

Дерев'янка С. П. Мобільні застосунки як засоби підтримки емоційного здоров'я учасників освітнього процесу у часи війни. *Міждисциплінарні підходи та педагогічна майстерність у підготовці здобувачів вищої освіти та підвищенні кваліфікації персоналу*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Чернігів, 28 берез. 2025 р.; Пенітенціарна академія України). Чернігів: ПАУ, 2025. С. 239-241.

## **МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЧАСИ ВІЙНИ**

В умовах війни постійно зростає психологічне навантаження на всіх учасників освітнього процесу, і це в свою чергу, негативно впливає на емоційне здоров'я студентів та викладачів. У такому разі доступними та ефективними інструментами для підтримки емоційного благополуччя стають мобільні застосунки. Саме ці засоби надають можливість відновлювати свої ресурси, контролювати якість сну та спонукають до рефлексії. Використання такого роду сучасних технологій допомагає викладачам та студентам адаптуватися до складних умов сьогодення.

Стосовно зазначеної теми наразі підготовлено низку робіт [1; 2], проте недостатньо освітленими залишаються питання, які саме мобільні застосунки можуть бути корисними учасникам освітнього процесу в умовах війни з метою підтримки власного емоційного здоров'я.

Мета даної роботи – охарактеризувати мобільні застосунки, які можна було б використовувати учасникам освітнього процесу у вищих освітніх закладах (студентам та викладачам) під час війни з метою збереження власного емоційного здоров'я.

За даними В. Бондаренко, А. Штанової та ін. [3; 4], мобільні застосунки класифікуються за критеріями цільової аудиторії, в залежності від платформи, за функціональністю.

Наразі існує розмаїття мобільних застосунків, призначених для постійного моніторингу показників власного здоров'я. Нижче охарактеризовано найбільш відомі безкоштовні мобільні застосунки, які

можуть зарадити учасникам освітнього процесу стосовно збереження їхнього емоційного здоров'я.

Для студентів варто підбирати застосунки, спроможні швидко та надовго знизити стрес і тривогу, пов'язані з академічним навантаженням та небезпекою під час війни. Найбільш потужні мобільні застосунки для студентів:

1. мобільний застосунок «Спокій» – розробка українських психологів-фахівців (<https://apps.apple.com/us/app/spokiy/id1576846400>).

Застосунок призначений для підтримки комфортного емоційного стану та відновлення емоційної рівноваги під час стресів. Застосунок містить медитативні вправи та рекомендації для покращення сну.

2. мобільний застосунок «BetterMe: Mental Health» – онлайн-інструмент для покращення емоційного стану, якості сну та загального емоційного благополуччя (<https://betterme.world/product/meditation>).

Застосунок містить програми для розвитку стресостійкості – користувачі можуть самостійно обирати та проходити програми для розвитку власних адаптаційних здібностей.

3. онлайн-сервіс «Розмова» – розробка українських фахівців, призначена для пошуку кваліфікованих психолога / психотерапевта з метою спілкування через чат (<https://www.rozмова.me/>).

Онлайн-сервіс також містить корисні матеріали (експрес-тести, психоедукативні статті та ін.), які у простій формі допомагають отримати максимум інформації про свої психічні стани.

Для викладачів більш корисними будуть мобільні застосунки, які мають більш структуровані програми, орієнтовані на довгострокове їх використання. Найбільш потужні застосунки для викладачів:

1. мобільний застосунок «VOS: План психічного здоров'я» – комплексна розробка західних фахівців на основі штучного інтелекту, яка є у безкоштовному доступі для українців та має україномовну версію (<https://play.google.com/store/apps/details?hl=uk&id=com.vos.app>).

Застосунок має Щоденник, які викладачі можуть вести систематично та відстежувати свої емоції та думки стосовно педагогічних ситуацій. Також у застосунку вбудовано Трекер настрою, який дозволяє моніторити щоденний настрій та фіксувати його зміни. Застосунок сповнений афірмаціями, здатними надихати навіть у складних ситуаціях життя.

2. мобільний застосунок «Calm» – міжнародний, популярний у всьому світі застосунок, який містить численні вправи на рефлексію та медитацію (<https://www.calm.com/>).

На сьогодні це найкращий застосунок для покращення власного емоційного самопочуття. Містить історії для сну та релаксаційну музику, здатні гармонізувати нічне дозвілля викладачів після складного педагогічного навантаження вдень.

3. мобільний застосунок «Headspace» – медитативний путівник від зарубіжних дослідників (<https://surl.gd/uipmfq>).

Застосунок містить практики усвідомленості, які можуть бути корисними для викладачів, які прагнуть дотримуватися принципу «тут і зараз». У застосунку розміщені прості, і поряд із тим ефективні вправи для індивідуального відпрцювання.

Отже, мобільні застосунки, рекомендовані для підтримки емоційного здоров'я студентів, містять здебільшого компактні техніки у яскравій формі. Для збереження емоційного здоров'я викладачів як більш прийнятні рекомендовано ті мобільні застосунки, які розраховані на довготривалу перспективу та мають спокійний дизайн. Поряд із тим вибір конкретного мобільного застосунку слід здійснювати відповідно до наявних потреб та за власними уподобаннями.

#### **Список використаних джерел:**

1. Саннікова О. Емоційне здоров'я і конгруентність: проблеми детермінації. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 63-74.

2. Проскурка Н. Б., Демченко Н. І., Кокарева А. М. Мобільні застосунки як інструмент підтримки ментального здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. 2024. С. 45-49.

3. Бондаренко В. Мобільні застосунки: специфіка, функціонал, типологія. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*. 2020. Вип. 57. С. 259-273.

4. Штанова А. П. Мобільні застосунки в системі мобільного маркетингу. *Проблеми сучасних трансформацій*. 2024. № 13. С. 3-6.