

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУНКІВ ЩОДЕННИКУ САМОРЕФЛЕКСІЇ

Після COVID-19 та з початком повномасштабного вторгнення у кожної людини значно виріс рівень стресу, тому багато хто потребує терапії й психологічної підтримки. Один із способів впоратися з будь-якими непереборними емоціями – це знайти здоровий спосіб самовираження. Ведення щоденника є одним з корисних та простих інструментів самотерапії, яка допомагає керувати власним психічним здоров'ям [1]. Щоденник саморефлексії може допомогти: усвідомити свій стан та почуття, відстежувати зміни у настрої, керувати тривогою, зменшити стрес, справитися з депресією, виявити та чітко сформулювати проблеми та причини стресу, що є важливим кроком для подальшої роботи над ними.

Розвинені навички саморефлексії допомагають краще розуміти власні цілі і бажання, реалізувати свій потенціал і використати свої можливості. З її допомогою можна виявити деструктивні елементи власної поведінки [2]. Ведення щоденника – це один із аспектів здорового способу життя, який допомагає краще справлятися зі стресом, тривогою та психічними розладами, а також дотримуватись нових корисних звичок [3].

Щоденник може мати важливе значення в різних аспектах життя людини, а застосування його є актуальним незалежно від того, чи він ведеться людиною для її особистого розвитку, чи вирішення проблем, чи задля збереження спогадів або емоційного здоров'я.

Мобільні застосунки стали майже невід'ємним доповненням до відвідин психолога та значно полегшили життя: адже можна легко відмічати сон, отримувати нагадування про необхідність зробити корисні вправи та вести щоденник просто у смартфоні. Вже доведена ефективність такого електронного супроводу в разі депресій, психозів, підвищеної тривожності, вживання психоактивних речовин, obsesивно-компульсивних та посттравматичних стресових розладів [4]. Спеціалісти Медичного центру Рочестерського університету пишуть: «Ведення щоденника допомагає створити порядок, коли у вашому світі панує хаос. Розглядайте свій час для написання як час, коли ви можете зняти стрес і відпочити» [5]. Смартфон є ідеальною платформою для застосунків ментального здоров'я. Нижче наведені переваги мобільного застосунка над паперовою версією щоденника.

По-перше, у розвинутих країнах майже кожен має принаймні один мобільний телефон. Ця тенденція продовжується, охоплюючи країни, що розвиваються, і роблячи телефони ідеальними інструментами для реалізації надання медичних послуг скрізь, будь-коли та будь-кому [6].

По-друге, смартфон – це потужна технічна платформа. Він має широкі комунікаційні можливості з вбудованими мережевими інтерфейсами для 3G/4G, Wi-Fi і Bluetooth [7].

По-третє, смартфон майже завжди з людиною і можна в будь-який час та в будь-якому місці з легкістю зробити нотатку або щось помітити. А також застосунок має функції нагадування, графіки, аналітику, можливість прикріплювати фотографії та дозволяє організовувати записи. Таким чином можна зробити висновок, що щоденник саморефлексії є надзвичайно актуальним для кожної людини у наш час для підтримки емоційного здоров'я. А наведені вище фактори у сукупності доводять досконалість смартфонів, як платформи для продуктивної та зручної самотерапії.

Список літератури

1. Щоденник (Journal) на iOS 17 – що це таке та як користуватися? URL: <https://ilounge.ua/ua/review/schodennik-journal-na-ios-17> (дата звернення: 08.12.2023).
2. Саморефлексія: 3 ефективних вправ для кращого розуміння себе. URL: <https://publish.com.ua/navchannia/samorefleksiya-3-efektivnih-vpravi-dlya-krashchogo-rozuminnya-sebe.html#vprava-shchodennyk> (дата звернення: 08.12.2023).
3. Journaling for Emotional Wellness. URL: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1> (дата звернення: 08.12.2023).
4. Mobile Apps for Mental Health: Overview and a Social Gaming Framework URL: <http://www.ijerd.com/paper/vol13-issue2/Version-1/D13211830.pdf> (дата звернення: 09.12.2023).
5. Кишеньковий психолог: навіщо нам потрібні додатки для психологічної допомоги URL: <https://34home.com.ua/post/psycho-apps> (дата звернення: 10.12.2023).
6. Amrich B, Mayora O, Bardram J, Troster G. Pervasive healthcare – paving the way for a pervasive, user-centered and preventive healthcare model. *Methods Inf Med.* 2010. P. 67–73.
7. Mobile phones as medical devices in mental disorder treatment: An overview. URL: <https://www.research-collection.ethz.ch/bitstream/handle/20.500.11850/91538/s00779-014-0829-5.pdf;jsessionid=0ACB26EEBCA0E32E7ACA2A65B568C363?sequence=2> (дата звернення: 10.12.2023).

Науковий керівник: проф. Бізюк А. В.