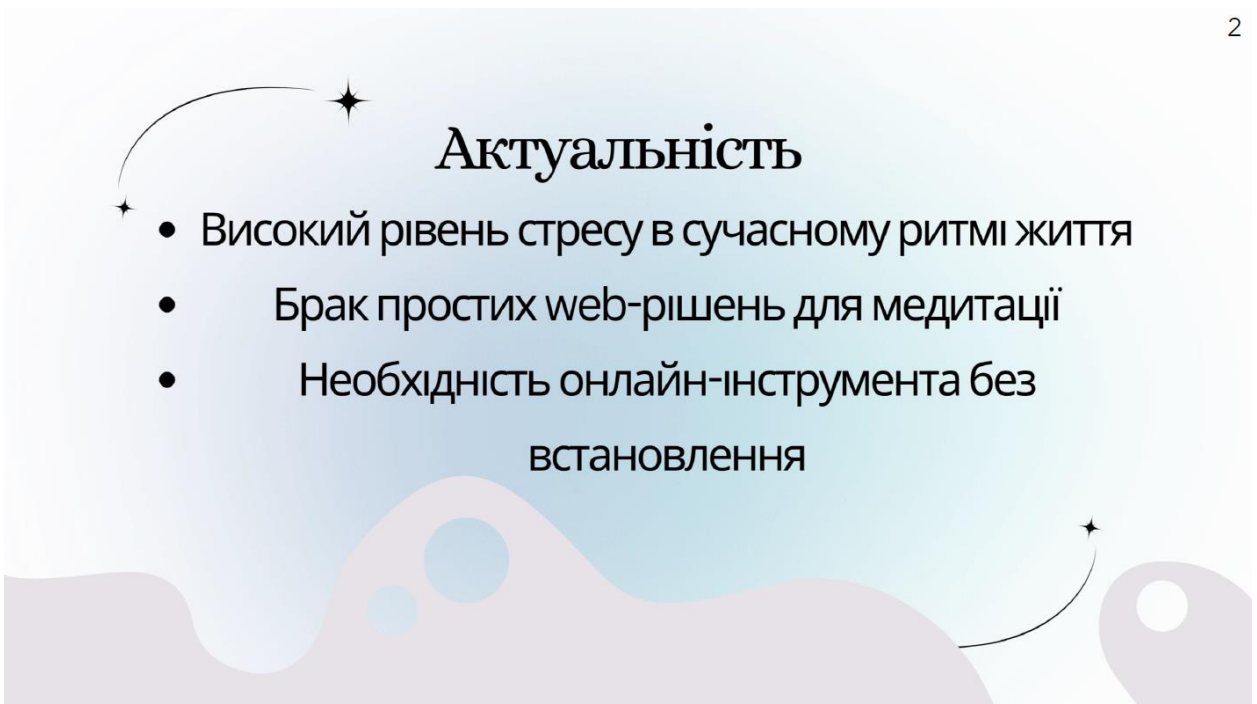
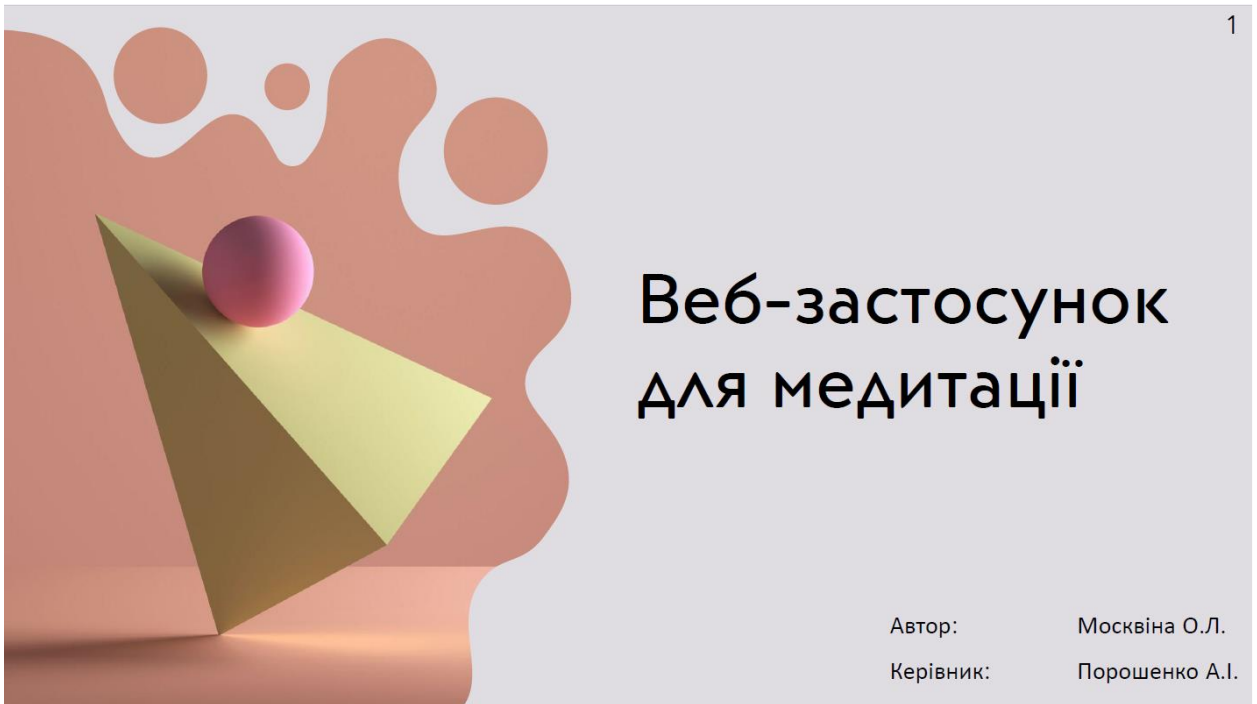


## ДОДАТОК А

Графічний матеріал кваліфікаційної роботи



## Дослідження аналогів

### weMeditate

- Колекція аудіо-сеансів
- Без реєстрації
- Матеріали: статті для натхнення
- Відсутня персональна статистика

### Yogaist

- Безкоштовні відео-уроки з медитації, спрощена навігація
- Відсутній єдиний інтерфейс для запуску аудіо-сеансів із таймером
- Реклама особистих курсів

## Огляд додатка

### Ласкаво просимо до веб-додатку для медитації

Сучасна людина живе у надзвичайно складному, перенасиченому інформацією світі, який змінюється так швидко, що наша свідомість інколи просто відмовляється сприймати навколишню реальність.

Ми почуваємо себе постійно втомленими, роздратованими, з'являється відчуття, що постійно кудись запізнюємося, чогось не встигаємо. І від цього хтось намагається працювати швидше і більше, хтось, навпаки, закривається від усього світу. В будь-якому випадку, ми починаємо гірше розуміти одне одного, стаємо агресивнішими, часто віддаляємося від найближчих людей, у когось виникають депресивні стани. У колесі щоденної рутини ми втрачаємо саму суть життя, його найкращі моменти... І, в той же час, маємо дуже прості засоби захисту від подібних ситуацій.

Одним із таких засобів психологічного захисту, який людство створило багато років назад, є **медитація**.

Цей додаток допоможе вам знайти та вивчити техніки медитації, переглядати відео-уроки та читати цікаві статті про медитацію та усвідомленість.

Тут ви знайдете ресурси для початку або поглиблення вашої практики медитації.

Виберіть те що вам зараз потрібно або цікавить за допомогою кнопок нижче!

Сеанс медитації

Щоденник самопочуття

Для початківців

Відео-уроки

Статті

Тести

## Реєстрація та профіль

**Ваш профіль**

Email:

Пароль:

**Правила для пароля:**  
 Тільки англійські літери (a-z) та цифри (0-9),  
 інші символи не приймаються  
 Мінімум 5 символів, максимум 12

[Увійти](#)

--Або--

[Зареєструватись](#)

[← На головну](#)

**Ваш профіль**

Вітаємо, Мах!

Email: m.oslamenko05@gmail.com

Серія відвідувань: **2 (9)**

Переглянуто відео: **19/28**

Прочитано статей: **6/10**

Пройдено тестів: **4/5**

[Вийти з профілю](#)

[← На головну](#)

## Сеанс Медитації

**Сеанс медитації**

Тип медитації: **Антистрес** ▾

Тривалість: **1 хв** ▾

[Почати сеанс](#)

Гучність звуку сеансу:  
 70%

[← На головну](#)

**Сеанс медитації**

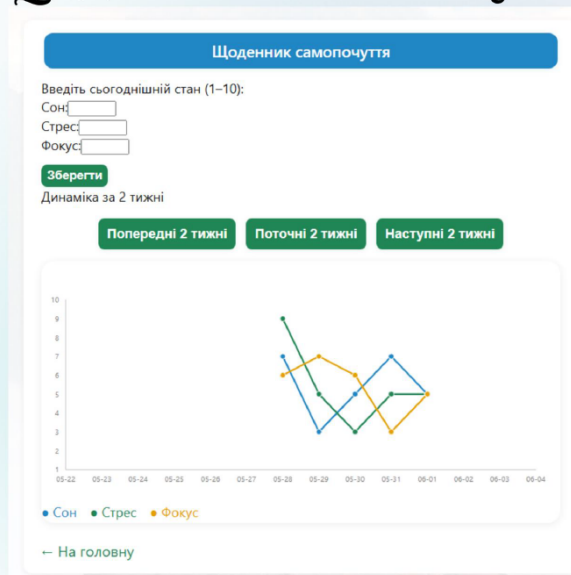
Фокус — 5 хв  
 5:00

[Завершити достроково](#)

Гучність звуку сеансу:  
 80%

[← На головну](#)

## Щоденник самопочуття



## Цілі

- Забезпечити інструмент для щоденних коротких сеансів медитації прямо в браузері.
- Показати користувачеві динаміку його емоційного стану (сон, стрес, фокус)

- Надати базові навчальні матеріали (статті, відео, тести).
- Забезпечити адаптивний дизайн для будь-якого пристрою.
- Створити простий і зрозумілий профіль із аналітикою

## Методика

### UI/UX-підхід:

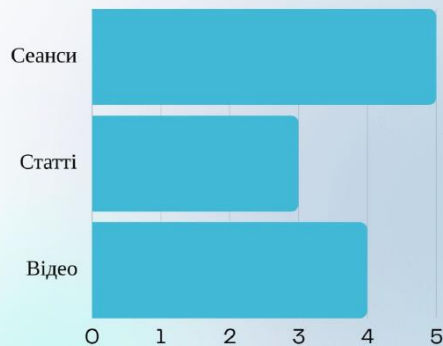
- Прототипи макетів у Figma
- Тестування на групі знайомих для перевірки юзабіліті
- Мінімальна кольорова палітра, проста типографіка

### Технічний підхід (Front-end & Back-end):

- Front - React (create-react-app), React Router, чистий JS для невеликих компонентів
- Back - PHP + MySQL у XAMPP

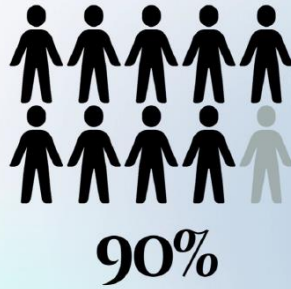
## Результат I

● Графік залученості



За перший тиждень користувачі-тестери виконали в середньому 5 сеансів, опрацювали 3 статті, переглянули 4 відео. Це свідчить про високу залученість. Дані бралися з таблиць на бек-енді.

## Результат II



90 % тестувальників підкреслили, що завдяки лаконічному інтерфейсу сайту, інтуїтивному меню вони змогли легко розпочати практику й оперативно фіксувати свої результати. Відзначено, що прості й чіткі налаштування тривалості сеансів, можливість переглянути статті та пройти короткі тести сприяли глибшому розумінню технік усвідомленості та підвищили мотивацію до регулярних вправ.

## Публікація

ІНСТИТУТ СИСТЕМ УПРАВЛІННЯ  
МНО АЗЕРБАЙДЖАНСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
"ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ"  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ РАДІОЕЛЕКТРОНІКИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
"ХАРКІВСЬКИЙ АВАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ"  
УНІВЕРСИТЕТ МІСТА ЖИЛІНА

### СУЧАСНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЗАСОБІВ УПРАВЛІННЯ

Тези доповідей п'ятнадцятої міжнародної  
науково-технічної конференції  
24 – 25 квітня 2025 року  
Том 2, секція 2

Баку – Харків – Жиліна – 2025

Current directions of development of information and communication technologies and control tools

### ВЕБ-ДОДАТОК ДЛЯ МЕДИТАЦІЙ

Москаліна О.Л., Сроменко О.А.  
Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна

У сучасному світі, що характеризується високим темпом життя, інформаційними перевантаженнями і простаним рівнем стресу, питання збереження психологічного здоров'я набуває особливої актуальності. Одним із ефективних способів підтримки ментального балансу є практика медитації, що з кожним роком стає все популярнішою серед користувачів цифрових технологій.

З огляду на це, розробка зручних інструментів для медитаційної практики, зокрема веб-додатка, є досить важливою і перспективною напрямом у сфері інформаційних технологій.

Веб-додаток для медитації — це програмне рішення, що надає користувачам доступ до різноманітних практик усвідомленості, дихальних вправ, звукових сесій тощо через браузер без необхідності встановлення програмного забезпечення. Така додаток має бути адаптивним, мультимедійним і персоналізованим відповідно до потреб користувача.

Мета дослідження — обґрунтувати доцільність створення веб-додатку для медитації, визначити його основні функціональні характеристики та технологічні рішення, а також розглянути принципи практичного застосування.

Згідно з дослідженнями психологів, регулярна практика медитації сприяє зняттю рівня тривожності, покращенню концентрації, підвищенню емоційної стабільності та загального рівня задоволеності життям. Разом із тим, не всі користувачі мають змогу відвідувати спеціалізовані курси або користуватись мобільними застосунками, що викликає встановлення на пристрій.

Веб-додаток для медитації є ефективним інструментом для підтримки ментального здоров'я і, особливо в умовах цифрового світу. Успішна реалізація такого продукту потребує міждисциплінарного підходу - залучення фахівців з IT, психології, дизайну та контент-менеджменту.

Перспективним напрямом є створення веб-додатка, адаптованого до культурних та мовних особливостей користувачів, із розширенням функціоналом і підтримкою офлайн-режиму.

#### Список літератури

1. Fedotchenko V., Yezhovskiy O., Shchepilo O., Koshchitskiy O., Ostapenko M. Researching machine methods and algorithms on the NET platform. *Advanced Information Systems*. 2024. Vol. 5(4). P. 82-92. doi: <https://doi.org/10.26907/2542-3034.4.11>.
2. Шолова М.М., Сроменко О.А. Автоматизация управленческих решений на основе ВКГ-DATA та машинного навчання. *Проблеми інформатизації: тези доповідей 12-ї міжнародної науково-технічної конференції*. Т.2. 2024. С. 83.

## Висновки

Створений веб-застосунок для медитацій орієнтований на ключову мету - надати користувачам зручний і швидкий інструмент для початку практики, можливість регулярно контролювати свій емоційний стан і поступово розвивати навички усвідомленості. Завдяки використанню технологій React для клієнтської частини та PHP із MySQL для серверної логіки вдалося забезпечити надійність і стабільність системи. Інтерфейс відповідає сучасним стандартам адаптивності та дозволяє обирати один із трьох форматів медитації, вести щоденник самопочуття, переглядати навчальні матеріали й проходити тести - усе в межах веб-браузера.

Веб-застосунок ефективно виконує покладені на нього функції: забезпечує інтуїтивне середовище для медитацій, інструменти самоспостереження та навчання, а також збір даних для подальшого аналізу. Майбутній розвиток проєкту може включати перенесення на хмарні сервіси, створення мобільних версій і розширення аналітичних інструментів. Завдяки цьому застосунок має потенціал стати важливим засобом підтримки психічного здоров'я широкого кола користувачів.