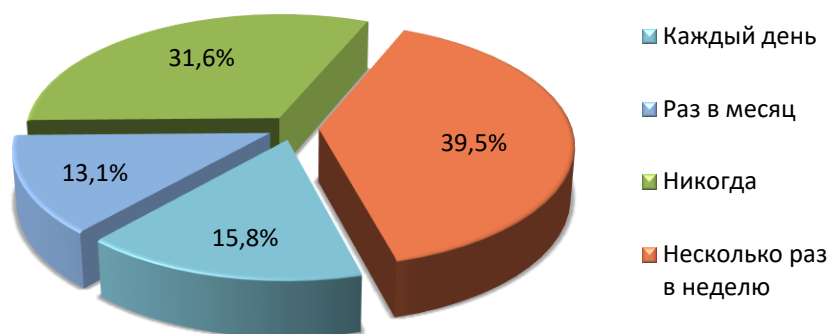


Рис. 5. Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы используете приложения для психологической поддержки?»

Наиболее значимой функцией для пользователей является возможность отслеживания прогресса (65,6 %). В рамках теории самодетерминации это можно интерпретировать как потребность в усилении компетентности и самоэффективности в управлении собственным психологическим состоянием (рис. 6), а также как глубокую психологическую потребность в визуализации саморазвития и усилении субъективного контроля над эмоциональным состоянием, что соответствует базовым психологическим потребностям в компетентности и автономии.



Рис. 6. Распределение ответов на вопрос «Какие функции для Вас наиболее важны в мобильных приложениях для психологической поддержки»

В рамках ответа на открытый вопрос о желаемом функционале доминировали запросы на интеграцию технологий искусственного интеллекта (42 %) и возможность экстренной связи со специалистом (14 %), а также получения аффирмаций и позитивных посланий (11 %). Это демонстрирует вектор развития от инструментов самопомощи к гибридным формам, сочетающим автоматизированную и человеческую поддержку.

Полученные результаты на первом этапе позволили заключить, что цифровая психологическая поддержка не просто дополняет традиционные форматы, а формирует новый социальный институт с характерными атрибутами – стандартизированными практиками, устойчивыми пользовательскими ожиданиями и специфическими функциями. Выявленные закономерности подтверждают тезис о глубинной трансформации института психологической



помощи под влиянием цифровизации, где молодежь выступает не только целевой аудиторией, но и агентом институциональных изменений.

Результаты качественного этапа исследования позволили содержательно обогатить количественные данные. В частности, была раскрыта смысловая наполненность запроса на анонимность, который в интервью предстает не просто как техническое условие, а как необходимость в «буферной зоне» или безопасном пространстве для первичной вербализации переживаний без риска немедленной оценки со стороны другого человека.

Функция отслеживания прогресса, высоко оцененная в анкетировании, в высказываниях респондентов предстает как инструмент визуализации индивидуальной динамики и выявления персонализированных паттернов, что свидетельствует о запросе на глубокую кастомизацию цифровых решений: респонденты ценят не просто факт мониторинга, а возможность увидеть индивидуальную динамику и получить обратную связь, адаптированную под их уникальные запросы.

Выявленная в опросе потребность интеграции технологий искусственного интеллекта в интервью конкретизируется как ожидание оперативного инструмента первичной поддержки в ситуациях, когда доступ к человеку-специалисту ограничен, при сохранении понимания его вспомогательной, а не замещающей роли. Ключевыми ожиданиями являются не столько эмпатия, сколько оперативность, доступность и непредвзятость. Кроме того, качественные данные подтвердили и детализировали формирование социального запроса на гибридные модели, в которых цифровой инструмент выступает в роли связующего звена между сессиями. Многие респонденты выразили мнение, что идеальным сценарием является связка «самостоятельная работа в приложении + периодические сессии со специалистом». Приложение в этой модели выполняет функцию «дневника между сессиями», а психолог получает структурированные данные для более эффективной работы.

Таким образом, включение качественного метода в исследование позволило перейти от констатации статистических закономерностей к интерпретации их содержательного наполнения и механизмов функционирования в повседневных практиках молодежи, что существенно углубило понимание трансформации института психологической помощи под влиянием цифровизации.

### Заключение

Проведенный анализ позволяет констатировать, что в современном российском обществе формируется новый, цифровой социальный институт психологической поддержки, адекватно отвечающий на вызовы, стоящие перед молодежью. Его ключевыми характеристиками являются гибкость, доступность и ориентация на запросы пользователей, что нивелирует ограничения традиционных форматов и барьеры, связанные со стигматизацией. Объем исследования и способ формирования выборки («снежный ком») не позволяют в полной мере экстраполировать результаты на всю генеральную совокупность.

Результаты исследования подтверждают высокий социальный запрос на цифровые решения со стороны молодежи. Дальнейшее развитие этого института видится в углублении персонализации, интеграции AI-технологий и разработке устойчивых, в том числе экономических, моделей взаимодействия с пользователем, включая гибридные форматы («digital + специалист»). Цифровая психологическая поддержка не замещает полностью традиционные формы, но занимает важную нишу в экосистеме социальных институтов, направленных на сохранение ментального здоровья населения.

### Список литературы

1. Альтерголт А. А. Стигматизация и самостигматизация в контексте психических расстройств: от исторических предпосылок к современным концепциям // Вестник науки. 2024. Т. 1, № 11 (80). С. 798–805. EDN: [PBHNCY](#)
2. Туркулец А. В., Туркулец С. Е. Стигматизация и ее влияние на деструктивное поведение молодежи // Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности :

сб. тр. II Междунар. науч.-практ. конф. (г. Владимир, 28–29 ноября 2024 г.). Симферополь : Ариал, 2024. С. 381–383. EDN: [LTHIYL](#)

3. Беспалов Д. В., Яцун С. М. Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей среды в период обучения в вузе // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2016. № 2 (38). С. 167–173. EDN: [XUWGZD](#)

4. Изучение комплексного влияния биосоциальных факторов на показатели морфофизиологической адаптации современной молодежи в условиях городского стресса / И. М. Синева, Е. Ю. Пермякова, А. А. Хафизова [и др.] // Вестник Московского университета. Серия 23, Антропология. 2022. № 1. С. 23–40. doi: [10.32521/2074-8132.2022.1.023-040](#) EDN: [DRKMMU](#)

5. Филиппова С. А., Степанова Н. А. Оценка психического здоровья и благополучия студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 537–540 doi: [10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p537-541](#) EDN: [CQRDIE](#)

6. Кисляков П. А. Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях пандемии COVID-19 // Перспективы науки и образования. 2020. № 5 (47). С. 343–356. doi: [10.32744/pse.2020.5.24](#) EDN: [CDFBTR](#)

7. Vafina A. R. Introduction of Mobile Applications for Monitoring Psychological State and Online Counseling as Prospects for Comprehensive Psychological Health Support // Academic Research in Educational Sciences. 2025. № 1. P. 45–52.

8. The Growing Field of Digital Psychiatry: Current Evidence and the Future of Apps, Social Media, Chatbots, and Virtual Reality / J. Torous, S. Bucci, I. H. Bell [et al.] // World Psychiatry. 2021. Vol. 20, № 3. P. 318–335. doi: [10.1002/wps.20883](#)

9. Розанов В. А., Самерханова К. М. Мобильные приложения для поддержания психического здоровья: обзор оценок пользователей // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2022. Т. 8, № 2. С. 7–20. doi: [10.29188/2712-9217-2022-8-2-7-20](#) EDN: [PHCVKC](#)

10. With a Little Help From a friend: Participatory Intervention Development of a Peer-Guided Self-Help App for Anxiety Disorder / L. Duddeck, T. Stolz, C. Zottl [et al.] // JMIR Formative Research. 2024. Vol. 8. P. 1–15.

11. Грибкова И. В. Мобильные приложения для улучшения психического здоровья подростков и молодежи // Здоровье мегаполиса. 2025. Т. 6, № 2. С. 64–73. doi: [10.47619/2713-2617.zm.2025.v.6i2;64-73](#) EDN: [PJJMMX](#)

12. Гарькина О. В. Цифровые технологии и их влияние на ценностные ориентиры молодежи // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. 2024. № 3 (51). С. 23–32. doi: [10.22405/2304-4772-2024-3-2-23-32](#) EDN: [WURJUN](#)

13. Галеев К. Н., Амачиев Ш. Ю. Цифровизация психотерапевтической помощи подросткам: перспективы и барьеры // Научные исследования 2025 : сб. ст. XVI Междунар. науч.-практ. конф. Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2025. С. 276–278. EDN: [LEUTBL](#)

14. Иванец Н. Н., Кинкулькина М. А., Тихонова Ю. Г. Цифровые технологии в сфере психического здоровья: проблемы и перспективы // Национальное здравоохранение. 2023. Т. 4, № 2. С. 5–14. doi: [10.47093/2713-069X.2023.4.2.5-14](#) EDN: [SZOFJU](#)

15. Фрейманис И. Ф. Чат-бот как инструмент психологической поддержки: обзор исследований // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2024. № 2. С. 250–259. doi: [10.17072/2078-7898/2024-2-250-259](#) EDN: [OKMZWX](#)

16. Шутенко Е. Н., Шутенко А. И. Механизмы активизации личностного потенциала студентов в условиях цифровизации вузовского обучения // Высшее образование в России. 2023. Т. 32, № 10. С. 91–114. doi: [10.31992/0869-3617-2023-32-10-91-114](#) EDN: [VLHLBJ](#)

17. Интеграция технологических инноваций в образовательный процесс: анализ влияния цифровых и интерактивных инструментов на эффективность обучения / О. И. Башеров, М. Р. Жигалова, А. Ф. Белозор, И. К. Кардович // Управление образованием: теория и практика. 2023. № 9 (67). С. 108–115. doi: [10.25726/m6030-4428-2891-f](#) EDN: [JKQVBE](#)

18. Ларионова И. В., Максимова О. А. Цифровая компетентность российской молодежи: состояние и факторы влияния // Казанский социально-гуманитарный вестник. 2023. № 5 (62). С. 23–29. doi: [10.26907/2079-5912.2023.23-29](#) EDN: [QIZHLU](#)

19. Валитова Н. Э. К вопросу о социализации студенческой молодежи в современной цифровой среде // Казанский социально-гуманитарный вестник. 2023. № 2 (59). С. 4–7. doi: [10.26907/2079-5912.2023.2.4-7](#) EDN: [NJNYVN](#)

20. Симонов Т. С., Тишаева А. Г., Перемитина Т. О. Мобильные приложения для психологического благополучия: отношение пользователей и определение требований. Оригинальное исследование // Российский журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2024. Т. 10, № 2. С. 7–12. doi: [10.29188/2712-9217-2024-10-2-7-12](https://doi.org/10.29188/2712-9217-2024-10-2-7-12) EDN: QMLFLO

21. Лядова А. В., Заплетнюк М. А. Психическое здоровье молодежи в условиях цифровой медиатизации // Вестник Московского университета. Серия 18, Социология и политология. 2025. Т. 31, № 1. С. 178–201. doi: [10.24290/1029-3736-2025-31-1-178-201](https://doi.org/10.24290/1029-3736-2025-31-1-178-201) EDN: ZAYEGR

### References

1. Al'tergott A.A. Stigmatization and self-stigmatization in the context of mental disorders: from historical background to contemporary concepts. *Vestnik nauki = Science herald*. 2024;1(11):798–805. (In Russ.)

2. Turkulets A.V., Turkulets S.E. Stigma and its impact on destructive behavior in young people. *Sotsiokul'turnye, psikhologicheskie i pedagogicheskie koordinaty razvitiya lichnosti: sb. tr. II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (g. Vladimir, 28–29 noyabrya 2024 g.) = Sociocultural, psychological, and pedagogical coordinates of personality development: collection of article from the II International scientific-practical conference (Vladimir, November 28–29, 2024)*. Simferopol: Arial, 2024:381–383. (In Russ.)

3. Bespalov D.V., Yatsun S.M. Psychological and pedagogical aspects of the formation of a health-preserving environment during the period of study at a university. *Uchenye zapiski. Elektronnyy nauchnyy zhurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta = Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University*. 2016;(2):167–173. (In Russ.)

4. Sineva I.M., Permyakova E.Yu., Khafizova A.A. et al. Study of the complex influence of biosocial factors on the indicators of morphophysiological adaptation of modern youth in conditions of urban stress. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 23, Antropologiya = Moscow University Bulletin. Series 23, Anthropology*. 2022;(1):23–40. (In Russ.). doi: [10.32521/2074-8132.2022.1.023-040](https://doi.org/10.32521/2074-8132.2022.1.023-040)

5. Filippova S.A., Stepanova N.A. Assessing the mental health and well-being of student youth. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta = Scientific notes of P.F. Lesgaft University*. 2023;(5):537–540. (In Russ.). doi: [10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p537-541](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p537-541)

6. Kislyakov P.A. Psychological resilience of students to information stress during the COVID-19 pandemic. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Prospects of science and education*. 2020;(5):343–356. (In Russ.). doi: [10.32744/pse.2020.5.24](https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24)

7. Vafina A.R. Introduction of Mobile Applications for Monitoring Psychological State and Online Counseling as Prospects for Comprehensive Psychological Health Support. *Academic research in educational sciences*. 2025;(1):45–52.

8. Torous J., Bucci S., Bell I.H. et al. The Growing Field of Digital Psychiatry: Current Evidence and the Future of Apps, Social Media, Chatbots, and Virtual Reality. *World Psychiatry*. 2021;20(3):318–335. doi: [10.1002/wps.20883](https://doi.org/10.1002/wps.20883)

9. Rozanov V.A., Samerkhanova K.M. Mobile apps for mental health: A review of user ratings. *Zhurnal teleditsiny i elektronno go zdravookhraneniya = Journal of Telemedicine and eHealth*. 2022;8(2):7–20. (In Russ.). doi: [10.29188/2712-9217-2022-8-2-7-20](https://doi.org/10.29188/2712-9217-2022-8-2-7-20)

10. Duddeck L., Stolz T., Zottl C. et al. With a Little Help From a friend: Participatory Intervention Development of a Peer-Guided Self-Help App for Anxiety Disorder. *JMIR Formative Research*. 2024;8:1–15.

11. Gribkova I.V. Mobile applications to improve mental health of adolescents and young adults. *Zdorov'e megapolisa = The health of the metropolis*. 2025;6(2):64–73. (In Russ.). doi: [10.47619/2713-2617.zm.2025.v.6i2;64-73](https://doi.org/10.47619/2713-2617.zm.2025.v.6i2;64-73)

12. Gar'kina O.V. Digital technologies and their impact on the value orientations of young people. *Gumanitarnye vedomosti TGPU im. L.N. Tolstogo = Humanitarian bulletin of the Tolstoy State Pedagogical University*. 2024;(3):23–32. (In Russ.). doi: [10.22405/2304-4772-2024-3-2-23-32](https://doi.org/10.22405/2304-4772-2024-3-2-23-32)

13. Galeev K.N., Amachiev Sh.Yu. Digitalization of psychotherapeutic care for adolescents: prospects and barriers. *Nauchnye issledovaniya 2025: sb. st. XVI Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. = Scientific research 2025: collection of articles of XVI International scientific-practical conference*. Penza: Nauka i Prosveshcheniye (IP Gulyayev G.Yu.), 2025:276–278. (In Russ.)

14. Ivanets N.N., Kinkul'kina M.A., Tikhonova Yu.G. Digital technologies in mental health: problems and prospects. *Natsional'noe zdravookhranenie = National health service*. 2023;4(2):5–14. (In Russ.). doi: [10.47093/2713-069X.2023.4.2.5-14](https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.2.5-14)

15. Freymanis I.F. Chatbot as a tool for psychological support: a research review. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya = Perm University Bulletin. Philosophy. Psychology. Sociology*. 2024;(2):250–259. (In Russ.). doi: [10.17072/2078-7898/2024-2-250-259](https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-2-250-259)
16. Shutenko E.N., Shutenko A.I. Mechanisms for activating the personal potential of students in the context of digitalization of university education. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher education in Russia*. 2023;32(10):91–114. (In Russ.). doi: [10.31992/0869-3617-2023-32-10-91-114](https://doi.org/10.31992/0869-3617-2023-32-10-91-114)
17. Basherov O.I., Zhigalova M.R., Belozor A.F., Kardovich I.K. Integration of technological innovations into the educational process: analysis of the impact of digital and interactive tools on learning effectiveness. *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika = Education management: theory and practice*. 2023;(9):108–115. (In Russ.). doi: [10.25726/m6030-4428-2891-f](https://doi.org/10.25726/m6030-4428-2891-f)
18. Larionova I.V., Maksimova O.A. Digital competence of Russian youth: status and influencing factors. *Kazanskiy sotsial'no-gumanitarnyy vestnik = Kazan Social and Humanitarian Bulletin*. 2023;(5):23–29. (In Russ.). doi: [10.26907/2079-5912.2023.23-29](https://doi.org/10.26907/2079-5912.2023.23-29)
19. Valitova N.E. On the issue of socialization of student youth in the modern digital environment. *Kazanskiy sotsial'no-gumanitarnyy vestnik = Kazan Social and Humanitarian Bulletin*. 2023;(2):4–7. (In Russ.). doi: [10.26907/2079-5912.2023.2.4-7](https://doi.org/10.26907/2079-5912.2023.2.4-7)
20. Simonov T.S., Tishaeva A.G., Peremitina T.O. Mobile apps for psychological well-being: user attitudes and requirements definition. Original research. *Rossiyskiy zhurnal telemeditsiny i elektronnoy zdravookhraneniya = Russian journal of telemedicine and electronic healthcare*. 2024;10(2):7–12. (In Russ.). doi: [10.29188/2712-9217-2024-10-2-7-12](https://doi.org/10.29188/2712-9217-2024-10-2-7-12)
21. Lyadova A.V., Zapletnyuk M.A. Mental health of young people in the context of digital mediatization. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18, Sotsiologiya i politologiya = Moscow University Bulletin. Series 18, Sociology and Political Science*. 2025;31(1):178–201. (In Russ.). doi: [10.29188/2712-9217-2024-10-2-7-12](https://doi.org/10.29188/2712-9217-2024-10-2-7-12)

#### Информация об авторах / Information about the authors

*Е. С. Егорова* – кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой прикладной информатики, Пензенский государственный технологический университет, 440039, г. Пенза, проезд Байдукова/ул. Гагарина, д. 1а/11. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0816-0944>

*М. К. Карпова* – кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры философии и социальных коммуникаций, Пензенский государственный университет, 440026, г. Пенза, ул. Красная, 40. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3028-7183>

*E.S. Egorova* – Candidate of Economical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Applied Informatics, Penza State Technological University, 1a/11 Baydukova Passage/Gagarina street, Penza, 440039. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0816-0944>

*M.K. Karpova* – Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Philosophy and Social Communications, Penza State University, 40 Krasnaya street, Penza, 440026. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3028-7183>

**Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов /**

**The authors declare no conflict of interests**

**Поступила в редакцию / Received 28.09.2025**

**Поступила после рецензирования и доработки / Revised 17.10.2025**

**Принята к публикации / Accepted 30.10.2025**