

ІНСТИТУТ СИСТЕМ УПРАВЛІННЯ
МНО АЗЕРБАЙДЖАНСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
"ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ"
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РАДІОЕЛЕКТРОНІКИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
"ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ 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 3: секції 3, 4

Баку – Харків – Жиліна – 2025

ВЕБЗАСТОСУНОК ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ

Москвіна О.Л., Єрошенко О.А.

Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна

У сучасному світі, що характеризується високим темпом життя, інформаційним перевантаженням і зростанням рівня 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 медитативної практики, зокрема веб-додатків, є доцільним і перспективним 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. Такі додатки можуть бути адаптивними, мультиплатформеними й персоналізованими відповідно до потреб користувача.

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

Згідно з дослідженнями психологів, регулярна практика медитації сприяє зниженню 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 вимагають встановлення на пристрій.

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

Перспективним напрямом є створення веб-додатків, адаптованих до культурних та мовних особливостей користувачів, із розширеним функціоналом і підтримкою офлайн-режиму.

Список літератури

1. Fedorchenko V., Yeroshenko O., Shmatko O., Kolomiitsev O., Omarov M. Password hashing methods and algorithms on the .NET platform. *Advanced Information Systems*. 2024. Vol. 8(4). P. 82–92. doi: <https://doi.org/10.20998/2522-9052.2024.4.11>
2. Щолкін М.М., Єрошенко О.А. Автоматизація управлінських рішень на основі BIG DATA та машинного навчання. *Проблеми інформатизації: тези доповідей 12-тої міжнародної науково-технічної конференції*. Т.2. 2024. С. 85.