
Наталія ПРОСКУРКА
кандидат психологічних наук, доцент
Національний авіаційний університет, Київ

Наталія ДЕМЧЕНКО
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний авіаційний університет, Київ

Анжеліка КОКАРЄВА
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний авіаційний університет, Київ

МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ментальне здоров'я є критично важливим для будь-кого й будь-де. Обсяг потреб у сфері психічного здоров'я у світі є значним, однак заходи з реагування на такі потреби не достатні та не відповідні.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «ментальне (психічне) здоров'я – «це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство» (ВНО, 2022).

Ментально здорова людина: розуміє свої емоційні стани і може керувати ними, здатна будувати стосунки з іншими, відкрита до навчання та розвитку, позитивно ставиться до себе, приймає незалежні рішення, вміє пристосовуватись до нових умов життя, може активно долати поточні виклики, отримує задоволення від життя.

Питання збереження ментального здоров'я є актуальним для людей що проживають в різних країнах та континентах. З ініціативи першої леді України, в межах Всеукраїнської програми збереження ментального здоров'я «Ти як?» та за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я було проведено соціологічне дослідження щодо викликів сьогодення. Результати дослідження були представлені на третьому Саміті перших леді та джентльменів 6 вересня 2023 року. В опитуванні прийняли участь 11 000 респондентів з 11 країн світу з різних континентів, що перебувають у стані війни або мають її досвід у минулому. У дослідженні приймали участь: Україна, Німеччина, Японія, Великобританія, США, Бразилія, Аргентина, Польща, Хорватія, Ізраїль, Туреччина (О. Зеленська, 2023).

За результатами дослідження найбільшими викликами сьогодення є: інфляція, зміни клімату, бідність та ментальне здоров'я. Респонденти вважають, що ментальне здоров'я в наступні 5-20 років залишатиметься в першій п'ятірці викликів населення всього світу.

В Україні найбільший вплив на ментальне здоров'я населення має війна (88,5%), фінансові труднощі (43,1%), втрата роботи (16,5%), перегляд та прослуховування новин (27,2%), політичні рішення в середині країни (27,4%) та в інших країнах (14,3%) та інші.

Для молодого покоління (від 13 до 24 років) ментальне здоров'я є більшим викликом, ніж для інших вікових груп та займає другий ранг серед викликів які очікуються найблищі 5 років. 91% респондентів, хто має власний досвід війни, вважають, що війна викликає емоційне виснаження, що люди, які пережили війну можуть мати ментальні порушення та проблеми.

За результатами дослідження, 74,0% респондентів, які постраждали від світових конфліктів, значно частіше відчують страх, тривогу та мають проблеми із сном. Кожний другий українець зараз почувається емоційно гірше, ніж три роки тому.

На жаль, українське суспільство є стигматизованим та має низький рівень обізнаності щодо ментального здоров'я, що суттєво впливає на рівень звернень до спеціалістів за психологічною допомогою. В той же час, молоді люди (18-24) найбільше вірять, що подолати виклики сьогодення, їм допомагає спілкування в родині, з друзями, а також спорт, хобі та подорожі. Вони уникають говорити про ментальне здоров'я з фахівцями через те, що їм соромно, або це може вплинути на їх репутацію на роботі, це може вплинути на репутацію в сім'ї (О. Зеленська, 2023).

Отже, на сьогоднішній день, є потреба у цілеспрямованій психологічній просвіті та підтримці ментального здоров'я усіх верств населення, зокрема студентів закладів вищої освіти. Одним із засобів підтримки ментального здоров'я є мобільні застосунки (додатки).

Велику кількість застосунків психологічного спрямування можна знайти на завантажувальних платформах різних операційних систем смартфонів чи планшетів (Play Market для Android, App Store для iPhone OS, Microsoft Store для Windows Phone та ін.). Достатньо лише ввести в пошуковий рядок ключове слово – і система запропонує перелік застосунків.

Усі вони відрізняються і зовнішнім виглядом, і змістом, і мірою втручання: їхній простір надзвичайно широкий – від загального психологічного просвітництва до онлайн-сесій у випадку психічних розладів.

Мобільні застосунки можуть використовуватися передусім як додатковий інструмент до традиційної психоконсультативної практики, як інструмент супроводу особистісних змін, а можуть використовуватися студентами самостійно для покращення сну, заспокоєння, зниження тривоги під час панічних атак, самооцінки психічного стану тощо (Т.Титаренко, 2019).

Додатки для сну («Звуки для сну») можуть надавати інструменти та ресурси для відстеження режиму сну, встановлення цілей щодо сну та вивчення технік релаксації для покращення якості сну. Деякі додатки також пропонують керовані медитації та дихальні вправи, які допомагають користувачам розслабитися і легше заснути. Однак важливо зазначити, що додатки для сну не повинні замінювати професійну медичну консультацію та лікування, і студенти мають проконсультуватися із сімейним лікарем, якщо вони мають стійкі розлади сну або інші проблеми із психічним здоров'ям.

Найсучасніші застосунки перетворюються сьогодні на окрему категорію засобів психологічної самопомоги без супроводу фахівця. Більшість із них спрямовані на отримання користувачем специфічної психологічної інформації та спрямовані на самооцінювання та самомоніторинг, що дозволяє запобігти поширенню проблем ментального здоров'я або зменшити їхні прояви.

Зокрема, популярними сьогодні є застосунки для відстежування змін у настрої, для подолання стресу, нормалізації сну тощо. Розглянемо декілька мобільних застосунків які є безкоштовними для українців та мають інтерфейс українською мовою.

UpLife – це мобільний додаток, розроблений, щоб допомогти українцям керувати своїм психічним здоров'ям і благополуччям. Він має низку інструментів і функцій, які допомагають користувачам відстежувати свій настрій, ставити цілі та розвивати позитивні звички. У додатку є функція журналу, де студенти можуть записувати свої думки та почуття, а також журнал подяки для заохочення позитивного мислення. UpLife також містить бібліотеку медитацій та вправ на усвідомленість, які допоможуть зменшити стрес і покращити психічне самопочуття. Студенти можуть встановлювати нагадування, щоб робити перерви, практикувати уважність та займатися іншими корисними для здоров'я видами діяльності впродовж дня. Крім того, додаток пропонує персоналізований коучинг та підтримку від ліцензованих фахівців із психічного здоров'я.

UpLife містить інтерактивні курси саморозвитку розроблених фахівцями із когнітивно-поведінкової терапії, які структуровані за категоріями: війна, щастя, самореалізація, відновлення, енергія, емоції, відносини.

Наприклад, у категорії війна є курси: «Від страху до нового життя», «Панічні атаки, як вижити та перемогти», «Комплекс провини того, хто вижив», «Посттравматичне зростання» та інші. У категорії відновлення представлені курси: «Вихід із особистої кризи», «Перемога над тривожністю» та інші.

Своєчасні нагадування допоможуть інтегрувати в життя нові звички та навички. Формат коротких сесій дозволить займатися у зручний час, витрачаючи не більше ніж 15 хвилин на день. Кожна сесія містить аудіоматеріал, вправи, медитації та тілесні практики; інтерактивні інструменти під час сесій допоможуть перетворити знання на досвід. «Календар ритуалів» дозволить закріпити нові звички та своєчасно нагадає про продовження саморозвитку.

У застосунку також зібрано медитації та музика для розслаблення. А в розділі «Календар саморозвитку» відобразатиметься графік занять і практик.

Ще один україномовний додаток який ми можемо рекомендувати студентам для підтримки ментального здоров'я є додаток BetterMe: Mental Health.

BetterMe: Mental Health – це мобільний додаток, який має на меті надати підтримку та ресурси для людей, які мають проблеми із психічним здоров'ям. Додаток пропонує низку функцій, які допоможуть керувати своїм психічним здоров'ям, включаючи керовані медитації, щоденні позитивні твердження, а також відстеження настрою і звичок. Студенти також можуть ставити цілі та відстежувати свій прогрес у їх досягненні.

Увесь функціонал у додатку BetterMe: Mental Health зроблений для українців повністю безкоштовним. Застосунок розробляє план психологічної підтримки для кожного користувача. Є закладки «План», «Дихання», «Цікаве», «Сон», «Звуки». Кожна закладка має своє наповнення. У розділі «Цікаве» подано курси: «Тривожність», «Глибокий сон», «Стрес», «Прийняття себе», «Стосунки», «Гнів», «Рівновага» та інші. Додаток також, містить разові короткі медитації, мікронавчання та моменти усвідомленості.

Також у застосунку є розділ «Казки для діточок», де містяться записи понад 30 українських народних казок. Слухання казок разом із своїми молодшими братиками або сестричками може бути дуже корисним для підтримки психічного здоров'я усіх членів сім'ї. Народні казки є життєво важливою частиною багатьох культур, і вони часто несуть важливі повідомлення про цінності та вірування. Слухаючи ці казки, студенти та їх близькі можуть дізнатися більше про свою культуру і набути почуття ідентичності та приналежності. Це може бути особливо важливо під час війни, коли сім'ї можуть бути переміщені або розділені. Крім того,

слухання народних казок може дати дітям відчуття комфорту і надії. У багатьох народних казках піднімаються теми наполегливості, стійкості у подоланні труднощів, що може надихати особливо студентів які були змушені покинути свій дім через окупацію. Крім того, розповідання казок може бути для дітей та студентів способом вираження та обробки своїх емоцій, що може мати особливе значення для їхнього психічного здоров'я та благополуччя.

У додатку ще є розділ «Історії на ніч». Це твори сучасних українських авторів, які читає Олена Кравець: «Листи з пошти на маяку» Тані Поставної; «Три лини для Марії» Сергія Осоки; «Кава від Карлсона», «Різдва́ний подарунок від листоноші», «Пелюстковий сніг», «Стамбульські замальовки кавою» Надійки Гербіш; «Намисто з перлів» Ольги Скавронської та інші.

Підсумовуючи, зазначимо, що мобільні застосунки для підтримки психічного здоров'я можуть бути корисними інструментами для студентів в умовах стресу, особливо зараз поки ще триває війна. Такі додатки забезпечують легкий доступ до підтримки, допомагають студентам відстежувати свій настрій і звички, а також пропонують стратегії та ресурси для подолання викликів сьогодення.

Список використаних джерел

ВООЗ: Психологічне здоров'я. (2022). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Зеленська О. Матеріали третього Саміту Перших Леді та Джентльменів. (2023). URL: <https://bit.ly/3PsHU8P>

Титаренко Т. М., Дворник М. С. & Климчук В. О. (2019). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Імекс-ЛТД, 220 с.