

УДК 004.9:159.9

О. І. Вербіцький, здобувач

Національний університет «Київський авіаційний інститут»

КОНЦЕПЦІЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ "ПСИХОЛОГ ОНЛАЙН"

В умовах воєнного стану в Україні проблема психологічного здоров'я населення набула критичного значення. Дослідження українських вчених фіксують суттєво підвищений рівень депресії, тривожності, безсоння та ПТСР серед населення країни [1], що обумовлює зростаючу потребу у доступних інструментах психологічної підтримки. На жаль, більшість людей не звертаються до фахівців через фінансові причини, суспільну стигматизацію психологічної допомоги, або через відсутність доступних сервісів у своєму регіоні. Саме тому розробка комплексної інформаційної системи психологічної підтримки є актуальною та практично значущою задачею. Цифрові платформи психологічної допомоги здатні суттєво розширити доступ населення до послуг психологічної підтримки для, знижуючи бар'єри стигматизації та географічної віддаленості [2].

Проведений аналіз виявив кілька основних платформ психологічної допомоги в Україні, кожна з яких має суттєві обмеження у функціональності. Жоден із розглянутих сервісів не має вбудованого AI-чатботу для миттєвої цілодобової підтримки, не поєднує модуль самодіагностики з валідованими методиками та автоматичною інтерпретацією результатів, не має відеобібліотеки з персоналізованими рекомендаціями на основі тестів, не відстежує динаміку психологічного стану користувача у часі, не має автоматичного скерування до фахівця у кризових ситуаціях, не інтегрує результати тестів із підбором спеціаліста та відеоматеріалів в єдиному процесі, а також не поєднує одночасно повну анонімність, безкоштовний доступ, мобільний додаток та відеоконсультації з фахівцем в єдиній системі.

На основі виявлених недоліків запропоновано інформаційну систему що реалізується у вигляді вебсайту та мобільного додатку для Android і iOS і містить чотири ключові модулі.

AI-чатбот психологічної підтримки забезпечує цілодобову первинну психологічну підтримку без очікування на живого спеціаліста, аналізує емоційний стан користувача на основі його повідомлень, пропонує персоналізовані техніки саморегуляції такі як дихальні вправи та медитації, а у разі виявлення критичного стану автоматично скерує користувача до живого фахівця.

Ефективність AI-чатботів для зниження симптомів депресії та тривожності підтверджена систематичним оглядом та мета-аналізом рандомізованих контрольованих досліджень [3]. Впровадження AI-чатбота є головною відмінністю запропонованої системи від усіх існуючих українських платформ.

Онлайн-консультації з психологом реалізовані через власну збудовану платформу відеозв'язку без необхідності переходу у зовнішні месенджери.

Система забезпечує зручний підбір спеціаліста за напрямком, мовою та зручним часом, автоматичні нагадування про заплановані сесії, можливість анонімних консультацій для захисту персональних даних, а також передачу результатів діагностики психологу перед сесією.

Модуль тестів та самодіагностики включає валідовані психологічні методики зокрема тест Бека на депресію та шкалу тривожності Гамільтона. Система автоматично інтерпретує результати та надає персоналізовані рекомендації. Користувач може відстежувати динаміку свого психологічного стану у часі через графіки та аналітику в особистому кабінеті, а також вести структурований щоденник настрою між сесіями.

Відеобібліотека є унікальним компонентом, якого не має жоден із проаналізованих конкурентів. Вона містить структуровану базу навчальних відео з психології та самопомоги за тематичними категоріями – тривожність, стрес, стосунки та горювання.

Список використаних джерел:

1. Kurapov A., Balashevych O., Borodko Y., Vovk Y., Borozenets A., Danyliuk I. Psychological wellbeing of Ukrainian civilians: a data report on the impact of traumatic events on mental health. // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1553555. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1553555.

2. Frankova I., Sijbrandij M. Preventing common mental health problems in war-affected populations: the role of digital interventions. // *Frontiers in Digital Health*. 2025. Vol. 7. Article 1586030. DOI: 10.3389/fdgh.2025.1586030.

3. Zhang Y. et al. Efficacy of generative AI chatbots in improving mental health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. // *Journal of Medical Internet Research*. 2025. DOI: 10.2196/78238.