

Психокоррекция эмоциональной сферы личности с помощью методики «Дневник эмоций» в виде разработанного чат-бота

Любовь Ю. Мальцева

Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Россия

Почта автора: sipsik05@mail.ru

Аннотация

Проведённое исследование посвящено оценке эффективности применению чат-бота, реализующего методику дневника эмоций для психокоррекции эмоциональной сферы личности. В разделе **Введение** авторы изучают информацию по указанной теме и обосновывают актуальность, связывая её с ростом эмоциональных нарушений в условиях современного информационного общества. Научная новизна заключается в том, что исследование может внести вклад в понимание механизмов формирования и развития эмоционального интеллекта, а также эффективности различных методов его коррекции. Изучение использования чат-бота для психокоррекции позволит проанализировать влияние технологий на эмоциональное состояние человека и эффективность такого подхода. Разработка и тестирование чат-бота, основанного на методике «Дневник эмоций», может открыть новые пути для психокоррекции, делая ее более доступной и удобной. Целью работы стало изучить эффективность методики «Дневник эмоций» в зависимости от способа заполнения: вариант заполнения вручную в классической методике или с использованием разработанного чат-бота. Также авторами были выдвинуты 4 гипотезы, 2 из которых подтвердились. В разделе **Методы** авторы описывают, какие методики были использованы. Например, были использованы тест шкала тревоги Спилбергера-Ханина и методика «Дневник эмоций». В разделе **Результаты** представлен детальный анализ данных, полученных в

ходе исследования. Авторы демонстрируют, что использование чат-бота привело к снижению как личностной, так и ситуативной тревожности по сравнению с ручным ведением дневника. Также обсуждаются и другие не менее значимые результаты. В **Обсуждении результатов** авторами подводится итог и устанавливается, какие гипотезы подтвердились, а какие получили опровержение. Полученные результаты сравниваются с данными из других работ, что позволяет подтвердить некоторые выводы. В целом, данное исследование может внести большой вклад в будущее развитие теории и практики психокоррекции.

Ключевые слова

психокоррекция, чат-бот, дневник эмоций, тревожность, саморефлексия

Для цитирования

Мальцева Л. Ю. (2025). Психокоррекция эмоциональной сферы личности с помощью методики «Дневник эмоций» в виде разработанного чат-бота. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(2), 36–66. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.3>

Psychocorrection of The Emotional Sphere of the Individual Using the "Diary of Emotions" Technique in the form of a Developed Chatbot

Lyubov Y. Malceva

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

Corresponding author: sipsik05@mail.ru

Abstract

The conducted study is devoted to assessing the effectiveness of the use of a chatbot implementing the emotion diary technique for psychocorrection of the emotional sphere

of the individual. In the **Introduction** the authors study information on this topic and substantiate its relevance, linking it with the growth of emotional disorders in the conditions of the modern information society. The scientific novelty lies in the fact that the study can contribute to understanding the mechanisms of formation and development of emotional intelligence, as well as the effectiveness of various methods of its correction. Studying the use of a chatbot for psychocorrection will allow us to analyze the influence of technologies on the emotional state of a person and the effectiveness of this approach. The development and testing of a chatbot based on the "Diary of emotions" technique can open up new ways for psychocorrection, making it more accessible and convenient. The aim of the work was to study the effectiveness of the "Emotion Diary" method depending on the method of filling: the option of filling manually in the classical method or using the developed chatbot. The authors also put forward 4 hypotheses, 2 of which were confirmed. In the **Methods** authors describe which methods were used. For example, the Spielberger-Khanin Anxiety Scale test and the "Emotion Diary" method were used. **Results** section presents a detailed analysis of the data obtained during the study. The authors demonstrate that the use of a chatbot led to a decrease in both personal and situational anxiety compared to manual diary keeping. Other equally significant results are also discussed. In the **Discussion** authors summarize and establish which hypotheses were confirmed and which were refuted. The results obtained are compared with data from other works, which allows us to confirm some of the conclusions. In general, this study can make a great contribution to the future development of the theory and practice of psychocorrection.

Keywords

psychocorrection, chatbot, emotion diary, anxiety, self-reflection

For citation

Maltseva L. Y. (2025). Psychocorrection of the emotional sphere of a personality using the "Diary of emotions" technique in the form of a developed chatbot. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 23(2), 36–66. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.3>

Введение

Эмоциональная сфера является важной составляющей психического здоровья человека. Эмоции напрямую влияют на наше восприятие, поведение, принятие решений и качество жизни в целом. Методика "Дневник эмоций" предлагает эффективный инструмент для осознанного управления своими эмоциями. Путем ведения дневника, человек может отслеживать свои эмоции, анализировать их причины и последствия, а также находить способы регулирования их. Это помогает развить эмоциональную интеллектуальность и повысить уровень саморегуляции. Именно этим обусловлена актуальность нашего исследования.

Изучая литературу по данной теме, мы выдвинули несколько гипотез:

1. Регулярное использование техники дневника эмоций при помощи чат-бота приведет к снижению уровня тревожности, повышению уровня саморефлексии и эмоциональному интеллекту у людей, использующих современные технологии по сравнению с респондентами, заполняющими дневник вручную.
2. При сравнении показателей у двух возрастных групп, которые заполняли методики в виде разработанного чат – боту показатели по снижению уровня тревожности будут выше у молодых респондентов в сравнении с группой от 35 до 50 лет.
3. При сравнении показателей у двух возрастных групп, которые заполняли методики в виде разработанного чат – боту показатели по повышению уровня саморефлексии будут ниже у молодых респондентов в сравнении с группой от 35 до 50 лет.
4. Результаты контрольной группы будут следующими - ситуативная тревожность будет изменяться, остальные показатели по саморефлексии, эмоциональному интеллекту и личной тревожности будут на одном уровне при фиксации через месяц.

Эмоциональная сфера личности представляет собой интегральную систему психических процессов, отражающую субъективное отношение индивида к внутренним и внешним стимулам, значимым для его потребностей, целей и ценностей. Она выступает как центральный механизм, обеспечивающий адаптацию личности к меняющимся условиям среды, регуляцию поведения и поддержание психологического равновесия (Ильин, 2021).

Эмоциональная сфера включает в себя совокупность эмоциональных переживаний, аффективных состояний, чувств, настроений, а также способности к эмоциональной регуляции и осознанию. Её функционирование тесно связано с когнитивной, мотивационной и волевой сферами, образуя единую динамическую систему, определяющую целостное поведение человека. В современной психологии эмоциональная сфера рассматривается не только как индикатор текущего психического состояния, но и как фактор, активно участвующий в формировании личностной идентичности, принятии решений и установлении межличностных связей. В условиях повышенной психоземotionalной нагрузки, характерной для современной жизни, дисфункция эмоциональной сферы может стать предпосылкой для развития тревожно-депрессивных расстройств, нарушений саморегуляции и снижения качества жизни, что обуславливает актуальность её систематического анализа и коррекции (Изард, 2019).

Нам необходимо определить, что такое эмоции и их природу. Эмоция – это психический процесс, который возникает в виде субъективной реакции на ситуацию. Причём не только к реальному событию, которое происходит сейчас, а даже к ранее пережитому или воображаемому (Вилюнас, 2007). Само название произошло от латинского слова *emoveo*, что означает «волную» или «потрясаю». Эмоции – это комплексные психологические состояния, которые возникают в ответ на определенные стимулы и сопровождаются сильными физиологическими проявлениями, такими как повышение пульса, потливость, дрожь, а также изменениями в выражении лица, тоне голоса и телодвижениях. Эмоции являются важным аспектом человеческого

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

опыта и влияют на наше поведение, решения, восприятие мира и социальные взаимодействия (Нуркова, 2025).

Природа эмоций и их классификация являются предметом исследований в психологии, нейронауке и других науках. Различные теории описывают эмоции как универсальные, биологически обусловленные явления, а также как социально обусловленные конструкторы, зависящие от культуры и общественного контекста.

Какова же роль эмоций в жизни человека? На данный вопрос можно отвечать обобщенно, имея в виду ту роль, которую играют в жизни человека все без исключения эмоции, и дифференцированно, оценивая ту частную роль, которую выполняют отдельные разновидности эмоций. Исследователи, отвечая на вопрос о том, какую роль играют эмоции в жизнедеятельности живых существ, выделяют несколько функций эмоций: сигнальная функция эмоций, отражательная (функция оценки), пусковая, побудительная, организующая или дезорганизующая и т.д. Учитывая такое множество функций эмоций, мы можем говорить о том, что роль эмоций очень важна как в индивидуальном развитии человека, так и в социальном.

Влияние эмоционального состояния на поведение и психическое здоровье является многогранным и определяющим. Положительные эмоции, согласно теории расширения и построения Б. Фредриксон, способствуют расширению когнитивных ресурсов, увеличивают гибкость мышления, повышают креативность и устойчивость к стрессу, способствуют формированию прочных социальных связей и накоплению личного ресурса. Напротив, хронические негативные эмоциональные состояния, такие как тревожность, депрессия и хроническая раздражительность, приводят к сужению внимания, искажению восприятия, снижению мотивации и нарушению социальных взаимодействий. Они активируют стрессовые системы организма, что в долгосрочной перспективе может привести к развитию психосоматических заболеваний, включая сердечно-сосудистые патологии, расстройства желудочно-кишечного тракта и иммунные нарушения (Fredrickson, 2013).

Современная эпоха характеризуется беспрецедентным уровнем динамичности, информационной насыщенности и социальной трансформации, что оказывает глубокое влияние на психическое и, в особенности, эмоциональное состояние личности. Эмоциональный дисбаланс, проявляющийся в виде хронической тревожности, депрессивных состояний, эмоционального выгорания и неадекватных форм саморегуляции, становится не просто индивидуальной проблемой, но и значимым социальным вызовом, требующим комплексного научного и практического осмысления. Современное общество, несмотря на технологический прогресс и улучшение материальных условий, сталкивается с парадоксом: рост благополучия сопровождается усилением психологической уязвимости, что свидетельствует о диспропорции между внешними возможностями и внутренними ресурсами адаптации индивида (Панов, 2016).

Одним из ключевых факторов, обуславливающих эмоциональный дисбаланс, является информационная перегрузка. Человек ежедневно сталкивается с огромным объемом данных, поступающих из множества источников: социальные сети, новост-

ные потоки, мессенджеры, электронная почта. Этот непрерывный поток стимулов создаёт состояние хронического возбуждения нервной системы, затрудняя процесс фильтрации значимой информации и приводя к истощению когнитивных и эмоциональных ресурсов. Постоянное ожидание уведомлений, необходимость быть «на связи» и феномен «FOMO» (страх упустить что-то важное) формируют устойчивое состояние тревожности и напряжения (Патрик, 2021).

Кроме того, виртуальное пространство, особенно социальные сети, способствует развитию социального сравнения. Постоянный просмотр отредактированных, идеализированных образов жизни других людей порождает чувство неполноценности, зависти и неудовлетворённости собственной жизнью, что является мощным катализатором депрессивных и тревожных расстройств.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние глубокого физического, эмоционального и когнитивного истощения, развивающееся в ответ на хронический стресс, особенно в профессиональной сфере. Этот феномен, впервые описанный К. Маслач, включает три основных компонента: эмоциональное истощение, деиндивидуализацию (цинизм, отстранение от клиентов или коллег) и снижение профессиональных достижений (ощущение неэффективности). Выгорание не является просто усталостью; это комплексное расстройство, при котором человек теряет связь с собственными ценностями, чувствует себя опустошённым и неспособным к продуктивной деятельности. В долгосрочной перспективе выгорание может стать пусковым механизмом для развития более серьёзных психических расстройств, включая клиническую депрессию (Maslach, 1996; Maslach, 1997; Maslach, 1998; Maslach, 1978).

В итоге, проблемы эмоционального дисбаланса в современном обществе носят системный характер. Они являются результатом сложного взаимодействия экзогенных факторов (информационная перегрузка, профессиональный стресс, социальные изменения) и эндогенных особенностей личности, включая возрастные и социально-психологические аспекты. Игнорирование этих проблем ведёт к росту социальных издержек, снижению качества жизни и потере человеческого потенциала, что делает их одной из центральных задач современной психологии и общественной политики.

Психокоррекция эмоциональной сферы личности представляет собой систему целенаправленных психологических вмешательств, направленных на восстановление эмоционального равновесия, развитие навыков саморегуляции и повышение уровня психологического благополучия. В условиях растущей распространённости эмоциональных нарушений, таких как тревожность, депрессия и синдром выгорания, актуальность разработки и применения эффективных методов психокоррекции приобретает особую значимость.

Современная психология располагает широким арсеналом подходов, каждый из которых опирается на определенную теоретическую парадигму и имеет свою целевую аудиторию, показания и механизм действия. Анализ этих методов позволяет выявить их сильные и слабые стороны, а также определить перспективные направления для интеграции и адаптации, включая использование цифровых технологий.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Центральным элементом практически всех подходов является самопознание и рефлексия. Без развития способности к внутреннему наблюдению и анализу собственных переживаний, мыслей и поведения, любое психологическое вмешательство оказывается поверхностным.

Роль рефлексии в коррекции эмоционального состояния многогранна. Во-первых, она способствует дифференциации эмоций. Человек учится не просто говорить «мне плохо», а точно определять: это страх, грусть, разочарование, обида? Точная идентификация эмоции — ключ к ее адекватному выражению и регуляции. Во-вторых, рефлексия помогает выявить триггеры эмоциональных реакций — те внутренние и внешние стимулы, которые запускают негативные состояния. Зная триггеры, можно либо избегать их, либо заранее готовиться к встрече с ними. В-третьих, рефлексия способствует осознанию когнитивных искажений.

В этом контексте ведение дневника как инструмент психологической помощи приобретает особую значимость. Это простая, доступная и мощная практика, которая напрямую способствует развитию самопознания и рефлексии. Эффективность дневниковой терапии подтверждена многочисленными исследованиями. Психологи и исследователи, такие как Джеймс Пеннебейкер, показали, что письменное выражение эмоциональных переживаний, особенно связанных с травмой или стрессом, приводит к улучшению психического и физического здоровья.

В современной практике дневниковая терапия активно адаптируется и интегрируется с цифровыми технологиями, что значительно расширяет ее доступность и эффективность. Разработка чат-ботов и мобильных приложений, реализующих методику «Дневник эмоций», представляет собой логичное развитие этого подхода. Важно, что цифровой дневник может обеспечить анонимность и конфиденциальность, что особенно важно для людей, стесняющихся своих переживаний.

Таким образом, ведение дневника, будь то на бумаге или в цифровом формате, остается одним из самых универсальных, экономически доступных и научно обоснованных инструментов психокоррекции. Его сила заключается в том, что он превращает пассивного субъекта страдания в активного исследователя собственной психики, давая ему инструменты для понимания, управления и, в конечном счете, трансформации своего эмоционального мира. В сочетании с другими методами или как самостоятельная практика, он является неотъемлемым элементом любого пути к эмоциональному здоровью и устойчивости.

Методы

1. Тест шкала тревоги Спилбергера-Ханина.
2. Тест эмоционального интеллекта Холла.
3. Опросник рефлексивности Карпова.
4. Методика «Дневник эмоций».
5. Методика «Дневник эмоций» в виде разработанного чат – бота.

Чат-бот включает в себя следующие функции:

1. Кнопка начало работы. Нажав на нее, участник эксперимента получал инструкцию по заполнению дневника и как взаимодействовать с ним. Все обращения в боте персонализированы

2. Кнопка дневник эмоций. Нажав на нее, участник получал следующие вопросы:

- Ситуация: что сейчас происходит? что ты делаешь?
- Мысли: что ты об этом думаешь?
- Эмоции: что ты сейчас чувствуешь?
- Выводы: о чем тебе говорят эти эмоции?
- Чего ты хочешь в этой ситуации?

Ответив на них, они сохранялись в истории бота с хештегом и временем заполнения. Данная функция позволяет отслеживать временной фактор и анализировать записи. Дополнительно бот напоминал два раза в день участнику заполнить дневник эмоций.

3. В чат – боте были созданы утренние и вечерние записи. Бот предлагал участнику сделать важные пометки.

4. Разработаны и добавлены кнопки подсказки. Для удобства заполнения дневника добавлена кнопка «виды эмоций». Нажав на нее появляется картинка с видом эмоций. Данная опция помогает определить свою эмоцию во время заполнения дневника эмоций. И также есть различные кнопки с практиками по регуляции и распознанию эмоций.

5. Анализ и синтез полученных данных с использованием анализа динамики следующих показателей:

- - личностная тревожность;
- - ситуативная тревожность;
- - эмоциональная осведомленность;
- - управление своими эмоциями; самомотивация;
- - эмпатия;
- - управление эмоциями других.

6. Межгрупповой анализ (между группами, использующими чат-бот, и контрольной группой, а также группой, заполняющей дневник вручную)

7. Однофакторный дисперсионный анализ для сравнения средних значений уровней тревожности, саморефлексии и эмоционального интеллекта между тремя группами (чат-бот 18 лет, чат-бот 35-50 лет, вручную).

8. Множественный линейный регрессионный анализ для оценки влияния использования чат-бота (как независимой переменной) на уровни тревожности,

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

саморефлексии и эмоционального интеллекта (как зависимые переменные), с учетом возраста и других потенциальных ковариат.

9. Анализ ковариаций для выявления влияния других переменных (например, пол, уровень образования, предыдущий опыт использования чат-ботов).

10. Корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между уровнями тревожности, саморефлексии и эмоционального интеллекта и использованием чат-бота.

Выборка: 80 человек (студенты ДГТУ).

Результаты

Для проверки первой гипотезы, направленной на сравнение эффективности двух методов ведения дневника эмоций, был проведен анализ динамики изменения психологических показателей.

В качестве основного показателя динамики для каждого респондента был рассчитан индивидуальный показатель изменения – дельты (Δ) по каждой «негативной» (тревожность) переменной по формуле:

$$\Delta = \text{Показатель До} - \text{Показатель После}$$

Также мы измеряли динамику по каждой «позитивной» (саморефлексия, компоненты эмоционально интеллекта) переменной по обратной формуле:

$$\Delta = \text{Показатель После} - \text{Показатель До}$$

Таким образом, положительные значения дельты для показателей тревожности свидетельствуют о её снижении, а для показателей эмоционального интеллекта и саморефлексии – о их росте. Данный подход позволяет нивелировать влияние индивидуальных исходных различий между испытуемыми и оценить именно величину эффекта от проведенного вмешательства.

Так, выборка ($n=80$) была поделена на две группы:

Группа 1 ($n=40$) – респонденты, заполняющие дневник эмоций вручную;

Группа 2 ($n=40$) – респонденты, заполняющие дневник эмоций при помощи чат-бота.

После деления на группы и подсчета показателя динамики для каждого респондента, мы провели дескриптивный (первичный) анализ средних значений дельты в каждой группе по каждой шкале. Результаты по показателям личностной и ситуативной представлены в таблице 1.

Таблица 1

Дескриптивный анализ показателей дельты (Δ) тревожности в группах, заполняющих дневник эмоций двумя способами (Опросник Спилбергера-Ханина)

Наименование шкалы	Респонденты, заполняющие дневник эмоций вручную		Респонденты, заполняющие дневник эмоций при помощи чат-бота	
	M	SD	M	SD
Δ Личностная тревожность	1,9	4,9	4,9	4,9
Δ Ситуативная тревожность	1,5	5,9	5,3	7,9

Итак, тревожность как устойчивая характеристика личности в группе с ручным методом заполнения дневника показывает более низкое снижение показателя ($M=1,9$, $SD=4,9$), нежели у группы, которые заполняли дневник с помощью чат-бота ($M=4,9$, $SD=4,9$). Можно сделать вывод, что в группе, которые заполняли дневник с чат-ботом снижение личностной тревожности в 2,5 раза более выражено, чем в группе, где дневник заполнялся в привычной форме.

По шкале «Ситуативной тревожности» также снижение более выражено, почти в 3,5 раза, в группе испытуемых, пользующихся чат-ботом ($M=5,3$, $SD=7,9$), в сравнении с группой, заполняющих дневник эмоций вручную ($M=1,5$, $SD=5,9$).

Предварительно можно сделать вывод, что данные описательной статистики согласуются с частью гипотезы. Обе формы работы с дневником действительно снижают тревожность, но использование чат-бота существенно эффективнее. Для дополнительной визуализации была построена столбчатая диаграмма различий, она представлена на рисунке 1.

Рисунок 1

Сравнительный анализ динамики тревожности среди респондентов, заполняющих дневник эмоций двумя способами (Опросник Спилбергера-Ханина)



Для проверки именно статистической значимости различий в динамике показателей тревожности между группой, использовавшей чат-бот, и группой, заполнявшей дневник вручную, был применен U-критерий Манна-Уитни.

Анализ выявил статистически значимые различия между группами по показателю изменения ситуативной тревожности ($\Delta U=548,5$, $p=0,015$) и по личностной тревожности ($\Delta U=500,5$, $p=0,004$). Данные по критерию представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение динамики показателей тревожности между группами, заполняющими дневник эмоций двумя способами (U-критерий Манна-Уитни)

Наименование шкалы	U-Манна-Уитни	Z	p-уровень
Δ Личностная тревожность	500,5	-2,898	0,004**
Δ Ситуативная тревожность	548,5	-2,429	0,015*

*Примечание к таблице 3: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$*

Отрицательные значения Z-статистики подтверждают, что снижение тревожности было более выраженным в группе, использовавшей чат-бот.

Далее проанализируем динамику показателей саморефлексии. Средние значения и стандартные отклонения представлены в таблице 3.

Таблица 3

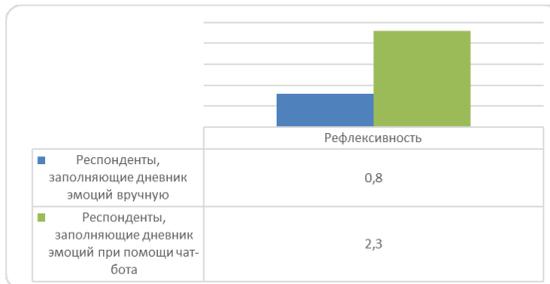
Дескриптивный анализ показателей дельты (Δ) рефлексивности в группах, заполняющих дневник эмоций двумя способами (Опросник рефлексивности Карпова)

Наименование шкалы	Респонденты, заполняющие дневник эмоций вручную		Респонденты, заполняющие дневник эмоций при помощи чат-бота	
	M	SD	M	SD
Δ Рефлексивность	0,8	1,1	2,3	1,6

Анализ средних значений демонстрирует наличие положительной динамики в обеих экспериментальных группах. Визуально, данный анализ позволяет предположить, что прирост данного показателя в группе, использовавшей чат-бот ($M=2,3$, $SD=1,6$), является более выраженным по сравнению с группой, заполнявшей дневник вручную ($M=0,8$, $SD=1,1$). Средний прирост рефлексии в группе чат-бота оказался практически в 3 раза выше. Различия представлены на рисунке 2.

Рисунок 2

Сравнительный анализ динамики рефлексивности среди респондентов, заполняющих дневник эмоций двумя способами (Опросник рефлексивности Карпова)



ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Для проверки статистической значимости данного различия был применен U-критерий Манна-Уитни. Результаты статистического анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни выявили наличие высоко значимых различий в динамике уровня саморефлексии между группами ($U=348,0$, $p<0,001$). Полученные данные свидетельствуют о том, что использование чат-бота для ведения дневника эмоций приводит к статистически значимо более выраженному росту уровня саморефлексии по сравнению с ручным методом. Результаты подсчета критерия представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнение динамики показателей рефлексивности между группами, заполняющими дневник эмоций двумя способами (U-критерий Манна-Уитни)

Наименование шкалы	U-Манна-Уитни	Z	p-уровень
Δ Рефлексивность	348,0	-4,478	<0,001**

*Примечание к таблице 4: * $p\leq 0,05$, ** $p\leq 0,01$*

Наконец, рассмотрим средние значения по шкалам опросника на эмоциональный интеллект. Описательная статистика среди двух групп представлена в таблице 5.

Результаты дескриптивного анализа демонстрируют последовательное и выраженное преимущество метода с использованием чат-бота над ручным методом ведения дневника эмоций. По всем пяти субшкалам опросника Холла средний прирост показателей в группе, использующих чат-бот в 2,5-5 раз превышает аналогичные показатели в группе, пользующихся дневником вручную.

Наибольшее абсолютное преимущество наблюдается в сфере управления своими эмоциями ($\Delta M=4,6$ (группа «чат-бота») против 1,6 (группа «ручного метода»)), что свидетельствует о высокой эффективности разработанного нами чат-бота именно для развития навыков саморегуляции. Наибольшее относительное преимущество зафиксировано для субшкалы эмпатии ($\Delta M=2,6$ (группа «чат-бота») против 0,5 (группа «ручного метода»)), где прирост в группе, использующих чат-бот, более чем в 5 раз превысил результат контрольной группы. Результаты сравнительного анализа на основе данных средних значений представлены на рисунке 3.

Таблица 5

Дескриптивный анализ показателей дельты (Δ) эмоционального интеллекта в группах, заполняющих дневник эмоций двумя способами (Тест эмоционального интеллекта Холла)

Наименование шкалы	Респонденты, заполняющие дневник эмоций вручную		Респонденты, заполняющие дневник эмоций при помощи чат-бота	
	М	SD	М	SD
Δ Эмоциональная осведомленность	0,9	1,9	2,4	2,8
Δ Управление своими эмоциями	1,6	1,9	4,6	4,5
Δ Самомотивация	1,3	2,2	3,8	4,1
Δ Эмпатия	0,5	2,2	2,6	2,7
Δ Управление эмоциями других	1,6	1,8	3,8	3,1

Рисунок 3

Сравнительный анализ динамики эмоционального интеллекта среди респондентов, заполняющих дневник эмоций двумя способами (Тест эмоционального интеллекта Холла)



Для проверки статистической значимости выявленных описательных различий был применен U-критерий Манна-Уитни. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6

Сравнение динамики показателей эмоционального интеллекта между группами, заполняющими дневник эмоций двумя способами (U-критерий Манна-Уитни)

Наименование шкалы	U-Манна-Уитни	Z	p-уровень
Δ Эмоциональная осведомленность	589,5	-2,057	0,040*
Δ Управление своими эмоциями	452,0	-3,387	<0,001**
Δ Самомотивация	523,5	-2,678	0,007**
Δ Эмпатия	453,0	-3,379	<0,001**
Δ Управление эмоциями других	464,0	-3,286	0,001**

Примечание к таблице 6: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Результаты статистического анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни подтвердили наличие статистически значимых различий в динамике всех компонентов эмоционального интеллекта между группами.

Важно отметить, что по четырем из пяти субшкал (управление своими эмоциями ($U=589,5$, $p<0,001$), самомотивация ($U=523,5$, $p=0,007$), эмпатия ($U=453,0$, $p<0,001$), управление эмоциями других ($U=464,0$, $p=0,001$)) различия являются высоко значимыми, а по одной субшкале (эмоциональная осведомленность ($U=589,5$, $p=0,040$)) – значимыми на уровне $p<0,05$.

Наибольший размер эффекта (о чем свидетельствуют наименьшие значения U-статистики) наблюдается для способностей к управлению своими эмоциями и эмпатии, что является центром данного исследования. Данные результаты демонстрируют, что разработанный чат-бот не просто способствует общему росту эмоционального интеллекта, но и оказывает дифференцированное воздействие на его ключевые, наиболее социально и личностно значимые компоненты.

Для проверки второй и третьей гипотезы, направленной на выявление возрастных различий в эффективности применения чат-бота, был проведен сравнительный анализ.

Аналізу подверглись данные только тех респондентов, которые взаимодействовали с чат-ботом:

Группа 1 – респонденты, в возрасте 18-19 лет ($n=20$);

Группа 2 – респонденты, в возрасте 30-40 лет ($n=20$)

Динамика показателей тревожности – дельта (Δ) между двумя независимыми возрастными группами также рассчитывалась по формуле. Для «негативных» показателей (тревожности):

$$\Delta = \text{Показатель До} - \text{Показатель После}$$

И для «позитивных» показателей (эмоциональный интеллект, рефлексивность):

$$\Delta = \text{Показатель После} - \text{Показатель До}$$

Анализировать показатели дельты (Δ) проводились аналогичным образом. Положительные показатели для тревожности свидетельствуют о снижении симптомов, а для рефлексивности и эмоционального интеллекта – о их росте.

Начнем с описательной статистики по показателям тревожности, результаты представлены в таблице 7.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Таблица 7

Дескриптивный анализ показателей дельты (Δ) тревожности в разных возрастных группах респондентов (Опросник Спилбергера-Ханина)

Наименование шкалы	18-19 лет		30-40 лет	
	M	SD	M	SD
Δ Личностная тревожность	7,1	6,4	5,5	5,1
Δ Ситуативная тревожность	0,9	7,6	4,4	3,9

Данные описательной статистики показывают неоднозначный результат: по показателям личностной тревожности тенденция соответствует гипотезе – молодые респонденты демонстрируют большую динамику ($M=7,1$, $SD=6,4$) нежели у группы постарше ($M=5,5$, $SD=5,1$); по ситуативной тревожности тенденция противоположная – группа, в которую вошли люди 30-40 лет показала лучший результат ($M=4,4$, $SD=3,9$ в сравнении с $M=0,9$, $SD=7,6$).

Возможно, это может быть связано с тем, что молодые респонденты сильнее реагируют на текущие жизненные обстоятельства. У более взрослых респондентов мог быть более структурированный и осознанный подход к ведению дневника, что лучше помогло им справляться с конкретными стрессовыми ситуациями в контексте «здесь и сейчас». Группа молодых респондентов же, вероятно, получила больше пользы в долгосрочном аспекте (снижение фоновой, личностной тревожности). Данные представлены на рисунке 4.

Рисунок 4

Сравнительный анализ динамики тревожности среди респондентов разных возрастных групп (Опросник Спилбергера-Ханина)



Теперь, крайне важным будет проверить, являются ли эти различия статистически значимыми с помощью U-критерия Манна-Уитни. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 8.

Таблица 8

Сравнение динамики показателей тревожности в разных возрастных группах респондентов (U-критерий Манна-Уитни)

Наименование шкалы	U-Манна-Уитни	Z	p-уровень
Δ Личностная тревожность	151,0	-1,098	0,083
Δ Ситуативная тревожность	128,5	-1,734	0,272

*Примечание к таблице 8: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$*

Статистический анализ не выявил значимых различий в снижении уровня тревожности между группой молодых респондентов и группой респондентов старшего возраста по показателям ситуативной (U=128,5, $p=0,083$) и личностной (U=151,0, $p=0,272$) тревожности.

Полученные результаты позволяют заключить, что эффективность разработанного чат-бота в снижении уровня тревожности не зависит от возрастного фактора в исследуемом диапазоне (18-40 лет) и является предиктором для молодежи и взрослых.

Далее проанализируем показатели рефлексивности по средним значениям. Данные представлены в таблице 9.

Таблица 9

Дескриптивный анализ показателей дельты (Δ) рефлексивности в разных возрастных группах респондентов (Опросник рефлексивности Карпова)

Наименование шкалы	18-19 лет		30-40 лет	
	M	SD	M	SD
Δ Рефлексивность	1,4	0,9	2,6	1,3

Данные описательной статистики, позволяют предварительно предположить, что прирост навыка саморефлексии в результате использования чат-бота оказался существенно более выраженным у респондентов в возрастном диапазоне 30-40 лет.

Среднее значение показателя динамики (Δ) в группе 30-40 лет ($M=2,6$, $SD=1,3$) более чем в 1,5 раза превышает аналогичный показатель в группе 18-19 лет ($M=1,4$, $SD=0,9$).

Данные различия представлены на рисунке 5.

Рисунок 5

Сравнительный анализ динамики рефлексивности среди респондентов разных возрастных групп (Опросник рефлексивности Карпова)



Проведем теперь статистический анализ для выявления значимых различий. Результаты критерия представлены в таблице 10.

Таблица 10

Сравнение динамики показателей рефлексивности в разных возрастных группах респондентов (U-критерий Манна-Уитни)

Наименование шкалы	U-Манна-Уитни	Z	p-уровень
Δ Рефлексивность	85,0	-3,042	0,002**

*Примечание к таблице 10: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$*

Статистический анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни выявил наличие высоко значимых различий в динамике уровня саморефлексии между возрастными группами пользователей чат-бота (U=85,0, $p=0,002$). Отрицательное значение Z-статистики подтверждает, что прирост саморефлексии в группе респондентов 30-40 лет является статистически значимо более выраженным по сравнению с группой 18-19 лет.

Данный результат позволяет заключить, что эффективность применения чат-бота для развития саморефлексии значимо зависит от возрастного фактора. Вопреки исходному предположению, более высокий результат продемонстрировали респонденты старшей возрастной группы, что, вероятно, связано с большим жизненным опытом и осознанностью, способствующими более глубокому самоанализу.

Перейдем к анализу описательной статистики по шкалам эмоционального интеллекта. Данные представлены в таблице 11.

Таблица 11

Дескриптивный анализ показателей дельты (Δ) эмоционального интеллекта в разных возрастных группах респондентов (Тест эмоционального интеллекта Холла)

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Наименование шкалы	18-19 лет		30-40 лет	
	М	SD	М	SD
Δ Эмоциональная осведомленность	2,7	4,4	2,5	3,3
Δ Управление своими эмоциями	4,6	3,8	5,1	5,1
Δ Самомотивация	4,3	6,7	4,2	3,5
Δ Эмпатия	3,4	2,8	3,6	2,8
Δ Управление эмоциями других	2,7	2,6	5,1	3,5

Дескриптивный анализ динамики компонентов эмоционального интеллекта в различных возрастных группах демонстрирует, что по большинству показателей – эмоциональной осведомленности, управлению своими эмоциями, самомотивации и эмпатии, средние значения прироста являются практически идентичными для респондентов разных возрастных групп. Вместе с тем, визуальный анализ данных позволяет отметить наличие различий в величине прироста по шкалам управления эмоциями. Так, по шкале управления своими эмоциями зафиксирован несколько больший прирост в группе 30-40 лет ($M=5,1$, $SD=5,1$) по сравнению с группой 18-19 лет ($M=4,6$, $SD=3,8$). Наиболее существенное расхождение в средних значениях наблюдается в сфере управления эмоциями других людей, где показатель в группе 30-40 лет ($M=5,1$, $SD=3,5$) также превышает показатель в группе 18-19 лет ($M=2,7$, $SD=2,6$). Различия представлены на рисунке 6.

Рисунок 6

Сравнительный анализ динамики эмоционального интеллекта среди респондентов разных возрастных групп (Тест эмоционального интеллекта Холла)



Далее проведем статистический анализ различий с применением U-критерия Манна-Уитни. Данные анализа представлены в таблице 12.

Таблица 12

Сравнение динамики показателей эмоционального интеллекта в разных возрастных группах респондентов (U-критерий Манна-Уитни)

Наименование шкалы	U-Манна-Уитни	Z	p-уровень
Δ Эмоциональная осведомленность	186,0	-0,099	0,921
Δ Управление своими эмоциями	185,5	-0,127	0,899
Δ Самомотивация	170,5	-0,551	0,582
Δ Эмпатия	178,5	-0,327	0,744
Δ Управление эмоциями других	117,0	-2,070	0,038*

*Примечание к таблице 12: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$*

Статистический анализ выявил, что эффективность чат-бота в развитии эмоционального интеллекта в целом не зависит от возрастного фактора. По четырем из пяти компонентов ЭИ (эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация и эмпатия) не было обнаружено статистически значимых различий между группами 18-19 лет и 30-40 лет ($p > 0,05$).

Вместе с тем, было обнаружено одно значимое значение – развитие способности к управлению эмоциями других людей значимо зависит от возраста ($U=117,0$, $p=0,038$). Респонденты старшей возрастной группы (30-40 лет) продемонстрировали статистически значимо более выраженный прирост данного социального навыка по сравнению с молодыми респондентами (18-19 лет).

Для проверки третьей гипотезы, направленной на оценку стабильности психологических характеристик в течение месяца без проведения вмешательства, был проведен анализ данных контрольной группы ($n=40$). Сравнение показателей на первом и втором замере проводилось с помощью дескриптивного анализа и T-критерия Вилкоксона для связанных выборок, поскольку сравнение проводится внутри одной конкретной группы.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Начнем с первичного дескриптивного анализа замера показателей в течении месяца. Мы проводили два измерения, условно обозначенные «До» и «После». Данные представлены в таблице 13.

Таблица 13

Дескриптивный анализ показателей тревожности в контрольной группе на обоих замерах (Опросник Спилбергера-Ханина)

Наименование шкалы	Первый замер (До)		Второй замер (После)	
	М	SD	М	SD
Личностная тревожность	39,1	11,3	39,2	12,4
Ситуативная тревожность	42,3	11,2	42,8	12,4

Описательная статистика наглядно демонстрирует стабильность показателей тревожности в течение месяца при отсутствии целенаправленного психологического вмешательства.

Средние значения как личностной, так и ситуативной тревожности на втором замере практически полностью совпали с показателями первого замера (разница составила $\approx 0,1$ и $0,5$ пункта соответственно). Незначительное увеличение стандартных отклонений на втором замере может свидетельствовать о естественных, случайных колебаниях эмоционального состояния у отдельных испытуемых, однако в целом групповая динамика отсутствует.

Данный результат является ожидаемым и соответствует исходному предположению о том, что глубинные личностные характеристики (такие как личностная тревожность) и фоновый эмоциональный фон являются достаточно устойчивыми и не меняются сами по себе за короткий промежуток времени. Данные результаты представлены на рисунке 7.

Хотя описательная статистика уже не демонстрирует наличие различия, для окончательной проверки гипотезы 3 и придания результатам большей статистической силы необходимо провести Т-критерий Вилкоксона. Мы ожидаем, что он покажет отсутствие статистически значимых различий ($p > 0,05$) между замерами. Данные представлены в таблице 14.

Рисунок 7

Сравнительный анализ динамики тревожности в контрольной группе (Опросник Спилберга-Ханина)

**Таблица 14**

Сравнение динамики показателей тревожности в контрольной группе (Т-критерий Вилкоксона)

Наименование шкалы	Z	p-уровень
Личностная тревожность	-0,099	0,921
Ситуативная тревожность	-0,61	0,952

Примечание к таблице 14: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Результаты анализа показали, что статистически значимых изменений не произошло ни по одному из показателей: и для ситуативной тревожности ($Z = -0,061$, $p = 0,952$), и для личностной тревожности ($Z = -0,099$, $p = 0,921$).

Поскольку полученные p-уровни для обоих показателей существенно превышают общепринятый уровень статистической значимости $\alpha = 0,05$, нулевая гипотеза об отсутствии различий не может быть отклонена.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Незначимые значения Z-статистики, близкие к нулю, визуально подтверждают отсутствие какой-либо систематической динамики в показателях тревожности в контрольной группе.

Далее рассмотрим средние значения двух замеров по шкале рефлексивности. Данные представлены в таблице 15.

Таблица 15

Дескриптивный анализ показателей рефлексивности в контрольной группе на обоих замерах (Опросник рефлексивности Карпова)

Наименование шкалы	Первый замер (До)		Второй замер (После)	
	М	SD	М	SD
Рефлексивность	4,9	1,5	4,9	1,5

Дескриптивный анализ уровня саморефлексии в контрольной группе, демонстрирует абсолютную стабильность данного личностного показателя в течение месяца.

Как среднее значение, так и стандартное отклонение остались полностью идентичными на первом и втором замере ($M=4,9$, $SD=1,5$). Отсутствие каких-либо изменений в данном показателе является ожидаемым и полностью соответствует теоретическим представлениям о саморефлексии как об устойчивой личностной характеристике, не подверженной спонтанным изменениям за короткие промежутки времени.

Данный результат, наряду со стабильностью показателей тревожности, является важным дополнительным показателем в пользу подтверждения третьей гипотезы. Он укрепляет вывод о том, что значимые положительные изменения, зафиксированные в экспериментальных группах, являются специфическим следствием применения разработанной методики, а не следствием влияния внешних факторов или естественного хода времени.

Визуальная демонстрация данной тенденции была принята избыточной. Однако, статистический анализ различий мы все же привели. Данные представлены в таблице 16.

Таблица 16

Сравнение динамики показателей рефлексивности в контрольной группе (Т-критерий Вилкоксона)

Наименование шкалы	Z	p-уровень
Рефлексивность	-0,284	0,776

*Примечание к таблице 16: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$*

Анализ с использованием критерия не выявил статистически значимых различий между первым и вторым замером ($Z = -0,284$, $p = 0,776$).

Полученное р-значение, существенно превышающее уровень значимости $\alpha = 0,05$, однозначно указывает на отсутствие каких-либо систематических изменений в показателе саморефлексии за месяц наблюдений.

Далее проведем анализ показателей эмоционального интеллекта. Описательная статистика представлена в таблице 17.

Таблица 17

Дескриптивный анализ показателей эмоционального интеллекта в контрольной группе на обоих замерах (Тест эмоционального интеллекта Холла)

Наименование шкалы	Первый замер (До)		Второй замер (После)	
	M	SD	M	SD
Эмоциональная осведомленность	27,4	4,6	27,4	4,4
Управление своими эмоциями	19,5	5,9	19,6	5,8
Самомотивация	23,3	5,4	23,4	5,3
Эмпатия	26,2	5,5	26,5	5,6
Управление эмоциями других	25,7	5,4	25,8	5,5

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Дескриптивный анализ данных контрольной группы демонстрирует полную стабильность исследуемых характеристик эмоционального интеллекта за месяц, прошедший между замерами.

Показатели не претерпели никаких значимых изменений, если оценивать средние значения. То есть, все компоненты эмоционального интеллекта (эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и управление эмоциями других) остались на практически идентичном уровне. Для визуализации незначительных различий была построена столбчатая диаграмма, она представлена на рисунке 8.

Рисунок 8

Сравнительный анализ динамики эмоционального интеллекта в контрольной группе (Опросник эмоционального интеллекта Холла)



Было принято решение проводить статистическую проверку с помощью Т-критерия Вилкоксона. Данные анализа представлены в таблице 18.

Результаты статистической проверки с помощью Т-критерия Вилкоксона, окончательно подтверждают стабильность показателей эмоционального интеллекта в контрольной группе.

Анализ не выявил статистически значимых изменений ни по одной из пяти субшкал опросника Холла: эмоциональной осведомленности ($Z=-0,491$, $p=0,623$), управлению своими эмоциями ($Z=-0,688$, $p=0,491$), самомотивации ($Z=-0,389$, $p=0,697$), эмпатии ($Z=-1,006$, $p=0,314$) и управлению эмоциями других ($Z=-0,462$, $p=0,644$).

Все полученные значения существенно превышают уровень 0,05, что позволяет сделать однозначный вывод об отсутствии динамики.

Таблица 18

Сравнение динамики показателей рефлексивности в контрольной группе (Т-критерий Вилкоксона)

Наименование шкалы	Z	p-уровень
Эмоциональная осведомленность	-0,491	0,623
Управление своими эмоциями	-0,688	0,491
Самомотивация	-0,389	0,697
Эмпатия	-1,006	0,314
Управление эмоциями других	-0,462	0,644

*Примечание к таблице 18: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$*

Обсуждение результатов

По результатам нашего эмпирического исследования мы делаем вывод, что первая гипотеза нашла свое полное подтверждение. Статистический анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни выявил, что использование чат-бота для ведения дневника эмоций является значимо более эффективным по сравнению с ручным методом. Группа, использовавшая чат-бот, продемонстрировала статистически значимо более выраженное снижение как личностной ($p=0,004$), так и ситуативной ($p=0,015$) тревожности. Кроме того, в этой же группе был зафиксирован значимо более высокий прирост по уровню саморефлексии ($p < 0,001$) и по всем компонентам эмоционального интеллекта (управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление эмоциями других – $p \leq 0,05$; эмоциональная осведомленность – $p=0,040$).

Результаты, полученные И.Н. Ергулович, соотносятся с нашими. В исследовании о методах развития эмоционального интеллекта в современной академической среде в выводах говорится о том, что ведение дневника эмоций способствует саморефлексии и повышает самооосознанность, что крайне важно для психологического благополучия (Ергулович, 2025).

Также в исследовании Галой Натальи Юрьевны отмечена положительная динамика у студентов при ведении дневника эмоций. Студенты положительно отзывались о ведении ежедневных самоописаний в течение месяца (71%). Помимо этого, большая часть студентов (78%) говорит об изменениях во внутреннем мире, что сходится с результатами, полученными нами (Галой, 2023).

Вторая гипотеза не подтвердилась. Анализ влияния возрастного фактора в группах, использовавших чат-бот, не выявил статистически значимых различий в динамике снижения тревожности между молодыми респондентами (18-19 лет) и группой 30-40 лет. Показатели снижения как личностной ($p=0,083$), так и ситуатив-

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ной ($p=0,272$) тревожности не достигли уровня статистической значимости. Таким образом, эффективность чат-бота в снижении тревожности не зависит от возраста в исследуемом диапазоне.

Третья гипотеза также была опровергнута, и результаты оказались противоположными предполагаемым. Вопреки исходному предположению, респонденты старшей возрастной группы (30-40 лет) продемонстрировали значимо более высокий прирост уровня саморефлексии ($p=0,002$) по сравнению с молодыми респондентами (18-19 лет). Это позволяет заключить, что эффективность чат-бота для развития саморефлексии зависит от возраста, но в пользу более зрелой группы.

Четвертая гипотеза подтвердилась. Анализ данных контрольной группы, не получавшей вмешательства, с использованием Т-критерия Вилкоксона показал полную стабильность всех исследуемых психологических показателей в течение месяца. Не было выявлено статистически значимых изменений ни в уровне тревожности (личностной и ситуативной), ни в уровне саморефлексии, ни в компонентах эмоционального интеллекта ($p>0,05$). Это свидетельствует о том, что положительная динамика, зафиксированная в экспериментальных группах, является следствием применения методики ведения дневника эмоций, а не случайных факторов или естественного хода времени.

Разработанный чат-бот для ведения дневника эмоций доказал свою эффективность как инструмент для снижения тревожности и развития эмоционального интеллекта и саморефлексии. Его эффективность в снижении тревожности универсальна для возрастных групп 18-40 лет, в то время как для развития саморефлексии и навыка управления эмоциями других людей он более эффективен для респондентов старше 30 лет. Отсутствие изменений в контрольной группе доказывает, что зафиксированные положительные эффекты являются именно результатом применения методики.

О важности развития чат-бота, основанного на методике дневника эмоций, можно говорить и благодаря результатам исследования В.А. Розанова и К.М. Самерхановой. В своём обзоре они делают вывод, что приложения для психического здоровья представляют собой в русскоязычном сегменте растущий ресурс оказания помощи лицам с психологическими проблемами, который нуждается в расширении сферы применения (Розанов, Самерханова, 2022).

Наше исследование может внести вклад в понимание механизмов формирования и развития эмоционального интеллекта, а также эффективности различных методов его коррекции. Изучение использования чат-бота для психокоррекции позволит проанализировать влияние технологий на эмоциональное состояние человека и эффективность такого подхода. Разработка и тестирование чат-бота, основанного на методике "Дневник эмоций", может открыть новые пути для психокоррекции, делая ее более доступной и удобной.

Чат-бот может стать доступным инструментом для людей, которые не могут позволить себе традиционную психотерапию или испытывают трудности с ее посещением.

В целом, исследование "Психокоррекция эмоциональной сферы личности с помощью методики Дневник эмоций в виде разработанного чат-бота" имеет большой потенциал для дальнейшего развития теории и практики психокоррекции, а также для улучшения эмоционального благополучия людей.

Список литературы

- Вилюнас, В. (2007). *Психология эмоций*. Питер.
- Галой, Н. Ю. (2023). Практика ведения рефлексивного дневника как способ работы со стрессом у студентов. *Проблемы современного образования*, 4, 37–47.
- Ергулович, И. Н. (2025). Методы развития эмоционального интеллекта в современной академической среде. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 51, 13–31.
- Изард, К. (2019). *Эмоции человека*. Издательство МГУ.
- Ильин, Е. П. (2021). *Эмоции и чувства*. Питер.
- Макгиннис, П. (2023). *FOMO sapiens: Как избавиться от страха упущенных возможностей и начать принимать правильные решения*. Альпина Паблишер.
- Нуркова, В. В., & Березанская, Н. Б. (2025). *Общая психология* (3-е изд., перераб. и доп.). Юрайт.
- Панов, В. И. (2016). Информационная среда в контексте эконпсихологического подхода к развитию психики: концептуальные предпосылки. В *Психология личностно-профессионального развития: современные вызовы и риски* (pp. 23–27).
- Розанов, В. А., & Самерханова, К. М. (2022). Мобильные приложения для поддержания психического здоровья: обзор оценок пользователей. *Журнал телемедицины и электронного здравоохранения*, 8(2), 7–20.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). Academic Press.
- Maslach, C. (1978). *The Professional Burnout. Public welfare*, 1, 34–57.
- Maslach, C. (1998). *Prevention of burnout: New perspectives*. Applied and Preventive Psychology, 7(1), 63–74.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162–166.

References

- Ergulovich, I. N. (2025). Methods of developing emotional intelligence in the modern academic environment. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 51, 13–31.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Galoy, N. Yu. (2023). The practice of keeping a reflective diary as a way to work with stress by students. *Problemy sovremennogo obrazovaniya*, 4, 37–47.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Ilyin, E. P. (2021). *Emotions and feelings*. Piter.
- Izard, K. (2019). *Human emotions*. Moscow State University Publishing House.
- Maslach, C. (1978). *The Professional Burnout*. Public welfare, 1, 34–57.
- Maslach, C. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7(1), 63–74.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- McGinnis, P. (2023). *FOMO sapiens: How to get rid of the fear of missing out and start making the right decisions*. Alpina Publisher.
- Nurkova, V. V., & Berezanskaya, N. B. (2025). *Obshchaya psikhologiya* (3rd ed., rev. and ext.). Yurayt.
- Panov, V. I. (2016). Information environment in the context of the ecopsychological approach to the development of the psyche: Conceptual background. In *Psychology of personal and professional development: modern challenges and risks* (pp. 23–27).
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162–166.
- Rozanov, V. A., & Samerkhanova, K. M. (2022). Mobile applications for maintaining mental health: a review of user assessments. *Russian Journal of Telemedicine and E-Health*, 8(2), 7–20.
- Vilyunas, V. (2007). *Psychology of emotions*. Piter.

Об авторе

Любовь Ю. Мальцева – магистрант кафедры «Общая и консультативная психология», факультет «Психология, педагогика и дефектология», Донской государственной технической университет, (Российская Федерация, 344004, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), e-mail: sjpsik05@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.