

Андрос Мирослав Євгенійович 

старший викладач,

кафедра відкритих освітніх систем та інформаційно-комунікаційних технологій,

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

м. Київ, Україна

[andros@uem.edu.ua](mailto:andros@uem.edu.ua)

## ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ БЕЗПЕКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

*Анотація.* У статті розглядається місце та роль цифрових технологій для безпечної життєдіяльності учасників освітнього процесу під час кризи. Окрема увага спрямована на цифрове сприймання та сприйняття інформації у контексті психічного здоров'я особистості.

*Ключові слова:* цифрові технології, інформація, криза, безпека, психічне здоров'я особистості, спілкування та комунікація, цифрове сприймання та сприйняття інформації.

*Annotation.* The article examines the place and role of digital technologies for the safe life of participants in the educational process during a crisis. Special attention is directed to digital perception and perception of information in the context of mental health of the individual.

*Key words:* digital technologies, information, crisis, security, mental health of the individual, communication and communication, digital perception and perception of information.

**Актуальність проблеми дослідження.** Повномасштабна війна проти України створила нові виклики для сфери охорони психічного здоров'я українського населення. З початком російської агресії багаторазово

збільшилася кількість тих, хто пережив травматичні події (причому в найекстремальнішій формі) і перебуває під загрозою виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психічних розладів. На думку експертів, з плином війни їх кількість зростатиме.

Поширення психічних розладів унаслідок війни становитиме для держави та суспільства проблему й після її закінчення. Для психологічної реабілітації населення знадобиться досить тривалий час. Психічні розлади стимулюють розвиток важких соматичних хвороб, що можуть мати летальні наслідки (серцево-судинні, онкологічні). Важкі психічні розлади, такі як ПТСР, призводять до соціальної дезадаптації хворого, зменшують або нівелюють його працездатність, що відбивається на сім'ї, соціальному оточенні, економіці країни.

З метою уникнення ефектів стигматизації надання ефективної психологічної та психіатричної допомоги, створення сучасної служби психологічної підтримки населення є потреба у використанні закордонного досвіду, передусім тих країн, чиї збройні сили найчастіше протягом останніх десятиліть перебували в ситуаціях зовнішньої агресії, бойових дій, зокрема США та Ізраїлю.

Вивчаючи закордонний досвід, Україна на державному рівні приділяє велику увагу налагодженню ефективної системи охорони психічного здоров'я населення з використання цифрових технологій. Упроваджено ініціативу дружини Президента України О. Зеленської зі створення та реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. В рамках цієї ініціативи проведено широку кампанію із залучення іноземної допомоги та використання цифрових технологій [1].

Для збільшення можливостей надання допомоги підтримки населення України в умовах війни сьогодні стало можливим використання штучного інтелекту (ШІ), зокрема, чат-ботів, різних онлайн-сервісів, мобільних додатків тощо. Це зручний і доступний метод самопомоги. Таких інформаційно-комунікаційних технологій та цифрових інструментів, які спрямовані на

збереження та підтримку психічного здоров'я усіх верств населення вже тисячі. Більшість із них спрямовані на пропаганду здорового способу життя, психоедукацію, самооцінювання, самомоніторинг, супровід, попередження, а також на покрокове лікування розповсюджених розладів. Смартфони надають нам змогу завантажувати мобільні застосунки, що допомагають подолати виклики сьогодення та впоратися зі стресом, тривогою, депресивними станами тощо. Такі інструменти можна використовувати самостійно, або під супроводом психолога чи психотерапевта.

**Мета статті** – розкрити місце та роль цифрових технологій для безпечної життєдіяльності учасників освітнього процесу під час кризи.

**Стан розроблення проблеми в науці і практиці.** Розглядаючи проблематику забезпечення психічного здоров'я особистості в сучасних кризових умовах функціонування як держави в цілому, так і освітньої системи як її важливої складової, насамперед зазначаємо значимість психологічної підтримки як на традиційному рівні з використанням класичних методів надання допомоги, так з використанням віддаленої (у часі та просторі) допомоги з використанням цифрових технологій.

Криза, як буттєвий феномен, може розвиватись як за окремими різновекторними напрямками, так і як складний, цілісний процес. *Крiза* (грец. κρiσις – рішення; поворотний пункт) визначається як розлад, занепад, загострення, переломний момент, що може проявлятися в історичній ретроспективі, соціально-політичному, фінансово-економічному, інформаційному та особистісному аспектах. Власне, збройна агресія на території нашої країни викликала складну, багатоаспектну кризу загальнодержавного масштабу. На її двох складових – особистісному та інформаційному рівнях – зупинимось більш детально з точки втрати (загрози) безпеки особистісного існування.

Людина – міра всього існуючого, людське життя є найвищою суспільною цінністю. Тому перед суспільством постає ряд актуальних завдань, серед яких

найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування до нього ціннісного ставлення.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці розглядають з урахуванням такого розуміння особистості, яке складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості.

Зокрема, це стосується: психодинамічної теорії особистості З. Фрейда, індивідуальної теорії особистості А. Адлера, аналітичної теорії особистості К. Юнга, Его-теорії особистості Е. Еріксона, гуманістичної теорії особистості Е. Фрома, соціокультурної теорії особистості К. Хорні, структурної теорії особистості Р. Кеттела, соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандури, когнітивної теорії особистості Дж. Кіллі, гуманістичної теорії особистості А. Маслоу, феноменологічної теорії особистості К. Роджерса.

Розглядаючи особистісний аспект зазначеної проблеми, в першу чергу розглянемо проблематику здоров'я людини в цілому та місце психічного здоров'я особистості в цьому контексті. Проблема здоров'я особистості, як і всі інші глобальні проблеми, виникає внаслідок кризової ситуації, джерела якої лежать усередині, а не поза людською істотою. Зазвичай здоров'я розуміють як відсутність хвороб, порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлених функціями й морфологічними змінами. У трактуванні поняття «здоров'я» сьогодні немає єдиної думки. Офіційно прийнятим вважається визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ, 1995)), згідно з яким *здоров'я* – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін. Найчастіше під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів і систем організму, що забезпечують його фізичну працездатність, і зовсім рідко – психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя людини. Під нездоров'ям розуміють фізичну недугу організму, а психофункціональні розлади типу невизначеного почуття тривоги, загальної пригніченості, стану незадоволеності, підвищеної дратівливості тощо не прийнято вважати хворобою.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (1995) у загальному вигляді *психічне здоров'я особистості* можна окреслити таким чином:

1) як ви ставитесь до себе; 2) як ви ставитесь до інших; 3) як ви справляєтесь з вимогами життя.

Н.Є. Бачерніков, В.П. Петленко і Є.А. Щербина визначають психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі.

За А. Ребером, термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою».

Наше власне розуміння, сформоване ще в середині 90-х років минулого століття, полягає в наступному – *під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміється таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом* [2].

Відповідно, **структура** (види) психічного здоров'я:

– за основними сферами психічної активності людини (пізнавальна, емоційна, практична): *розумове* – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію; *емоційне* – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття; *практичне* – здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх.

– за спрямованістю активності людини (на себе, інших людей): *особистісне* – відчуття та прийняття себе як особистості ( на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо); *соціальне* – здатність адекватно

розуміти та будувати стосунки з соціальним оточенням (сім'єю, друзями, колегами, колективом тощо).

Розглядаючи зміст поняття «норма психічного здоров'я», на наш погляд, необхідно розводити поняття «норма» та «здоров'я». Поняття «психічне здоров'я» передбачає наявність «норми», у певній мірі співпадає з нею, але воно ширше, так як може включати і певні відхилення деяких показників від норми (при умові наявності функціональної адаптованості до природнього та соціального середовища), тобто психічне здоров'я уявляє собою континуум «ідеальне психічне здоров'я - практичне психічне здоров'я».

Висвітлення окремих аспектів проблеми психічного здоров'я дозволили сформулювати наступні висновки.

Психічне здоров'я у психологічному контексті розглядають як відносно стійкий стан особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, задовольняти індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, що забезпечують досягнення емоційного благополуччя.

Психічно здоровою є гармонійна, врівноважена, здатна до самореалізації своїх життєвих потреб особистість. Її здатність до самоуправління пов'язана з такими якостями, як цілеспрямованість, активність, адекватний самоконтроль.

Психічні процеси здорової людини характеризуються максимальним наближенням суб'єктивних образів до відображення об'єктів дійсності, адекватним самосприйманням, розвиненими здібностями концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, здатністю до логічної обробки інформації, критичністю мислення, креативністю.

Традиційними методами впливу та підтримки психічного здоров'я особистості довгий час до появи **цифрових технологій** (електронні інструменти, пристрої та ресурси мережі Інтернет, що обробляють, генерують або зберігають дані) виступали фізіо-фармакологічний вплив, індивідуальна та колективна психотерапія, психологічна консультація. На початку 21 століття

стало можливим також отримувати підтримку психічного здоров'я особистості шляхом використання ресурсів мережі Інтернет та мобільного зв'язку. Це специфічний шлях, що має враховувати особливості цифрового сприймання (процесуальна характеристика) та сприйняття інформації (особистісна, результативна характеристика) [3].

### **Теоретичні засади використання цифрових технологій для підтримки психічного здоров'я під час кризи.**

Впродовж останніх років, особливо в умовах війни, спричиненої російською агресією, зростає усвідомлення важливості психічного здоров'я. Такі фактори, як втрата почуття безпеки внаслідок вразливості практично всієї території країни ракетними обстрілами та атаками БПЛА; переміщення в інші регіони або країни й пов'язані з цим втрата роботи й звичного, комфортного середовища; побутові негаразди; фінансові труднощі; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому і тривога за рідних та близьких; а особливо, участь у бойових діях, або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість населення нашої країни до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, таких як депресія, тривога, апатія, розлади харчової поведінки, постстресові розлади тощо.

Проблема підтримки психічного здоров'я набула державного значення та стала одним з пріоритетних завдань державної політики. Оцінки експертів різняться, але маємо розуміти, що значний процент населення потребує зараз (і потребуватиме в майбутньому) психологічної допомоги. Значна кількість українців матимуть (у разі припинення активної фази війни) певний розлад психічного здоров'я – помірної або тяжкої форми.

У Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн українців. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я. За даними МОЗ, у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події,

може розвинути посттравматичний стресовий розлад. Крім того, через 5–7 років очікують зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10–15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися на 10–15 років раніше, ніж це було до війни [4].

Як зазначають фахівці з питань психічного здоров'я, психічні розлади позначаються на фізичному здоров'ї людини, часто супроводжуються різного типу залежностями (алкоголізм, наркоманія), спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини. Це створює серйозні виклики як для держави, так і для суспільства.

Ще однією проблемою є те, що, навіть визнаючи наявність у себе проблем із психікою, значна частина громадян не готова звертатися по допомогу до фахівців, вважаючи, що їхні складнощі недостатньо серйозні, вони самі можуть з ними впоратися і що є люди, які більше потребують психологічної допомоги.

Проблема нехтування своїм здоров'ям – як психічним, так і фізичним – є, на жаль, досить типовою для України. Наші співгромадяни часто звертаються до фахівців лише тоді, коли розлад або хвороба прогресувала настільки, що стала серйозною загрозою, тоді як її діагностування на початковій стадії сприяло б ефективному лікуванню й швидкому поверненню людини до нормального життя.

В нашому суспільстві панує «*соціальна стигма*», що поширюється на осіб з психічними хворобами або розладами. Серед населення побутує стереотип, що «сильні не ходять до психотерапевта чи психолога, треба тримати в собі емоції і не показувати вигляду». Унаслідок такої установки люди часто звертаються до фахівців уже тоді, коли хвороба вийшла за межі початкової стадії, а її лікування потребуватиме більше часу й зусиль.

Значний внесок у підтримання психічного здоров'я громадян роблять процеси діджиталізації. Саме цифрові технології послуговують в наданні психологічної підтримки, – специфічної, але достатньо ефективної.



Закордонний досвід підтверджує ефективне використання електронних гаджетів та відповідних сервісів, що здійснюється спеціалістами зі збереження ментального здоров'я ще з 1990-х рр. Це такі форми роботи як: електронне листування (sms та e-mail) з пацієнтами та клієнтами, специфічні комп'ютерні програми для оцінки та моніторингу стану користувачів, а також онлайн-консультування і терапія з аудіо та відео для якіснішого ефекту присутності [5].

Поряд із цим, розповсюдження бездротових технологій надало можливість користуватися сервісами охорони здоров'я через мобільний телефон – mobile health (mHealth) – для отримання невідкладної та якісної допомоги як спеціалістами, так і клієнтами [6].

Для збільшення можливостей надання допомоги підтримки населення України в умовах війни сьогодні стало можливим використання різних онлайн-сервісів, мобільних додатків, чат-ботів тощо. Це зручний і доступний метод самодопомоги. Таких інформаційних технологій та цифрових інструментів, які спрямовані на збереження та підтримку психічного здоров'я усіх верств населення вже тисячі. Більшість із них спрямовані на пропаганду здорового способу життя, психоедукацію, самооцінювання, самомоніторинг, супровід, попередження, а також на покрокове лікування розповсюджених розладів. Такі інструменти можна використовувати самостійно, або під супроводом психолога чи психотерапевта.

Так, щоб населення України, отримало повноцінний і ефективний доступ до психологічної допомоги, першою леді Оленою Зеленською ініційовано створення *«Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки»* [7].

У межах програми розроблено: новий онлайн-розділ «Довідника безбар'єрності» – «Етика взаємодії у період стресу» (<https://bf.in.ua/etyka-vzaiemodii/>); Всеукраїнська програма ментального здоров'я «ТИ ЯК?» (<https://www.howareu.com/>, <https://eduhub.in.ua/news/vseukrajinska-programa-mentalnogo-zdorov-ya-ti-yak/>); керування стресом у застосунку «BetterMe»: «Mental Health» (Проект впроваджується за підтримки Швейцарії, що надається

через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC): (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gen.bettermeditation&hl=uk&gl=US&pli=1>). Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати цифрові інструменти, що допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан.

Онлайн-курс на порталі ДІА «Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних» має формат освітнього серіалу, що складається з 14 серій тривалістю 4–8 хвилин кожна (<https://www.kmu.gov.ua/news/na-portali-diiatsyfrova-osvita-zapushcheni-kursy-z-pidtrymky-psykholohichnoho-zdorovia>).

Прослухавши курс, можна дізнатися про те, як зняти стрес та напругу в тілі, допомогти дітям в екстремальних ситуаціях та дітям, що пережили жахи війни, пережити горе, впоратися з постійною тривогою, підтримати близьких, проводити арт-терапію для дорослих та дітей тощо.

Онлайн-сервіс «Екосистема психологічної допомоги» (<https://www.mentalhelp.in.ua/>) у сфері освіти надає можливість освітянам, шкільним психологам, учням, студентам та їх батькам безкоштовно отримати навички: надання першої психологічної допомоги, роботи зі стресом та ін.

Для поліпшення психологічного стану створено телеграм-канал «Подбай про себе». На каналі наявні психологічні поради, техніки, мотиваційні рекомендації для громадян. Важливою опцією спільноти є можливість поставити питання психологу, а також отримати від нього просту пораду. Канал охоплює близько 3 тис. осіб.

З турботою про батьків і освітян, які підтримують зв'язок зі своїми вихованцями, педагоги та дитячі психологи за підтримки Міністерства освіти і науки України запустили телеграм-канал «Підтримай дитину». На каналі ви зможете знайти прості рекомендації, ігри та розвивальні вправи, які можна виконувати у сховищі, вдома чи під час евакуації. Автори готують матеріали в текстовому форматі, які можна легко завантажити навіть з нестабільним доступом до інтернету. Канал охоплює близько 15 тис. осіб.

В рамках програми проводиться проєкт «Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка у сфері освіти» (<https://mhps.org.ua/>) (під егідою МОН), пропонуються деякі цифрові інструменти.

Також зростає аудиторія подкастів у всьому світі, в Україні зокрема. Переваги тематики в цьому жанрі різні, основні з них: комедійним подкасти, новини, подкасти, що розповідають про злочини та розслідування, спорт, здоров'я та фітнес, подкасти, присвячені науці, культурі та суспільству.

Українську аудиторію цікавить пізнавальний контент. Згідно з рейтингом аналітичної компанії Chartable, у першій десятці Apple Podcasts подкасти про психологію, літературу, історію та вивчення англійської.

Завчасне прицільне надання інформації та навчання навичкам опанування стресових станів могло б попередити появу таких небезпечних наслідків психотравматизації. Як демонструє практика будь-якої психологічної допомоги, саме навчальний компонент є одним із перших кроків до вирішення проблеми важких переживань. У цьому сенсі стрімкий розвиток цифрових технологій може зіграти важливу роль у поширенні відповідних знань. Зокрема кількість мобільних телефонів постійно збільшується, люди майже завжди мають їх при собі – це вирішує проблему швидкого отримання інформації. Надання ж специфікованої, систематизованої та верифікованої інформації сьогодні актуалізується завдяки використанню застосунків – програмного забезпечення смартфонів і планшетів. Тисячі застосунків, зокрема і з психологічною інформацією, можна знайти на відповідних завантажувальних платформах (PlayMarket для Android, AppStore для iPhone OS, MicrosoftStore для Windows Phone та інші). Усі вони різняться – інтерфейсом, набором функцій, мірою валідності. Дуже часто вони справді не відповідають за змістом вимогам психоедукативного компоненту в опрацюванні травматичного досвіду. Однак при з'ясуванні умов, за яких застосунки справді можуть стати дієвими у прицільній психоедукації, стане можливим використовувати їхній потенціал для збереження психологічного здоров'я великої кількості людей.

Цифрові технології можуть використовуватися передусім як додатковий інструмент до традиційної психоконсультативної практики, як інструмент супроводу особистісних змін. Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ на свій мобільний пристрій, можна вносити в нього та накопичувати там інформацію про себе, ділитися нею зі своїм практичним психологом під час особистої зустрічі або онлайн-зустрічі, ознайомлюватися з рекомендаціями, робити вправи для покращення свого психологічного стану тощо.

Для збільшення можливостей надання допомоги підтримки населення України в умовах війни сьогодні стало можливим використання різних онлайн-сервісів, мобільних додатків, чат-ботів тощо. Це зручний і доступний метод самодопомоги. Таких інформаційних технологій та цифрових інструментів, які спрямовані на збереження та підтримку психічного здоров'я усіх верств населення вже тисячі. Більшість із них спрямовані на пропаганду здорового способу життя, психоедукацію, самооцінювання, самомоніторинг, супровід, попередження, а також на покрокове лікування розповсюджених розладів. Такі інструменти можна використовувати самостійно, або під супроводом психолога чи психотерапевта.

*Проаналізувавши мобільні додатки, їх вміст і функції можна об'єднати за певними групами:*

- Трекери для дослідження настрою;
- Трекери для корекції способу життя (звички);
- Додатки для сну та медитації;
- Додатки для збереження психічного здоров'я;
- Подкасти про психічне здоров'я;
- Онлайн-сервіси психологічної підтримки.

Мобільні додатки мають неабияку ресурсну базу для якісної допомоги великій кількості постраждалих від психотравми: вони заощаджують кошти, час, долають просторові бар'єри, адаптуються під індивідуальні потреби користувача, а також легко і швидко встановлюються на портативний пристрій,

що майже миттєво надає доступ до отримання психологічної послуги. В українських реаліях адаптованими для самопомоги при психотравмі є такі мобільні додатки, як «Кишеньковий психолог» з інтегрованим курсом «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів» та україномовна версія «PFA Mobile Ukraine», а також онлайн-сервіс «Мобільна психологічна допомога» – адаптація канадського додатку OSI Connect. Ці електронні сервіси спрямовані на відпрацювання різних кроків у подоланні наслідків травматичних подій – від інструментів для оцінки реальної ситуації та вправ для її прийняття до методик на формування цінності власних пріоритетів і введення отриманих навичок у повсякденну практику.

Дієвим є чат-бот «Друг». Це чат-бот-співрозмовник, створений для покращення психічного здоров'я постраждалих від війни українців. Алгоритм чат-боту розроблений на основі найновіших психологічних і нейробіологічних досліджень та науково доведених протоколів. Техніки психологічного регулювання підібрані таким чином, щоб вирішити проблему, що турбує користувача: знизити рівень стресу, покращити настрій та якість сну, отримати підтримку та профілактику проблем із психологічним здоров'ям. Діалог з «Другом» – це безпечний простір, де користувач може визнати та вирішити психологічні проблеми анонімно та конфіденційно. Чат-бот безкоштовний і доступний 24/7 — у смартфоні.

Смартфони надають нам змогу завантажувати застосунки, що допомагають подолати виклики сьогодення та впоратися зі стресом, тривогою, депресивними станами тощо.

Мобільні застосунки можуть використовуватися передусім як додатковий інструмент до традиційної психоконсультативної практики, як інструмент супроводу особистісних змін. Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ на свій мобільний пристрій, учасники та учасниці освітнього процесу одержують змогу вносити в нього та накопичувати там інформацію про себе, ділитися нею зі своїм практичним психологом під час особистої

зустрічі або онлайн-зустрічі, ознайомлюватися з рекомендаціями, робити вправи для покращення свого психологічного стану тощо.

**Трекер для відстеження настрою** може бути зручним додатком для всіх, хто хоче почати досліджувати та ідентифікувати свої почуття, оскільки такий трекер дозволяє розвивати емоційну обізнаність і регулювати свої емоції в безпечний і приватний спосіб.

Додатки для відстеження настрою мають простий інтерфейс, який дозволяє легко записувати свої емоції, думки та поведінку, що може допомогти виявити закономірності у своїх емоційних реакціях і зрозуміти, що викликає різні настрої. Крім того, додатки для відстеження настрою можуть допомогти підліткам, учням, студентам навчитися стратегій подолання труднощів і розвинути життєстійкість, надаючи їм персоналізовані пропозиції щодо керування своїми емоціями на основі записаних даних, наприклад **додатки: Daylio, Avocation, Norbu**, трекер «Звуки для сну», *UpLife*, *BetterMe: Mental Health*, застосунок *VOS*.

Отже, під час збройного конфлікту ці застосунки можуть надавати психологічну підтримку дітям, підліткам, дорослим навіть в умовах обмеженого доступу до психологічної допомоги.

**Переваги та обмеження цифрових технологій для підтримки психічного здоров'я під час кризи.**

Не завжди з різних причин є можливість звернутись до психолога (вузкопрофільного спеціаліста), у таких випадках можна використати чат-боти, мобільні додатки, онлайн-сервіси з підтримки психічного (ментального) здоров'я. Звісно, як і в усьому, є переваги та обмеження (недоліки) доступу до підтримки психічного здоров'я через онлайн-сервіси.

**Дослідники виділяють такі переваги:**

– **Доступність.** Доступ до цифрових інструментів для збереження психічного здоров'я можна отримати будь-коли і будь-де, що особливо важливо в умовах війни, коли доступ до традиційних послуг з охорони психічного здоров'я може бути обмеженим. До того ж застосунки доступні у режимі 24/7.

– *Економічна ефективність*. Багато інструментів із ментального здоров'я є недорогими або навіть безкоштовними, що робить їх більш доступними для людей, які можуть не мати фінансових ресурсів для доступу до традиційної терапії.

– *Анонімність*. Цифрові інструменти для психічного здоров'я можуть забезпечити певний рівень анонімності, що може полегшити звернення за психологічною допомогою без страху стигми чи дискримінації.

– *Самостійний темп*. Цифрові додатки для психічного здоров'я можна використовувати в зручному для користувача темпі, що може бути корисним для людей, яким потрібен час, щоб обмірковувати свої емоції та переживання. Завдяки індивідуальним налаштуванням користувач може налаштувати роботу гаджета відповідно до власних потреб та визначити пріоритетні зони контролю й розвитку.

– *Мультифункціональність* смартфонів і планшетів, можливість накопичення об'єктивних даних робить їх дуже цінними для психологічного аналізу та самоаналізу настрою, звичок, дій, думок. Накопичений матеріал надає змогу розробити правильні стратегії відновлення психологічного здоров'я.

Не дивлячись на те, що мобільні додатки, чат-боти, онлайн-сервіси, які вже адаптовані під специфічні психологічні потреби й готові для безкоштовного завантаження, дійсно мають величезний потенціал і в нашій країні, все ж не слід забувати про деякі обмеження у їхньому застосуванні.

На думку експертів обмеження психологічних цифрових інструментів полягає у таких чинниках:

– *Обмежена безпосередня людська взаємодія*. Цифровим інструментам для психічного здоров'я бракує особистої взаємодії, яку забезпечує традиційна терапія, що може бути недоліком для деяких людей, які потребують більш особистого підходу. Говоримо про специфічність цифрового сприймання та сприйняття інформації, що відрізняється від класичного людського спілкування.

– *Обмежена сфера застосування.* Цифрові інструменти для покращення психічного здоров'я можуть мати обмеження щодо сфери застосування та можливості вирішувати складні проблеми психічного здоров'я. Варто розуміти, що психологічна допомога з використанням цифрових інструментів можлива лише на когнітивному, поверховому рівні і не здатна замінити глибинні методи психотерапії.

– *Занепокоєння щодо конфіденційності даних.* Цифрові інструменти для збереження психічного здоров'я можуть збирати конфіденційні персональні дані, що викликає занепокоєння щодо їх конфіденційності та безпеки (при завантаженні додатку розробнику стають відомими деякі дані користувача).

– *Відсутність регулювання.* Цифрові інструменти для відновлення психічного здоров'я не проходять експертизи на якість, на відміну від традиційних послуг з охорони психічного здоров'я, що може викликати занепокоєння щодо якості та безпеки послуг, які вони надають. Більшість психологічних додатків, у тому числі, перелічені україномовні, не мають значущих наукових доказів ефективності, що не дозволяє використовувати їх як повноцінний інструмент допомоги.

– *Бар'єри для старшого покоління і тих, хто з різних причин не володіє достатніми цифровими компетентностями, або не може користуватися мобільними пристроями.*

Зауважимо, що кожен, в разі потреби, може звернутися до фахівця. Користуватися цифровими технологіями чи шукати оплачуваного фахівця – це особистий вибір окремої людини. Важливо, що такий вибір також є у кожного українця.

**Висновки.** Цифрові технології можуть використовуватися передусім як додатковий інструмент до традиційної психоконсультативної практики, як інструмент супроводу особистісних змін. Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ на свій мобільний пристрій, є можливість вносити в нього та накопичувати там інформацію про себе, ділитися нею зі своїм практичним психологом під час особистої зустрічі або онлайн-зустрічі,



ознайомлюватися з рекомендаціями, робити вправи для покращення свого психологічного стану тощо.

Звісно, чат-боти, телеграм-канали й онлайн-служби психологічної допомоги часто є неформальними (додатковими) інструментами надання психологічної допомоги. Водночас їхніми перевагами є доступність (безкоштовний доступ, відкриті цілодобово, може звернутися будь-хто будь-де) та можливість отримання кваліфікованої допомоги (часто створюють за підтримки громадських організацій, асоціацій тощо, волонтерами є професійні психологи).

Отже, під час збройного конфлікту ці застосунки можуть надавати психологічну підтримку дітям, підліткам, дорослим навіть в умовах обмеженого доступу до безпосередньої контактної психологічної допомоги. Оскільки технології продовжують розвиватися швидкими темпами, важливо інвестувати в рішення, які зміцнюють психічне здоров'я та баланс у нашому все більш зв'язаному світі. Одним із перспективних напрямків розвитку є інтеграція штучного інтелекту в інструменти та стратегії цифрового добробуту.

### Список використаних джерел

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської URL: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programa-mentalnogo-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj> (дата звернення: 29.02.2024).

2. Андрос М.Є. Психологічна нормативність у контексті проблеми особистісного існування людини. *Філософські обрії*. 2000. Вип. 4. С. 49-62.

3. Андрос М.Є. Віртуалізація освітнього процесу: місце та роль інформації. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*. 2023. № 2. С. 93–104. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/FCS/article/view/18126>; <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739026> (дата звернення: 29.02.2024).

4. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. *Аналітичний портал «Слово і дія»*. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv> (дата звернення: 29.02.2024).

5. Дворник М.С. Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. № 5. Том 3. С. 236–248. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2760> (дата звернення: 29.02.2024).

6. Дворник М.С. Психологічні мобільні додатки: можливості подолання травми. URL: <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Dvornyk-M.S.-Psychologichni-mobilni-dodatky.pdf> (дата звернення: 29.02.2024).

7. У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я визначили пріоритетні проекти. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-programi-mentalnogo-zdorova-viznacili-prioritetni-proekti.html> (дата звернення: 29.02.2024).