UTILIZAREA INSTRUMENTELOR DIGITALE ÎN PSIHOLOGIE

Cătălina CARAMAN,

studentă, anul III, Licență, Facultatea de Matematică și Informatică

CZU: 004.415.2:159.942 caraman.catalina1@gmail.com

Emoțiile sunt o parte esențială a vieții noastre, influențând gândurile, comportamentele și starea noastră de bine zilnică. În contextul actual, marcat de factori externi precum epidemia globală, conflictele la granițele țării și inflația, nivelul nostru de trai a scăzut semnificativ, expunându-ne la anxietate și alte reacții negative. Psihologia ne furnizează instrumentele necesare pentru a naviga prin aceste situații, ajutându-ne să înțelegem și să gestionăm emoțiile. Recunoașterea și gestionarea emoțiilor negative sunt abordate prin diverse tehnici psihologice, inclusiv terapia cognitiv-comportamentală, mindfulness-ul și respirația profundă. De asemenea, terapiile psihologice eficiente sunt disponibile pentru tratarea unor tulburări mentale precum depresia, anxietatea și PTSR-ul. Conștientizarea emoțiilor reprezintă primul pas esențial în lupta împotriva anxietății și a altor stări mentale negative.

Pentru a aborda problemele legate de sănătatea mintală și pentru a oferi utilizatorilor un instrument sigur și accesibil, a fost dezvoltată aplicația ***Emotional Journal***. Aceasta oferă utilizatorilor oportunitatea de a înțelege mai profund emoțiile trăite și vine în întâmpinarea unei lacune pe piața aplicațiilor pentru sănătatea mintală. Cu experiența în psihologie și analizând alte aplicații similare [1], am identificat două limitări majore ale acestora: o gamă limitată de emoții și lipsa legăturii dintre stările corpului și emoții. În contextul aplicațiilor mobile pentru jurnalizarea emoțiilor, Pixels s-a impus ca un concurent principal, însă au fost identificate și lacune care pot fi remediate prin intermediul aplicației „*Emotional Journal*”.

Emotional Journal abordează aceste limitări prin:

Aplicația propusă oferă o gamă largă de emoții și permite utilizatorilor să le exploreze în profunzime. Aceștia pot selecta emoții specifice dintr-o listă extinsă, ajusta intensitatea lor și adăuga comentarii detaliate. De asemenea, aplicația facilitează legătura dintre stările corpului și emoții, oferind o listă de senzații corporale comune și permițând utilizatorilor să le asocieze cu emoțiile specifice.

Analiza nevoilor utilizatorilor prin interviuri, sondaje și observații a ghidat dezvoltarea aplicației, integrând în design și funcționalități cerințele și preferințele identificate. Această înțelegere a condus la definirea funcționalităților cheie, inclusiv varietatea emoțională, legătura minte-corp, o interfață intuitivă și un design atractiv, pentru a asigura satisfacerea nevoilor și dorințelor utilizatorilor.

Procesul de proiectare a interfeței utilizatorului (UI) și a experienței utilizatorului (UX) a fost abordat cu o atenție deosebită pentru a crea o experiență plăcută și ușor de utilizat. Design-ul a fost conceput astfel încât să ofere o experiență fluidă și intuitivă, iar aspectul vizual să fie atrăgător pentru utilizatori.

Dezvoltarea efectivă a aplicației a urmat cele mai bune practici de programare și a utilizat tehnologii adecvate pentru a asigura funcționarea corectă pe diverse dispozitive.

Fiecare etapă a implementării tehnologice a fost gestionată cu atenție pentru a garanta un produs final fiabil și performant.

Emotional Journal se bazează pe două concepte psihologice fundamentale. Primul este conceptul de „*jurnal de emoții*", inspirat din studiile lui James Pennebaker [2], care a demonstrat beneficiile exprimării emoționale asupra sănătății mintale. Al doilea concept este modelul emoțional al lui Plutchik [3], care oferă o reprezentare circulară a emoțiilor primare și a relațiilor dintre ele.

Beneficiile exprimării emoționale prin jurnalizare sunt multiple [4] și include îmbunătățirea funcționării sistemului imunitar și facilitarea procesării evenimentelor stresante sau traumatice, contribuind astfel la o mai bună gestionare a emoțiilor și la îmbunătățirea stării generale de bine.

Referințe:

1. Therapeutic Journaling [Vizitat la data de: 10 03 2024] . În: https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/tool-therapeutic-journaling.pdf
2. Writing can help us heal the trauma [Vizitat la data de: 10 03 2024]. URL: https://hbr.org/2021/07/writing-can-help-us-heal-from-trauma
3. Emotional Wheel Study [Vizitat la data de: 10 03 2024]. În: https://positivepsychology.com/emotion-wheel/
4. Metods of exploring emotions [Vizitat la data de: 11 03 2024]. În: https://books.google.md/books?hl=ro&lr=&id=dACUBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=phd++emotions+harvard+study&ots=GjUMGkVlX5&sig=0duKgYsBT4HrHbas-isz3G-ozU8&redir_esc=y#v=onepage&q=phd%20%20emotions%20harvard%20study&f=false

Recomandat
***Nichita NARTEA**, asist. univ.*