

от умения командира в совершенстве владеть современными формами обучения и методами, а также от умения разрешать межличностные конфликты.

#### Список использованных источников

1. Крупник Е.П., Сизова Т.Б. Теоретические аспекты психологической культуры межличностных взаимодействий. – М., 2001 г.
2. Лазарев В.П., Федотов А.А. Педагогические основы формирования уставных взаимоотношений личного состава полка (корабля). – М., 2007 г.
3. Маклаков А.Г. Психология и педагогика. Военная психология. – СПб., 2004 г.

#### КЛИЕНТ-СЕРВЕРНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ»

**Автор:** Толчёнова Наталья, студентка 3 курса филиала «Протвино» Государственного университета «Дубна».

**Научный руководитель:** Нурматова Елена Вячеславовна, к.т.н., доцент кафедры информационных технологий филиала «Протвино» Государственного университета «Дубна».

#### Аннотация.

В наше время ментальные проблемы стали очень распространены, простое психологическое упражнение «Дневник эмоций» может помочь справиться с повседневным стрессом и разобраться в себе.

#### Annotation.

Mental problems have become very common, a simple psychological exercise "diary of emotions" can help you cope with everyday stress and understand yourself.

**Ключевые слова:** Дневник эмоций, мобильное приложение.

**Keywords:** Emotions diary, mobile app.

В современном мире психические расстройства, такие как тревожность и депрессия, стали серьёзной социальной проблемой. Каждый человек так или иначе сталкивается с постоянным стрессом на учёбе или работе, это постоянное напряжение приводит к ощущению потерянности в жизни, непониманию собственных эмоций и социальной дезадаптации. В этом заключается **актуальность** работы.

#### Задачи работы:

1. Изучить психологическую методику «Дневник эмоций».
2. Спроектировать мобильное приложение на базе данной методики.

**Дневник эмоций** – это простое психологическое упражнение, направленное на осознание своих эмоций. Его суть заключается в ведении статистики своего настроения, посредством фиксирования своего внутреннего состояния в течение дня с помощью шкалы отношения к миру, также необходимо оставлять комментарии к выбранной отметке. Шкала представлена в Таблице 1.

Отметка шкалы	Пояснение
«Мир прекрасен»	Жизнь чудесна, мы любим и любимы.
«Мир хорош»	Жизнь относится к нам дружелюбно, как и мы к ней.
«Мир нейтрален»	Мир сам по себе, я сам по себе. Мы с миром не дружим и не ссоримся.
«Мир враждебен»	Жизнь ко мне враждебна, но у меня есть шансы оказаться победителем.

«Мир страшен»	В этом мире победить невозможно, моя схватка проиграна.
---------------	---

Таблица 1 – шкала отношения к миру

В основном методика работает как самоанализ, позволяет человеку задуматься, если он придаёт каким-то негативным событиям слишком много значения или наоборот, не замечает хорошего в своей жизни, помогает человеку осознать свои потребности, даёт возможность работать над собой в правильном направлении. Ведение дневника эмоций приводит к улучшению эмоционального состояния человека, делает его более стабильным, помогает получить представление о своём реальном эмоциональном состоянии, понять причины его изменения, а значит и научиться лучше его контролировать. Также эта методика может выступать не только средством поддержания своего ментального здоровья, но и вспомогательным средством для диагностики серьёзных психических проблем, в случаях если статистика показывает, что человеку необходима помощь специалиста.

Поскольку записи в такой дневник необходимо делать достаточно часто, современному человеку будет очень удобно использовать для этого мобильное приложение, ведь телефон всегда под рукой и может напоминать о том, что необходимо сделать запись.

**Мобильное приложение** – это специально разработанное под функциональные возможности гаджетов программное обеспечение. Мобильное приложение «Дневник эмоций» должно предоставлять следующие возможности пользователю:

1. Фиксирование своих эмоций и мыслей при помощи шкалы Отношения к миру, а также комментариев к выбранной отметке шкалы.
2. Настройка автоматических напоминаний о необходимости сделать запись.
3. Просмотр статистики своего эмоционального состояния, предоставляемой в виде графика.
4. Возможность поделиться своим дневником с друзьями или специалистом.

Для реализации данного приложения хорошо подходит клиент-серверная архитектура.

**В результате работы** был разработан прототип клиент-серверного приложения, в котором реализованы:

1. Аутентификация пользователя.
2. Запись текстовой информации на сервер, её хранение, доступ к ней с использованием пользовательского интерфейса.
3. Предоставление справочной информации.

#### Список использованных источников

1. Бернс Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Пер. с англ. Л. Славина — М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.— 400 с
2. Гриффитс Дон, Гриффитс Дэвид Head First. Программирование для Android. – СПб.: Питер, 2016. – 704 с.
3. Дарвин, Ян Ф. Android. Сборник рецептов: задачи для разработчиков приложений, 2-е изд.: Пер. с англ. – СПб.: ООО «Альфа-книга», 2018.-768 с.