

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІНАНСІВ ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
КАФЕДРА КОМП'ЮТЕРНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І
СИСТЕМ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Розробка мобільного додатку для покращення сну та лікування безсоння

Здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
IV курсу, групи ЦДБ-20-1, спеціальності 122 «Комп'ютерні науки»,
освітня програма «Технології цифрового дизайну»



(підпис)

Поліщука Олександра

Сергійовича

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник



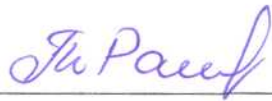
(підпис)

Ясенова Ірина Сергіївна

к.т.н., доцент

(прізвище, ім'я, по батькові,
науковий ступінь, вчене звання)

Керівник освітньо-
професійної програми



(підпис)

Ратушняк Тетяна

Володимирівна,

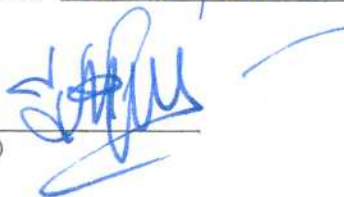
к.ф.-м.н.,

доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий
ступінь, вчене звання)

Допущено до захисту за рішенням кафедри комп'ютерних та інформаційних
технологій і систем протокол від «22» травня 2024 № 15

Завідувач кафедри



(підпис)

Філоненко Михайло

Миколайович, к.ф.-м.н.,

доцент

(прізвище, ім'я, по батькові,
науковий ступінь, вчене звання)

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 45

31.05.2024

(дата)



(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

до захисту
(до захисту, на доопрацювання)

12.05.2024

(дата)



(підпис)

Результат захисту

3 (задовільно)
(оцінка)

12.06.2024

(дата)



(підпис)

Голова комісії:



(підпис)

В.М. Франчук

Члени комісії:



(підпис)

М.М. Філоненко



(підпис)

С.М. Грищенко



(підпис)

В.О. Ніжегородцев

БЛАНК ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.Б.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	19		12.06.2024 Франчук В.М. <i>В.М.</i> Філоненко М.М. <i>М.М.</i> Грищенко С.М. <i>С.М.</i> Ніжегородцев В.О. <i>В.О.</i> Суховерхівка Л.П. <i>Л.П.</i>
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	6		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	3		
4. Рецензент	від 0 до 5	4		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	32		

Оцінювання кваліфікаційної роботи науковим керівником - 36 балів.

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.Б.: голови, членів комісії, секретаря, (підписи)
68	D	3(задовільно)	12.06.2024	Франчук В.М. <i>В.М.</i> Філоненко М.М. <i>М.М.</i> Грищенко С.М. <i>С.М.</i> Ніжегородцев В.О. <i>В.О.</i> Суховерхівка Л.П. <i>Л.П.</i>

ПРАВИЛА ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНОК ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	D	
50-59	E	3 (задовільно)
35-49	FX	2 (незадовільно)

Факультет фінансів та цифрових технологій
Кафедра комп'ютерних та інформаційних технологій і систем
Галузь знань: 12 «Інформаційні технології»
Спеціальність: 122 «Комп'ютерні науки»
Освітня програма: «Технології цифрового дизайну»

Затверджую

Завідувач кафедри  Філоненко М.М.
«23» жовтня 2023

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Поліщуку Олександрі Сергійовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Розробка мобільного додатку для покращення сну та лікування безсоння
Затверджена наказом ректора від «20» жовтня 2023 № 1411
2. Строк здачі закінченої роботи «21» травня 2024
3. Мета роботи: розроблення мобільного додатку для сну.
Об'єкт дослідження: сучасні технології розробки додатків.
Предмет дослідження: проектування та розробка додатку.
Орієнтовна база дослідження: інформаційна інфраструктура конструктору.
4. Вихідні дані до роботи: етапи розробки додатку для сну.
5. Перелік графічного матеріалу: схеми етапів розробки додатку, навігаційна структура додатку, скріншоти з телефону роботи додатку, презентація кваліфікаційної роботи.
6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом):
РОЗДІЛ 1. Критичний огляд проблеми та методологія розробки мобільного додатку. 1.1 Зручність мобільних додатків у наш час. 1.2 Методологія дослідження та інструментарій. 1.3 Використання сайтів конструкторів переваги та можливості. РОЗДІЛ 2. Код для додатку. РОЗДІЛ 3. Додаток та його дизайн і інтерфейс. 3.1 Маскот, та його важливість для успіху. 3.2 Психологія кольору. 3.3 Початкова сторінка додатку та її інформація. 3.4 Меню додатку. 3.5 Перша вкладка: здоровий сон. 3.6 Друга вкладка: міні-гра з пошуком різниці на картинках. 3.7 Третя вкладка: ASMR та що це таке. 3.8 Четверта вкладка: Поради для лікування безсоння. 3.9 Остання вкладка: донат.

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір теми, підбір літературних джерел, формування структури кваліфікаційної роботи	До 15.10.2023	До 15.10.2023
2	I розділ (розкрити сутність і стан дослідження наукової проблематики роботи, після чого навести її загальну характеристику; огляд літератури за темою і вибір конкретних напрямів досліджень)	29.12.2023	29.12.2023
3	II розділ (аналіз експериментальної частини про методики досліджень)	16.02.2024	16.02.2024
4	III розділ (проведені теоретичні і (або) експериментальні дослідження та проектні рішення)	16.04.2024	16.04.2024
5	Висновки	30.04.2024	30.04.2024
6	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень наукового керівника	10.05.2024	10.05.2024
7	Отримання відгуку керівника	30.05.2024	30.05.2024
8	Отримання зовнішньої рецензії	03.06.2024	03.06.2024

8. Дата видачі завдання «23» жовтня 2023

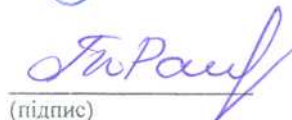
9. Керівник кваліфікаційної роботи


(підпис)

Ясенова І. С.

(прізвище, ініціали)

10. Керівник освітньо-професійної програми


(підпис)

Ратушняк Т.

(прізвище, ініціали)

11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти


(підпис)

Поліщук О. С.

(прізвище, ініціали)

АНОТАЦІЯ

Розробка додатку для покращення сну та лікування безсоння

Мета роботи полягає у створенні додатку та його дизайну

Завдання роботи:

- визначення сутності та призначення дизайну для додатку;
- створення додатку в програмному середовищі;
- програмна реалізація додатку та користувацького інтерфейсу;
- аналіз результатів створення додатку.

Мета роботи: створити додаток та його дизайн

Об'єкт дослідження: розробка та дизайн додатку

База дослідження: функціональні можливості середовища розробки додатків та їх дизайну.

За результатами дослідження сформульовані висновки про можливості застосування розробленого додатку для підтримки прийняття рішень у контексті вибору програмних продуктів.

Одержані результати можуть бути використані при обґрунтуванні рішень щодо вибору програмного продукту на основі користувацького інтерфейсу додатку.

Кваліфікаційна робота містить 53 сторінки, 0 таблиць, 9 рисунок, список використаних джерел 32 найменувань, 0 додаток.

Ключові слова: додаток, сон, допомога.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2023

Рік захисту роботи 2024

ABSTRACT

Development of an application to improve sleep and treat insomnia

The purpose of the work is the created application and its design

Job tasks:

- defining the essence and purpose of the design for the application;
- creating an application in the software environment;
- software implementation of the application and user interface;
- analysis of the application creation results.

The purpose of the work: to create an application and its design

Research object: application development and design

Research base: functionality of the application development environment and their design.

Based on the results of the research, conclusions were formulated about the possibilities of using the developed application to support decision-making in the context of choosing software products.

The obtained results can be used in justifying decisions regarding the selection of a software product based on the user interface of the application.

The qualification work contains 53 pages, 0 tables, 9 figures, a list of used sources of 32 names, 0 appendix.

Key words: application, sleep, help.

The year of performance of qualification work is 2023

The year of job protection is 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Критичний огляд проблеми та методологія розробки мобільного додатку	5
1.1 Зручність мобільних додатків у наш час.....	7
1.2 Методологія дослідження та інструментарій.....	12
1.3 Використання сайтів конструкторів переваги та можливості.....	15
РОЗДІЛ 2. Код для додатку.....	17
РОЗДІЛ 3. Додаток та його дизайн і інтерфейс.....	25
3.1 Маскот, та його важливість для успіху.....	26
3.2 Психологія кольору.....	27
3.3 Початкова сторінка додатку та її інформація	30
3.4 Меню додатку.....	32
3.5 Перша вкладка: здоровий сон.....	37
3.6 Друга вкладка: міні-гра з пошуком різниці на картинках.....	40
3.7 Третя вкладка: ASMR та що це таке.....	41
3.8 Четверта вкладка : Поради для лікування безсоння.....	44
3.9 Остання вкладка: донат.....	46
ВИСНОВОК.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Кваліфікаційна робота – це наукове чи професійне дослідження, яке виконує студент чи аспірант як частина завершення свого навчання у вищій освіті. Вона є обов'язковою умовою здобуття відповідної кваліфікації, звання чи диплома. Мета такої роботи полягає у демонстрації отриманих знань, умінь та навичок у конкретній галузі, а також умінні самостійно проводити дослідження.

Основні етапи виконання кваліфікаційної роботи включають:

1. Вибір теми: Тема має бути актуальною, цікавою для дослідника та відповідати спеціальності.
 2. Розробка плану роботи: Включає мету, завдання, методи дослідження та структури роботи.
 3. Збір та аналіз літератури: Огляд наукових джерел, досліджень, статей, що належать до теми роботи.
 4. Збір даних, експерименти, аналіз результатів.
 5. Написання тексту роботи: Оформлення надходження, основної частини, висновків та списку використаних джерел.
 6. Оформлення роботи: Відповідно до вимог навчального закладу.
- Захист роботи: Презентація основних результатів перед комісією та відповіді на запитання.
7. Кваліфікаційні роботи можуть бути бакалаврськими, магістерськими або дисертаційними залежно від рівня освіти, на якому вони виконуються.

У сучасному світі проблема безсоння набуває все більшої актуальності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 30% дорослого населення стикаються із різними формами порушень сну. Безсоння не лише впливає на якість життя, а й може призвести до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Хронічний недосипання негативно впливає на когнітивні функції, знижує продуктивність праці, підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, депресії та інших розладів.

З розвитком технологій з'являються нові можливості для вирішення цієї проблеми. Мобільні програми, які стають невід'ємною частиною повсякденного життя, можуть бути ефективним інструментом для покращення сну та безсоння. Вони надають користувачам доступ до різних методик та рекомендацій, що сприяють покращенню якості сну. Серед таких методик можуть бути техніки релаксації, аудіопрограми для медитацій, трекери сну та індивідуальні поради на основі аналізу поведінкових даних.

Метою даної дипломної роботи є розробка мобільного додатку, який допоможе користувачам боротися з безсонням та покращити якість сну. Основними завданнями є дослідження існуючих рішень у цій сфері, аналіз потреб користувачів, розробка функціональних можливостей програми, його дизайн та технічна реалізація, а також тестування та оцінка ефективності розробленого продукту.

Актуальність теми обумовлена поширенням проблем зі сном серед населення та недостатньою кількістю ефективних та доступних рішень для їх вирішення. Сучасні мобільні програми можуть стати інструментом, який дозволить користувачам самостійно контролювати та покращувати свій сон, використовуючи перевірені наукові методики та індивідуалізовані рекомендації.

Проблема безсоння потребує комплексного підходу, що включає як медичні, так і психологічні аспекти. Розробка мобільного додатку з інтеграцією різних методик та персоналізованих порад може значно підвищити ефективність лікування безсоння та покращити якість сну. Важливо також враховувати зручність використання програми, її адаптивність до індивідуальних потреб користувача та можливість інтеграції з іншими пристроями та сервісами для більш точного моніторингу та аналізу сну.

У першій частині роботи буде проведено аналіз існуючих рішень та досліджено потреби користувачів. Інша частина буде присвячена розробці концепції та функціональних можливостей мобільного додатку. У третій

частині буде розглянуто процес розробки, включаючи технічну реалізацію та дизайн інтерфейсу. Заключна частина містить результати тестування програми та оцінку його ефективності.

Сподіваємося, що результати цієї дипломної роботи сприятимуть розвитку ефективних рішень щодо боротьби з безсонням та покращенню якості сну, а розроблений мобільний додаток стане корисним інструментом для багатьох користувачів.

РОЗДІЛ 1

Критичний огляд проблеми та методологія розробки мобільного додатку

Проблема безсоння: Визначення та масштаби

Безсоння, або інсомнія, визначається як хронічне порушення сну, що включає труднощі із засинанням, підтримкою сну або передчасним пробудженням, що призводить до зниження якості життя та продуктивності. Згідно з дослідженнями Американської академії медицини сну (AASM), близько 30% дорослого населення мають симптоми безсоння, а 10% мають хронічну форму розладу.

Причини та наслідки безсоння

Причини безсоння можуть бути біологічними, психологічними та поведінковими. Серед біологічних причин виділяються генетична схильність, хронічні захворювання та порушення циркадних ритмів. Психологічні чинники включають стрес, тривогу та депресію. Поведінкові аспекти, такі як нездоровий спосіб життя, неадекватні умови для сну (шум, світло) та зловживання стимуляторами, також значно впливають на розвиток безсоння.

Фізичні наслідки

Безсоння має серйозні наслідки для фізичного здоров'я. Хронічне недосипання підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертензія, ішемічна хвороба серця та інсульт. Недостатній сон пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку діабету 2 типу через порушення метаболізму глюкози та інсулінорезистентності. Крім того, безсоння може призводити до зниження імунітету, що збільшує вразливість до інфекційних захворювань.

Наслідки безсоння включають зниження когнітивних функцій, підвищену дратівливість, депресію, тривожні розлади, а також підвищений ризик серцево-судинних захворювань та ожиріння.

Культурні та соціальні фактори також впливають на поширеність та сприйняття безсоння. В різних культурах існують різні підходи до сну та

лікування безсоння. Наприклад, в деяких культурах прийняття денного сну є нормальною практикою, тоді як в інших це може вважатися неприпустимим.

Існуючі методи лікування безсоння

Методи лікування безсоння можна розділити на медикаментозні та немедикаментозні. Медикаментозні методи включають використання снодійних препаратів, антидепресантів та інших ліків. Однак тривале використання цих препаратів може спричинити побічні ефекти та залежність.

Немедикаментозні методи включають когнітивно-поведінкову терапію для безсоння (КПТ-і), техніки релаксації, гігієну сну і біологічний зворотний зв'язок. КПТ-і вважається найбільш ефективним підходом, оскільки спрямована на зміну негативних розумових і поведінкових моделей, що викликають або підтримують безсоння.

Використання мобільних телефонів: Статистика та тенденції

Мобільні телефони стали невід'ємною частиною сучасного життя. Вони використовуються для різних цілей, включаючи комунікацію, розваги, роботу та навчання. У цьому документі розглядаються дані про частоту використання мобільних телефонів та тенденції, пов'язані з їх застосуванням.

Згідно з останніми дослідженнями, середньостатистична людина використовує свій мобільний телефон приблизно 3-4 години на день. Цей показник може значно змінюватись в залежності від віку, професії та інших факторів. Молодь, зокрема, підлітки та молоді дорослі, проводять ще більше часу на своїх телефонах – від 5 до 7 години щодня.

Люди перевіряють свої мобільні телефони в середньому 58 разів на день. Це включає перегляд повідомлень, соціальних мереж, новин та інших додатків. Також варто відзначити, що багато людей перевіряють свої телефони одразу після пробудження та перед сном.

Підлітки та молоді дорослі є найактивнішими користувачами мобільних телефонів. Вони використовують свої пристрої для соціальних мереж, стрімінгу відео, онлайн-ігор та спілкування. Для цієї вікової групи мобільні телефони є головним засобом доступу до інтернету.

Дорослі використовують мобільні телефони для роботи, комунікації та розваг. Вони частіше перевіряють електронну пошту, використовують робочі додатки та читають новини. У цій групі також популярне використання мобільних додатків для фінансів, покупок та здоров'я.

Літні люди, хоча й менш залучені до використання мобільних телефонів, все ж таки активно використовують їх для комунікації з родичами, перегляду новин та отримання медичних послуг. Зростає кількість людей похилого віку, які використовують смартфони для доступу в інтернет та соціальні мережі.

Часте використання мобільних телефонів може мати негативний вплив на фізичне здоров'я. Наприклад, тривале сидіння зі смартфоном може спричиняти проблеми з поставою, болі у шийі та спині. Крім того, синє світло від екранів може негативно впливати на якість сну.

З кожним роком зростає кількість користувачів мобільних телефонів та час, проведений на цих пристроях. З розвитком нових технологій, таких як 5G, розширена реальність (AR) та інтернет речей (IoT), мобільні телефони стають ще більш важливими у повсякденному житті.

Дедалі більше людей використовують мобільні телефони для моніторингу свого здоров'я. Фітнес-трекери, програми для моніторингу сну, серцевого ритму та інших показників стають невід'ємною частиною здорового способу життя.

Мобільні телефони продовжують змінювати спосіб комунікації та соціальної взаємодії. Вони сприяють розвитку нових форм спілкування та взаємодії, таких як відеозв'язок, віртуальні спільноти та онлайн-навчання.

Мобільні телефони стали невід'ємною частиною сучасного життя, використання яких зростає. Вони значно впливають на всі аспекти життя, включаючи комунікацію, розваги, роботу і здоров'я. З розвитком нових технологій, роль мобільних телефонів буде тільки зростати, надаючи нові можливості та виклики для користувачів.

Зручність мобільних додатків у наш час

Мобільні програми стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Вони забезпечують швидкий доступ до інформації, розваг, послуг та комунікацій, роблячи життя сучасної людини більш зручним та ефективним. Нижче наведено основні аспекти зручності мобільних програм у наш час.

Постійний доступ до інформації

Мобільні програми дозволяють користувачам мати постійний доступ до інформації та сервісів у будь-який час та в будь-якому місці. Завдяки завжди під рукою смартфонам, користувачі можуть миттєво перевіряти новини, погоду, біржові котирування або будь-яку іншу інформацію. Мобільні додатки працюють швидше порівняно з веб-сайтами, оскільки вони зазвичай завантажують необхідні дані заздалегідь і можуть працювати офлайн. Це забезпечує користувачам високу швидкість доступу до потрібної інформації та функціоналу без затримок.

Персоналізований досвід

Мобільні додатки можуть адаптуватися до потреб та вподобань користувачів, надаючи персоналізований досвід. Завдяки збору даних про користувачів та їх поведінку, додатки можуть пропонувати контент і послуги, які відповідають індивідуальним інтересам кожного користувача.

Індивідуальні налаштування

Користувачі можуть налаштовувати мобільні програми під свої потреби: змінювати мову, встановлювати нагадування, налаштовувати повідомлення та багато іншого. Це робить використання програм більш комфортним та зручним для кожного.

Багатофункціональність

Мобільні додатки пропонують широкий спектр функціональності, від банківських послуг та онлайн-шопінгу до здоров'я та фітнесу, соціальних мереж та розваг. Це дозволяє користувачам виконувати різні завдання за допомогою одного пристрою, заощаджуючи час та зусилля.

Багато мобільних програм інтегруються з іншими сервісами та платформами, такими як соціальні мережі, платіжні системи та календарі. Це забезпечує зручність використання та дозволяє користувачам виконувати комплексні завдання без необхідності перемикатися між різними програмами та сервісами.

Інструменти для продуктивності

Мобільні програми надають користувачам інструменти для підвищення продуктивності, такі як менеджери завдань, календарі, програми для нотаток та інструменти для спільної роботи. Це допомагає користувачам ефективно планувати свій час, організовувати завдання та співпрацювати з іншими. Мобільні додатки спрощують багато аспектів повсякденного життя, таких як покупки, бронювання квитків, виклик таксі, замовлення їжі та інші послуги. Це дозволяє економити час та зусилля, роблячи життя більш зручним та організованим.

Підтримка здоров'я та благополуччя

Є безліч мобільних програм, які допомагають користувачам підтримувати здоровий спосіб життя, відстежувати фізичну активність, контролювати харчування та рівень стресу. Це сприяє підвищенню якості життя та загального благополуччя.

У сучасному світі мобільні програми відіграють важливу роль у підтримці та покращенні здоров'я. Вони дозволяють користувачам стежити за різними аспектами свого здоров'я, забезпечуючи зручний та доступний спосіб управління здоров'ям у повсякденному житті. Нижче наведено основні аспекти важливої ролі мобільних додатків у спостереженні за здоров'ям.

Відстеження фізичної активності

Мобільні програми для фітнесу, такі як Fitbit, MyFitnessPal, Nike Training Club та інші, допомагають користувачам відстежувати свою фізичну активність, включаючи кількість кроків, спалених калорій, пройденої відстані та активний час. Це дозволяє користувачам ставити цілі, відстежувати прогрес та отримувати рекомендації щодо покращення своєї фізичної форми. Додатки для занять спортом надають користувачам тренувальні плани, відеоуроки та можливість брати участь у різних викликах. Це сприяє мотивуванню користувачів до регулярних занять спортом та досягнення своїх цілей, підтримуючи їх на кожному етапі тренувань.

Моніторинг харчування та управління вагою

Мобільні програми, такі як MyFitnessPal, Lose It!, Yazio та інші, дозволяють користувачам відстежувати споживання калорій, макронутрієнтів та вітамінів. Користувачі можуть вводити інформацію про їжу, сканувати штрих-коди продуктів і отримувати докладні дані про їх харчовий склад. Це допомагає користувачам усвідомлювати свої харчові звички та робити більш здорові вибори. Додатки для управління вагою надають інструменти для відстеження ваги, вимірів тіла та прогресу в досягненні цілей щодо ваги. Вони також пропонують поради та рекомендації з харчування та фізичної активності, допомагаючи користувачам досягати та підтримувати здорову вагу.

Відстеження стану здоров'я

Мобільні програми, такі як Apple Health, Google Fit, Samsung Health та інші, дозволяють користувачам відстежувати різні показники здоров'я, такі як серцевий ритм, рівень цукру в крові, артеріальний тиск та інші. Це дозволяє користувачам отримувати комплексну картину свого здоров'я та своєчасно реагувати на можливі проблеми. Завдяки мобільним додаткам для телемедицини, таким як Teladoc, Doctor on Demand, Amwell та інші, користувачі можуть отримувати медичні консультації дистанційно. Це особливо важливо в умовах пандемії або для людей, які мають обмежений доступ до медичних закладів. Додатки дозволяють записуватися на онлайн-консультації з лікарями, отримувати діагнози та призначення лікування без необхідності відвідувати клініку.

Підтримка ментального здоров'я

Мобільні програми для медитації та релаксації, такі як Calm, Headspace, Insight Timer та інші допомагають користувачам знижувати рівень стресу, покращувати концентрацію та підвищувати загальний рівень благополуччя. Вони пропонують різні техніки медитації, дихальні вправи та музичні композиції для релаксації. Програми для ментального здоров'я, такі як BetterHelp, Talkspace та інші, дозволяють отримувати психологічну

підтримку та консультації від кваліфікованих фахівців. Це дозволяє користувачам отримувати допомогу у зручний для них час та місце, підтримуючи їх у боротьбі з тривожністю, депресією та іншими психологічними проблемами. Додатки для медитації, йоги та ментального здоров'я допомагають користувачам боротися зі стресом, тривогою та іншими психологічними проблемами. Це забезпечує додаткову підтримку у повсякденному житті та сприяє емоційному благополуччю.

Управління хронічними захворюваннями

Мобільні програми, такі як Glucose Buddy, MySugr, Medisafe та інші, допомагають користувачам із хронічними захворюваннями, такими як гіпертонія чи астма, контролювати свій стан. Вони дозволяють вводити та відстежувати показники здоров'я, прийом медикаментів та симптоми, забезпечуючи користувачам інструменти ефективного управління своїм захворюванням. Багато додатків для здоров'я надають функцію нагадування про прийом медикаментів. Це особливо важливо для людей з хронічними захворюваннями, які потребують регулярного прийому ліків. Нагадування допомагають користувачам не пропустити важливий прийом медикаментів, що сприяє покращенню ефективності лікування та загального стану здоров'я.

Мобільні програми відіграють ключову роль у сучасному підході до управління здоров'ям. Вони забезпечують зручний доступ до інструментів для відстеження фізичної активності, контролю харчування, моніторингу здоров'я, отримання медичних консультацій та підтримки ментального здоров'я. Завдяки своїй доступності та багатофункціональності мобільні додатки допомагають користувачам покращувати якість життя, підтримувати здоровий спосіб життя та ефективно керувати своїм здоров'ям.

Огляд ринку мобільних додатків для покращення сну

Ринок мобільних додатків для покращення сну активно розвивається. До популярних програм відносяться Sleep Cycle, Calm, Headspace, Pillow та

інші. Кожен з них пропонує різні функції, такі як трекінг сну, медитації, звукові терапії, аналіз поведінкових даних і т.д.

Дослідження показують, що використання таких програм може сприяти покращенню сну, зменшенню симптомів безсоння та підвищенню загального рівня добробуту користувачів. Однак ефективність програм значною мірою залежить від їх функціональних можливостей, зручності використання та адаптації до індивідуальних потреб користувачів.

Оцінка ефективності існуючих додатків

Оцінка ефективності мобільних програм проводиться за допомогою різних методів, включаючи опитування користувачів, клінічні дослідження та аналіз даних про використання програм. Результати свідчать, що програми, що пропонують персоналізовані рекомендації та інтегрують кілька методів поліпшення сну, є більш ефективними.

Методологія дослідження та інструментарій

Підхід до розробки мобільного додатку

Розробка мобільного додатка для поліпшення сну та лікування безсоння включає кілька етапів: дослідження ринку та потреб користувачів, проектування програми, його розробка, тестування та впровадження. Кожен із цих етапів вимагає ретельного планування та використання сучасних технологій та методик.

Дослідження ринку та потреб користувачів

На першому етапі було проведено дослідження ринку мобільних додатків для покращення сну та потреб користувачів. Методами дослідження були опитування, інтерв'ю та аналіз відгуків користувачів існуючих програм. Це дозволило визначити основні функціональні вимоги до застосування та зрозуміти, які саме методики покращення сну найбільш ефективні та популярні серед користувачів.

Проектування додатку

Проектування мобільного додатка включає розробку архітектури додатка, дизайну інтерфейсу користувача і визначення основних функціональних можливостей. Основні функції програми включають трекінг сну, техніки релаксації, медитації, персоналізовані рекомендації, аналітику сну та інтеграцію з іншими пристроями (наприклад, фітнес-трекерами).

Розробка та тестування за допомогою JotForm

JotForm - це потужна онлайн-платформа для створення та управління формами, яка пропонує безліч переваг для розробників мобільних додатків. Використання JotForm при розробці програм для смартфонів може значно полегшити та прискорити роботу, забезпечуючи високий рівень функціональності та зручності. Нижче наведено основні переваги використання JotForm у розробці мобільних додатків.

Простота створення додатків

JotForm пропонує інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, що дозволяє розробникам створювати форми без потреби писати код. Використання методу перетягування (drag-and-drop) значно спрощує процес створення форм. Це дозволяє розробникам швидко створювати форми для збору даних, реєстрацій, опитувань та інших потреб, заощаджуючи час та ресурси.

Адаптивний дизайн додатків

Додатки, створені за допомогою JotForm, мають адаптивний дизайн, що забезпечує їхнє коректне відображення на різних пристроях, включаючи смартфони та планшети. Це важливо для мобільних додатків, оскільки забезпечує зручність використання форм користувача на різних пристроях без необхідності додаткової оптимізації.

Широкий вибір шаблонів та можливість налаштування

JotForm пропонує широкий вибір готових шаблонів для різних типів додатків, таких як контактні додатки, додатки для зворотного зв'язку, опитування, реєстраційні форми тощо. Це дозволяє розробникам швидко

створювати додатки, що відповідають їхнім потребам, без необхідності розробляти їх з нуля.

Користувачі можуть легко налаштовувати шаблони під свої конкретні потреби. Це включає зміну дизайну, додавання або видалення полів, налаштування логіки додатку (наприклад, умовні поля), а також інтеграцію з іншими сервісами та інструментами.

Підтримка численних інтеграцій

JotForm підтримує інтеграцію з багатьма популярними платформами та сервісами, такими як Google Sheets, Dropbox, PayPal, Stripe, Mailchimp та інші. Це дозволяє розробникам легко інтегрувати додатки з існуючими робочими процесами та автоматизувати обробку зібраних даних. Таким чином у ході роботи було додано форму «донатів» на підтримку ЗСУ, оскільки додаток є безкоштовним, користувачі які залишились задоволені можуть скористатися цією формою для подяки, та зробити граний жест у майбутнє країни. JotForm пропонує можливості для інтеграції форм безпосередньо в мобільні додатки через API. Це дозволяє розробникам створювати форми на JotForm та інтегрувати їх у свої додатки, забезпечуючи зручний інтерфейс для користувачів і легкий доступ до зібраних даних.

Зручне управління даними

JotForm надає зручні інструменти для управління зібраними даними. Розробники можуть легко переглядати, фільтрувати та аналізувати дані за допомогою вбудованого інтерфейсу або експортувати їх у різні формати, такі як Excel, CSV або PDF.

Автоматизація процесів

Інтеграція з іншими сервісами дозволяє автоматизувати процес обробки даних. Наприклад, дані, зібрані через форми JotForm, можуть автоматично передаватися CRM-системи, електронні таблиці або інші інструменти для подальшої обробки. Це значно знижує ризик помилок та підвищує ефективність роботи.

Захист даних

JotForm приділяє велику увагу безпеці даних. Всі дані, передані через форми у додатках, захищені за допомогою SSL-шифрування. Крім того, платформа відповідає стандартам безпеки, таким як GDPR (General Data Protection Regulation), що гарантує захист персональних даних користувачів.

Платформа підтримує різні стандарти відповідності, такі як HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability Act) для обробки медичних даних. Це дозволяє розробникам створювати додатки, які відповідають високим вимогам безпеки та конфіденційності.

Підтримка користувачів

Платформа пропонує підтримку користувачів через різні канали, включаючи електронну пошту, чат та форуми. Це забезпечує швидке вирішення будь-яких питань, що виникають у процесі роботи з JotForm, та допомагає розробникам ефективно використовувати всі можливості платформи.

Використання JotForm у розробці мобільних програм надає розробникам безліч переваг, таких як зручний інтерфейс для створення форм, широкий вибір шаблонів, підтримка інтеграцій з іншими сервісами, ефективне управління даними, високий рівень безпеки та надійна підтримка. Завдяки цим перевагам JotForm може значно спростити та прискорити процес розробки додатків, забезпечуючи високу якість та функціональність кінцевого продукту. Далі я спробую пояснити чому я обрав саме JotForm замість класичного коду у Android Studio.

Використання сайтів конструкторів проти написання коду:

Переваги та можливості

У сучасному світі створення додатків стало набагато доступнішим завдяки використанню сайтів конструкторів, таких як Wix, Squarespace, Weebly та інші. Використання цих платформ має безліч переваг, порівняно з традиційним написанням коду. Нижче розглянуто основні причини, через які

використання сайтів конструкторів є найкращим вибором для багатьох користувачів.

Швидкий запуск

Сайти конструктори дозволяють створювати та запускати додатки значно швидше, ніж написання коду з нуля. Завдяки готовим шаблонам та інтуїтивно зрозумілим інтерфейсам користувачі можуть зібрати свій додаток за лічені години, а не дні чи тижні, як це може бути при традиційному програмуванні.

Багато сайтів конструкторів автоматизують рутинні завдання, такі як налаштування хостингу, доменів, сертифікатів SSL і т.д. Це дозволяє заощадити час та зосередитися на створенні контенту та дизайну додатку.

Конструктори додатків розроблені так, щоби бути доступними навіть людям без технічних знань. Вони пропонують зручний drag-and-drop інтерфейс, що дозволяє створювати складні додатки без необхідності писати жодний рядок коду. Це робить веб-розробку доступною для більш широкої аудиторії, включаючи малий бізнес, фрілансерів та неприбуткових організацій.

Мінімізація помилок

Написання коду з нуля часто пов'язане з ризиком помилок, які можуть спричинити некоректну роботу додатку або проблеми безпеки. Конструктори сайтів автоматично оптимізують код та знижують можливість виникнення помилок, забезпечуючи стабільну роботу додатку.

Використання сайтів конструкторів зазвичай обходиться дешевше, ніж наймання професійного розробника або команди для створення та підтримки додатку. Більшість платформ пропонують доступні тарифи, включаючи хостинг та підтримку, що робить їх привабливим варіантом для малого бізнесу та стартапів.

Підтримка та оновлення

Конструктори додатків зазвичай пропонують технічну підтримку, що може бути дуже корисним для користувачів без технічного досвіду. Вони

можуть отримати допомогу з будь-яких питань, що виникають під час створення та обслуговування додатку.

Платформи конструкторів додатків регулярно оновлюються для забезпечення безпеки та додавання нових функцій. Це означає, що користувачі отримують доступ до останніх технологій та можливостей без необхідності самостійно оновлювати або переробляти додаток

Адаптивність та SEO

Сучасні конструктори додатків автоматично забезпечують адаптивність додатку, що означає, що він виглядатиме і працюватиме добре на будь-якому пристрої, включаючи смартфони та планшети. Це важливо для залучення та утримання користувачів, оскільки все більше людей використовують мобільні пристрої для доступу до Інтернету.

Багато конструкторів додатків мають вбудовані інструменти для SEO (пошукової оптимізації), що допомагають покращити видимість додатків у пошукових системах. Вони дозволяють легко додавати метатеги, налаштовувати URL, створювати карти додатку та аналізувати трафік, що сприяє залученню більшої кількості відвідувачів.

Використання сайтів конструкторів має безліч переваг у порівнянні з традиційним написанням коду. Вони забезпечують швидкість і ефективність створення додатків, доступність, знижені витрати, професійний дизайн та багатофункціональність. Крім того, конструктори додатків надають технічну підтримку, регулярні оновлення, адаптивність та SEO-інструменти, що робить їх ідеальним вибором для багатьох користувачів. Ці платформи дозволяють зосередитися на вмісті та розвитку бізнесу, залишаючи технічні аспекти професіоналам.

РОЗДІЛ 2

Процес розробки додатку та його дизайн інтерфейсу

Для початку треба придумати назву додатку, була обрана назва «Sleepy Sheep» що дослівно перекладається як «сонна вівця». Знизу я поясню чому саме ця назва підходить для додатку.

Образ вівці

Вівці давно асоціюються з засипанням через відому практику "рахування овець" перед сном. Це традиційний метод, який використовують люди, щоб допомогти собі заснути. Вівці стали символом спокою та релаксації, що робить назву "Sleepy Sheep" легко впізнаваною та асоціюється зі сном. Рахування овець як метод засипання є частиною багатьох культур по всьому світу. Це створює загальну, зрозумілу асоціацію, яка викликає позитивні емоції та відчуття безпеки.

Проста та милозвучна назва

"Sleepy Sheep" є простою та милозвучною назвою, яка легко запам'ятовується. Рими та повторювані звуки (sleepy та sheep) роблять її приємною для слуху та легкою для повторення, що є важливим для брендингу. Назва "Sleepy Sheep" легко створює візуальний образ сонної вівці, що може бути використано у логотипі та дизайні додатку. Візуально привабливі та милі іконки та зображення можуть підсилити впізнаваність бренду.

Спокій та релаксація

Слово "sleepy" безпосередньо асоціюється зі станом сонливості та готовністю до сну. Використання цього слова у назві підкреслює основну функцію додатку – допомагати користувачам заснути.

"Sleepy Sheep" викликає позитивні емоції та асоціації з чимось м'яким, затишним та безпечним. Це важливо для додатку, який має на меті зменшити стрес та сприяти хорошому сну.

Цільова аудиторія

Назва "Sleepy Sheep" підходить як для дітей, так і для дорослих. Для дітей вона може бути цікавою та веселою, тоді як для дорослих вона залишається милою та заспокійливою. Назва легко привертає увагу та викликає інтерес, що важливо у конкурентному середовищі мобільних додатків. Вона виділяється серед інших додатків для сну своєю унікальністю та привабливістю.

Назва "Sleepy Sheep" є вдалою для додатку для сну через свої асоціації з традиційними методами засипання, легкість запам'ятовування, спокій та релаксацію, а також широке приваблення для різних вікових груп. Вона створює позитивний образ та відчуття, які сприяють основній меті додатку – покращенню якості сну користувачів. Назва додатку складає значну частину успіху додатку у майбутньому.

Для більшого впізнання додатку потрібен маскот, він є важливою частиною дизайну.

Маскот, або талісман, — це персонаж, який використовується організаціями, компаніями, спортивними командами, школами та іншими установами для представлення свого бренду та створення емоційного зв'язку з аудиторією. Маскоти можуть бути у формі тварин, людей, вигаданих істот чи абстрактних символів і часто мають яскравий, запам'ятовуючий дизайн.

Маскот є візуальним символом, який легко впізнається та асоціюється з певним брендом або організацією. Він допомагає створити унікальний образ і виділитися серед конкурентів.

Маскоти викликають позитивні емоції та створюють емоційний зв'язок з аудиторією. Вони можуть бути милими, смішними, героїчними або викликати інші позитивні асоціації.

Маскоти активно використовуються в маркетингових кампаніях для залучення уваги та підвищення впізнаваності бренду. Вони можуть бути представлені на рекламі, упаковці продукції, у соціальних мережах та на заходах.

Приклади відомих маскотів:

Міккі Маус (Disney) — символ компанії Disney, що став одним з найвідоміших маскотів у світі.

Капітан Кранч (Cap'n Crunch) — маскот для однойменних сухих сніданків, що допомагає виділити бренд на ринку.

Тоні Тигр (Frosted Flakes) — маскот для сухих сніданків Frosted Flakes, що асоціюється з силою та енергією.

Гіко (GEICO) — зелена гекона, яка є маскотом страхової компанії GEICO і використовується в багатьох рекламних кампаніях.

Маскот додатку кваліфікаційної роботи у нашому випадку виглядає наступним чином:



Рис. 1 Маскот додатку

Тепер коли в нас є така база як ідея, назва та маскот, можемо робити навколо них додаток. А саме для початку треба обрати кольорову палітру дизайну додатку. А саме я обрав кремовий та коричневий.

Кольори кремовий та коричневий є вдалим для додатку для сну з кількох причин, пов'язаних з психологією кольору, комфортом для очей та загальним відчуттям спокою та затишку, яке вони створюють.

Психологія кольору

Кремовий колір асоціюється з чистотою, спокоєм та м'якістю. Він створює відчуття тепла та комфорту, що сприяє розслабленню перед сном. Кремовий також часто використовується в дизайні інтер'єру для створення затишної атмосфери, що робить його ідеальним для додатка, який має допомогти користувачам заснути.

Коричневий колір асоціюється з природою, землею та стабільністю. Він викликає відчуття безпеки та надійності, що може допомогти користувачам відчувати себе захищеними та спокійними перед сном. Коричневий також є теплим та заспокійливим кольором, який сприяє створенню затишної атмосфери.

Комфорт для очей

Кремовий та коричневий є м'якими та нейтральними тонами, які не напружують очі. Яскраві або насичені кольори можуть бути занадто стимулюючими для очей, особливо перед сном, тоді як м'які відтінки кремового та коричневого сприяють зниженню напруги та полегшенню процесу засипання.

Мінімальне випромінювання синього світла

Синє світло, яке випромінюють багато електронних пристроїв, може пригнічувати вироблення мелатоніну, гормону, що регулює сон. Використання кремових та коричневих відтінків у додатку може зменшити вплив синього світла, що сприяє кращому засинанню.

Використання кремового та коричневого кольорів для додатку для сну є вдалим вибором через їхню здатність створювати спокійну, затишну та комфортну атмосферу. Ці кольори сприяють розслабленню, зниженню напруги для очей та покращенню загального відчуття безпеки та комфорту, що є важливим для ефективного засипання.

З усіма вище сказаними нюансами ми отримуємо такий результат початкової сторінки додатку та її кольорову палітру.

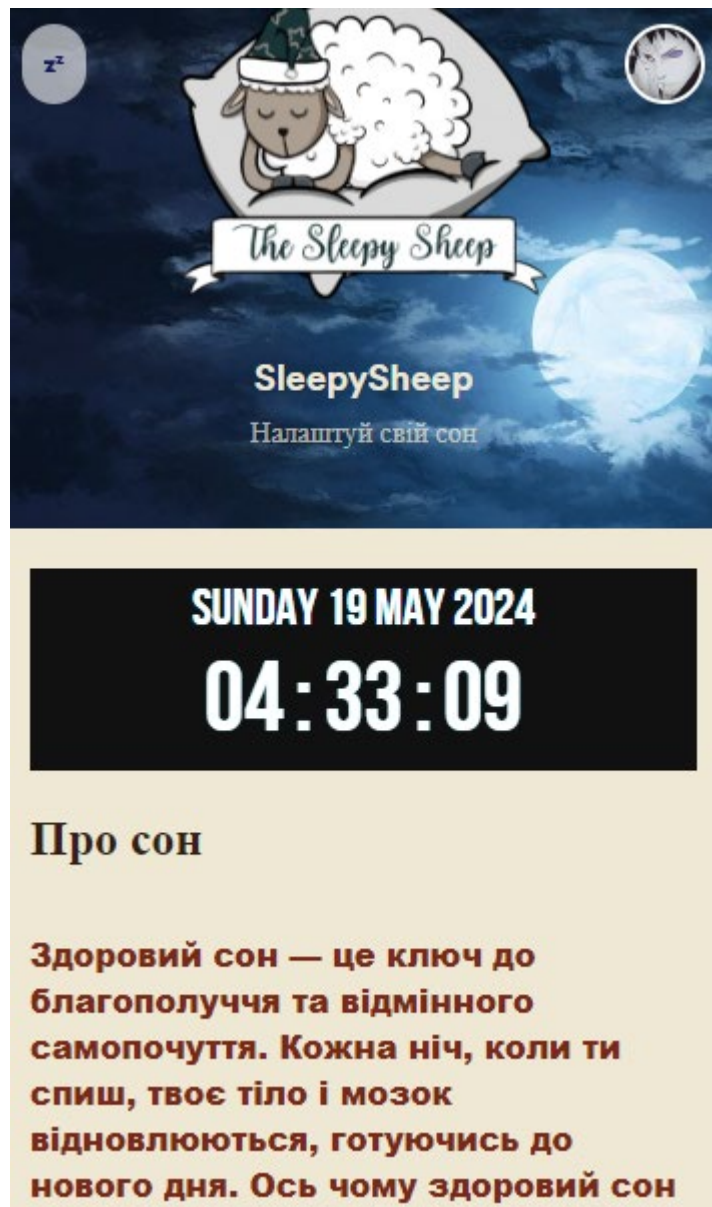


Рис. 2 Початкова сторінка додатку

Додавання часу на початкову сторінку додатку для сну є гарною ідеєю з кількох причин, пов'язаних з функціональністю, зручністю використання та загальним покращенням користувацького досвіду. Нижче наведені основні причини, чому це може бути корисним:

Встановлення режиму сну

Наявність часу на початковій сторінці допомагає користувачам стежити за своїм режимом сну. Вони можуть бачити, коли настав час готуватися до сну, що сприяє встановленню та дотриманню регулярного графіку сну.

Нагадування про сон

Час на початковій сторінці може служити візуальним нагадуванням про необхідність підготовки до сну. Це особливо корисно для людей, які мають труднощі з дотриманням графіку сну або забувають про необхідність вчасно лягати спати.

Почуття контролю

Знання точного часу дає користувачам відчуття контролю над своїм графіком сну. Вони можуть краще організовувати свій вечір та підготовку до сну, що сприяє зниженню стресу та покращенню якості сну.

Нас зустрічає на початковій сторінці корисна інформація про сон

Здоровий сон — це ключ до благополуччя та відмінного самопочуття. Кожна ніч, коли ти спиш, твоє тіло і мозок відновлюються, готуючись до нового дня. Ось чому здоровий сон є надзвичайно корисним:

1.Відновлення енергії: Сон допомагає тілу відновлювати втрачену енергію під час дня. Якщо ти отримуєш достатньо глибокого сну, відчуваєш себе бадьорим та готовим до нових викликів.

2.Покращення фізичного здоров'я: Регулярний сон сприяє зміцненню імунної системи, зниженню ризику серцевих захворювань та контролю ваги.

3.Покращення психічного здоров'я: Відпочинок у вигляді сну допомагає покращити настрій, знизити рівень стресу та покращити здатність концентруватися і приймати рішення.

4.Сприяння пам'яті та навчанню: Під час сну мозок переробляє інформацію, отриману протягом дня, що сприяє покращенню пам'яті та навчанню.

5.Зміцнення відносин: Якщо обидва партнери отримують достатньо сну, це сприяє покращенню відносин і зниженню ризику конфліктів.

Загалом, регулярний і якісний сон є основою здорового способу життя. Інвестування у свій сон — це інвестиція у своє здоров'я й щасливе життя.

Тепер перейдемо до кнопок, а саме «меню» та «логін». Почнемо з логіну у свій акаунт

Логін у свій акаунт у додатку є критично важливим з кількох причин, пов'язаних із забезпеченням безпеки, персоналізацією користувацького досвіду, збереженням даних та доступом до ексклюзивних функцій. Нижче наведено детальний опис важливості логіну в акаунт у додатку.

Захист особистих даних

Логін захищає особисті дані користувачів, такі як контактна інформація, історія покупок, налаштування профілю тощо. Аутентифікація через логін гарантує, що тільки авторизовані користувачі можуть отримати доступ до своїх персональних даних.

Використання логіну допомагає запобігти несанкціонованому доступу до акаунтів. Паролі, двофакторна аутентифікація та інші методи захисту гарантують, що тільки власник акаунту може здійснювати дії від свого імені.

Персоналізація користувацького досвіду

Логін дозволяє зберігати персональні налаштування користувачів, такі як вибір мови, теми оформлення, повідомлення тощо. Це робить використання додатку зручнішим та більш індивідуальним для кожного користувача.

За допомогою логіну додаток може аналізувати поведінку користувача та надавати персоналізовані рекомендації, наприклад, новини, статті, товари чи послуги, що відповідають його інтересам та вподобанням.

Збереження даних

Логін дозволяє синхронізувати дані між різними пристроями. Це означає, що користувач може почати роботу на одному пристрої, а продовжити на іншому без втрати даних або прогресу.

Логін забезпечує можливість автоматичного резервного копіювання даних. У разі втрати пристрою або пошкодження даних користувач може відновити інформацію з серверів додатку.

Логін у свій акаунт у додатку є необхідною функцією для забезпечення безпеки особистих даних, персоналізації користувацького досвіду, збереження даних та доступу до ексклюзивних функцій. Це допомагає створити більш зручний, безпечний та індивідуальний досвід користування додатком, підвищуючи задоволеність та довіру користувачів.

Далі важливим елементом у додатку є кнопка «Меню» що допомагає користуватися додатком та легко використовувати його елементи.

Меню в додатках є ключовим елементом користувацького інтерфейсу, який забезпечує зручність навігації, організацію контенту та доступ до основних функцій. Його важливість полягає в створенні інтуїтивного користувацького досвіду, підвищенні ефективності використання додатку та забезпеченні послідовності в дизайні. Нижче наведено детальний опис важливості меню в додатках.

Меню дозволяє користувачам швидко знайти та отримати доступ до основних функцій додатку, таких як головна сторінка, налаштування, профіль, допомога тощо. Це значно покращує зручність використання додатку, оскільки користувачі можуть легко орієнтуватися та знаходити потрібну інформацію чи функції без зайвих зусиль.

Добре структуроване меню спрощує користувацький досвід, роблячи додаток більш зрозумілим і доступним для нових користувачів. Вони

швидше розуміють, як користуватися додатком, і можуть легше виконувати необхідні дії.

Організація контенту

Меню допомагає структурувати інформацію в додатку, розділяючи її на логічні категорії та підкатегорії. Це робить навігацію більш зрозумілою та ефективною, оскільки користувачі можуть легко знайти потрібну інформацію або функцію.

Використання меню допомагає зменшити перевантаженість інтерфейсу, розподіляючи різні функції та інформацію на окремі розділи. Це робить інтерфейс більш чистим і легким для сприйняття, що сприяє покращенню користувацького досвіду.

Підвищення ефективності використання додатку

Меню дозволяє швидко переходити до потрібних функцій або розділів додатку, зменшуючи кількість необхідних дій для досягнення мети. Це підвищує ефективність використання додатку та задоволеність користувачів.

Завдяки інтуїтивній навігації та чіткій структурі меню, користувачі витрачають менше часу на навчання та розуміння того, як працює додаток. Це особливо важливо для нових користувачів, які тільки починають працювати з додатком.

Меню допомагає користувачам виявляти нові функції або розділи, про які вони могли не знати. Це сприяє повнішому використанню можливостей додатку та підвищує задоволеність користувачів.

Меню допомагає забезпечити узгодженість інтерфейсу між різними платформами, такими як мобільні додатки, веб-додатки та настільні версії. Це створює безшовний користувацький досвід для користувачів, які використовують додаток на різних пристроях.

Меню в додатках є критично важливим елементом, який забезпечує зручну та інтуїтивну навігацію, структурує інформацію, підвищує ефективність використання додатку та сприяє залученню користувачів. Добре розроблене меню покращує загальний користувацький досвід, роблячи додаток більш доступним, зрозумілим та привабливим для користувачів.

Після натискання на кнопку меню нас зустрічає список функцій.

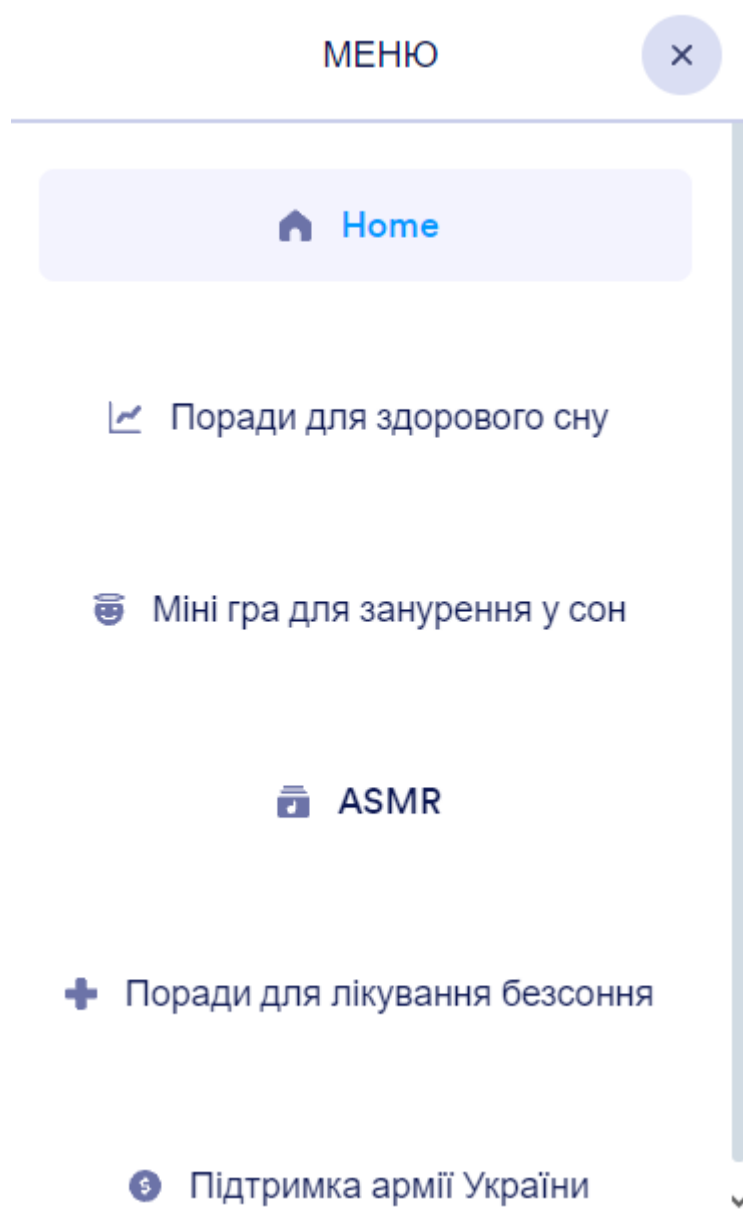


Рис. 3 Меню додатку та його функції

Коротка інформація про ці розділи

1. Поради для здорового сну

Опис

Розділ "Поради для здорового сну" містить інформацію та рекомендації, спрямовані на покращення якості сну користувачів. Це можуть

бути поради від експертів, статті про здоровий спосіб життя та поради щодо створення оптимальних умов для сну.

Основні функції

Статті та блоги: Інформаційні матеріали, які допомагають зрозуміти важливість сну та як його покращити.

Поради від лікарів: Рекомендації від медичних фахівців щодо здорового сну.

Чек-листи та нагадування: Інтерактивні списки завдань для підготовки до сну, такі як вимкнення електронних пристроїв за годину до сну або провітрювання кімнати.

2. Міні

-гра для занурення у сон

Опис

Розділ "Міні-гра для занурення у сон" пропонує користувачам прості ігри, які допомагають знизити рівень стресу та сприяють релаксації перед сном. Мета цих ігор – відволікти користувачів від щоденних турбот та допомогти їм поступово заснути.

Основні функції

Спокійні та розслаблюючі ігри: Ігри з низьким рівнем складності та спокійним дизайном, які не викликають сильних емоцій або напруження.

Медитаційні вправи: Інтерактивні вправи для медитації та дихання, інтегровані в ігровий процес.

Аудіо супровід: Заспокійлива музика або природні звуки, що грають на фоні гри для створення релаксуючої атмосфери.

3. ASMR

Опис

Розділ "ASMR" (Autonomous Sensory Meridian Response) пропонує користувачам доступ до спеціальних аудіо та відео матеріалів, які викликають приємні відчуття та сприяють розслабленню та засипанню.

Основні функції

Аудіо бібліотека: Колекція аудіозаписів ASMR, таких як шепіт, звуки природи, легкі дотики тощо.

Відео контент: Відео з ASMR ефектами, що включають різні звукові та візуальні тригери для релаксації.

Персоналізація: Можливість налаштування вибору улюблених звуків або відео для створення індивідуального списку відтворення.

4. Поради лікування безсоння

Опис

Розділ "Поради лікування безсоння" надає користувачам інформацію про методи та стратегії боротьби з безсонням. Це можуть бути рекомендації від лікарів, психологів та інших фахівців.

Основні функції

Статті та дослідження: Інформація про причини безсоння та наукові дослідження, що пояснюють різні підходи до лікування.

Техніки релаксації: Опис та інструкції до різних технік релаксації, таких як прогресивна м'язова релаксація, медитація, йога для сну тощо.

Рекомендації щодо медикаментів та натуральних засобів: Інформація про безрецептурні та рецептурні ліки, а також натуральні засоби для покращення сну.

5. Підтримка донатом армії України

Опис

Розділ "Підтримка донатом армії України" дозволяє користувачам робити добровільні пожертвування на підтримку української армії. Це важливий соціальний аспект, який підкреслює патріотизм та соціальну відповідальність.

Основні функції

Інформація про фонди: Опис перевірених благодійних організацій та фондів, які підтримують армію.

Простий процес донату: Інтуїтивно зрозумілий інтерфейс для здійснення пожертвувань через додаток.

Транспарентність та звітність: Інформація про те, як використовуються зібрані кошти, звіти про витрати та досягнуті результати.

Включення цих функцій до меню додатку для сну робить його багатофункціональним інструментом для покращення якості сну та загального самопочуття користувачів. Кожна з функцій сприяє вирішенню різних аспектів проблем зі сном, надаючи корисну інформацію, інтерактивні можливості для релаксації та соціальну підтримку.

Почнемо з першої вкладки



Рис. 3 Розділ «Поради для здорового сну»

На цій вкладці ми можемо знайти інформацію яка буде корисна для отримання здорового сну який принесе багато енергії. А саме:

Поради для здорового сну

1. Створіть регулярний розклад сну: Лягайте і прокидайтесь у той же час кожен день, навіть у вихідні.
2. Створіть спокійне середовище: Забезпечте темряву, тишу та комфортне ліжко.
3. Використовуйте ароматерапію: Лаванда або м'яти можуть допомогти заснути.
4. Обмежте вживання кофеїну: Уникайте кофе та інших напоїв з кофеїном після полудня.

5. Уникайте важкої їжі перед сном: Вона може спричинити неспокійний сон.

6. Робіть фізичні вправи: Регулярний фізичний рух допомагає покращити якість сну.

7. Практикуйте релаксацію перед сном: Медитація, йога або глибоке дихання можуть заспокоїти нервову систему.

8. Обмежте екранний час: Уникайте використання смартфонів та інших електронних пристроїв перед сном.

9. Встановіть комфортну температуру: Забезпечте прохолоду в спальні, так як найкраще спати в прохолодному середовищі.

10. Практикуйте гарні ритуали перед сном: Читайте книгу, слухайте спокійну музику або виконуйте інші приємні дії.

11. Уникайте тривалого дурманення: Не дурманіться довше 20-30 хвилин, щоб не порушити свій сонний цикл.

12. Створіть список справ: Запишіть все, що вас турбує або що ви плануєте зробити завтра, щоб не мучитися через це вночі.

13. Використовуйте шумопоглинаючі матеріали: Якщо у вас є проблеми з шумом, спробуйте використовувати спеціальні навушники або шумопоглинаючі матеріали.

14. Порядкуйте своє спальне приладдя: Краще матраці, подушки та постільна білизна можуть покращити якість вашого сну.

15. Обмежте споживання алкоголю: Він може спричинити переривистий сон та неспокійні сновидіння.

16. Приділіть увагу освітленню: Дніпровське освітлення може допомогти покращити ваш сон.

17. Уникайте довгого сну вдень: Якщо ви любите дурманити, обмежте його до 20-30 хвилин.

18. Виберіть правильний матрац: Оберіть матрац, який підтримує ваше тіло та забезпечує комфорт.

19. Уникайте споживання води перед сном: Щоб уникнути нічних відвідувань туалету.

20. Створіть ритуал перед сном: Повторювані дії перед сном допоможуть сигналізувати вашому тілу, що настав час спати.

21. Уникайте стресу перед сном: Вчіться управляти стресом за допомогою технік релаксації або медитації.

22. Утримуйте спальню від робочих справ: Вона повинна бути призначена тільки для сну та відпочинку.

23. Поміркуйте про використання білизни з вагоми: М'яка та зручна білизна може зробити ваш сон більш комфортним.

24. Використовуйте біоритмічне освітлення: Якщо це можливо, налаштуйте освітлення в спальні на спеціальні біоритми.

25. Уникайте важких розмов перед сном: Якщо можливо, обмежте обговорення проблем або конфліктів перед сном.

26. Використовуйте білкові закуски перед сном: Вони можуть допомогти зберегти рівень цукру в крові стабільним, що сприяє глибокому сну.

27. Практикуйте гарячий душ перед сном: Це може допомогти розслабитися та підготувати ваше тіло до сну.

28. Уникайте активних інтеракцій з технологіями перед сном: Вони можуть стимулювати ваш мозок і заважати заснути.

29. Спробуйте техніки "порожнього розмислування": Замислюйтеся над нічим, щоб допомогти вашому розуму розслабитися.

30. Не забувайте про здоровий спосіб життя загалом: Здорове харчування, регулярний фізичний рух та управління стресом також впливають на якість вашого сну.

У наступній вкладці нас зустрічає міні-гра з пошуком різниці на картинках.

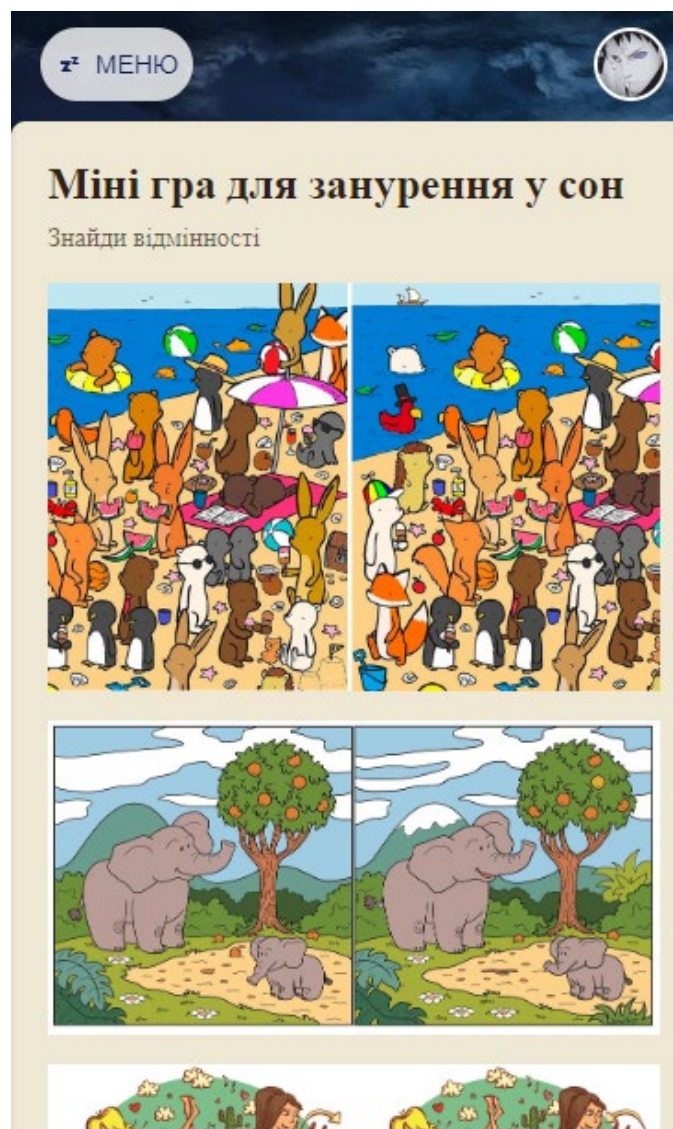


Рис. 5 Міні-гра для занурення у сон

Міні-гра з пошуком різниці на двох картинках може бути корисним інструментом для покращення якості сну з кількох причин. Ця проста, але захоплююча гра допомагає знизити стрес, покращити концентрацію і відволіктися від турбот, що сприяє легшому засипанню. Нижче наведено детальний опис користі цієї гри та її впливу на процес засинання.

Гра з пошуком різниць допомагає відволіктися від повсякденних турбот і проблем. Зосереджуючись на пошуку дрібних відмінностей між картинками, користувачі відволікаються від думок, що можуть викликати стрес або тривожність.

Ця гра сприяє заспокоєнню розуму. Повторювані та нескладні дії, пов'язані з пошуком відмінностей, можуть мати заспокійливий ефект, що допомагає знизити рівень адреналіну та сприяє розслабленню.

Покращення концентрації та уваги

Пошук відмінностей вимагає уважності та концентрації на деталях. Це допомагає тренувати мозок, покращуючи навички спостереження та уваги. Така активність може відволікати від зайвих думок та сприяти спокійному переходу до сну.

Гра забезпечує легку ментальну стимуляцію, яка достатньо активна, щоб відволікти розум від стресу, але не настільки інтенсивна, щоб перезбудити мозок перед сном.

Безпека та доступність

Міні-гра з пошуком різниць є безпечною альтернативою іншим видам діяльності, які можуть негативно впливати на якість сну, наприклад, перегляд телевізора або використання гаджетів з яскравим екраном.

Ця гра доступна для всіх вікових груп і не вимагає спеціальних навичок або знань. Вона є простою у використанні та може бути адаптована для різних рівнів складності, що робить її ідеальною для широкої аудиторії.

Міні-гра з пошуком різниць на двох картинках є корисним інструментом для покращення якості сну. Вона допомагає знизити рівень стресу, покращити концентрацію та увагу, створити заспокійливу рутину перед сном, а також забезпечує безпечну та доступну діяльність для користувачів всіх вікових груп. Інтерактивний та привабливий характер гри робить її ефективним засобом для полегшення процесу засинання та покращення загального самопочуття користувачів.

Наступна вкладка у нас йде ASMR

ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) — це термін, який використовується для опису специфічного відчуття приємного поколювання або мурашок, яке починається на шкірі голови і може поширюватися по

спині та іншим частинам тіла. Це відчуття зазвичай викликається певними звуками, візуальними або тактильними стимулами. Нижче наведено детальніше пояснення про ASMR.

Відчуття та фізіологічна реакція

Приємні поколювання: Відчуття, яке нагадує легкі мурашки на шкірі, що зазвичай починаються на голові або шії і можуть поширюватися вниз по хребту.

Розслаблення: ASMR часто супроводжується глибоким почуттям розслаблення та заспокоєння.

Засипання: Багато людей використовують ASMR для полегшення засинання, оскільки це відчуття може допомогти зняти стрес і сприяти спокійному стану.

Тригери ASMR

Аудіо тригери: Це можуть бути шепіт, звуки природи, клацання, шелестіння паперу, пощипування пальцями, шурхіт тканини та інші звукові стимули.

Візуальні тригери: Повільні рухи рук, фокусування на деталях, особливі вирази обличчя або візуальні сюжети, що створюють відчуття близькості.

Тактильні тригери: Легкі дотики або масаж. У контексті ASMR, це частіше показано через відео, де спостерігач може уявити, що він отримує ці дотики.

Переваги ASMR

Заспокійливий ефект: ASMR може допомогти знизити рівень стресу та тривоги, створюючи відчуття заспокоєння та умиротворення.

Релаксація: Багато людей використовують ASMR як частину своєї вечірньої рутини для релаксації перед сном.

Допомога у засинанні: ASMR може сприяти швидшому засинанню та покращенню якості сну за рахунок зниження рівня стресу і створення заспокійливої атмосфери.

Боротьба з безсонням: Люди, які страждають на безсоння, часто звертаються до ASMR для полегшення симптомів.

Відволікання від негативних думок: Прослуховування ASMR може допомогти відволіктися від негативних або тривожних думок.

Емоційний комфорт: ASMR може забезпечити відчуття емоційного комфорту і підтримки, що особливо корисно у періоди стресу або емоційного напруження.

Аудіо тригери

Шепіт

Тихий шепіт або розмова може викликати розслаблення та допомогти заснути. Відео з такими звуками часто містять повільні, заспокійливі голоси, що говорять на різні теми або читають тексти.

Тапінг

Легке постукування пальцями по різних поверхнях, таких як дерево, пластик, скло або метал, створює ритмічні звуки, які можуть мати заспокійливий ефект.

Шурхіт

Шурхіт паперу, тканини або пластику може бути надзвичайно заспокійливим. Відео з такими звуками часто включають перегортання сторінок книг або згортання тканини.

Скрабінг

Звуки відтирання різних предметів один об один можуть створювати приємне поколювання. Це можуть бути звуки від тертя щітки об поверхню або рук, які труться один об одного.

Звуки їжі

Звуки жування, хрускоту або ковтання їжі також можуть бути ефективними тригерами для деяких людей.

ASMR є унікальним феноменом, який викликає специфічні відчуття за допомогою аудіо, візуальних і тактильних стимулів. Його популярність пояснюється численними перевагами для ментального та фізичного здоров'я,

такими як зниження стресу, покращення сну та емоційне заспокоєння. Для багатьох людей ASMR стає важливим інструментом для досягнення релаксації та покращення загального самопочуття.

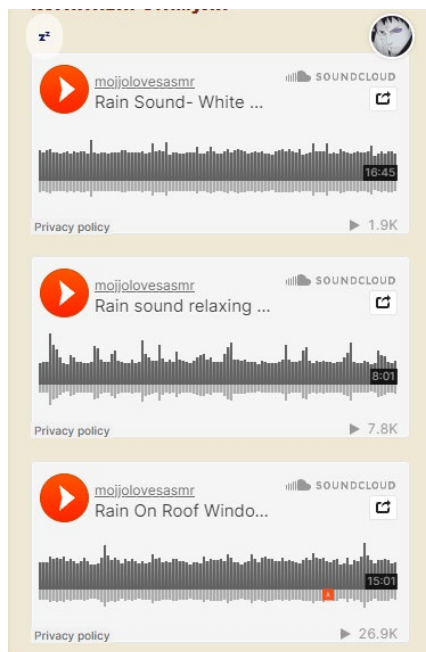


Рис. 6 ASMR розділ

Наступною вкладкою у нас йде «Поради для лікування безсоння»

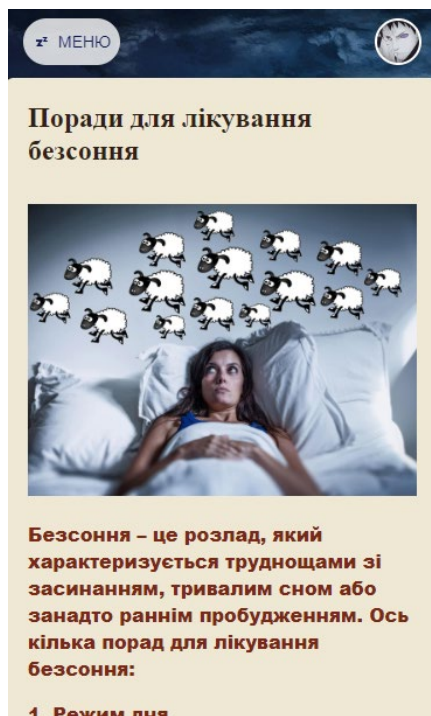


Рис. 7 Розділ лікування безсоння

Безсоння – це розлад, який характеризується труднощами зі засинанням, тривалим сном або занадто раннім пробудженням. Ось кілька порад для лікування безсоння:

1. Режим дня

Дотримуйтесь стабільного графіка сну: лягайте спати та прокидайтесь у той самий час кожного дня, навіть у вихідні. Розслаблююча рутинна перед сном: наприклад, читання, тепла ванна або медитація.

2. Середовище для сну

Забезпечте комфорт: переконайтеся, що ваш матрац, подушки і постільна білизна зручні. Темрява та тиша: використовуйте штори, маски для очей, беруші або білий шум, щоб зменшити зовнішні подразники. Оптимальна температура: підтримуйте прохолодну (але не холодну) температуру в спальні.

3. Харчування та напої

Обмежте кофеїн і нікотин: вони є стимуляторами і можуть заважати засинанню. Не вживайте алкоголь перед сном: хоча алкоголь може допомогти заснути, він знижує якість сну. Не їжте важкої їжі перед сном: легкий перекус може допомогти, але великі обсяги їжі можуть спричинити дискомфорт.

4. Фізична активність

Регулярні вправи: фізична активність покращує сон, але уникайте інтенсивних вправ безпосередньо перед сном.

5. Технології

Зменшіть використання електронних пристроїв перед сном: синє світло від екранів може впливати на вироблення мелатоніну, гормону сну. Використовуйте режим "нічного світла": або спеціальні програми, що зменшують синє світло.

6. Стрес та тривога

Розслаблюючі техніки: медитація, глибоке дихання, йога або прогресивне м'язове розслаблення. Ведення щоденника: записуйте свої думки та переживання, щоб "вивільнити" їх з голови перед сном.

7. Професійна допомога

Консультація з лікарем: якщо безсоння триває більше кількох тижнів або сильно впливає на ваше життя. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

один із найбільш ефективних методів лікування хронічного безсоння.
Медикаменти: лише за призначенням лікаря та як тимчасове рішення.

8. Мелатонін та трав'яні засоби

Мелатонін: може бути корисним, особливо для короткострокового використання. Трав'яні чаї: такі як ромашковий чай, мають заспокійливий ефект.

Кожна людина унікальна, тому важливо експериментувати і знайти те, що найкраще підходить саме вам.

Остання вкладка має назву «Підтримай армію України». Вона несе за собою додаток у вигляді «Донату» для армії, оскільки застосунок безкоштовний, кожен бажаючий через нього може допомогти армії, якщо хоче подякувати розробнику, то хай це буде саме таким чином у вигляді донату.

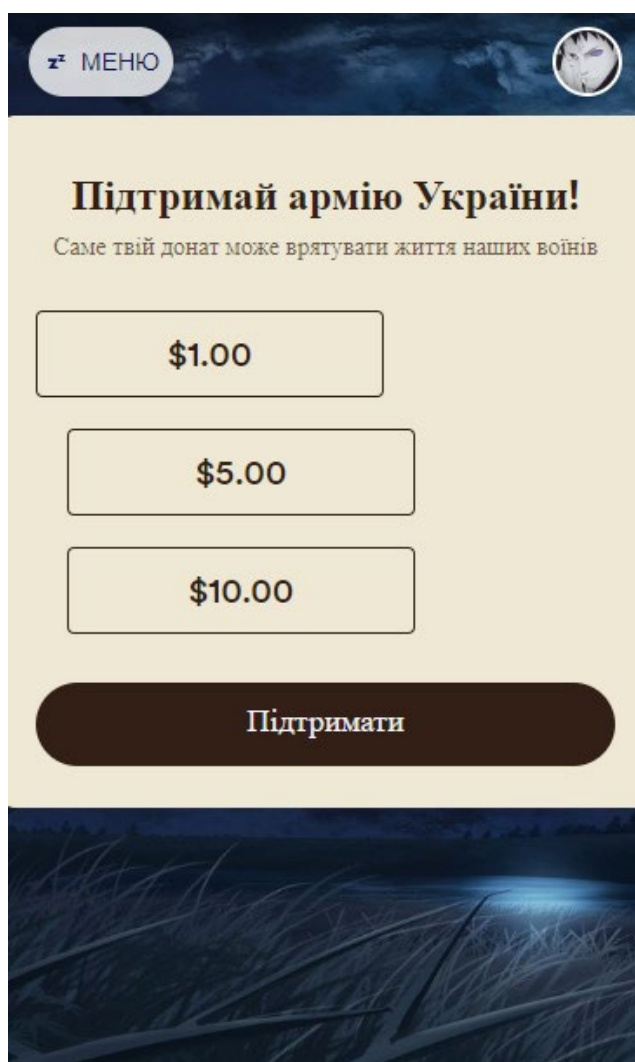


Рис. 8 Вкладка з донатом на ЗСУ

Додавання вкладки з можливістю донатів для Збройних Сил України (ЗСУ) у мобільний додаток є гарною ідеєю з кількох важливих причин. Ця функція може не лише забезпечити додаткові ресурси для підтримки української армії, але й створити позитивний імідж додатку, залучити більше користувачів та підвищити їхню лояльність. Ось декілька ключових аргументів на користь цієї ідеї:

Патріотизм і підтримка важливої справи

Соціальна відповідальність: Включення такої функції демонструє соціальну відповідальність розробників додатку, їхню участь у важливих соціальних і національних справах. Це може викликати повагу та підтримку користувачів.

Патріотичний дух: Багато користувачів, особливо в Україні, можуть бути зацікавлені у підтримці ЗСУ. Наявність такої вкладки дозволяє їм легко і швидко внести свій вклад у підтримку армії.

Підвищення лояльності користувачів

Позитивний імідж: Додатки, які підтримують благодійні чи суспільно важливі ініціативи, часто сприймаються користувачами більш позитивно. Це може підвищити лояльність до додатку і бренду загалом.

Залучення нових користувачів: Люди, які шукають способи підтримати ЗСУ, можуть зацікавитися додатком через наявність такої можливості. Це може розширити аудиторію додатку.

Простота і зручність донатів

Легкість у використанні: Інтеграція можливості донатів безпосередньо в додаток робить процес пожертвування швидким і зручним. Користувачам не потрібно шукати інші платформи чи ресурси для здійснення донатів.

Безпечність: Використання перевірених платіжних систем всередині додатку може підвищити довіру користувачів до процесу донатів, забезпечуючи їхню безпечність та конфіденційність.

Ком'юніті ефект: Користувачі можуть відчувати себе частиною спільноти, яка підтримує важливу справу. Це може сприяти формуванню тісніших зв'язків між користувачами і створенням активної спільноти навколо додатку.

Мотивація для участі: Наявність опції для донатів може мотивувати користувачів до більш активної участі у житті додатку та його розвитку.

Додаткова цінність: Вкладка з донатами додає додаткову функціональність і цінність додатку. Це показує, що додаток не лише

забезпечує основні потреби користувачів, а й підтримує важливі суспільні ініціативи.

Можливість інновацій: Розробка і впровадження такої функції може стати основою для подальших інновацій та розширення функціоналу додатку.

Додавання вкладки з можливістю донатів для Збройних Сил України у мобільний додаток є стратегічно вигідним рішенням з багатьох аспектів. Воно демонструє соціальну відповідальність, підвищує лояльність користувачів, сприяє зручності і безпечності процесу донатів, залучає нових користувачів та розширює функціонал додатку. Крім того, це сприяє формуванню позитивного іміджу додатку та активної, патріотично налаштованої спільноти користувачів.

Додаток вийшов повністю робочим, та готовий вийти, щоб допомагати людям та нашій армії.

Успішність додатку для покращення сну та лікування безсоння, який включає функції, такі як поради для здорового сну, міні-ігри для занурення у сон, ASMR-звуки, поради для лікування безсоння та можливість донатів для ЗСУ, можна обґрунтувати на основі кількох ключових факторів. Ось детальний аналіз причин, чому цей додаток буде успішним:

1. Задоволення реальної потреби

1.1 Проблема безсоння

Безсоння є поширеною проблемою серед людей різного віку, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я. Додаток, що пропонує рішення для цієї проблеми, має великий потенціал залучити широку аудиторію.

1.2 Здоровий сон

Здоровий сон є критично важливим для загального благополуччя та продуктивності. Додаток, що допомагає поліпшити якість сну, приверне увагу багатьох користувачів, які прагнуть покращити своє самопочуття.

2. Інноваційні функції та інструменти

2.1 Поради для здорового сну

Ці поради допомагають користувачам дізнатися більше про те, як покращити свій сон природним шляхом. Наявність науково обґрунтованої інформації підвищить довіру до додатку.

2.2 Міні-ігри для занурення у сон

Ігри, як-от пошук відмінностей, можуть допомогти користувачам розслабитися перед сном. Це інноваційний спосіб зменшити тривогу та сприяти засипанню.

2.3 ASMR-звуки

ASMR-звуки можуть викликати приємні відчуття та сприяти розслабленню. Включення таких звуків у додаток допоможе користувачам заспокоїтися та легше заснути.

2.4 Поради для лікування безсоння

Ця функція надасть користувачам цінні поради та рекомендації щодо боротьби з безсонням, що підвищить корисність додатку.

2.5 Донати для ЗСУ

Можливість підтримки української армії через додаток створить позитивний імідж та залучить патріотично налаштованих користувачів.

3. Підвищення лояльності та соціальна відповідальність

3.1 Соціальна відповідальність

Ініціатива підтримки ЗСУ через донати демонструє соціальну відповідальність розробників додатку, що може позитивно вплинути на репутацію додатку та залучити більше користувачів.

3.2 Формування спільноти

Додаток, який пропонує корисні функції та підтримує важливі соціальні ініціативи, допоможе створити активну спільноту користувачів, які відчувають себе частиною чогось більшого.

4. Різноманітність і зручність використання

4.1 Комплексний підхід

Додаток, що пропонує різноманітні функції для поліпшення сну, може задовольнити потреби різних категорій користувачів. Це робить додаток привабливим для широкої аудиторії.

4.2 Зручність

Зручний інтерфейс та легкість у використанні зроблять додаток доступним для всіх вікових груп. Інтуїтивно зрозумілий дизайн забезпечить позитивний користувацький досвід.

5. Підтримка користувачів та зворотний зв'язок

5.1 Підтримка користувачів

Наявність вкладки з підтримкою користувачів допоможе швидко вирішувати будь-які проблеми та питання, що виникають у процесі використання додатку.

5.2 Зворотний зв'язок

Залучення користувачів до процесу вдосконалення додатку через зворотний зв'язок допоможе зробити додаток більш ефективним та відповідним до потреб користувачів.

Додаток для покращення сну та лікування безсоння має всі шанси на успіх завдяки задоволенню реальної потреби, інноваційним функціям, соціальній відповідальності, зручності у використанні та підтримці користувачів. Комплексний підхід до вирішення проблеми безсоння та підтримка важливих ініціатив, таких як донати для ЗСУ, роблять цей додаток привабливим для широкого кола користувачів, що сприятиме його популярності та успішності на ринку.

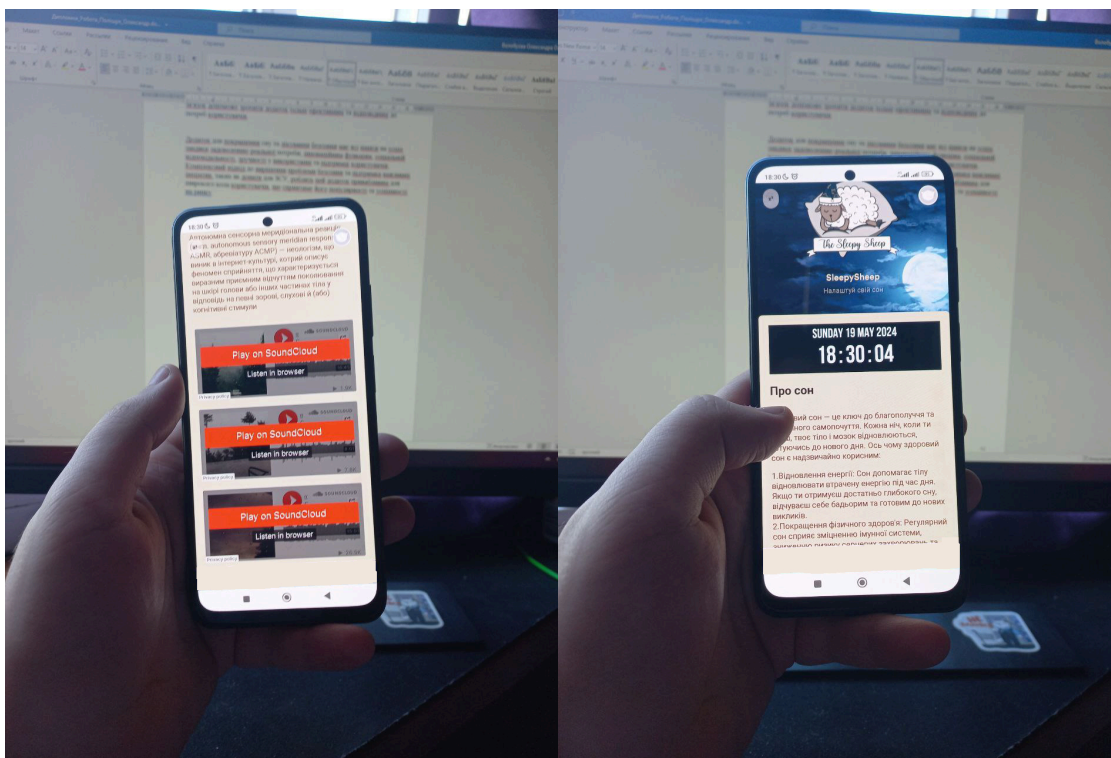


Рис. 9 Роботоздатність додатку

ВИСНОВОК

Ця кваліфікаційна робота присвячена розробці мобільного додатку для покращення сну та лікування безсоння, що є актуальною і важливою темою у сучасному суспільстві. Розробка подібного додатку має на меті не тільки забезпечити користувачів ефективними засобами для боротьби з безсонням, але й сприяти покращенню їхнього загального самопочуття та якості життя. Основна проблема, яку покликаний вирішувати цей додаток, полягає у значному поширенні безсоння серед населення. За даними наукових досліджень, безсонням страждають мільйони людей по всьому світу, що негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, знижує продуктивність та якість життя. Отже, створення ефективного інструменту для боротьби з безсонням є вкрай важливим завданням. Одним із ключових функцій додатку є багатофункціональність та орієнтація на різні аспекти покращення сну. Додаток включає кілька важливих функцій, таких як поради для здорового сну, міні-ігри для занурення у сон, ASMR-звуки та поради для лікування безсоння. Цей комплексний підхід дозволяє користувачам знайти оптимальні методи для покращення свого сну, враховуючи індивідуальні потреби та вподобання. Поради для здорового сну надають користувачам науково обґрунтовану інформацію про те, як можна поліпшити свій сон за допомогою змін у повсякденному житті. Вони включають рекомендації щодо режиму сну, харчування, фізичної активності та інших аспектів, які впливають на якість сну. Ця інформація є корисною для всіх користувачів, незалежно від того, чи мають вони проблеми зі сном чи ні. Міні-ігри для занурення у сон, такі як пошук відмінностей між двома картинками, допомагають користувачам розслабитися перед сном. Ці ігри сприяють зниженню рівня стресу та тривоги, що є важливим фактором для покращення якості сну. Вони відволікають користувачів від негативних думок та створюють заспокійливу атмосферу, сприяючи легкому засинанню. ASMR-звуки, які включені в додаток, також відіграють важливу роль у процесі розслаблення. Ці звуки можуть викликати приємні відчуття поколювання та сприяти загальному заспокоєнню. ASMR-звуки допомагають користувачам заспокоїтися та легше заснути, що робить їх ефективним інструментом у боротьбі з безсонням. Поради для лікування безсоння надають користувачам цінну інформацію про різні методи боротьби з цією проблемою. Вони включають рекомендації щодо використання природних методів, медичних препаратів та інших засобів, які можуть допомогти подолати безсоння. Ця інформація є корисною для тих, хто шукає ефективні способи покращення свого сну. Важливою частиною додатку є можливість донатів для ЗСУ. Ця функція демонструє соціальну відповідальність розробників та сприяє залученню патріотично налаштованих користувачів. Підтримка української армії через додаток створює позитивний імідж та сприяє формуванню

активної спільноти користувачів, які відчують себе частиною важливої справи.

У процесі розробки цього додатку було враховано різноманітні аспекти, що забезпечують його успішність. Комплексний підхід до вирішення проблеми безсоння, інноваційні функції, зручний інтерфейс та підтримка користувачів роблять цей додаток привабливим для широкого кола користувачів. Крім того, інтеграція соціально значущої функції донатів підвищує лояльність користувачів та сприяє формуванню позитивного іміджу додатку. Таким чином, розробка мобільного додатку для покращення сну та лікування безсоння є важливим кроком у напрямку покращення якості життя користувачів. Цей додаток не тільки допомагає боротися з безсонням, але й сприяє загальному покращенню здоров'я та благополуччя. Він надає корисну інформацію, створює заспокійливу атмосферу та підтримує важливі соціальні ініціативи, що робить його унікальним та цінним інструментом для користувачів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадр, М. С. (2019). Основи медицини сну. Київ: Медицина.
2. Бойко, О. М. (2018). Психологічні аспекти безсоння. Харків: Видавництво Харківського національного університету.
3. Гладчук, Н. М. (2020). Безсоння: причини, наслідки, методи лікування. Львів: БаК.
4. Довженко, І. М. (2017). Лікування безсоння: традиційні та сучасні підходи. Дніпро: Дніпровський медичний університет.
5. Зубкова, Т. І. (2021). Вплив якості сну на здоров'я людини. Одеса: Одеський медичний журнал.
6. Карпова, А. О. (2019). Здоровий сон: рекомендації та поради. Чернівці: Рута.
7. Клименко, С. В. (2018). Лікування безсоння без ліків. Запоріжжя: Медичне видавництво.
8. Коваленко, П. В. (2020). Роль мобільних додатків у сучасній медицині. Київ: Медичний часопис.
9. Колесник, В. О. (2019). Використання мобільних технологій у лікуванні безсоння. Харків: Наукові записки.
10. Кононенко, Л. І. (2021). ASMR і його вплив на сон. Журнал психології, 12(3), 45-53.
11. Король, Н. М. (2018). Поради для здорового сну. Київ: Діалектика.
12. Кравченко, Ю. П. (2019). Розробка мобільних додатків: сучасні підходи. Київ: Видавництво КНУ.
13. Лапенко, О. О. (2020). Лікування безсоння: новітні підходи. Львів: ЛНМУ.
14. Левченко, Т. І. (2019). Сучасні методи лікування безсоння. Журнал медицини сну, 8(2), 32-40.
15. Mayo Clinic. (2021). Insomnia URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>
16. Harvard Health Publishing. (2020) URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-sleep>
17. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021) URL: <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>

18. American Psychological Association (APA). (2020) URL: <https://www.apa.org/topics/sleep/disorders>
19. ITC.ua URL: <https://speka.media/vcimosya-vidpocivati-top-10-zastosunkiv-dlya-spokoinogo-snu-vrlgnv>
20. НАРЕШТІ ВІДПОЧИНЕШ: 8 МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗАСНУТИ URL: <https://vgorode.ua/ukr/news/obschestvo/a1205200-nareshti-vidpochinesh-8-najkrashchikh-mobilnikh-dodatkov-jaki-dopomahajut-zasnuti/>
21. Янковська, О. П. (2021). Використання ASMR у лікуванні безсоння. Журнал медицини сну, 16(2), 12-19.
22. Руденко, Т. І. (2019). Вплив мобільних технологій на здоров'я. Журнал медицини, 14(1), 58-65.
23. Ніколаєв, С. В. (2020). Психофізіологія сну. Харків: Видавництво ХНУ.
24. Новікова, Л. М. (2018). Міні-ігри для релаксації та сну. Київ: Видавництво КМІС.
25. Орлова, Н. І. (2019). Поради для здорового сну: як краще спати. Дніпро: Видавництво ДНУ.
26. Павлюк, О. В. (2020). Лікування безсоння: інтегративні підходи. Львів: ЛНМУ.
27. Петренко, М. О. (2021). Мобільні додатки для покращення здоров'я. Київ: Видавництво КПП.
28. Черненко, В. І. (2021). Здоровий сон: практичні поради. Одеса: Видавництво ОНУ.
29. Шевченко, О. В. (2020). Лікування безсоння: традиції та інновації. Дніпро: Видавництво ДНМУ.
30. Шкляр, В. П. (2018). Психологія сну: теорія та практика. Київ: Видавництво КНУ.
31. Яковенко, І. О. (2019). Здоровий сон: наукові підходи. Харків: Видавництво ХНУ.
32. Ярошенко, С. М. (2020). Мобільні технології у медицині: сучасні виклики. Київ: Видавництво КМІС.