

ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ «КИНОДНЕВНИК» И ЕГО ЭРГОНОМИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Вальмус У.М.

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

Научный руководитель: Карпович Е.Б. – ст. преподаватель кафедры ИПиЭ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности влияния цифрового кинодневника на процессы внимания, запоминания и эмоциональной регуляции. Показано, что регулярная фиксация впечатлений способствует осмыслению переживаний и формированию устойчивых когнитивных моделей. Представлена структура интерфейса приложения, разработанная с учетом воздействия цветовых решений на эмоциональное состояние пользователя. Определена роль цифрового дневника как инструмента рефлексии и осознанного медиапотребления.

Ключевые слова: цифровой дневник, эмоциональная регуляция, рефлексия, память, пользовательский интерфейс, психология цвета, тёмная тема, UX-дизайн

Введение. Значительное увеличение объёмов визуальной информации создает у современного зрителя эффект мимолётного восприятия: картины и сериалы воспринимаются спешно, однако вызывают минимальное количество длительных воспоминаний. Это порождает необходимость в инструментах, способных задерживать и интерпретировать переживания. К таким средствам относится цифровой кинодневник – платформа, предназначенная для систематизации впечатлений, повторного обращения к ним и построения личной истории просмотра. Исследования в области когнитивной психологии и практик саморефлексии демонстрируют, что запись переживаний способствует лучшему удержанию информации, повышает эмоциональную устойчивость и развивает осознанность.

Основная часть. Материалы, посвящённые ведению дневников и психологическим аспектам пользовательского опыта, указывают на то, что процесс фиксации мыслей положительно сказывается на эмоциональном состоянии, работе памяти и развитии внимательности. Современные научные данные, представленные в аналитических обзорах, свидетельствуют, что постоянная регистрация своих чувств снижает уровень тревожности, помогает выстраивать внутреннюю структуру переживаний и формирует прочные когнитивные модели. Так, в издании *Journal for Well-Being* говорится, что ведение дневника укрепляет эмоциональную стабильность и снижает нагрузку от стресса благодаря трансформации переживаний в письменный вид [1].

Подтверждение этим выводам дают исследования *Child Mind Institute*, где акцентируется внимание на том, что регулярная запись помогает как детям, так и взрослым точнее распознавать свои состояния, уменьшать внутреннее напряжение и формировать умение контролировать себя [2]. Аналогичные результаты представлены в обзоре *Reflection App*, где журналы рассматриваются как средство развития метапознания – способности замечать собственные реакции и анализировать их последствия [3].

Исследования показывают, что выражение впечатлений на письме запускает процессы глубокой обработки информации, что улучшает закрепление данных в долгосрочной памяти и увеличивает шансы на сохранение эмоционально насыщенных моментов. Применимо к просмотру фильмов – фиксация чувств помогает зрителю осознаннее воспринимать свою реакцию, выделять ключевые сцены и строить индивидуальную нарративную структуру восприятия [4].

Цифровые платформы усиливают этот эффект за счёт удобства доступа, возможности повторного чтения и отслеживания изменений в восприятии со временем. В отличие от традиционных блокнотов, электронные решения позволяют систематизировать записи, мгновенно находить нужные данные и интегрировать графические элементы интерфейса в процесс эмоциональной саморефлексии.

В условиях цифрового окружения особое значение приобретает цветовая палитра интерфейса. Согласно данным в области дизайна пользовательского опыта, цвет воспринимается первым и задаёт эмоциональный тон взаимодействия. Как отмечено в статье *UXMag*, цвет прямо влияет на настроение, восприятие контента и степень вовлечённости пользователя [5].

На основе опубликованных исследований сформулированы рекомендации к цветовому решению интерфейса: синий цвет наилучшим образом подходит для пространств, ориентированных на личные размышления и дневниковую практику [6]; прохладные тона снижают уровень тревожности и создают чувство защищённости, что особенно ценно в сервисах, где пользователи делятся личным опытом [7]; зелёные элементы кажутся мягкими и естественными, вызывают ощущение корректности действий и повышают склонность к взаимодействию [8]. Такие цветовые решения эффективны для кнопок типа «Добавить заметку» или «Сохранить», так как минимизируют психологическое сопротивление и поддерживают комфортный пользовательский опыт

Эти теоретические положения легли в основу разработки веб-приложения «Кинодневник», созданного как инструмент для фиксации впечатлений от просмотренных фильмов и формирования личной медиапамяти. Центральным элементом интерфейса является страница создания заметки, где пользователь может записывать свои эмоции, мысли, ассоциации и ключевые моменты просмотра. На рисунке 1 представлена основная рабочая область приложения, включающая поле ввода текста, кнопки сохранения и удаления, а также визуальные акценты, направляющие внимание пользователя (рисунок 1).

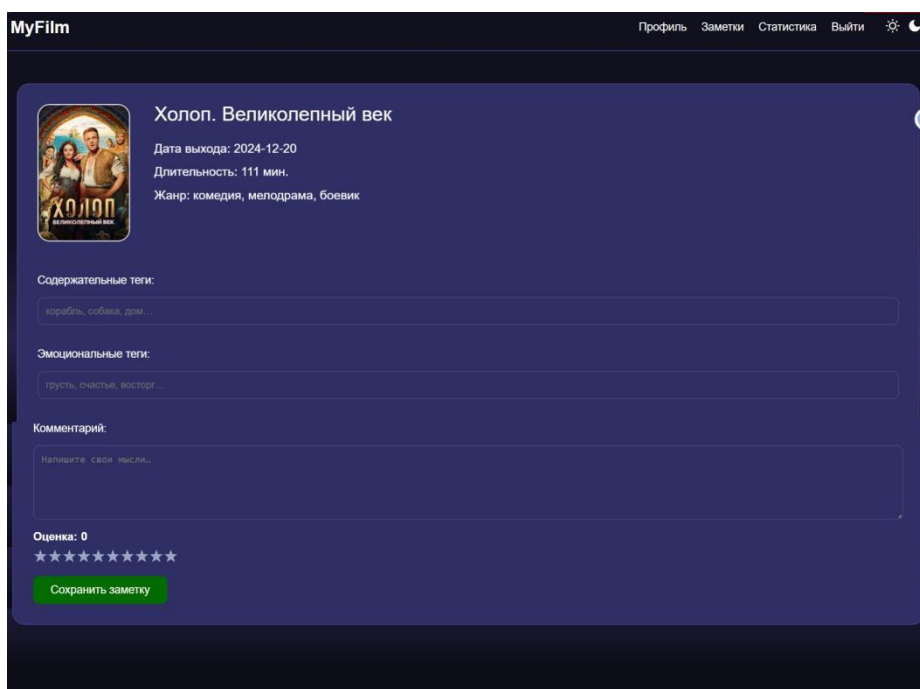


Рисунок 1 – Интерфейс страницы создания заметки

Приложение реализует базовый, но функционально завершённый набор возможностей: создание, сохранение, редактирование и удаление заметок. Все данные хранятся в локальном хранилище браузера, что обеспечивает автономность работы и мгновенный доступ к записям без необходимости регистрации или подключения к серверу. Такой подход делает взаимодействие быстрым, приватным и удобным.

Структура интерфейса спроектирована таким образом, чтобы минимизировать когнитивную нагрузку. Экран заметки содержит только необходимые элементы, а отсутствие визуального шума помогает сосредоточиться на процессе рефлексии. Это соответствует принципам эмоционального дизайна, согласно которым простота интерфейса способствует более глубокому осмыслению контента.

Важной частью разработки стала система цветовых тем. Базовая тёмная тема выполнена в глубоких синих оттенках, создающих атмосферу спокойствия и сосредоточенности. Она особенно удобна для пользователей, которые ведут заметки сразу после просмотра фильма, когда эмоциональный фон ещё насыщен. Акцентные элементы – кнопки «Добавить заметку», «Сохранить», «Удалить» – выполнены в мягком зелёном цвете, ассоциирующемся с безопасностью и корректностью действий.

Для пользователей, предпочитающих светлые визуальные решения, реализована альтернативная тема. Она построена на розово-голубом градиенте, создающем лёгкое и эмоционально тёплое пространство, а фиолетовые кнопки добавляют выразительности и визуальной структуры. Переключение между темами происходит мгновенно, что позволяет адаптировать приложение под индивидуальные предпочтения и условия использования.

Заключение. В ходе работы был спроектирован и разработан цифровой кинодневник, направленный на поддержку процессов внимания, запоминания и эмоциональной регуляции при взаимодействии с медиаконтентом. Реализованная структура заметок и система цветовых тем опираются на психологические принципы, что обеспечивает комфортную среду для фиксации переживаний и осмысленного медиапотребления. Полученные результаты подтверждают, что сочетание рефлексивных практик и продуманного интерфейсного решения делает цифровой кинодневник эффективным инструментом для работы с личными впечатлениями.

Список литературы

1. *The Science-Backed Benefits of Journaling* / Journal for Well-Being Research Group // *Journal for Well-Being*. – 2023. – URL: <https://journalforwellbeing.com/journaling-science-benefits>.
2. *The Power of Journaling* / Child Mind Institute Editorial Team // *Child Mind Institute*. – 2023. – URL: <https://childmind.org/blog/the-power-of-journaling/>.
3. *The Benefits of Journaling: Backed by Research* / Reflection App Research Team // *Reflection Blog*. – 2023. – URL: <https://www.reflection.app/blog/benefits-of-journaling>.
4. *The Benefits of Journaling for Mental Health* / PositivePsychology Editorial Team // *PositivePsychology.com*. – 2023. – URL: <https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>.
5. *The Psychology of Color in UI/UX Design* / UXMag Editorial Team // *UXMag*. – 2023. – URL: <https://uxmag.com/articles/the-psychology-of-color-in-ui-ux-design>.
6. *The Psychology of Colors in UX/UI Design* / Uiverse Editorial Team // *Uiverse Blog*. – 2023. – URL: <https://uiverse.io/blog/the-psychology-of-colors-in-uxui-design>.
7. *Color Psychology in UI Design* / MindInventory Research Group // *MindInventory*. – 2023. – URL: <https://www.mindinventory.com/blog/color-psychology-in-ui/>.
8. *Color Psychology in UI Design: How Colors Influence User Behavior* / Gapsy Studio Team // *Gapsy Studio Blog*. – 2023. – URL: <https://gapsystudio.com/blog/color-psychology-in-ui-design/>.

UDK [004.774+791]:331.101.1

WEB APPLICATION «FILM DIARY» AND ITS ERGONOMIC SUPPORT

Valmus U.M.

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

Karpovich E.B., Senior Lecturer, Department of IPiE

Annotation. The article examines how a digital film diary can influence attention, memory processes, and emotional regulation. It demonstrates that regular recording of impressions supports the interpretation of experiences and the formation of stable cognitive patterns. The structure of the application's interface is presented, designed with consideration of how color solutions affect the user's emotional state. The role of the digital diary as a tool for reflection and mindful media consumption is defined.

Keywords: digital diary, emotional regulation, reflection, memory, user interface, color psychology, dark theme, UX design