

## КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

*Ивашкевич В.А.*

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: Пархоменко Д.А. - магистр техники и технологии, старший преподаватель кафедры ИПиЭ*

**Аннотация.** Данная статья представляет исследование, посвященное разработке мобильных приложений по изучению психологии с акцентом на повышение эмоциональной грамотности и самопонимания. В статье подробно рассматриваются интерактивные уроки, упражнения и функции мониторинга, а также выделяется важность персонализированного подхода для эффективного развития пользователей в области эмоционального благополучия. Все аспекты разработки приложений обсуждаются в контексте обеспечения пользователей средствами самопомощи и повышения качества их психологической жизни.

**Ключевые слова:** Мобильные приложения, изучение психологии, аспекты разработки, эмоциональная грамотность, интерактивные уроки и упражнения, эмоциональное состояние, персонализированный подход

**Введение.** В современном мире, где технологии становятся неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, мобильные приложения продолжают развиваться и предоставлять уникальные возможности для личного роста и развития. Одной из захватывающих областей в этом направлении является разработка мобильных приложений по изучению психологии, направленных на помощь пользователям в понимании себя и своего эмоционального состояния.

В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты разработки мобильного приложения для изучения психологии и его роли в помощи людям.

### **Основная часть.**

#### 1. Определение целей и задач приложения.

В разработке мобильных приложений по изучению психологии главная задача – предоставить пользователям инструмент для глубокого понимания своего эмоционального состояния и психологического благополучия.

Развитие эмоциональной грамотности.

Приложения помогают пользователям развивать эмоциональную грамотность через интерактивные уроки и упражнения, обучая навыкам саморегуляции [1].

Самопознание и саморефлексия.

Стимулирование самопознания осуществляется через вопросы, тесты и рефлексивные упражнения, что способствует глубокому осознанию убеждений и ценностей [1].

Повышение стрессоустойчивости.

Приложения обучают эффективным стратегиям справления со стрессом, помогая пользователям развивать стрессоустойчивость.

Создание персонального плана развития.

Инструменты создания персонального плана развития позволяют пользователям выставлять цели в области эмоционального здоровья и следить за прогрессом (см. рис.1).

#### 2. Интерактивные уроки и упражнения.

Одной из ключевых составляющих мобильных приложений по изучению психологии являются интерактивные уроки и упражнения, предоставляющие пользователям возможность не только узнать о психологических концепциях, но и непосредственно применить их на практике [2].

Процесс обучения.

Приложения стремятся создать привлекательные образовательные сценарии, используя разнообразные форматы, такие как видеоуроки, аудиофрагменты, текстовые материалы и визуальные элементы(см. рис. 2). Это обеспечивает максимальное восприятие информации различными типами обучения, учитывая индивидуальные предпочтения пользователей.

Упражнения на развитие навыков.

Интерактивные задания и упражнения направлены на практическое освоение навыков, таких как распознавание эмоций, саморегуляция и адаптация к стрессу. Это дает пользователям возможность не только теоретически понимать психологические концепции, но и активно интегрировать их в свою повседневную жизнь [2].

Персонализация обучения.

Подход к обучению строится с учетом индивидуальных особенностей каждого пользователя. Приложения предоставляют возможность выбора уровня сложности, а также адаптируют материалы в соответствии с реакциями и прогрессом пользователя, обеспечивая персонализированный опыт обучения [2].

### 3. Мониторинг и статистика.

Для полноценного изучения своего эмоционального состояния пользователи мобильных приложений могут воспользоваться функциями мониторинга и статистики, предоставляющими детальную обратную связь о динамике их эмоционального благополучия[2].

Отслеживание эмоциональных изменений.

Приложения регулярно запрашивают у пользователей информацию о текущем эмоциональном состоянии и факторах, влияющих на него. Это позволяет создавать персонализированные карты эмоций и выявлять изменения в течение времени (см. рис. 3).

Аналитика и графики.

Функции аналитики предоставляют пользователям графики и диаграммы, отображающие изменения в их эмоциональном состоянии на протяжении различных временных периодов. Это помогает выявить паттерны и тенденции в их эмоциональной жизни.



Рисунок 1 – Создание персонального плана

Рисунок 2 – Форматы

Рисунок 3 – Карты эмоций

**Заключение.** В разработке мобильных приложений по изучению психологии с акцентом на понимание себя и своего эмоционального состояния заложены ключевые инструменты для саморазвития. Интерактивные уроки и упражнения обеспечивают не только теоретическое освоение психологических концепций, но и их практическую интеграцию в повседневную жизнь. Функции мониторинга и статистики открывают пользователям возможность активно следить за своим эмоциональным состоянием, а также выявлять паттерны и тенденции, обогащая процесс самопознания.

Развитие эмоциональной грамотности, повышение стрессоустойчивости и создание персональных планов развития – все эти элементы объединяются в инновационных приложениях, помогающих пользователям не только понимать свои эмоции, но и активно работать над собой.

### *Список литературы*

1. Шупейко, И.Г. Эргономическое проектирование систем «человек – машина». / И.Г. Шупейко. – Минск: БГУИР, 2017. – 76 с.
2. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx) [Электронный ресурс]. – ИИМЕ – 2006. – Режим доступа : <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>. – Дата доступа : 05.03.2023.

UDC 004.415.25:159.9-047.24

## **DEVELOPMENT OF A MOBILE APPLICATION FOR STUDYING PSYCHOLOGY**

*Ivashkevich V.A.*

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus*

*Parkhomenko D.A. - Senior Lecturer of EPE Department, Master of Engineering and Technology*

**Annotation.** This article presents a study on the development of mobile applications for learning psychology with a focus on increasing emotional literacy and self-understanding, self-understanding. The article elaborates on the interactive lessons, exercises, and features of the monitoring, and highlights the importance of a personalized approach for the effective development of users in the area of emotional well-being. All aspects of app development are discussed in the context of providing users with self-help tools and improving the quality of their psychological lives.

**Keywords:** Psychology mobile apps, emotional literacy, interactive lessons and exercises, emotional state monitoring, ersonalized development approach.