

3. Tan M., Pang R., Le Q. EfficientDet: scalable and efficient object detection // *Proceedings of the IEEE/CVF Conference on Computer Vision and Pattern Recognition (CVPR)*. Seattle, WA, USA, 2020. P. 10781–10790. DOI: 10.1109/CVPR42600.2020.01079
4. Kreuzberger D., Kühl N., Hirschl S. Machine learning operations (MLOps): overview, definition, and architecture. *IEEE Access*. 2023. Vol. 11. P. 31866–31879. DOI:10.1109/ACCESS.2023.3262138

УДК 004.67

ПРОГРАМА ПРОГНОЗУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ НА ОСНОВІ АКТИВНОСТІ У СМАРТФОНІ

Воробйов Д.С.

vorobiovdmtyro11@gmail.com

Черкаський державний фаховий бізнес-коледж

Люта М. В.

м. Черкаси, Україна

У сучасних умовах зростання соціально-економічних та інформаційних навантажень питання психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Такі явища, як тривожність, емоційне вигорання та хронічна перевтома, виходять за межі клінічної практики та стають поширеними у повсякденному житті значної частини населення.

Водночас розвиток цифрових технологій сприяє появі нових інструментів підтримки ментального здоров'я. Сучасні мобільні пристрої виконують не лише інформаційно-комунікаційну функцію, але й виступають засобом самодопомоги та психоемоційної регуляції.

Одним із прикладів сучасних цифрових рішень у сфері ментального здоров'я є застосунок FABU, розроблений компанією SUITSME (екосистема Genesis). Основною концепцією сервісу є поєднання технік саморегуляції з елементами гейміфікації.

На відміну від традиційних цифрових щоденників або трекерів настрою, FABU пропонує користувачам інноваційний підхід до вираження емоцій через

креативну діяльність, зокрема шляхом створення віртуального образу відповідно до поточного емоційного стану.

Застосунок доступний на платформах Google Play та App Store, має україномовний інтерфейс і є безкоштовним для користувачів з українськими налаштуваннями. Процес взаємодії передбачає створення емоційного профілю шляхом відповідей на запитання, що дозволяє системі визначати індивідуальні особливості користувача.

Функціональні можливості FABU включають фіксацію емоційного стану, визначення його причин, надання позитивних афірмацій, генерацію кольорових палітр для створення віртуальних образів, а також відстеження динаміки настрою за допомогою календаря. Додатково користувачам пропонуються дихальні практики та рекомендації для покращення психоемоційного стану [1].

Іншим прикладом є програма PROSIT, розроблена дослідниками університету Далхоузі (Канада), яка здійснює моніторинг ментального стану користувача на основі аналізу поведінкових даних.

Застосунок дозволяє фахівцям оцінювати стан пацієнта поза межами медичного закладу та коригувати терапевтичні заходи. PROSIT обробляє інформацію з різних джерел, зокрема дані про сон, фізичну активність, тривалість використання пристрою та комунікаційну активність.

Додатково система використовує суб'єктивні оцінки користувача, включаючи аудіозаписи та самооцінку емоційного стану, що забезпечує більш комплексний аналіз. Водночас програма розглядається як допоміжний інструмент і не може замінити професійну психотерапевтичну допомогу [2].

Серед інших популярних застосунків у сфері ментального здоров'я варто виокремити [3]:

1. MindDoc – інструмент для моніторингу емоційного стану та роботи з проявами тривожності й депресії; має статус медичного продукту.
2. Wysa – поєднує технології штучного інтелекту з психотерапевтичними підходами, забезпечуючи анонімну підтримку користувачів.

3. Spring Health Mobile – надає доступ до психологічної допомоги та інструментів подолання стресу.
4. Replika – інтерактивний цифровий співрозмовник, що адаптується до індивідуальних особливостей користувача.
5. BetterHelp – платформа онлайн-консультування, яка забезпечує доступ до професійної психологічної допомоги.

Отже, сучасні мобільні застосунки виступають ефективним інструментом підтримки ментального здоров'я, забезпечуючи можливості моніторингу емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та отримання психологічної допомоги. Водночас такі технології не можуть повністю замінити професійну психотерапевтичну практику, а функціонують як її доповнення, сприяючи підвищенню доступності та оперативності надання допомоги.

Список використаних джерел:

1. Застосунки для підтримки ментального здоров'я. URL: <https://surl.li/bfuach> (дата звернення: 23.03.2026).
2. Програма PROSIT для моніторингу психічного стану. URL: <https://surli.cc/gvanrv> (дата звернення: 23.03.2026).
3. Огляд застосунків для ментального здоров'я. URL: <https://surl.li/zjzkex> (дата звернення: 23.03.2026).