

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Панфілов Ю.І.¹, Єловець О.А.²

¹Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

²Комунальний заклад «Харківський академічний ліцей № 45

Харківської міської ради», м. Харків

Психологічний стан людини має великий та недооцінений вплив на її фізичне здоров'я, враховуючи сучасний стан суспільства, де люди мало не щодня стикаються зі стресовими ситуаціями та особливо у часи нестабільності та глобальних криз. Тому треба постійно підтримувати ментальне здоров'я особистості. Використання додатка на основі штучного інтелекту для підтримки ментального стану є важливим інструментом у протидії психоемоційному вигоранню, внутрішнім конфліктам, соціальному відчуженню та їх наслідкам. Додаток для стабілізації ментального здоров'я – не лише інноваційний проєкт, але й дуже корисний помічник для людини у повсякденному житті, якому зараз приділяється досить мало уваги. Цей проєкт не обмежується одним завданням чи функцією, а надає цілу низку опцій та послуг. Його унікальність полягає у здатності надавати миттєву підтримку особистості та у можливості ведення діалогу з користувачем. Ця програма пропонує користувачам різні методи боротьби зі стресом та негативними емоціями через сукупність таких речей як: психологічний помічник на основі ШІ; заспокійливі мелодії для сну чи роботи; релаксації та медитації. У дослідженні здійснено огляд та порівняння існуючих аналогів додатку для підтримки ментального стану, опис системи та алгоритмів, використаних для створення додатку для підтримки ментального стану: розпізнавання мови, динамічне трансформування часу, штучні нейронні мережі, приховані Марковські моделі, підсумковий алгоритм розпізнавання мови. Важливим є аналіз цінової доступності, адже вона впливає на можливість використання додатків широким колом користувачів. Авторами здійснено врахування переваг та недоліків кожного додатку, що дозволяє зрозуміти їх практичне застосування та обмеження. Виділено 3 основні опції для цього додатку: 1) було використано та налаштовано розумний ШІ, який використовує різні методи психотерапії, зокрема практикує когнітивно-поведінкову терапію, що допомагає у розумінні емоцій та почуттів людини. 2) це медитації, які використовуються для досягнення розумового балансу та спокою, у свою чергу, знижуючи рівень стресу та тривожності у людини. 3) релаксації для покращення сну. Внутрішній стан прямопропорційно залежить від сну та його якості, адже сон безпосередньо впливає на нервову систему.