

## КОНЦЕПЦІЯ МОБІЛЬНОГО ЗАСТОСУНКУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Царик В.Ю., Бичкова Д.М., Кліщ С.М, Каліберда Ю.О.

*Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро, України*

**Анотація.** Розробка мобільного застосунку для підтримки психічного здоров'я українців є актуальним завданням у сучасному світі, враховуючи зростання викликів у цій сфері. В даній роботі досліджуються стратегії та методи планування розробки такої програми, зосереджуючись на аналізі потреб користувачів, визначенні ключових функціональних вимог, виборі технологічних рішень і розробці методів оцінки ефективності та впливу на користувачів. Дослідження підкреслює важливість орієнтованого на користувача підходу, який забезпечує відповідність програми конкретним потребам і викликам, з якими стикаються українці щодо психічного здоров'я. Ретельно плануючи кожен етап розвитку та враховуючи культурний і соціальний контекст України, можна створити ефективний інструмент покращення психічного благополуччя українського населення.

**Ключові слова:** мобільний застосунок, психічне здоров'я, українці, планування розвитку, технологічні рішення, вплив на користувача, психічне благополуччя.

**Вступ.** У сучасному світі питання психічного здоров'я є одним з найбільш актуальних. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 450 мільйонів людей по всьому світу страждають від різних психічних розладів, з яких багато можна попередити та вилікувати [1]. Україна, як і багато інших країн, не є винятком і стикається з проблемами у цій сфері. За даними МОЗ України, станом на початок листопада 2022 року за допомогою до психологів і психіатрів звернулися 650 тис. українців. Для порівняння, у 2019-му за психіатричною допомогою звернулося близько 302 тис. громадян. За останніми даними:

- 71% українців відчувають стрес або знервованість;
- лише 2% українців звертаються до фахівця.

Недостатність доступу до психологічної допомоги та підтримки є серйозним обмеженням для багатьох українців, особливо для тих, хто проживає у віддалених регіонах або має обмежені можливості для отримання кваліфікованої допомоги.

У зв'язку з цим, розробка мобільного застосунку для підтримки ментального здоров'я стає актуальним завданням. Такий застосунок може стати доступним та ефективним інструментом для покращення психічного стану українського населення. Проте, успішна розробка такого застосунку вимагає комплексного підходу та уваги до деталей.

**Мета та завдання роботи.** Метою даної роботи є дослідження стратегій та методів планування розробки мобільного застосунку для покращення ментального здоров'я українців. Конкретні завдання включають:

1. Аналіз потреб цільової аудиторії.
2. Визначення ключових функціональних вимог до застосунку.
3. Вибір технологічних рішень та платформи розробки.
4. Розробка методів оцінки ефективності та впливу на користувачів.

**Стратегії планування розробки.** Стратегія планування розробки мобільного застосунку для підтримки ментального здоров'я повинна бути насамперед спрямована на користувача. Важливо ретельно дослідити потреби та проблеми, з якими зіштовхуються українці у сфері ментального здоров'я, для того щоб застосунок був максимально корисним та ефективним.

Дослідження буде зосереджене на всіх аспектах цього застосунку, включаючи:

- Функціональні можливості: Які функції пропонуватиме застосунок? Це можуть бути вправи на усвідомленість, трекери настрою, дихальні вправи, поради експертів, навчальні матеріали, можливість спілкування з іншими користувачами тощо.
- Вміст: Який контент буде доступний у застосунку? Це можуть бути аудіозаписи медитацій, текстові описи вправ, відеоролики з поясненнями, статті про психічне здоров'я тощо.
- Дизайн: Як буде виглядати застосунок? Він повинен бути зручним, інтуїтивно зрозумілим і приємним для користування.
- Ефективність: Чи справді застосунок допомагає покращити психічне здоров'я користувачів? Це необхідно оцінити за допомогою досліджень.
- Доступність: Чи зможуть усі охочі користуватися застосунком? Він повинен бути доступний для людей з різними рівнями доходу, освіти та технічних можливостей.

**Методи планування.** Один з ключових методів планування є аналіз сучасних досліджень та розробок у галузі психічного здоров'я та мобільних додатків. Такий аналіз дозволяє визначити найефективніші підходи та інструменти, що можуть бути використані у розробці застосунку.

**Етапи розробки застосунку.** Розробка мобільного застосунку для підтримки ментального здоров'я українців може включати наступні етапи:

1. Аналіз потреб цільової аудиторії: Проведення дослідження для визначення потреб та проблем у сфері ментального здоров'я, з якими стикаються українці. Це може включати опитування, спостереження та інтерв'ю з потенційними користувачами.
2. Визначення функціональних вимог: Встановлення основних функцій та можливостей застосунку на основі аналізу потреб користувачів. Це може бути функція зі здоров'я, яка допомагає користувачам відстежувати своє емоційне становище, або можливість отримання доступу до порад психолога.
3. Технічне проектування: Вибір технічних рішень та платформи розробки, яка найкраще відповідає потребам застосунку. Наприклад, вибір між розробкою для iOS та Android або використання готових фреймворків та бібліотек.
4. Розробка і тестування: Створення прототипу та подальша розробка застосунку з урахуванням встановлених вимог. Після цього проводиться тестування, яке включає в себе тестування функціональності, сумісності та безпеки.
5. Впровадження та підтримка: Реліз застосунку в магазини додатків та його впровадження серед користувачів. Після випуску важливо забезпечити постійну підтримку, включаючи виправлення помилок та оновлення функціоналу.
6. Оцінка ефективності: Після випуску застосунку проводиться оцінка його ефективності та впливу на користувачів. Це може включати збір та аналіз даних про використання застосунку та його вплив на психічне здоров'я користувачів.

**Переваги застосунку для ментального здоров'я.**

1. Доступність/ Застосунок буде доступний для людей з будь-яким рівнем доходу, освіти, або місцем проживання.

- Зручність: Застосунок можна використовувати в будь-який час і в будь-якому місці, що робить його зручним для людей з щільним графіком.
- Простота використання: Застосунок буде мати простий і зрозумілий інтерфейс, що робить його доступним для людей з різними технічними навичками.

## 2. Конфіденційність:

- Захист даних: Застосунок буде гарантувати конфіденційність особистої інформації користувачів.
- Анонімність: Користувачі зможуть використовувати анонімні профілі, якщо вони цього бажають.
- Безпечне зберігання даних: Дані користувачів будуть зберігатися в безпечному місці з доступом лише для авторизованих осіб.

## 3. Персоналізація:

- Індивідуальний план: Застосунок буде створювати індивідуальний план для покращення ментального здоров'я на основі потреб та вподобань користувача.
- Рекомендації: Застосунок буде рекомендувати контент, вправи та практики, які найкраще підходять для користувача.
- Адаптація: Застосунок буде адаптуватися до прогресу користувача та змінювати план відповідно до його потреб.

## 4. Ефективність:

- Науково-обґрунтовані методи: Застосунок буде використовувати науково-обґрунтовані методи та практики для покращення ментального здоров'я.
- Дослідження та моніторинг: Ефективність застосунку буде постійно досліджуватися та моніторитися.
- Оновлення: Застосунок буде регулярно оновлюватися новими методами та практиками на основі останніх досліджень.

## 5. Зниження витрат:

- Доступність: Застосунок буде доступним за значно нижчою ціною, ніж традиційна психотерапія.
- Ефективність: Застосунок може допомогти людям швидше та ефективніше покращити своє ментальне здоров'я, що може призвести до економії коштів на лікуванні.

- Профілактика: Застосунок може допомогти людям запобігти розвитку серйозних проблем з ментальним здоров'ям, що може призвести до економії коштів на лікуванні та реабілітації.

Важливо зазначити, що мобільний застосунок не може замінити професійну допомогу психолога або психотерапевта. Однак, він може стати потужним інструментом для покращення ментального здоров'я людей та зміцнення стійкості суспільства в цілому.

**Висновки.** Успішна розробка мобільного застосунку для покращення ментального здоров'я українців вимагає глибокого розуміння потреб користувачів та впровадження сучасних технологій. Планування цього процесу є критичним етапом, на якому залежить успіх та ефективність майбутнього застосунку.

Впровадження такого застосунку може сприяти зміцненню стійкості суспільства та покращенню якості життя багатьох людей.

#### **ЛІТЕРАТУРА / REFERENCE**

1. World Health Organization. (2021). Mental Health. [Online]. Available: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

#### **CONCEPT OF A MOBILE APPLICATION TO IMPROVE THE MENTAL HEALTH OF UKRAINIANS**

Vladyslav Tsaryk, Daria Bychkova, Serhii Klishch, Yurii Kaliberda

**Abstract.** *The development of a mobile application to support the mental health of Ukrainians is a crucial task in the modern world, given the increasing challenges in this area. This paper explores the strategies and methods for planning the development of such an application, focusing on the analysis of user needs, defining key functional requirements, selecting technological solutions, and developing methods for evaluating effectiveness and user impact. The study emphasizes the importance of a user-centered approach, ensuring that the application meets the specific needs and challenges faced by Ukrainians regarding mental health. By carefully planning each stage of development and considering the cultural and social context of Ukraine, it is possible to create an effective tool to improve the mental well-being of the Ukrainian population.*

**Keywords:** *mobile application, mental health, Ukrainians, user-centered approach, development planning, technological solutions, user impact, cultural context, mental well-being.*