

**«Динамика психологических особенностей пользователей
программного продукта Master Kit»
Мухутдинова Э.Р., Тимиргалеев А.Р., Чертищев М.С.**

Актуальность

В последние годы наблюдается значительный рост разработок компьютерных технологий в сфере психологии и саморегуляции. Примером такой методики в русскоязычном пространстве может служить программный продукт Master Kit, который представляет собой автоматизированный тренажер для психологической саморегуляции. Охват пользователей — более 20 000 человек — обуславливает **практическую значимость** изучения механизмов воздействия на пользователей продукта и динамику их психологических свойств.

Цель исследования: изучить динамику психологических особенностей пользователей программного продукта Master Kit через три месяца после начала использования.

Задачи исследования:

1. Провести комплексное психодиагностическое обследование испытуемых с помощью батареи тестов до начала использования продукта.
2. Провести комплексное психодиагностическое обследование испытуемых с помощью батареи тестов через три месяца после начала использования продукта.
3. Сравнить показатели психологических особенностей испытуемых до начала использования и через 3 месяца.

Гипотеза исследования:

У испытуемых, ставших пользователями программного продукта Master Kit будут наблюдаться изменения в индивидуально-психологических особенностях личности через три месяца после начала использования продукта.

Объект исследования: пользователи программного продукта Master Kit.

Предмет исследования: психологические особенности пользователей программного продукта Master Kit.

Характеристика исследуемой группы:

Критерии включения в исследуемую группу:

1. Возраст 20-55 лет.
2. Активное использование программного продукта (не менее 5 раз ежемесячно) на протяжении всего времени исследования.

Критерии исключения:

1. Возраст до 20 лет.
2. Наличие психических и неврологических заболеваний.
3. Использование продукта меньше установленного порога (менее 5 раз ежемесячно).

Общие характеристики исследуемой группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика исследуемой группы

Образование		Страна		Пол		Возрастная группа	
Высшее	321	Россия	177	Мужской	53	От 20 до 25 лет	23
Полное среднее (11 классов)	11	Казахстан	199	Женский	323	От 26 до 30 лет	60
Среднее специальное	43					От 31 до 35 лет	93
Без образования	1					От 36 до 40 лет	65
						От 41 до 45 лет	61
						От 46 до 50 лет	74
ВСЕГО УЧАСТНИКОВ	376	0	376	0	376	0	376

Методы исследования

Нами были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Шкала психологического благополучия Рифф (адаптация Шевеленковой – Фесенко 2005 г.). Данная методика направлена на изучение психологического благополучия — субъективного самоощущения целостности и осмысленности индивидом своей жизни. Методика включает 84 вопроса и состоит из 7 основных шкал и 3 дополнительных:

- Шкала «Положительные отношения с другими» показывает, насколько респондент обладает доверительными отношениями с окружающими, открыт и готов к компромиссам.

- Шкала «Автономия» характеризует самостоятельность и независимость респондента.

- Шкала «Управление окружением» показывает, насколько респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

- Шкала «Личностный рост» характеризует восприятие респондентом себя как растущего и самореализующегося.

- Шкала «Цель в жизни» демонстрирует, насколько респондент ощущает цель и смысл своей жизни.

- Шкала «Самопринятие» характеризует респондента как человека, который принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Содержательная интерпретация дополнительных шкал:

- «Баланс аффекта» — показывает общую удовлетворенность собственной жизнью, наличие фрустрирующих факторов.
- «Осмысленность жизни» — характеризует степень самовосприятия смысла жизни у респондента. Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей и присутствия смысла жизни.
- «Человек как открытая система» — отражает способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

2. Шкала дифференциальных эмоций К. Изарда. Данная методика используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы «значимости эмоций». Респонденту предлагается оценить по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает его самочувствие в данный момент и состоит из 10 строк по 3 слова в каждом. В результате получаются значения выраженности 10 дифференциальных эмоций по К. Изарду: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Затем рассчитывается коэффициент самочувствия по формуле:

$$КС = \frac{C_1 + C_2 + C_3 + C_9 + C_{10}}{C_4 + C_5 + C_6 + C_7 + C_8}.$$

3. Опросник «Исследование психологической структуры темперамента» Б. Н. Смирнова. Опросник позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию – интроверсию, эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый – медленный), активность (высокую – низкую). Он включает в себя 48 вопросов и 6 шкал: «экстраверсию», «ригидность», «эмоциональную возбудимость», «темп реакций», «активность», «искренность».

4. Симптоматический опросник SCL-90-R. Опросник позволяет оценить паттерны психологических признаков у психиатрических пациентов и здоровых лиц. Включает в себя 90 утверждений, сгруппированных в ряд шкал. Каждый из 90 вопросов оценивается по 5-балльной шкале (от 0 до 4), где 0 соответствует позиция «совсем нет», а 4 — «очень сильно». SCL-90-R содержит следующие шкалы: «соматизация», «обсессивно-компульсивные расстройства» (навязчивости), «интерперсональная чувствительность», «депрессия», «тревожность», «враждебность», «навязчивые страхи» (фобии), «параноидность» (паранояльность), «психотизм», «общий индекс тяжести», «группа дополнительных вопросов».

5. Тест «Социальный интеллект» Гилфорда. Данная методика представляет собой ряд стандартизированных тестов, направленных на диагностику различных аспектов социального интеллекта, то есть способности понимать и прогнозировать поведение людей в разных житейских ситуациях, распознавать намерения, чувства и эмоциональные состояния человека по невербальной и вербальной экспрессии. Методика

включает четыре субтеста, из них три составлены на невербальном стимульном материале и один — на вербальном. Субтесты диагностируют четыре способности в структуре социального интеллекта: познание классов, систем, преобразований и результатов поведения. Два субтеста имеют в своей факторной структуре также второстепенные веса, касающиеся способности понимать элементы и отношения поведения.

6. Тест жизнестойкости. Данный представляет собой адаптацию Леонтьевым Д. А. опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Жизнестойкость — это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

1. Вовлеченность определяется как убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности.

2. Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

3. Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, и неважно, позитивного или негативного.

7. IGQ-67 (Опросник межличностной вины). Л. Коннором, Д. Берри, Д. Вайсом и др. был разработан инструмент для оценки типов иррациональной, т. е. дезадаптивной вины, состоящий из четырех шкал в соответствии с выделенными автором видами иррациональной вины. IGQ включает 22 пункта шкалы вины выжившего, 15 — вины отделения, 14 — гиперответственности и 16 — вины ненависти к себе.

1. Вина выжившего характеризуется патогенным верованием, что преследование нормальных целей и достижение успеха заставит любимых людей страдать и чувствовать себя неадекватными.

2. Вина отделения характеризуется патогенным верованием, что кто-то не имеет права на отдельное существование, что отделение или отличие от близких любимых людей — предательство, оно губительно для них, причинит им вред и боль.

3. Вина гиперответственности может рассматриваться как преувеличение адаптивной вины. Она связана с верой, что человек ответственен за счастье и благополучие других.

4. Вина ненависти к себе — это крайне негативная оценка себя, общее чувство негодности.

8. Шкала удовлетворенности жизнью — краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью. Предложена E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и

валидизирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным в 2003 году на русском языке. Как отмечает Д. А. Леонтьев, полученная русскоязычная версия шкалы удовлетворенности жизнью обладает достаточно высокими психометрическими характеристиками, коррелирует с широким рядом показателей субъективного и психологического благополучия и может быть использована в социологических и психологических исследованиях. Данный опросник измеряет когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида и отражает общую меру внутренней гармонии и психологической удовлетворенности.

9. Методика диагностики межличностных отношений. Данная методика разработана Т. Лири (1954 г.) и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. Содержит в себе 128 пунктов. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При этом выделяется два фактора: «доминирование – подчинение» и «дружелюбие – агрессивность(враждебность)».

В зависимости от соответствующих показателей выделяются ряд ориентаций — типов отношения к окружающим. Делаются выводы о выраженности типа, о степени адаптированности поведения — степени соответствия (несоответствия) между целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами. Очень большая неадаптивность поведения (при представлении результатов выделяется красным цветом) может свидетельствовать о невротических отклонениях, дисгармониях в сфере принятия решений или являться результатом каких-либо экстремальных ситуаций.

10. Анкета «Прогноз-2». Анкета предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

11. Тест социальной адаптации Холмса – Рея. Данный тест состоит из 50 пунктов и направлен на оценку трех основных параметров:

1. Стрессоустойчивость — это способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики.

2. Социальная адаптация — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

3. Адаптационный потенциал — степень скрытых возможностей субъекта оптимально включаться в новые или изменяющиеся условия окружающей его социальной среды.

Таким образом для каждого испытуемого были получены результаты по 67 шкалам. Участники исследуемой группы проходили тестирование на двух временных отрезках: в первый месяц использования продукта и через 3 месяца после начала использования. Полученные данные обрабатывались с использованием критериев Шапиро – Уилка (для оценки нормальности распределения выборки), Вилкоксона (при сравнении данных в точке 0 и 3 месяца), Спирмена (для поиска корреляций между изучаемыми свойствами).

Результаты исследования

При изучении нормальности распределения были использованы коэффициент Шапиро – Уилка и Колмогорова – Смирнова. Оба теста продемонстрировали статистически значимые различия с нормальным распределением, что обусловило необходимость использования непараметрических методов статистики.

Данные полученные в ходе описательной статистики по шкалам в таблице 2 показывают средние значения и медиану пользователей в начале исследования (0 месяцев)

Таблица 2

Средние значения и медиана пользователей в начале исследования
(0 месяцев)

Шкала в сырых баллах	М	Me
Вина выжившего	61,7	62
Вина отделения	37,7	38
Вина всеобъемлющей ответственности	47,8	48
Вина ненависти к себе	37,3	36
Вовлеченность	31,3	31
Контроль	25,6	26
Принятия риска	15,3	15
Общий балл жизнестойкости	72,3	70
Шкала удовлетворенности жизнью	18,1	18
Авторитарный	9,8	10
Эгоистичный	6,7	6,5
Агрессивный	7,9	8
Подозрительный	7,2	7
Подчиняемый	8,3	8
Зависимый	7,9	8
Дружелюбный	9,7	9,5
Альтруистичный	10,0	10
Доминирование	2,6	3,1
Дружелюбие	4,5	4,6
Шкала искренности	3,2	3
Шкала нервно-психической устойчивости (да)	25,0	24
Шкала нервно-психической устойчивости (нет)	4,4	4
Шкала Холмса – Рея	907666,6	101
		5

Примечание: М — арифметическое среднее, Me — медиана.

Из установленных данных заметно, что исследуемые обладали выраженным параметром «вины выжившего» по тесту межличностной вины и средними показателями по шкалам «вина отделения», «вина ответственности», «вина ненависти к себе». Что говорит о том, что на начальном этапе у ряда испытуемых превалировало иррациональное представление о зависимости их успеха от неудачи других людей.

По тесту жизнестойкости выражены шкалы вовлеченности и контроля, что обуславливает тот факт, что исследуемые обладали определенной степенью уверенности в возможности и важности активного участия в происходящих в их жизни событиях, в возможность находить путем активного поиска в различных ситуациях то, что является интересным и субъективно значимым для них самих.

По методике межличностных отношений Т. Лири по шкалам обнаружены средние значения, исключение составили шкалы «дружелюбие» и «доминирование», имеющие более низкие показатели, что говорит о том, что испытуемые на нулевом месяце были более конформными и ориентировались к социальному одобрению со стороны общества.

По опроснику «Прогноз-2» выражена шкала «нервно-психической устойчивости (положительная)», что говорит о том, что испытуемые обладают стабильной психологической устойчивостью в процессе деятельности.

Данные установленные по истечению 3 месяцев показаны в таблице 2 (средние значения и медиана пользователей)

Таблица 3

**Средние значения и медиана пользователей в начале исследования
(3 месяца)**

Шкала в сырых баллах	М	Ме
Вина выжившего	56,4	55
Вина отделения	34,1	34
Вина всеобъемлющей ответственности	42,5	42
Вина ненависти к себе	32,2	31
Вовлеченность	34,5	35
Контроль	28,8	29
Принятия риска	17,5	17
Общий балл жизнестойкости	80,9	80
Шкала удовлетворенности жизнью	18,8	19
Авторитарный	9,8	10
Эгоистичный	7,0	7
Агрессивный	7,7	8
Подозрительный	6,2	6
Подчиняемый	7,2	7

Зависимый	7,1	7
Дружелюбный	9,1	9
Альтруистичный	9,2	9
Доминирование	4,6	5,8
Дружелюбие	3,5	3,5
Шкала искренности	3,9	3,5
Шкала нервно-психической устойчивости (да)	20,9	20
Шкала нервно-психической устойчивости (нет)	4,1	4
Шкала Холмса – Рея	1516,516	760,0000

Примечание: М — арифметическое среднее, Ме — медиана.

По результатам описательной статистики испытуемых по данным шкалам по истечении 3 месяцев заметны изменения по:

1. Шкале «вины выжившего» по тесту межличностной вины, где среднее арифметическое и медиана составляли 61,7/62 соответственно на нулевом месяце и 56,4/55 на 3 месяцах, что свидетельствует об снижении общего уровня «чувства вины выжившего» у испытуемых после периода проработок программы.

2. По тесту жизнестойкости шкалы «вовлеченности» и «самоконтроля» также имеют более высокие показатели средней и медианы (31,3/31) и (25,6/26) на нулевом месяце и (34,5/35) и (28,8/29) соответственно, что говорит о том, что программа способствует развитию личностных компонентов и ориентации человека на ближние жизненные перспективы и вовлеченностью в процессы решения текущих проблем и задач.

3. Общий балл жизнестойкости также имеет более высокие показатели средней и медианы по отношению с нулевым месяцем, что свидетельствует об повышении способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации выбора или трудностей.

4. Сравнение средней арифметической и медианы по шкале «агрессивный», «подозрительный», «подчиняемый», «зависимый» методики диагностики межличностных отношений Т. Лири 0 месяцев (7,9/8) (7,2/7) (8,3/8) (7,9/8) и 3 месяцев (7,7/8) (6,2/6) (7,2/7) (7,1/7) соответственно является показательной. Из чего можно сделать вывод, что процесс проработок испытуемыми привел к снижению проявления агрессивного, подозрительного поведения в ситуации, и пользователи в целом стали менее зависимыми от воздействия внешних факторов. Изменения по шкалам «доминирование» и «дружелюбие» свидетельствуют о том, что пользователи стали принимать доминирующую позицию в ряде ситуации и в целом стали более склонными к сотрудничеству, кооперации, гибкими и компромиссными при решении проблем и в конфликтных ситуациях.

5. Значительные изменения по шкале адаптивности опросника Холмса – Рея свидетельствует о том, что пользователи стали менее

подверженными стрессорам и событиям в жизни, которые могли бы вызвать проблемы с психическим и физическим здоровьем. А также говорит о том, что испытуемые в целом стали более социально адаптивными, возрос уровень сопротивляемости внешним негативным факторам.

Статистически значимых изменений по оставшимся шкалам не было замечено, возможно, это говорит о положительной динамике изменения психоэмоционального состояния пользователей. Сравнительная характеристика пользователей 0 месяцев и 3 месяцев показывает, что проработки в целом оказали положительное воздействие на личность, изменив, вероятно, ее отношение ко многим аспектам собственной жизнедеятельности. Иными словами, пользователи за счет проработок стали более устойчивыми к воздействию на них внешних обстоятельств, их психоэмоциональное состояние стало более стабильным, испытуемые стали более адаптивными и гибкими.

Для выборки испытуемых основной группы на точке 0, то есть до начала использования продукта, были характерны следующие показатели по шкалам, представленные в таблице 4

Таблица 4

Средние значения и медиана пользователей в начале исследования

Шкала в сырых баллах	М	Ме
Позитивные отношения	55,2	55
Автономия	54,7	55
Управление средой	54,0	54
Личностный рост	64,1	65
Цели в жизни	60,6	61
Самопринятие	54,6	55
Психологическое благополучие	343,1	343
Баланс аффекта	99,7	99
Осмысленность жизни	93,5	94
Человек как открытая система	63,7	64
Интерес	6,6	6
Радость	6,6	6
Удивление	4,6	4
Горе	4,3	3
Гнев	3,8	3
Отвращение	3,7	3
Презрение	3,5	3
Страх	3,3	3
Стыд	4,4	4
Вина	4,8	4
Коэффициент самочувствия	1,5	1,4

Экстраверсия	14,7	15
Ригидность	12,8	13
Эмоциональная возбудимость	11,7	13
Темп реакций	12,1	12
Активность	14,5	15

Примечание: М — арифметическое среднее, М — медиана.

Исходя из данных, представленных в таблице, можно заключить, что по шкалам опросника «Исследование психологической структуры темперамента» Б. Н. Смирнова испытуемым основной группы были характерны средние показатели шкалы «экстраверсии – интроверсии», средняя «ригидность», средняя «эмоциональная устойчивость», средняя «быстрота реакций» и «активности». Это говорит о том, что представленная выборка в целом соответствовала среднепопуляционным особенностям темперамента.

По шкалам опросника К. Изарда доминирующим эмоциями были «радость», «удивление» и «вина». Коэффициент самочувствия характеризовал группу как склонную к положительному самочувствию.

Интерпретация средних значений шкал опросника К. Риффа имеет свои ограничения, поскольку в использованной нами версии нормативные показатели рассчитываются отдельно для каждой половозрастной группы. Однако допустимо изучение средних значений в динамике через 3 месяца.

Данные, полученные через 3 месяца, представлены в таблице 5. Для удобства в данной таблице также представлены результаты поиска различий с использованием критерия Вилкоксона.

Таблица 5

Сравнение средних значений и медиан в точках 0 и 3 месяца

Шкала	М	Me	М*	Me*	T	p
Позитивные отношения	55,2	55	56,25	56,00	23799,00	0,001
Автономия	54,7	55	56,66	56,00	20317,50	0,001
Управление средой	54,0	54	55,56	55,00	21522,00	0,001
Личностный рост	64,1	65	63,73	65,00	28767,50	0,348
Цели в жизни	60,6	61	60,82	61,00	27728,00	0,335
Самопринятие	54,6	55	56,45	57,00	22748,50	0,001
Психологическое благополучие	343,1	343	349,48	353,00	24123,00	0,001
Баланс аффекта	99,7	99	92,14	92,00	15152,00	0,001
Осмысленность жизни	93,5	94	92,64	95,00	31276,50	0,729

Человек как открытая система	63,7	64	61,06	64,00	30832,00	0,693
Интерес	6,6	6	6,54	6,00	20957,00	0,690
Радость	6,6	6	6,83	6,00	19943,00	0,043
Удивление	4,6	4	4,47	4,00	13261,50	0,127
Горе	4,3	3	4,03	3,00	7665,00	0,049
Гнев	3,8	3	3,67	3,00	6329,00	0,223
Отвращение	3,7	3	3,57	3,00	5367,50	0,113
Презрение	3,5	3	3,53	3,00	4603,00	0,407
Страх	3,3	3	3,38	3,00	2539,00	0,536
Стыд	4,4	4	4,21	4,00	9341,00	0,023
Вина	4,8	4	4,34	4,00	11452,50	0,001
Коэффициент самочувствия	1,5	1,4	1,52	1,53	31457,50	0,295
Экстраверсия	14,7	15	14,81	16,00	22335,00	0,402
Ригидность	12,8	13	11,92	12,00	20417,50	0,001
Эмоциональная возбудимость	11,7	13	9,89	10,00	12607,50	0,001
Темп реакций	12,1	12	11,76	12,00	23255,50	0,200
Активность	14,5	15	15,28	16,00	19335,00	0,001

*Примечание: М — арифметическое среднее, М — медиана, Т — значение критерия Вилкоксона, р — статистическая значимость; * выделены значения через 3 месяца; жирным шрифтом выделены статистически значимые различия.*

Исходя из данных, представленных в таблице, можно заключить, что значения шкал опросника Б. Н. Смирнова также остались на уровне среднепопуляционных значений, а распределение доминирующих эмоций сохранило свою структуру. Однако по ряду шкал были обнаружены статистически значимые различия.

Так через три месяца после использования продукта у испытуемых основной группы уменьшился уровень «эмоциональной возбудимости» и «ригидности», и повысился уровень «активности» ($p < 0,001$). Это говорит о том, что испытуемые стали более эмоционально уравновешены, то есть более способны к сохранению устойчивости эмоционального состояния. Они стали более пластичными, то есть более способны к перестройке своей психической активности. Нужно также отметить, что испытуемые набирали в среднем высокие значения по шкале искренности, что обуславливает большее доверие полученным данным. Свойства темперамента являются малоизменяемыми психофизиологическими характеристиками, этим объясняется то, что различия по изучаемым шкалам статистически значимы, но не по всем шкалам.

Среди шкал опросника К. Изарда наблюдались статистически значимые различия в шкалах «вина», «стыд», «горе» и «радость». У испытуемых

увеличились средние значения «радости», и уменьшились значения шкал «вина», «стыд» и «горе».

По средним значениям шкал опросника К. Риффа также были обнаружены статистически значимые различия: «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «самопринятие», «психологическое благополучие», «баланс аффекта». Во всех шкалах, кроме «баланса аффекта», наблюдались большие значения через 3 месяца. «Баланс аффекта» показывает общую удовлетворенность собственной жизнью, наличие фрустрирующих факторов, при этом более высокие значения говорят о низкой удовлетворенности жизнью. В представленной выборке через три месяца прослежено снижение этого показателя, что может косвенно говорить о снижении фрустрации среди испытуемых. Также испытуемые через три месяца характеризовались большей автономностью, самопринятием, были склонны оценивать отношения с другими людьми и свою способность управлять окружающей обстановкой. В целом через три месяца испытуемые оценивают свое психологическое благополучие выше на 2,94 % ($p < 0,001$).

В таблице 6 представлены результаты обработки теста Гилфорда и SCL-90-R в начале исследования.

Таблица 6

Средние значения и медиана пользователей по тестам Гилфорда и SCL-90-R в начале исследования (0 месяцев)

Шкала в сырых баллах	М	Me
Соматизация SOM	0,8	0,667
Обсессивно-компульсивные расстройства	1,0	0,900
Межличностная сензитивность INT	0,9	0,778
Депрессия DEP	0,9	0,769
Тревожность ANX	0,7	0,600
Враждебность HOS	0,7	0,500
Фобическая тревожность PHOB	0,3	0,143
Паранойяльные симптомы PAR	0,9	0,667
Психотизм PSY	0,5	0,400
Дополнительные вопросы ADD	5,0	4,000
Субтест 1 (истории с завершением)*	6,7	7,000
Субтест 2 (группа экспрессии)*	6,2	6,000
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	6,3	6,000
Субтест 4 (истории с дополнением)*	3,5	3,000
Субтест 1 (истории с завершением)	2,8	3,000
Субтест 2 (группа экспрессии)	2,7	3,000
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	2,6	3,000
Субтест 4 (истории с дополнением)	2,2	2,000

Примечание: М — арифметическое среднее, Me — медиана.

Исходя из данных, представленных в таблице, можно заключить, что по шкалам симптоматического опросника испытуемым основной группы были характерны средние показатели по всем шкалам. Это говорит о том, что

представленная выборка в целом соответствовала среднепопуляционным особенностям проявлений симптомов.

По результатам теста Гилфорда, представленным в таблице, можно заключить, что по трем первым субшкалам выборка испытуемых демонстрирует средние показатели. Что же касается 4-го субтеста, то по медиане и среднему арифметическому можно судить о показателях чуть ниже средних. Низкий результат по данной шкале свидетельствует о трудностях в социальном взаимодействии, точнее, в анализе ситуаций межличностного общения.

Данные, полученные через 3 месяца от начала исследования, представлены в таблице 7. Для удобства в данной таблице также представлены результаты поиска различий с использованием критерия Вилкоксона.

Таблица 7

Сравнение средних значений и медиан в точках 0 и 3 месяца

Шкала	М	Me	М*	Me*	Т	р
Соматизация SOM	0,8	0,66	0,63	0,50	20118	0,001
Обсессивно-компульсивные расстройства	1,0	0,90	0,74	0,70	13314	0,001
Межличностная сензитивность INT	0,9	0,77	0,71	0,55	15535	0,001
Депрессия DEP	0,9	0,76	0,68	0,53	16056	0,001
Тревожность ANX	0,7	0,60	0,53	0,40	16503	0,001
Враждебность HOS	0,7	0,50	0,55	0,50	13908	0,001
Фобическая тревожность PNOB	0,3	0,143	0,27	0,14	12794	0,009
Паранойяльные симптомы PAR	0,9	0,66	0,61	0,50	11577	0,001
Психотизм PSY	0,5	0,40	0,38	0,20	13282	0,001
Дополнительные вопросы ADD	5,0	4,0	4,02	3,00	15524	0,001
Субтест 1 (истории с завершением)*	6,7	7,0	6,58	6,00	22321	0,34
Субтест 2 (группа экспрессии)*	6,2	6,0	6,21	6,00	25634	0,68
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	6,3	6,0	6,26	6,00	22446	0,85
Субтест 4 (истории с дополнением)*	3,5	3,0	3,64	3,50	21732	0,09
Субтест 1 (истории с завершением)	2,8	3,0	2,75	3,00	9416	0,51
Субтест 2 (группа экспрессии)	2,7	3,0	2,63	3,00	7172	0,43
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	2,6	3,0	2,63	3,00	10877	0,91

Субтест 4 (истории с дополнением)	2,2	2,0	2,22	2,00	7451	0,14
-----------------------------------	-----	-----	------	------	------	------

*Примечание: М — арифметическое среднее, М — медиана, Т — значение критерия Вилкоксона, р — статистическая значимость; * указаны значения теста Гилфорда в сырых баллах, ** выделены значения через 3 месяца; жирным шрифтом выделены статистически значимые различия.*

Исходя из данных, представленных в таблице 6, можно заключить, что значения шкал опросника Гилфорда практически не изменились за три месяца пользования продуктом, это может указывать на то, что показатели социального интеллекта являются более стабильными во времени. Однако по данным симптоматического опросника можно судить, что произошли серьезные изменения. По всем шкалам наблюдаются статистически значимые различия, согласно которым выраженность всех симптомов у пользователей продуктом уменьшается. Сложно сказать, как именно сам продукт влияет на снижение интенсивности проявления того или иного симптома, представленного в опроснике: связано ли это с самой методикой, либо просто сам факт использования некоего механизма психотерапевтической работы (не имеет значения какого, и работает ли он вообще) влияет на симптомы — всё это требует дальнейших, более прицельных исследований.

Далее был проведен корреляционный анализ между полученными данными, представленный в таблицах 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Таблица 8

Корреляции между полученными данными в изучаемых шкалах

	ВИНА ВЫЖИВШЕ ГО	ВИНА ОТДЕ ЛЕНИ Я	ВИНА ВСЕОБЪ ЕМЛЮЩ ЕЙ ОТВЕТС ТВЕННО СТИ	ВИНА НЕНА ВИСТ И К СЕБЕ	ВИНА ВЫЖИВШЕ ГО	ВИНА ОТДЕ ЛЕНИ Я	*ВИНА ВСЕОБЪ ЕМЛЮЩ ЕЙ ОТВЕТС ТВЕННО СТИ	ВИНА НЕНА ВИСТ И К СЕБЕ
Позитивные отношения	-0,198	-0,160	-0,168	-0,354	-0,219	-0,177	-0,115	-0,363
Автономия	-0,422	-0,402	-0,460	-0,462	-0,442	-0,424	-0,435	-0,512
Управление средой	-0,407	-0,208	-0,287	-0,496	-0,366	-0,221	-0,241	-0,432
Личностный рост	-0,324	-0,297	-0,246	-0,316	-0,259	-0,214	-0,196	-0,268
Цели в жизни	-0,372	-0,220	-0,192	-0,414	-0,288	-0,169	-0,163	-0,363
Самопринятие	-0,466	-0,315	-0,396	-0,560	-0,409	-0,336	-0,358	-0,509
Психологическое благополучие	-0,480	-0,345	-0,393	-0,584	-0,426	-0,332	-0,330	-0,522
Баланс аффекта	0,444	0,354	0,402	0,545	0,435	0,376	0,440	0,521

Осмысленность жизни	-0,351	-0,156	-0,176	-0,399	-0,242	-0,129	-0,139	-0,319
Человек как открытая система	-0,161	-0,079	-0,073	-0,259	-0,121	-0,081	-0,035	-0,184
ИНТЕРЕС	-0,232	-0,128	-0,105	-0,283	-0,184	-0,163	-0,101	-0,245
РАДОСТЬ	-0,286	-0,098	-0,197	-0,311	-0,267	-0,194	-0,185	-0,351
УДИВЛЕНИЕ	-0,059	-0,001	-0,027	0,032	0,041	0,046	0,030	-0,049
ГОРЕ	0,309	0,225	0,248	0,395	0,288	0,232	0,225	0,378
ГНЕВ	0,126	0,109	0,083	0,228	0,128	0,051	0,053	0,192
ОТВРАЩЕНИЕ	0,188	0,188	0,099	0,310	0,216	0,174	0,154	0,253
ПРЕЗРЕНИЕ	0,092	0,116	0,085	0,278	0,118	0,083	0,046	0,213
СТРАХ	0,179	0,201	0,190	0,304	0,152	0,164	0,043	0,168
СТЫД	0,346	0,326	0,362	0,313	0,262	0,267	0,260	0,293
ВИНА	0,401	0,359	0,370	0,476	0,314	0,325	0,276	0,381
Коэффициент самочувствия	-0,182	-0,079	-0,090	-0,282	-0,227	-0,138	-0,104	-0,326
Экстраверсия	-0,201	-0,103	-0,119	-0,194	-0,190	-0,111	-0,115	-0,139
Ригидность	0,351	0,380	0,375	0,356	0,341	0,329	0,303	0,364
Эмоциональная возбудимость	0,363	0,367	0,402	0,530	0,417	0,400	0,439	0,512
Темп реакций	-0,042	-0,033	-0,046	-0,039	0,021	0,021	0,026	0,008
Активность	-0,143	-0,048	-0,089	-0,196	0,003	0,057	0,053	-0,093

Примечание: красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Представленные в таблице данные демонстрируют в целом сходные значения корреляций у испытуемых на точках 0 и 3 месяца. Это говорит о стабильности взаимного влияния изучаемых параметров. Однако можно отметить, что шкала «страх» через 3 месяца перестала коррелировать со шкалой «вина всеобъемлющей ответственности». Шкалы «вины» имеют в основном обратные корреляции со шкалами «психологического благополучия», и прямую корреляцию с «балансом аффекта». Это может говорить о том, что переживание вины может снижать уровень благополучия и приводить к эмоциональной нестабильности. Это подтверждается также прямыми корреляциями с эмоциональной возбудимостью. Так же шкалы «вины» связаны обратными связями с позитивными эмоциями («интерес», «радость») и прямыми — с остальными эмоциями.

Таблица 9

Корреляции между полученными данными в изучаемых шкалах
(продолжение)

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
--	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Позитивные отношения	0,526	0,440	0,401	0,511	0,327	0,507	0,326	0,400	0,462	0,390
Автономия	0,434	0,492	0,433	0,494	0,201	0,478	0,464	0,433	0,509	0,295
Управление средой	0,653	0,641	0,527	0,679	0,471	0,650	0,575	0,470	0,646	0,586
Личностный рост	0,396	0,426	0,418	0,447	0,238	0,380	0,331	0,370	0,396	0,343
Цели в жизни	0,554	0,591	0,479	0,599	0,289	0,540	0,522	0,421	0,560	0,481
Самопринятие	0,669	0,654	0,670	0,728	0,552	0,621	0,546	0,619	0,654	0,626
Психологическое благополучие	0,711	0,704	0,640	0,758	0,453	0,658	0,573	0,574	0,673	0,567
Баланс аффекта	0,738	-0,672	-0,643	-0,759	-0,445	-0,523	-0,485	-0,597	-0,581	-0,282
Осмысленность жизни	0,545	0,587	0,461	0,589	0,406	0,540	0,503	0,407	0,549	0,561
Человек как открытая система	0,339	0,339	0,318	0,364	0,288	0,354	0,269	0,287	0,338	0,378
ИНТЕРЕС	0,353	0,350	0,234	0,355	0,251	0,364	0,370	0,225	0,360	0,294
РАДОСТЬ	0,479	0,461	0,413	0,500	0,426	0,457	0,400	0,396	0,460	0,471
УДИВЛЕНИЕ	0,139	0,154	0,097	0,148	0,174	0,032	0,065	0,109	0,070	0,060
ГОРЕ	-0,520	-0,409	-0,386	-0,494	-0,242	-0,510	-0,379	0,393	0,482	-0,367
ГНЕВ	-0,270	-0,150	-0,186	-0,229	-0,139	-0,260	-0,196	-0,105	-0,219	-0,185
ОТВРАЩЕНИЕ	-0,311	-0,237	-0,256	-0,298	-0,132	-0,353	-0,262	-0,193	-0,308	-0,282
ПРЕЗРЕНИЕ	-0,296	-0,223	-0,187	-0,267	-0,106	-0,326	-0,188	-0,143	-0,260	-0,223
СТРАХ	-0,325	-0,263	-0,261	-0,316	-0,178	-0,258	-0,129	-0,094	-0,193	-0,149
СТЫД	-0,308	-0,257	-0,290	-0,315	-0,126	-0,300	-0,247	-0,271	-0,303	-0,159
ВИНА	-0,445	-0,435	-0,438	-0,487	-0,253	-0,405	-0,306	-0,354	-0,400	-0,250
Коэффициент самочувствия	0,467	0,397	0,325	0,446	0,312	0,494	0,407	0,325	0,463	0,464
Экстраверсия	0,378	0,360	0,301	0,380	0,207	0,302	0,285	0,294	0,323	0,228
Ригидность	-0,466	-0,434	-0,478	-0,503	-0,145	-0,377	-0,327	-0,334	-0,387	-0,162
Эмоциональная возбудимость	-0,530	-0,446	-0,508	-0,546	-0,286	-0,477	-0,389	-0,474	-0,491	-0,292
Темп реакций	0,151	0,240	0,183	0,204	0,138	0,175	0,189	0,177	0,196	0,121
Активность	0,354	0,406	0,290	0,388	0,260	0,357	0,356	0,188	0,345	0,246

Примечание: 1 — вовлеченность, 2 — контроль, 3 — принятия риска, 4 — общий балл жизнестойкости, 5 — шкала удовлетворенности жизнью; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Исходя из представленных в таблице данных можно заключить, что жизнестойкость и удовлетворенность жизнью имели множество корреляционных связей с психологическим благополучием и эмоциональным

состоянием. Наиболее сильные прямые связи были образованы шкалами: «позитивные отношения» и «вовлеченность»; «управление средой» со шкалами «вовлеченность», «контроль», «принятие риска»; «цели в жизни» со шкалами «вовлеченность», «контроль»; «самопринятие» со шкалами «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», «удовлетворенностью жизнью»; «психологическое благополучие» со шкалами «вовлеченность», «контроль», «принятие риска»; «баланс аффекта» со шкалами «вовлеченность», «контроль», «принятие риска». Наиболее сильные обратные связи были образованы шкалами «горе» и «вовлеченность», «эмоциональная возбудимость» со шкалами «вовлеченность», «принятие риска», «баланс аффекта» и «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», «удовлетворенностью жизнью». Общий балл жизнестойкости был наиболее тесно связан со шкалами «позитивные отношения», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «психологическое благополучие», «осмысленность жизни», «эмоциональная возбудимость». В целом это говорит о том, что эмоциональная устойчивость может играть значимую роль в удовлетворенности жизнью, формировать ресурс для повышения стрессоустойчивости. Разные компоненты психологического благополучия также создают основу для формирования жизнестойкости и субъективной удовлетворенности жизнью.

В динамике 0–3 месяца также отмечаются некоторые изменения корреляций. Так «удовлетворенность жизнью» стала более тесно связана с «автономией», «управлением средой», «личностным ростом», «целями в жизни», «самопринятием», «психологическим благополучием», «осмысленностью жизни», «человек как открытая система», уменьшилась связь с «коэффициентом самочувствия» и «балансом аффекта». Хотя не во всех этих шкалах были обнаружены статистически значимые изменения с применением критерия Вилкоксона, динамика связи может указывать на смещение акцентов со значимости психологического благополучия и эмоциональной устойчивости для формирования удовлетворенности жизнью испытуемых.

Таблица 10

Корреляции между полученными данными в изучаемых шкалах
(продолжение)

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Позитивные отношения	0,280	0,116	-0,073	-0,357	-0,305	0,214	0,029	-0,069	-0,321	-0,188
Автономия	0,288	0,280	0,133	-0,237	-0,561	0,242	0,177	0,093	-0,333	-0,526
Управление средой	0,288	0,200	-0,108	-0,406	-0,371	0,248	0,085	-0,054	-0,358	-0,276
Личностный рост	0,327	0,278	0,041	-0,338	-0,290	0,258	0,042	0,059	-0,266	-0,234

Цели в жизни	0,314	0,244	-0,084	-0,282	-0,284	0,261	0,073	-0,023	-0,280	-0,219
Самопринятие	0,271	0,262	-0,101	-0,463	-0,457	0,248	0,146	-0,044	-0,427	-0,374
Психологическое благополучие	0,362	0,284	-0,059	-0,465	-0,496	0,307	0,121	-0,007	-0,415	-0,386
Баланс аффекта	-0,270	-0,199	0,095	0,462	0,525	-0,110	-0,151	0,074	0,342	0,364
Осмысленность жизни	0,376	0,299	-0,054	-0,308	-0,271	0,300	0,089	-0,008	-0,302	-0,197
Человек как открытая система	0,331	0,207	0,006	-0,314	-0,116	0,247	0,020	0,014	-0,230	-0,115
ИНТЕРЕС	0,291	0,193	0,001	-0,186	-0,141	0,145	0,094	-0,017	-0,155	-0,086
РАДОСТЬ	0,223	0,177	-0,087	-0,366	-0,229	0,215	0,121	-0,071	-0,358	-0,255
УДИВЛЕНИЕ	0,215	0,129	0,036	-0,032	-0,011	-0,017	0,020	-0,073	0,022	0,115
ГОРЕ	-0,086	-0,082	0,145	0,479	0,357	-0,070	0,025	0,130	0,467	0,311
ГНЕВ	0,065	0,077	0,241	0,285	0,062	0,016	0,108	0,212	0,311	0,077
ОТВРАЩЕНИЕ	-0,030	0,062	0,153	0,329	0,138	-0,092	0,103	0,109	0,303	0,185
ПРЕЗРЕНИЕ	-0,008	0,101	0,195	0,320	0,141	-0,061	0,183	0,190	0,285	0,121
СТРАХ	-0,080	-0,015	0,186	0,301	0,165	-0,057	0,073	0,063	0,210	0,084
СТЫД	-0,211	-0,198	-0,062	0,242	0,524	-0,179	-0,086	-0,052	0,331	0,493
ВИНА	-0,182	-0,159	0,092	0,385	0,430	-0,124	-0,024	0,060	0,391	0,348
Коэффициент самочувствия	0,146	0,056	-0,164	-0,387	-0,102	0,093	-0,038	-0,219	-0,354	-0,090
Экстраверсия	0,446	0,335	0,137	-0,246	-0,313	0,442	0,272	0,167	-0,125	-0,201
Ригидность	-0,202	-0,165	0,082	0,363	0,440	-0,130	-0,030	0,078	0,327	0,385
Эмоциональная возбудимость	-0,076	-0,121	0,224	0,500	0,411	0,016	-0,022	0,178	0,502	0,353
Темп реакций	0,290	0,284	0,220	-0,060	-0,203	0,300	0,212	0,206	0,018	-0,135
Активность	0,281	0,229	0,118	-0,180	-0,262	0,241	0,106	0,045	-0,120	-0,132

Примечание: 1 — авторитарный, 2 — эгоистичный, 3 — агрессивный, 4 — подозрительный, 5 — подчиняемый; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Исходя из представленных в таблице данных можно заключить, что шкалы теста межличностных отношений Лири имеют статистически значимые корреляции со шкалами опросников Б. Н. Смирнова, шкалы психологического благополучия Рифф и шкалы дифференциальных эмоций К. Изарда. Тест Лири характеризует определенные черты личности при межличностном взаимодействии. Представленные корреляции

демонстрируют обратные корреляции «подозрительного и подчиняемого стилей» со шкалами «психологического благополучия». В то же время обнаруживались прямые связи «психологического благополучия» с «авторитарным» и «эгоистичным» стилями. Важно отметить, что через три месяца шкалы «психологического благополучия» обнаруживали меньше связей с «эгоистичным» стилем. «Агрессивный стиль» имел ограниченное число корреляций с психологическим благополучием.

Таблица 11

Корреляции между полученными данными в изучаемых шкалах
(продолжение)

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Позитивные отношения	-0,097	0,125	0,150	0,444	0,155	-0,070	0,181	0,237	0,355	0,219
Автономия	-0,503	-0,319	-0,115	0,566	-0,295	-0,454	-0,206	-0,047	0,565	-0,157
Управление средой	-0,296	0,000	0,041	0,512	0,039	-0,201	0,037	0,108	0,425	0,105
Личностный рост	-0,140	0,024	0,072	0,459	0,026	-0,118	0,078	0,102	0,345	0,074
Цели в жизни	-0,159	0,006	0,070	0,428	0,044	-0,108	0,028	0,103	0,349	0,079
Самопринятие	-0,293	0,007	0,059	0,580	0,050	-0,268	-0,014	0,077	0,521	0,051
Психологическое благополучие	-0,338	-0,042	0,046	0,644	0,001	-0,266	0,018	0,111	0,542	0,067
Баланс аффекта	0,326	0,070	-0,010	-0,590	-0,017	0,256	0,131	-0,016	-0,398	0,023
Осмысленность жизни	-0,173	0,055	0,103	0,482	0,051	-0,106	0,096	0,144	0,379	0,113
Человек как открытая система	0,053	0,242	0,248	0,372	0,203	0,038	0,233	0,244	0,277	0,215
ИНТЕРЕС	-0,045	0,133	0,167	0,322	0,097	-0,169	-0,016	0,071	0,218	0,006
РАДОСТЬ	0,012	0,108	0,144	0,377	0,175	-0,163	0,077	0,185	0,400	0,134
УДИВЛЕНИЕ	0,153	0,165	0,121	0,112	0,105	0,076	0,054	0,126	-0,059	0,070
ГОРЕ	0,213	0,032	-0,024	-0,410	-0,105	0,195	-0,011	-0,076	-0,387	-0,164
ГНЕВ	0,091	-0,073	-0,036	-0,121	-0,181	0,075	-0,045	-0,059	-0,157	-0,201
ОТВРАЩЕНИЕ	0,152	0,001	0,009	-0,211	-0,103	0,251	0,042	-0,028	-0,247	-0,081
ПРЕЗРЕНИЕ	0,196	0,003	-0,050	-0,223	-0,129	0,211	0,034	-0,049	-0,181	-0,128
СТРАХ	0,188	0,004	-0,017	-0,254	-0,105	0,173	-0,023	-0,048	-0,176	-0,107
СТЫД	0,342	0,209	0,179	-0,449	0,200	0,296	0,140	0,135	-0,443	0,085

ВИНА	0,332	0,125	0,094	-0,448	0,052	0,305	0,111	0,102	-0,380	0,005
Коэффициент самочувствия	-0,009	0,189	0,194	0,299	0,271	-0,138	0,097	0,222	0,269	0,240
Экстраверсия	0,017	0,194	0,177	0,495	0,076	0,053	0,207	0,215	0,402	0,077
Ригидность	0,278	0,084	-0,032	-0,481	0,001	0,284	0,077	0,009	-0,380	-0,018
Эмоциональная возбудимость	0,370	0,102	0,030	-0,461	-0,053	0,381	0,145	0,068	-0,377	-0,037
Темп реакций	-0,062	0,118	0,108	0,310	-0,050	-0,011	0,142	0,123	0,244	-0,039
Активность	-0,106	0,037	0,101	0,357	-0,010	-0,030	0,147	0,184	0,254	0,103

Примечание: 1 — зависимый, 2 — дружелюбный, 3 — альтруистичный, 4 — доминирование, 5 — дружелюбие; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Оставшиеся шкалы теста межличностных отношений Лири обнаруживали статистически значимые корреляции со шкалами опросников Б. Н. Смирнова, шкалы психологического благополучия Рифф и шкалы дифференциальных эмоций К. Изарда. Представленные данные демонстрируют обратные корреляции «зависимого стиля» со шкалами «психологического благополучия». В то же время обнаруживались прямые связи «психологического благополучия» с «доминированием». Важно отметить, что через три месяца шкалы «психологического благополучия» обнаруживали меньше связей с «доминированием» и больше с «дружелюбием». Эти данные могут указывать на то, что «психологическое благополучие» через три месяца в большей степени зависело от «эгоистичного» стиля, «стремления к доминированию», а в большей степени связывалось с «дружелюбием». Среди шкал эмоций наиболее тесные связи со шкалами межличностных отношений образовывала шкала «горе» с «подозрительностью» ($r=0,479$; $p < 0,05$) и «доминирование» ($r=-0,410$; $p < 0,05$), «стыд» и «доминирование» ($r=-0,449$; $p < 0,05$), «вина» и «доминирование» ($r=-0,459$; $p < 0,05$).

Таблица 12

Корреляции между полученными данными в изучаемых шкалах
(продолжение)

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Позитивные отношения	-0,239	-0,345	-0,423	-0,364	-0,336	-0,285	-0,298	-0,382	-0,407	-0,345
Автономия	-0,206	-0,397	-0,496	-0,367	-0,312	-0,334	-0,425	-0,487	-0,434	-0,437
Управление средой	-0,348	-0,499	-0,500	-0,541	-0,405	-0,431	-0,473	-0,512	-0,579	-0,481
Личностный рост	-0,191	-0,203	-0,257	-0,274	-0,182	-0,267	-0,235	-0,260	-0,294	-0,289

Цели в жизни	-0,209	-0,311	-0,285	-0,361	-0,247	-0,334	-0,304	-0,326	-0,405	-0,321
Самопринятие	-0,298	-0,456	-0,523	-0,543	-0,403	-0,373	-0,450	-0,479	-0,571	-0,468
Психологическое благополучие	-0,323	-0,485	-0,550	-0,541	-0,421	-0,419	-0,458	-0,518	-0,564	-0,489
Баланс аффекта	0,350	0,532	0,594	0,589	0,464	0,242	0,408	0,422	0,471	0,298
Осмысленность жизни	-0,186	-0,279	-0,280	-0,335	-0,205	-0,318	-0,302	-0,343	-0,407	-0,336
Человек как открытая система	-0,152	-0,174	-0,229	-0,228	-0,202	-0,215	-0,169	-0,188	-0,254	-0,269
ИНТЕРЕС	-0,214	-0,274	-0,261	-0,299	-0,213	-0,206	-0,256	-0,234	-0,284	-0,231
РАДОСТЬ	-0,211	-0,274	-0,280	-0,417	-0,258	-0,199	0,230	-0,267	-0,398	-0,286
УДИВЛЕНИЕ	0,061	0,010	0,090	-0,047	0,160	0,141	0,103	0,122	0,030	0,141
ГОРЕ	0,351	0,424	0,458	0,547	0,432	0,379	0,422	0,497	0,570	0,506
ГНЕВ	0,207	0,246	0,309	0,281	0,387	0,306	0,257	0,344	0,320	0,345
ОТВРАЩЕНИЕ	0,273	0,337	0,387	0,345	0,400	0,289	0,326	0,426	0,367	0,381
ПРЕЗРЕНИЕ	0,207	0,304	0,337	0,295	0,339	0,295	0,340	0,364	0,320	0,338
СТРАХ	0,292	0,331	0,361	0,364	0,388	0,219	0,220	0,278	0,222	0,320
СТЫД	0,153	0,269	0,401	0,239	0,267	0,364	0,380	0,454	0,334	0,409
ВИНА	0,296	0,439	0,509	0,489	0,452	0,404	0,459	0,495	0,476	0,489
Коэффициент самочувствия	-0,238	-0,299	-0,281	-0,394	-0,290	-0,247	-0,283	-0,324	-0,426	-0,328
Экстраверсия	-0,056	-0,087	-0,193	-0,171	-0,053	-0,117	-0,141	-0,221	-0,169	-0,149
Ригидность	0,209	0,382	0,400	0,356	0,308	0,283	0,427	0,362	0,345	0,346
Эмоциональная возбудимость	0,385	0,520	0,598	0,542	0,527	0,390	0,506	0,537	0,556	0,506
Темп реакций	-0,003	-0,023	-0,056	-0,039	0,091	-0,126	-0,076	-0,100	-0,025	-0,031
Активность	-0,131	-0,184	-0,235	-0,215	-0,131	-0,190	-0,208	-0,216	-0,226	-0,189

Примечание: 1 — соматизация, 2 — обсессивно-компульсивные расстройства, 3 — межличностная сензитивность, 4 — депрессия, 5 — тревожность; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Таблица 13

Корреляции между полученными данными в изучаемых шкалах
(продолжение)

	1	2	3	4	*1	*2	*3	*4
Позитивные отношения	-0,333	-0,259	-0,342	-0,353	-0,366	-0,361	-0,360	-0,431
Автономия	-0,252	-0,336	-0,282	-0,317	-0,377	-0,410	-0,381	-0,401

Управление средой	-0,429	-0,260	-0,451	-0,416	-0,452	-0,443	-0,469	-0,520
Личностный рост	-0,203	-0,176	-0,140	-0,207	-0,250	-0,313	-0,195	-0,339
Цели в жизни	-0,248	-0,195	-0,227	-0,318	-0,311	-0,354	-0,280	-0,432
Самопринятие	-0,391	-0,264	-0,418	-0,381	-0,382	-0,374	-0,413	-0,509
Психологическое благополучие	-0,415	-0,322	-0,418	-0,434	-0,445	-0,466	-0,440	-0,546
Баланс аффекта	0,427	0,329	0,479	0,466	0,255	0,099	0,379	0,302
Осмысленность жизни	-0,244	-0,146	-0,218	-0,271	-0,315	-0,364	-0,274	-0,419
Человек как открытая система	-0,221	-0,179	-0,142	-0,202	-0,237	-0,306	-0,178	-0,323
ИНТЕРЕС	-0,269	-0,168	-0,207	-0,231	-0,263	-0,185	-0,243	-0,243
РАДОСТЬ	-0,269	-0,064	-0,233	-0,229	-0,274	-0,220	-0,232	-0,347
УДИВЛЕНИЕ	0,058	0,102	0,048	0,070	0,139	0,185	0,105	0,145
ГОРЕ	0,445	0,286	0,391	0,410	0,406	0,413	0,424	0,528
ГНЕВ	0,415	0,228	0,324	0,270	0,422	0,362	0,349	0,329
ОТВРАЩЕНИЕ	0,362	0,191	0,367	0,302	0,415	0,427	0,369	0,413
ПРЕЗРЕНИЕ	0,356	0,213	0,320	0,265	0,371	0,381	0,377	0,417
СТРАХ	0,361	0,316	0,305	0,336	0,297	0,329	0,224	0,338
СТЫД	0,191	0,268	0,241	0,203	0,343	0,378	0,380	0,386
ВИНА	0,418	0,299	0,421	0,380	0,432	0,380	0,488	0,468
Коэффициент самочувствия	-0,353	-0,127	-0,271	-0,275	-0,354	-0,307	-0,296	-0,400
Экстраверсия	-0,088	-0,040	-0,074	-0,101	-0,120	-0,179	-0,118	-0,190
Ригидность	0,227	0,283	0,256	0,282	0,291	0,265	0,310	0,275
Эмоциональная возбудимость	0,494	0,336	0,523	0,472	0,464	0,269	0,500	0,433
Темп реакций	0,093	-0,012	0,042	-0,042	0,026	-0,085	-0,038	-0,039
Активность	-0,129	-0,161	-0,130	-0,193	-0,174	-0,198	-0,140	-0,209

Примечание: 1 — враждебность, 2 — фобическая тревожность, 3 — паранойяльность, 4 — психотизм; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Исходя из представленных в таблицах данных можно заключить, что шкалы Симптоматического опросника SCL-90-R имеют статистически значимые корреляции со шкалами опросников Б. Н. Смирнова, шкалой психологического благополучия Рифф и шкалой дифференциальных эмоций К. Изарда. Симптоматический опросник SCL-90-R направлен на оценку паттернов психологических признаков у психиатрических пациентов и здоровых лиц. Шкалы психологического благополучия образовывали в основном обратные корреляции со шкалами симптоматического опросника,

кроме шкалы «баланс аффекта». Прямые корреляции также обнаруживались у «эмоциональной возбудимости», «ригидности» и «негативных эмоций». Это говорит о значимости эмоциональной нестабильности для формирования симптомов психических расстройств. В свою очередь психологическое благополучие может снижать выраженность этих симптомов. Наиболее тесно были связаны шкалы «самопринятие» и «психологическое благополучие» с «депрессией», «межличностной сензитивностью», «психотизмом», что говорит о важности этих свойств для снижения симптомов депрессии, чувств личностной неадекватности и неполноценности, в особенности когда человек сравнивает себя с другими, избегающего, изолированного стиля жизни.

Таблица 14

	ВИНА ВЫЖИВШЕГО	ВИНА ОТДЕЛЕНИЯ	ВИНА ВСЕОБЩЕ Й ОТВЕ ТСТВ ЕННО СТИ	ВИНА НЕНА ВИСТ И К СЕБЕ	*ВИН А ВЫЖИВШЕГО	*ВИН А ОТДЕЛЕНИЯ	*ВИН А ВСЕОБЩЕ Й ОТВЕ ТСТВ ЕННО СТИ	*ВИН А НЕНА ВИСТ И К СЕБЕ
Соматизация SOM	0,265	0,280	0,257	0,349	0,312	0,272	0,294	0,325
Обсессивно-компульсивные расстройства	0,350	0,400	0,364	0,557	0,420	0,386	0,346	0,471
Межличностная сензитивность INT	0,388	0,361	0,378	0,542	0,426	0,366	0,374	0,488
Депрессия DEP	0,355	0,326	0,334	0,558	0,413	0,355	0,366	0,532
Тревожность ANX	0,280	0,297	0,261	0,495	0,369	0,305	0,311	0,455
Враждебность HOS	0,271	0,221	0,249	0,480	0,293	0,219	0,213	0,427
Фобическая тревожность PNOB	0,230	0,327	0,286	0,357	0,230	0,215	0,140	0,257
Паранойяльные симптомы PAR	0,325	0,312	0,302	0,498	0,386	0,327	0,294	0,466
Психотизм PSY	0,290	0,271	0,254	0,518	0,333	0,289	0,246	0,458
Дополнительные	0,306	0,288	0,281	0,484	0,344	0,302	0,323	0,423

вопросы ADD								
Субтест 1 (истории с завершением) *	-0,012	-0,074	-0,018	0,030	0,048	-0,003	0,086	0,008
Субтест 2 (группа экспрессии)*	0,092	0,015	0,065	0,030	0,022	0,039	0,026	0,046
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	0,065	-0,083	-0,053	-0,009	0,033	0,009	0,055	0,020
Субтест 4 (истории с дополнением)*	-0,008	-0,148	-0,074	-0,012	0,103	0,062	0,030	0,049
Субтест 1 (истории с завершением)	-0,016	-0,041	-0,010	0,052	0,048	0,007	0,105	0,036
Субтест 2 (группа экспрессии)	0,019	-0,006	0,052	-0,004	-0,003	-0,001	0,017	0,016
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	0,076	-0,055	-0,046	0,006	0,040	0,008	0,051	0,017
Субтест 4 (истории с дополнением)	0,003	-0,113	-0,033	-0,008	0,075	0,067	0,043	0,027

Примечание: красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Представленные в таблице данные демонстрируют в целом сходные значения корреляций у испытуемых на точках 0 и 3 месяца. Это говорит о стабильности взаимного влияния изучаемых параметров. Однако можно отметить, что значения субтеста 4 в опроснике Гилфорда коррелирует со шкалой «вина отделения» теста межличностной вины (чего не наблюдается спустя три месяца), при этом в показателях 3-го месяца значения того же субтеста коррелируют со шкалой «вина выжившего», чего не отмечается в значениях нулевого месяца. Стоит отметить, что по средним значениям и медианам показатели этого субтеста демонстрировали значения ниже среднего. Методика Master Kit работает с чувством вины, это одно из ключевых его понятий. Поэтому возможно, что в результате использования методики происходит неясная пока трансформация отношения пользователя к чувству вины, пользователи начинают воспринимать вину несколько иначе; что безусловно требует уточнения и дальнейшего исследования.

Таблица 14

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Соматизация SOM	-0,368	-0,334	-0,309	-0,378	-0,165	0,312	0,272	0,294	0,325	0,312
Обсессивно- компульсивны е расстройства	-0,512	-0,496	-0,476	-0,549	-0,261	0,420	0,386	0,346	0,471	0,420
Межличностна я сензитивность INT	-0,547	-0,485	-0,472	-0,559	-0,297	0,426	0,366	0,374	0,488	0,426
Депрессия DEP	-0,607	-0,555	-0,535	-0,631	-0,353	0,413	0,355	0,366	0,532	0,413
Тревожность ANX	-0,412	-0,376	-0,382	-0,434	-0,229	0,369	0,305	0,311	0,455	0,369
Враждебность HOS	-0,431	-0,374	-0,384	-0,441	-0,231	0,293	0,219	0,213	0,427	0,293
Фобическая тревожность PHOV	-0,339	-0,282	-0,292	-0,338	-0,152	0,230	0,215	0,140	0,257	0,230
Паранойяльны е симптомы PAR	-0,451	-0,364	-0,396	-0,452	-0,281	0,386	0,327	0,294	0,466	0,386
Психотизм PSY	-0,492	-0,467	-0,422	-0,512	-0,210	0,333	0,289	0,246	0,458	0,333
Дополнительн ые вопросы ADD	-0,430	-0,403	-0,410	-0,458	-0,186	0,344	0,302	0,323	0,423	0,344
Субтест 1 (истории с завершением)*	-0,070	-0,095	-0,032	-0,072	-0,077	0,048	-0,003	0,086	0,008	0,048
Субтест 2 (группа экспрессии)*	-0,083	-0,048	-0,007	-0,061	-0,046	0,022	0,039	0,026	0,046	0,022
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	-0,037	-0,038	0,064	-0,010	0,032	0,033	0,009	0,055	0,020	0,033
Субтест 4 (истории с дополнением)*	0,016	0,056	0,069	0,043	0,022	0,103	0,062	0,030	0,049	0,103
Субтест 1 (истории с завершением)	-0,090	-0,081	-0,038	-0,080	-0,095	0,048	0,007	0,105	0,036	0,048
Субтест 2 (группа экспрессии)	-0,060	-0,003	0,003	-0,029	-0,038	-0,003	-0,001	0,017	0,016	-0,003

Субтест 3 (вербальная экспрессия)	-0,065	-0,055	0,053	-0,031	0,035	0,040	0,008	0,051	0,017	0,040
Субтест 4 (истории с дополнением)	0,025	0,048	0,039	0,038	0,065	0,075	0,067	0,043	0,027	0,075

Примечание: 1 — вовлеченность, 2 — контроль, 3 — принятия риска, 4 — общий балл жизнестойкости, 5 — шкала удовлетворенности жизнью; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Исходя из представленных в таблице данных можно заключить, что показатели симптоматического опросника по всем без исключения шкалам коррелируют с показателями по шкалам «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», «общий балл жизнестойкости» (что наблюдается и в начале пользования методикой и спустя три месяца), что естественным образом характеризует показатели сравниваемых тестов: безусловно, интенсивность проявления тех или иных симптомов психических заболеваний связаны с показателями жизнестойкости. Серьезных изменений в показателях корреляций спустя три месяца выявить не удастся. Что же касается опросника Гилфорда, то показатели субтеста 4 (тест «истории с дополнением») спустя три месяца коррелируют с показателями вовлеченности и шкалой удовлетворенности жизнью. Это может говорить о том, что в динамике способность анализировать ситуации взаимодействия людей начинает приобретать связь с удовлетворенностью жизнью. Причины этого и влияние на подобную динамику показателей требуют дальнейших исследований.

Таблица 15

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Соматизация SOM	-0,075	-0,141	0,058	0,240	0,211	-0,036	-0,048	0,066	0,326	0,219
Обсессивно- компульсивны е расстройства	-0,104	-0,069	0,139	0,357	0,390	-0,075	-0,024	0,148	0,368	0,358
Межличностна я сензитивность INT	-0,126	-0,108	0,110	0,380	0,447	-0,130	-0,081	0,123	0,428	0,426
Депрессия DEP	-0,099	-0,075	0,161	0,432	0,368	-0,058	-0,006	0,179	0,486	0,307
Тревожность ANX	-0,005	0,007	0,176	0,346	0,265	-0,048	0,007	0,146	0,473	0,293
Враждебность HOS	-0,005	0,020	0,315	0,376	0,206	-0,027	0,087	0,286	0,396	0,193
Фобическая тревожность PHOV	-0,036	-0,028	0,088	0,250	0,303	-0,095	-0,023	0,009	0,281	0,219

Паранойяльные симптомы PAR	0,031	0,031	0,222	0,345	0,256	0,000	0,004	0,191	0,409	0,279
Психотизм PSY	0,070	-0,002	0,134	0,330	0,267	-0,031	0,025	0,140	0,397	0,259
Дополнительные вопросы ADD	-0,080	-0,064	0,058	0,272	0,293	-0,032	-0,050	0,086	0,405	0,244
Субтест 1 (истории с завершением)*	-0,075	-0,033	0,074	0,041	-0,043	-0,034	-0,109	0,003	0,074	0,110
Субтест 2 (группа экспрессии)*	-0,195	-0,125	0,037	0,002	0,003	-0,022	-0,014	0,003	-0,048	-0,009
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	-0,255	-0,164	-0,079	-0,087	-0,053	-0,146	-0,081	-0,104	-0,060	-0,030
Субтест 4 (истории с дополнением)*	-0,052	-0,041	-0,086	-0,037	-0,121	-0,068	0,010	0,008	0,034	-0,003
Субтест 1 (истории с завершением)	-0,022	0,013	0,143	0,090	-0,039	-0,049	-0,113	-0,002	0,088	0,125
Субтест 2 (группа экспрессии)	-0,172	-0,089	0,037	-0,013	-0,040	-0,016	-0,007	0,020	-0,053	-0,036
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	-0,261	-0,158	-0,062	-0,063	-0,038	-0,133	-0,083	-0,094	-0,042	-0,032
Субтест 4 (истории с дополнением)	-0,037	-0,044	-0,112	-0,060	-0,102	-0,090	-0,023	-0,045	-0,007	-0,015

Примечание: 1 — авторитарный, 2 — эгоистичный, 3 — агрессивный, 4 — подозрительный, 5 — подчиняемый; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Исходя из представленных в таблице данных можно заключить, что шкалы теста межличностных отношений Лири имеют статистически значимые корреляции со шкалами симптоматического опросника и теста Гилфорда. Данные корреляционного анализа по симптоматическому опроснику практически не меняются спустя три месяца. Изменения обнаруживаются по корреляциям с тестом Гилфорда. Корреляционная взаимосвязь с показателями теста Лири обнаруживается с субтестами 2 и 4 («группа экспрессии» и «истории с дополнением») и в начале исследования, и исчезают спустя 3 месяца. Учитывая данные, представленные в предыдущих таблицах, можно сделать общий вывод о чувствительности шкал теста Гилфорда к корреляциям в динамике в целом. Можно предварительно

предположить, что в начале пользования методикой социальный интеллект сильно зависит от различных психологических параметров, но спустя три месяца пользования методикой эта зависимость прослеживается слабее. Возможное объяснение этому, что человек, привыкающий решать свои психологические трудности используя электронный продукт, становится менее зависимым от социальных ситуаций. Безусловно, это требует дальнейшего, более прицельного исследования.

Таблица 16

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Соматизация SOM	0,211	0,075	0,096	-0,244	0,038	0,228	0,077	0,107	-0,246	-0,003
Обсессивно-компульсивные расстройства	0,346	0,163	0,068	-0,402	0,030	0,385	0,195	0,081	-0,375	0,040
Межличностная сензитивность INT	0,341	0,109	0,042	-0,460	0,010	0,374	0,142	0,104	-0,452	0,020
Депрессия DEP	0,275	0,064	-0,012	-0,410	-0,071	0,298	0,140	0,061	-0,370	-0,059
Тревожность ANX	0,235	0,097	0,044	-0,259	-0,051	0,259	0,079	0,023	-0,363	-0,091
Враждебность HOS	0,209	0,021	-0,052	-0,272	-0,170	0,241	0,053	-0,016	-0,268	-0,162
Фобическая тревожность PNOB	0,242	0,075	0,075	-0,264	0,019	0,210	0,073	0,060	-0,264	0,005
Паранойяльные симптомы PAR	0,253	0,081	0,068	-0,239	-0,064	0,292	0,123	0,146	-0,284	-0,030
Психотизм PSY	0,251	0,058	0,002	-0,293	-0,056	0,268	0,113	0,104	-0,279	-0,027
Дополнительные вопросы ADD	0,228	0,044	0,076	-0,297	0,009	0,275	0,071	0,122	-0,292	-0,018
Субтест 1 (истории с завершением)*	-0,073	-0,102	-0,151	-0,054	-0,134	0,024	0,057	-0,026	-0,108	0,003
Субтест 2 (группа экспрессии)*	-0,034	-0,049	-0,083	-0,102	-0,044	-0,047	0,092	0,021	0,030	0,034
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	-0,144	-0,137	-0,104	-0,077	-0,044	-0,090	-0,003	-0,029	-0,010	0,031
Субтест 4 (истории с дополнением)*	-0,086	-0,061	-0,057	0,042	-0,004	-0,025	0,027	-0,079	-0,051	-0,032

Субтест 1 (истории с завершением)	-0,059	-0,111	-0,150	-0,045	-0,180	0,032	0,071	-0,035	-0,126	0,004
Субтест 2 (группа экспрессии)	-0,084	-0,093	-0,124	-0,062	-0,087	-0,047	0,080	0,044	0,060	0,030
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	-0,130	-0,134	-0,110	-0,095	-0,051	-0,091	-0,026	-0,042	-0,015	0,008
Субтест 4 (истории с дополнением)	-0,105	-0,049	-0,016	0,058	0,017	0,228	0,077	0,107	-0,246	-0,003

Примечание: 1 — зависимый, 2 — дружелюбный, 3 — альтруистичный, 4 — доминирование, 5 — дружелюбие; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Оставшиеся шкалы теста межличностных отношений Лири так же обнаруживали статистически значимые корреляции со шкалами симптоматического опросника и теста Гилфорда. Динамическая тенденция к изменению в показателях корреляций с тестом Гилфорда сохраняется также и в этих шкалах.

Таблица 17

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Соматизация SOM	-0,239	-0,206	-0,347	-0,190	-0,209	-0,284	-0,333	-0,430	-0,267	-0,334
Обсессивно- компульсивны е расстройства	-0,344	-0,397	-0,499	-0,203	-0,310	-0,298	-0,425	-0,473	-0,234	-0,303
Межличностна я сензитивность INT	-0,422	-0,495	-0,499	-0,257	-0,284	-0,381	-0,487	-0,511	-0,260	-0,325
Депрессия DEP	-0,364	-0,366	-0,541	-0,274	-0,360	-0,406	-0,434	-0,579	-0,294	-0,404
Тревожность ANX	-0,336	-0,312	-0,404	-0,181	-0,247	-0,344	-0,436	-0,480	-0,288	-0,320
Враждебность HOS	-0,332	-0,252	-0,428	-0,202	-0,247	-0,365	-0,376	-0,451	-0,250	-0,310
Фобическая тревожность PHOB	-0,259	-0,335	-0,260	-0,175	-0,194	-0,361	-0,409	-0,442	-0,312	-0,353
Паранойяльны е симптомы PAR	-0,341	-0,282	-0,451	-0,140	-0,226	-0,360	-0,380	-0,469	-0,194	-0,279

Психотизм PSY	-0,352	-0,317	-0,415	-0,207	-0,318	-0,431	-0,401	-0,519	-0,338	-0,431
Дополнительные вопросы ADD	-0,274	-0,286	-0,344	-0,206	-0,237	-0,309	-0,379	-0,440	-0,253	-0,306
Субтест 1 (истории с завершением)*	-0,027	0,055	-0,085	0,010	-0,060	0,057	0,052	0,052	0,172	0,107
Субтест 2 (группа экспрессии)*	-0,036	-0,045	-0,085	0,015	-0,068	0,079	0,093	0,096	0,265	0,134
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	0,010	0,002	-0,048	0,039	0,016	0,080	0,052	0,067	0,129	0,168
Субтест 4 (истории с дополнением)*	0,072	0,060	0,035	0,061	0,027	-0,068	-0,053	-0,100	-0,071	-0,097
Субтест 1 (истории с завершением)	-0,049	0,043	-0,084	0,009	-0,076	0,055	0,009	0,007	0,125	0,033
Субтест 2 (группа экспрессии)	-0,047	-0,013	-0,025	0,009	-0,026	0,122	0,138	0,114	0,270	0,169
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	-0,000	-0,008	-0,061	0,014	0,001	0,052	0,052	0,054	0,124	0,155
Субтест 4 (истории с дополнением)	0,067	0,069	0,059	0,024	0,035	-0,041	-0,018	-0,081	-0,076	-0,088

Примечание: 1 — позитивное отношение, 2 — автономия, 3 — управление средой, 4 — личностный рост, 5 — цели в жизни; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Показатели по всем шкалам теста благополучия Рифф коррелируют со всеми без исключения шкалами симптоматического опросника. Значимых тенденций в изменении этих показателей спустя три месяца также не обнаруживается. Что касается теста Гилфорда, то здесь наблюдается иная ситуация. Значения всех четырех субтестов, не коррелируя ни с одним показателем шкал Рифф вначале, спустя три месяца обнаруживают значимые корреляции с этими шкалами. Особенно ярко это прослеживается в значениях субтеста 2 («группа экспрессии»). То есть благополучие людей, пользующихся Master Kit 3 месяца, становится более зависимым от способности распознавать невербальные знаки. Они становятся как бы более чувствительны к невербальным проявлениям, возможно, что это связано с тем, что пользование методикой способствует установлению более тесного контакта со своими эмоциями и, как следствие, распознаванию их у других, что, безусловно, требует дальнейших исследований.

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Соматизация SOM	-0,274	-0,273	0,009	0,424	0,246	-0,206	-0,199	0,140	0,378	0,305
Обсессивно- компульсивны е расстройства	-0,261	-0,280	0,090	0,458	0,308	-0,255	-0,229	0,103	0,421	0,257
Межличностна я сензитивность INT	-0,298	-0,416	-0,047	0,547	0,280	-0,233	-0,266	0,122	0,496	0,344
Депрессия DEP	-0,213	-0,258	0,159	0,432	0,387	-0,283	-0,398	0,030	0,569	0,319
Тревожность ANX	-0,268	-0,268	0,058	0,445	0,414	-0,230	-0,285	0,1411 67	0,506	0,344
Враждебность HOS	-0,168	-0,064	0,102	0,286	0,228	-0,263	-0,274	0,139	0,406	0,422
Фобическая тревожность PHOV	-0,206	-0,232	0,047	0,391	0,32	-0,184	-0,220	0,184	0,413	0,362
Паранойяльны е симптомы PAR	-0,231	-0,229	0,070	0,410	0,269	-0,243	-0,231	0,105	0,424	0,349
Психотизм PSY	-0,219	-0,235	0,068	0,397	0,244	-0,243	-0,347	0,145	0,528	0,329
Дополнительн ые вопросы ADD	-0,066	-0,108	-0,102	0,065	-0,010	-0,258	-0,284	0,076	0,415	0,294
Субтест 1 (истории с завершением)*	-0,050	-0,092	-0,171	-0,014	-0,037	0,104	-0,001	-0,175	-0,099	-0,154
Субтест 2 (группа экспрессии)*	-0,110	-0,083	-0,230	-0,060	-0,128	0,067	0,118	-0,226	-0,195	-0,188
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	-0,014	-0,012	-0,021	-0,036	-0,020	0,070	-0,041	-0,212	-0,134	-0,162
Субтест 4 (истории с дополнением)*	-0,064	-0,095	-0,052	0,100	0,054	-0,092	-0,036	0,038	0,068	0,086
Субтест 1 (истории с завершением)	0,001	-0,082	-0,137	-0,014	-0,033	0,049	-0,071	-0,169	-0,073	-0,134
Субтест 2 (группа экспрессии)	-0,118	-0,093	-0,220	-0,021	-0,108	0,066	0,159	-0,200	-0,245	-0,207
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	0,024	-0,000	-0,033	-0,032	-0,022	0,054	-0,040	-0,201	-0,129	-0,149

Субтест 4 (истории с дополнением)	-0,274	-0,273	0,009	0,424	0,246	-0,012	-0,042	0,047	0,065	0,046
---	--------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------

Примечание: 1 — интерес, 2 — радость, 3 — удивление, 4 — горе, 5 — гнев; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

Таблица 19

	1	2	3	4	5	*1	*2	*3	*4	*5
Соматизация SOM	0,337	0,303	0,330	0,269	0,438	0,288	0,294	0,218	0,363	0,403
Обсессивно- компульсивны е расстройства	0,387	0,336	0,360	0,400	0,509	0,325	0,340	0,220	0,380	0,458
Межличностна я сензитивность INT	0,344	0,295	0,364	0,239	0,488	0,426	0,363	0,278	0,453	0,495
Депрессия DEP	0,399	0,339	0,387	0,266	0,451	0,3673 11	0,319	0,222	0,334	0,476
Тревожность ANX	0,361	0,356	0,360	0,190	0,418	0,380	0,337	0,320	0,409	0,488
Враждебность HOS	0,190	0,212	0,315	0,267	0,299	0,414	0,370	0,296	0,343	0,432
Фобическая тревожность PHOV	0,366	0,320	0,304	0,240	0,421	0,426	0,381	0,329	0,377	0,380
Паранойяльны е симптомы PAR	0,302	0,265	0,336	0,203	0,380	0,369	0,376	0,224	0,379	0,488
Психотизм PSY	0,304	0,257	0,336	0,253	0,396	0,412	0,416	0,338	0,386	0,468
Дополнительн ые вопросы ADD	-0,046	0,020	-0,045	-0,084	-0,006	0,349	0,284	0,231	0,336	0,482
Субтест 1 (истории с завершением)*	-0,067	-0,090	-0,083	-0,042	-0,010	-0,174	-0,190	-0,212	-0,069	-0,061
Субтест 2 (группа экспрессии)*	-0,146	-0,039	-0,117	-0,130	-0,106	-0,188	-0,174	-0,190	-0,108	-0,056
Субтест 3 (вербальная экспрессия)*	-0,072	-0,006	-0,104	-0,123	-0,055	-0,179	-0,205	-0,232	-0,151	-0,144
Субтест 4 (истории с дополнением)*	0,004	0,063	-0,001	-0,045	0,043	0,150	0,141	0,087	0,001	0,063

Субтест 1 (истории с завершением)	-0,062	-0,123	-0,069	-0,078	-0,035	-0,131	-0,146	-0,174	-0,066	-0,034
Субтест 2 (группа экспрессии)	-0,123	-0,023	-0,114	-0,119	-0,083	-0,189	-0,193	-0,225	-0,111	-0,080
Субтест 3 (вербальная экспрессия)	-0,050	-0,006	-0,123	-0,118	-0,050	-0,166	-0,193	-0,211	-0,156	-0,138
Субтест 4 (истории с дополнением)	0,337	0,303	0,330	0,269	0,438	0,126	0,124	0,065	-0,000	0,059

Примечание: 1 — отвращение, 2 — презрение, 3 — страх, 4 — стыд, 5 — вина; красным цветом выделены статистически значимые корреляции ($p < 0,05$); *отмечены значения через 3 месяца.

В двух представленных выше таблицах описывается динамика корреляций между симптоматическим опросником, тестом Гилфорда и шкалами дифференциальных эмоций Изарда. Значительной динамики в корреляциях с симптоматическим опросником не наблюдается. Однако тест Гилфорда обнаруживает больше корреляционных взаимосвязей с различными шкалами дифференциальных эмоций. То есть в целом социальный интеллект становится более зависимым от доминирующего эмоционального состояния. Это опять же косвенно подтверждает предположение о том, что пользование методикой приводит к более тесному контакту с собственными эмоциями.

По результатам проведенного корреляционного анализа Спирмена были замечены достоверные связи с указанными показателями в таблице 20 шкал теста жизнестойкости, опросника межличностной вины и шкалы удовлетворенности жизнью с шкалой благополучия Рифф на этапе 0 месяцев. В частности, стоит обратить внимание на сильные прямые достоверные связи шкалы «вовлеченности» теста жизнестойкости с шкалами «позитивное отношение» (0,53); «управление средой» (0,65); «цель в жизни» (0,67); «психологическое благополучие» (0,71) шкалы благополучия Рифф. Отчасти это говорит о том, что чем сильнее человек включен в процесс своей жизни, тем он сильнее чувствует, что управляет собственной жизнью, тем выше его целенаправленность, и тем выше его психологическое благополучие.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вина выжившего		-0,20	-0,42	-0,41	-0,32	-0,37	-0,47	-0,48	0,44	-0,35	-0,16
Вина отделения		-0,16	-0,40	-0,21	-0,30	-0,22	-0,31	-0,35	0,35	-0,16	-0,08
Вина всеобъемлющей ответственности		-0,17	-0,46	-0,29	-0,25	-0,19	-0,40	-0,39	0,40	-0,18	-0,07
Вина ненависти к себе		-0,35	-0,46	-0,50	-0,32	-0,41	-0,56	-0,58	0,55	-0,40	-0,26
Вовлеченность		0,53	0,43	0,65	0,40	0,55	0,67	0,71	-0,74	0,54	0,34
Контроль		0,44	0,49	0,64	0,43	0,59	0,65	0,70	-0,67	0,59	0,34
Принятия риска		0,40	0,43	0,53	0,42	0,48	0,67	0,64	-0,64	0,46	0,32
Общий балл жизнестойкости		0,51	0,49	0,68	0,45	0,60	0,73	0,76	-0,76	0,59	0,36

Примечание: 1 — позитивное отношение, 2 — автономия, 3 — управление средой, 4 — личностный рост, 5 — цели в жизни, 6 — самопринятие, 7 — психологическое благополучие, 8 — баланс аффекта, 9 — осмысленность жизни, 10 — человек как открытая система.

Сильная прямая связь шкалы «контроль» с шкалой «самопринятие» (0,65); шкалой «психологическое благополучие» (0,70); и шкалой «осмысленность жизни» (0,59) свидетельствует о том факте, что чем больше контроля над действиями проявляется в различных ситуациях человеком, тем выше его уровень осознания действительности, тем выше восприятие окружающего мира и, соответственно, психологическое благополучие. Обратная связь установлена у шкалы «контроль» с шкалой «баланс аффекта», это говорит о том, что чем выше контролируемость происходящего человеком, тем лучше самооценка и удовлетворенность обстоятельствами собственной жизни.

Прямая связь шкалы «принятие риска» с шкалой «самопринятие» (0,67) и «психологическое благополучие» (0,64) указывает на то, что человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

Общий балл жизнестойкости, имеющий прямую корреляционную связь с шкалами «управление средой» (0,68); «цель в жизни» (0,60); «самопринятие» (0,73); «психологическое благополучие» (0,76) отражает тот факт, что уверенность в себе, в собственных действиях, присутствие целей в жизни напрямую воздействует на психоэмоциональную устойчивость человека в различных ситуациях.

В таблице 21 представлены корреляционные связи шкал теста жизнестойкости и опросника «Прогноз-2» с шкалами опросника Смирнова, где заметна обратная пропорциональная связь шкалы «вовлеченности» (-0,53) с шкалой «эмоциональная возбудимость». Это говорит о том, что человек с развитым компонентом вовлеченности испытывает меньшую эмоциональную возбудимость. Обратная связь шкалы «принятие риска» (-0,51) с шкалой «эмоциональной возбудимости» также свидетельствует о том, что чем выше уровень эмоциональной возбудимости, тем ниже готовность человека действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Прямая достоверная связь шкалы «нервно-психической устойчивости» (0,68) с шкалой «эмоциональная возбудимость» показывает, что эмоциональный комфорт оказывает существенное влияние на нервно-психическое состояние человека.

Таблица 21

	1	2	3	4	5
Вовлеченность	0,38	-0,47	-0,53	0,15	0,35
Контроль	0,36	-0,43	-0,45	0,24	0,41
Принятия риска	0,30	-0,48	-0,51	0,18	0,29
Общий балл жизнестойкости	0,38	-0,50	-0,55	0,20	0,39
Шкала нервно-психической устойчивости (ДА)	-0,14	0,48	0,68	-0,04	-0,21
Шкала нервно-психической устойчивости (НЕТ)	-0,26	0,15	0,12	-0,19	-0,30

Примечание: 1 — экстраверсия, 2 — ригидность, 3 — эмоциональная возбудимость, 4 — темп реакций, 5 — активность.

По результатам, представленным в таблице 22, наиболее яркими показателями корреляционной связи являются шкала «вина ненависти к себе» теста межличностной вины и шкал «обсессивно-компульсивные расстройства» (0,56); «межличностная сензитивность» (0,54); «депрессия» (0,50); «паранойяльные симптомы» (0,50); и «психотизм» (0,52) симптоматического опросника SCL-90 R, из этого следует, что чем больше человек испытывает ненависти по отношению к себе и своим поступкам, тем чаще человек подвержен депрессивным состояниям, проявлению различного рода компульсивных расстройств, тем выше вероятность возникновения паранойяльных симптомов, и человек склонен к избегающему, изолированному, шизоидному стилю жизни.

Таблица 22

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вина выжившего		0,27	0,35	0,39	0,36	0,28	0,27	0,23	0,33	0,29
Вина отделения		0,28	0,40	0,36	0,33	0,30	0,22	0,33	0,31	0,27
Вина всеобъемлющей ответственности		0,26	0,36	0,38	0,33	0,26	0,25	0,29	0,30	0,25
Вина ненависти к себе		0,35	0,56	0,54	0,56	0,50	0,48	0,36	0,50	0,52
Вовлеченность		-0,37	-0,51	-0,55	-0,61	-0,41	-0,43	-0,34	-0,45	-0,49
Контроль		-0,33	-0,50	-0,49	-0,56	-0,38	-0,37	-0,28	-0,36	-0,47
Принятия риска		-0,31	-0,48	-0,47	-0,54	-0,38	-0,38	-0,29	-0,40	-0,42
Общий балл жизнестойкости		-0,38	-0,55	-0,56	-0,63	-0,43	-0,44	-0,34	-0,45	-0,51
Шкала нервно-психической устойчивости (ДА)		0,49	0,63	0,62	0,64	0,62	0,55	0,45	0,59	0,59
Шкала нервно-психической устойчивости (НЕТ)		0,09	0,13	0,19	0,24	0,10	0,10	0,10	0,14	0,16

Примечание: 1 — соматизация, 2 — обсессивно-компульсивные расстройства, 3 — межличностная сензитивность, 4 — депрессия, 5 — тревожность, 6 — враждебность, 7 — фобическая тревожность, 8 — паранойяльные симптомы, 9 — психотизм.

Обратно пропорциональные корреляционные связи по шкале «вовлеченности» теста жизнестойкости и шкал «обсессивно-компульсивные расстройства» (-0,51); «межличностная сензитивность» (-0,55) и «депрессия» (-0,61), указывают на тот факт, что чем сильнее убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности, тем меньше она подвержена проявлению депрессивных состояний, формированию компульсивных расстройств и тем ниже психоэмоциональная «чувствительность» к происходящим событиям.

Проведенный корреляционный анализ Спирмена показателей шкал опросников теста жизнестойкости, опросника межличностной вины с шкалой благополучия Рифф на этапе 3 месяцев позволяет выявить достоверные связи, а также провести сравнение с корреляционными связями на нулевом месяце по тем же показателям. Наиболее яркие связи наблюдаются у шкалы «вовлеченности» с шкалами «управление средой» (0,65); «самопринятие» (0,62); «психологическое благополучие» (0,66); что отражено в таблице 23, причем в сравнении с нулевым месяцем показатели имеют изменяющуюся тенденцию. Так на этапе 3 месяцев шкала «вовлеченности» коррелирует с большими показателями, и эти показатели являются более значимыми. Отчасти это может говорить о том, что проработки пользователями способствовали изменению характерологических особенностей личности,

изменению восприятия окружающей действительности, что положительно отразилось на психоэмоциональном состоянии пользователей.

Таблица 23

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вина выжившего		-0,22	-0,44	-0,37	-0,26	-0,29	-0,41	-0,43	0,43	-0,24	-0,12
Вина отделения		-0,18	-0,42	-0,22	-0,21	-0,17	-0,34	-0,33	0,38	-0,13	-0,08
Вина всеобъемлющей ответственности		-0,11	-0,44	-0,24	-0,20	-0,16	-0,36	-0,33	0,44	-0,14	-0,03
Вина ненависти к себе		-0,36	-0,51	-0,43	-0,27	-0,36	-0,51	-0,52	0,52	-0,32	-0,18
Вовлеченность		0,51	0,48	0,65	0,38	0,54	0,62	0,66	-0,52	0,54	0,35
Контроль		0,33	0,46	0,58	0,33	0,52	0,55	0,57	-0,48	0,50	0,27
Принятия риска		0,40	0,43	0,47	0,37	0,42	0,62	0,57	-0,60	0,41	0,29
Общий балл жизнестойкости		0,46	0,51	0,65	0,40	0,56	0,65	0,67	-0,58	0,55	0,34

Примечание: 1 — позитивное отношение, 2 — автономия, 3 — управление средой, 4 — личностный рост, 5 — цели в жизни, 6 — самопринятие, 7 — психологическое благополучие, 8 — баланс аффекта, 9 — осмысленность жизни, 10 — человек как открытая система.

Аналогичная ситуация наблюдается и в сравнении корреляционных связей шкал теста жизнестойкости и опросника «Прогноз-2» с шкалами опросника Смирнова на этапе 3 месяцев, где заметно снижение обратной пропорциональной связи шкалы «вовлеченности» с шкалой «эмоциональная возбудимость», что показано в таблице 24 (-0,53) на этапе 0 месяцев до (-0,48). Возможно, это связано с общим изменением конкретных личностных компонентов личности в процессе проработки, которые поспособствовали общему снижению порога эмоциональной возбудимости, о чем также свидетельствует изменение прямой достоверной связи шкалы «нервно-психической устойчивости» с (0,68) на этапе 0 месяцев до (0,62) с шкалой «эмоциональная возбудимость».

Таблица 24

		1	2	3	4	5
Вовлеченность		0,30	-0,38	-0,48	0,17	0,36
Контроль		0,29	-0,33	-0,39	0,19	0,36
Принятия риска		0,29	-0,33	-0,47	0,18	0,19
Общий балл жизнестойкости		0,32	-0,39	-0,49	0,20	0,35

Шкала нервно-психической устойчивости (ДА)	-0,08	0,45	0,62	0,06	-0,15
Шкала нервно-психической устойчивости (НЕТ)	-0,16	0,08	0,09	-0,18	-0,30

Примечание: 1 — экстраверсия, 2 — ригидность, 3 — эмоциональная возбудимость, 4 — темп реакций, 5 — активность.

По результатам, представленным в таблице 25, наиболее яркими показателями корреляционной связи на этапе 3 месяцев являются изменения шкалы «вина ненависти к себе» теста межличностной вины и шкал «обсессивно-компульсивные расстройства» с (0,56) до (0,47); «межличностная сензитивность» с (0,54) до (0,49); «паранойяльные симптомы» с (0,50) до (0,47); и «психотизм» с (0,52) до (0,46) симптоматического опросника SCL-90. Это указывает на тот факт, что по истечении 3 месяцев пользователи программы в целом стали менее подверженными депрессивным состояниям, проявлению различного рода компульсивных расстройств и при этом они стали менее ненавистными по отношению к самим себе и своим поступкам.

Таблица 25

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вина выжившего	0,31	0,42	0,43	0,41	0,37	0,29	0,23	0,39	0,33
Вина отделения	0,27	0,39	0,37	0,36	0,31	0,22	0,22	0,33	0,29
Вина всеобъемлющей ответственности	0,29	0,35	0,37	0,37	0,31	0,21	0,14	0,29	0,25
Вина ненависти к себе	0,33	0,47	0,49	0,53	0,46	0,43	0,26	0,47	0,46
Вовлеченность	-0,39	-0,49	-0,53	-0,59	-0,49	-0,44	-0,36	-0,44	-0,49
Контроль	-0,32	-0,44	-0,43	-0,49	-0,41	-0,35	-0,27	-0,32	-0,36
Принятие риска	-0,29	-0,43	-0,42	-0,48	-0,36	-0,27	-0,23	-0,36	-0,39
Общий балл жизнестойкости	-0,38	-0,50	-0,52	-0,58	-0,47	-0,41	-0,32	-0,42	-0,46
Шкала нервно-психической устойчивости (ДА)	0,54	0,62	0,57	0,65	0,65	0,54	0,46	0,54	0,61
Шкала нервно-психической устойчивости (НЕТ)	0,12	0,10	0,16	0,15	0,18	0,09	0,15	0,013	0,12

Примечание: 1 — соматизация, 2 — обсессивно-компульсивные расстройства, 3 — межличностная сензитивность, 4 — депрессия, 5 —

тревожность, 6 — враждебность, 7 — фобическая тревожность, 8 — паранойяльные симптомы, 9 — психотизм.

В заключение стоит сказать, что в целом наблюдается положительная динамика по ряду шкал представленных выше опросников, корреляционный анализ также указывает на тот факт, что изменения 0 месяцев и 3 месяцев являются значимыми, в частности, после этапа проработок пользователям стала свойственна более высокая стрессоустойчивость, снижение общей психоэмоциональной напряженности, изменилось как восприятие окружающего мира, так и реакция на ситуации в более положительном аспекте.

Список литературы

1. Jongh T. Mobile phone messaging for facilitating self-management of long-term illnesses. [Электронный ресурс] / de Jongh T. [et al] //Cochrane Database Syst Rev. 2012, режим доступа: Mobile phone messaging for facilitating self-management of long-term illnesses (11.09.2018)
2. Ahtinen A. Mobile Mental Wellness Training for Stress Management: Feasibility and Design Implications Based on a One-Month Field Study. / A. Ahtinen [et al] // JMIR mHealth and uHealth. 2013, Vol. 1(2), p. 31–37.
3. Andersson G. Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: a meta-analysis. / G. Andersson, P. Cuijpers //Cognitive Behaviour Therapy. 2009, Vol. 38, № 4, p. 196–205.
4. Bakker D. Mental Health Smartphone Apps: Review and Evidence-Based Recommendations for Future Developments [Электронный ресурс] / D. Bakker, N. Kazantzis, D. Rickwood, N. Rickard // JMIR Mental Health. 2016, Vol.3, № 1, режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4795320> (11.09.2018)
5. Bardus M. Mobile Phone and Web 2.0 Technologies for Weight Management: A Systematic Scoping Review [Электронный ресурс] / M. Bardus, J.R. Smith, L. Samaha, C. Abraham // Journal of Medical Internet Research. 2015, Vol. 17, № 1, режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4704945> (11.09.2018)
6. Dde Jongh T. Mobile phone messaging for facilitating self-management of long-term illnesses. [Электронный ресурс] / de Jongh T. [et al] //Cochrane Database Syst Rev. 2012, режим доступа: Mobile phone messaging for facilitating self-management of long-term illnesses (11.09.2018).
7. Gajecki M. Mobile phone brief intervention applications for risky alcohol use among university students: a randomized controlled study [Электронный ресурс] / M. Gajecki [et al] // Addict Sci Clin pract. 2014, Vol.9, режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4091647/> (11.09.2018).
8. Gellatly J. What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. [Электронный ресурс] / J. Gellatly [et al] //Psychol Med. 2007, Vol.37, № 9, режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/6499592_What_makes_self-help_interventions_effective_in_the_management_of_depressive_symptoms_Meta-analysis_and_meta-regression (11.09.2018)
9. Gonzalez VM, Dulin PL. Comparison of a smartphone app for alcohol use disorders with an Internet-based intervention plus bibliotherapy: a pilot study. [Электронный ресурс], режим доступа: (11.09.2018) J Consult Clin Psychol. 2015

10. Gustafson D. H. A smartphone application to support recovery from alcoholism: a randomized clinical trial / D.H. Gustafson [et al]//JAMA Psychiatry. 2014, May, Vol. 71, № 5 p. 566–572.
11. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11, p. 213–218.
12. Ireland D. Chat-Bots for People with Parkinson's Disease: Science Fiction or Reality? D. Ireland [et al] // Stud Health Technol Inform. 2015, Vol. 214, p.128–133.
13. Johansson R. Psychodynamic Guided Self-Help for Adult Depression through the Internet: A Randomised Controlled Trial. [Электронный ресурс]/ R. Johansson [et al] // PLoS ONE. 2012,7 Vol., № 5, режим доступа: <http://paperity.org/p/61188766/psychodynamic-guided-self-help-for-adult-depression-through-the-internet-a-randomised> (11.09.2018)
14. Kauer S. D. Self-monitoring Using Mobile Phones in the Early Stages of Adolescent Depression: Randomized Controlled Trial [Электронный ресурс]/ S.D. Kauer [et al] // J Med Internet Res. 2012, Vol. 14., № 3, режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3414872/> (11.09.2018)
15. Kolar D. R. Smartphone-Enhanced Low-Threshold Intervention for adolescents with Anorexia Nervosa (SELTIAN) waiting for outpatient psychotherapy: study protocol of a randomised controlled trial. [Электронный ресурс]/ D.R. Kolar, F. Hammerle, E. Jenetzky, M. Huss // BMJ Open. 2017, Vol. 7, № 10, режим доступа: <https://bmjopen.bmj.com/content/7/10/e018049> (11.09.2018)
16. Miner A. S. Smartphone-Based Conversational Agents and Responses to Questions about Mental Health, Interpersonal Violence, and Physical Health. / A. S. Miner [et al]//JAMA internal medicine. 2016, Vol. 176, № 5, p. 619–625.
17. Oh K. J. Empathy Bot: Conversational Service for Psychiatric Counseling with Chat Assistant / K. J. Oh, D. Lee, B. Ko, J. Hyeon, H. J. Choi // Stud Health Technol Inform. 2017, Vol. 245, p.12–35.
18. Rahe R. H., Arthur R. H. Life change and illness studies // Journal of Human Stress. 1978. 4(1). p. 3–15.
19. Spijkerman, M. P. J. Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health. A review and meta-analysis of randomised controlled trials / M. P. J. Spijkerman, W. T. M. Pots, E. T. Bohlmeijer //Clinical psychology review. 2016, Vol. 45, p. 102–114.
20. Taylor D. A. Eyewitness Memory in Face-to-Face and Immersive Avatar-to-Avatar Contexts. / D. A. Taylor, C. J. Dando. //Frontiers in Psychology. 2018, Vol. 9, p. 507.
21. Vvan Emmerik, A. A. P. Efficacy of a mindfulness-based mobile application. –P. a randomized waiting-list controlled trial. / A. A. P. van Emmerik, F. Berings, J. Lancee // Mindfulness.Vol. 6, № 1, p. 189–212.
22. Wright J. H. Computer-assisted cognitive therapy for depression.– depression. –P. maintaining efficacy while reducing therapist time / J.H. Wright [et al]// American Journal of Psychiatry. 2005, Vol. 162, № 6, p.1158–1164.

23. Иванов В. Г. Применение современных информационно-коммуникационных технологий в психотерапевтической и психологической практике (обзор зарубежных исследований)/ В. Г. Иванов, Е. Ю. Лазарева, Е. Л. Николаев // Проблемы современного педагогического образования. 2017, № 57, с. 321–329.

24. Хоффман Х. Целительная виртуальная реальность /Х. Хоффман // В мире науки. 2004, № 11, с. 36–43.

25. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 2005 г., № 3, с. 95–121.