

УДК 004.77:[159.942:615.851]

РОЗРОБКА ЗАСТОСУНКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОВІТРЯНІЙ ТРИВОЗІ

Савельєва В. Ю.

Науковий керівник – ас. каф. ШІ Політ А. Г.

Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. ШІ,
м. Харків, Україна

e-mail: valeriia.savielieva@nure.ua

In today's world people often encounters circumstances that in one way or another affect their stress level. Considering this, the creation of applications for psychological help has become relevant, so the user can turn to these applications to prevent and overcome states of anxiety, panic, etc.

В сьогоденних реаліях війни в Україні жителі країни мають значно більше загроз та небезпек для свого життя та здоров'я, від чого актуальність психологічної допомоги у різноманітних її видах зростає та має ще більшу вагомість.

Зокрема, при частих повітряних тривогах у різних містах країни збільшується потреба у створенні застосунку, що не тільки б психологічно допомагав, але й був би максимально оптимізований задля його використання в умовах перебування користувача у сховищі.

Головною метою розробки застосунку психологічної допомоги при повітряній тривозі є:

- заспокоєння та відволікання людини, яка знаходиться під високим рівнем стресу під час повітряної тривоги,
- допомога «скоротати час» в умовах перебування в укритті з користю,
- надання користувачеві різних можливостей для задоволення перелічених потреб, підбору саме тих інструментів, що підходять конкретно йому.

Розроблений застосунок вимагає оптимізації, що дозволить користувачу не витрачати велику кількість заряду батареї свого девайсу під час використання застосунку за можливої відсутності електропостачання. Також важливим аспектом роботи застосунку є можливість працювати без підключення до мережі інтернет.

Оптимізації вимагають і самі способи психологічної допомоги для вільного їхнього здійснення у випадку ймовірного перебування користувача в укритті.

Користувач за стосунку має декілька альтернатив:

- для заспокоєння чи відволікання;
- для загального зниження рівня напруги;
- може самостійно обрати той спосіб, що максимально ефективно допоможе йому впоратись зі стресом та зменшити його вплив на організм.

Так, у розділі «Спорт» було включено лише вправи, що не потребують приміщення великого розміру або додаткового обладнання для їхнього виконання, проте водночас є дуже дієвими для покращення психологічного та фізичного стану людини у стресовій ситуації:

- вправи з йоги, що допомагають сконцентруватися на тілі та диханні;

- звичайні вправи фізичної розминки та інше.

Також застосунок має розділи «Дихання» та «Медитації», що містять

- конкретні дихальні вправи
- медитативні практики, що також є одними із класичних методів боротьби зі стресом.

Застосунок містить розділ «Рефлексія», що надає користувачеві:

- можливість виплеснути свої емоції та думки,
- прорефлексувати їх, мати свої нотатки.

Окрім класичних технік психологічної допомоги застосунок має також альтернативний підхід до зниження стресу, що неодноразово доводив свою ефективність для багатьох українців – гумор.

Розділ «Гумор» так само направлений:

- на зниження високого рівня напруги;
- на відволікання від стресової навколишньої середовища.

Також застосунок психологічної допомоги при повітряній тривозі має режим, доступний для використання дитиною, як основним користувачем. В даному режимі підібрані відповідні техніки для ефективного подолання стресу дитиною.

Для розробки демо-версії програмного застосунку психологічної допомоги при повітряній тривозі (у вигляді веб-застосунку) використовувались такі технології як React із використанням TypeScript, HTML та CSS. Для реалізації серверної частини веб-застосунку було використано Node.js.

Обрані технології мають значні переваги та є оптимальними для розробки застосунку, що виконуватиме поставлені завдання.

Список використаних джерел:

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ, 2023. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 05.03.2024).

2. Реферат «Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання». URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/> (дата звернення: 05.03.2024).

3. React documentation. URL: <https://legacy.reactjs.org/docs/getting-started.html> (дата звернення: 05.03.2024).