

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И МОТИВАЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ЦИФРОВЫХ СИСТЕМАХ ПЛАНИРОВАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ: ОБЗОР МЕТОДОВ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАЗРЫВОВ

ФЕВРАЛЕВ Дмитрий Романович

магистрант

ЯЦЕНКО Александр Александрович

магистрант

Научный руководитель: **ЛЫСЕНКО Алексей Федорович**

кандидат технических наук

Донской государственной технической университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

В статье систематизируются научные подходы к поддержке мотивации пользователей цифровых систем планирования и саморазвития. Проведен анализ поведенческих техник, геймификации и эмоционально ориентированных форм поддержки. Выявлен разрыв между теоретически обоснованными методами мотивационной поддержки и их практической реализацией. Обоснована необходимость интеграции эмоционально ориентированных интеллектуальных ассистентов.

Ключевые слова: мотивация, цифровые интервенции, постановка целей, трекеры привычек, геймификация, эмоциональная поддержка, виртуальные ассистенты.

Цифровые системы планирования задач, формирования привычек и достижения целей активно используются в повседневной жизни и позиционируются как инструменты повышения продуктивности и саморегуляции. Однако эмпирические данные и обзоры литературы указывают на устойчивую проблему снижения вовлеченности и отказа пользователей от подобных систем при длительном

использовании. Данный феномен фиксируется в исследованиях цифровых интервенций в области здоровья, образования и личной продуктивности.

Существующие работы демонстрируют, что наличие функций планирования, напоминаний и трекинга само по себе не обеспечивает устойчивого изменения поведения. Это указывает на необходимость анализа не отдельных приложений, а используемых в них методов мотивационной поддержки и условий их переноса в цифровую среду.

Цель настоящей обзорной статьи заключается в анализе и систематизации методов поддержки мотивации, описанных в научной литературе, а также в выявлении разрыва между теоретически обоснованными подходами и их реализацией в цифровых сервисах планирования и саморазвития.

Поведенческие и мотивационные методы поддержки достижения целей

1. Поведенческие техники изменения поведения.

Одним из наиболее систематизированных подходов к поддержке изменения поведения является таксономия техник изменения поведения, предложенная Michie и соавторами [8; 9]. В работах Michie и соавторов выделяется более 90 техник, включая постановку целей, самоконтроль, обратную связь и напоминания.

Однако последующие обзоры указывают на ограниченность данных подходов при отсутствии контекстуальной и эмоциональной поддержки. В частности, Alberts и соавторы подчеркивают, что многие цифровые решения формально реализуют техники саморегуляции, не обеспечивая поддержки базовых психологических потребностей пользователя [1].

2. Теория самоопределения и автономная мотивация

Теория самоопределения является одной из ключевых рамок анализа устойчивой мотивации. Согласно Deci и Ryan [4], поведение становится устойчивым при удовлетворении потребностей в автономии, компетентности и сопричастности. В обзоре Alberts и соавторов показано, что цифровые технологии,

поддерживающие автономную мотивацию, демонстрируют более устойчивые эффекты [1].

Тем не менее Bennett и Mekler отмечают, что в пользовательских интерфейсах цифровых сервисов поддержка автономии часто ограничивается возможностью выбора целей, тогда как эмоциональная обратная связь и ощущение сопричастности остаются слабо реализованными [2].

Геймификация как инструмент мотивации

Геймификация рассматривается как один из наиболее распространенных методов повышения вовлеченности в цифровых системах. В классической работе Deterding и соавторов геймификация определяется как использование игровых элементов в неигровом контексте [3]. Систематический обзор Johnson и соавторов демонстрирует, что геймификация может повышать краткосрочную мотивацию в контексте здоровья и благополучия [6].

Более поздние эмпирические исследования Grech и Briguglio подтверждают рост активности пользователей, однако одновременно фиксируют эффект снижения интереса после прекращения внешних поощрений [5]. Это согласуется с выводами Bennett и Mekler [2].

Таким образом, геймификация может рассматриваться как вспомогательный, но недостаточный метод обеспечения устойчивого достижения целей.

Социальная и эмоциональная поддержка в цифровых системах

1. Социальное присутствие и эмпатия.

Исследования в области взаимодействия человек компьютер показывают, что ощущение социального присутствия повышает вовлеченность и удовлетворенность пользователей. Работы, посвященные эмпатичным цифровым агентам, показывают, что пользователи склонны воспринимать такие системы как социальных партнеров.

2. Интеллектуальные ассистенты и LLM-агенты.

С развитием крупных языковых моделей появились исследования, посвященные использованию интеллектуальных ассистентов в поведенческих

интервенциях. Kumar и соавторы демонстрируют, что LLM агенты повышают вовлеченность в практики осознанности [7]. Li и Yanagisawa показывают, что ожидание компетентности виртуального ассистента снижает неопределенность и усиливает внутреннюю мотивацию [10].

Разрыв между теорией и практикой цифровых сервисов планирования

Проведенный анализ показывает, что в научной литературе сформирован комплекс методов, направленных на поддержку устойчивой мотивации, включая поддержку автономии, эмоционально ориентированную обратную связь, социальное присутствие и адаптацию к контексту пользователя [1; 2; 4; 8; 9].

В практических цифровых сервисах планирования наибольшее распространение получили те компоненты, которые легко поддаются формализации и автоматизации: трекинг задач и привычек, напоминания, количественная визуализация прогресса и стандартные схемы внешнего подкрепления.

Напротив, методы, ориентированные на поддержку внутренней мотивации, требуют интерпретации субъективных состояний пользователя, учета динамического контекста и формирования персонализированной обратной связи. Вследствие этого они либо реализуются в существенно упрощенном виде, либо исключаются из проектных решений как методологически и технологически сложные.

Тем самым разрыв между теоретическими моделями мотивационной поддержки и практикой разработки носит не только концептуальный, но и инструментальный характер.

Направления дальнейших исследований

Выявленный разрыв указывает на перспективность исследований, направленных на интеграцию эмоционально ориентированных интеллектуальных ассистентов в цифровые системы планирования и саморазвития [7; 10]. Такие ассистенты потенциально способны реализовать выявленные в литературе методы в цифровой среде, обеспечивая адаптивное и эмпатичное сопровождение пользователя.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на эмпирическую проверку долгосрочной эффективности подобных решений, разработку метрик устойчивой мотивации, а также анализ этических и приватностных аспектов использования эмоциональных данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Alberts L., Lyngs U., Lukoff K. Designing for sustained motivation in behavior change technologies // *Interacting with Computers*. – 2024.
2. Bennett D., Mekler E. Beyond intrinsic motivation: designing for long-term engagement // *ACM Transactions on Computer Human Interaction*. – 2024.
3. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From game design elements to gamefulness: defining gamification // *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*. – New York: ACM, 2011. – P. 9–15.
4. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. – New York: Plenum, 1985. – 371 p.
5. Grech E. M., Briguglio M. Gamification of physical activity interventions: a systematic review // *International Journal of Human-Computer Studies*. – 2024.
6. Johnson D., Deterding S., Kuhn K. A. et al. Gamification for health and well-being: a systematic review of the literature // *Internet Interventions*. – 2016. – Vol. 6. – P. 89–106.
7. Kumar H. et al. Large language model agents for improving engagement in mindfulness interventions [Электронный ресурс]. – URL: <https://arxiv.org/abs/2407.13067> (дата обращения: 19.02.2026).
8. Michie S., Ashford S., Sniehotta F. F. et al. A refined taxonomy of behaviour change techniques // *Health Psychology*. – 2011. – Vol. 30. – No. 2. – P. 147–155.
9. Michie S., Atkins L., West R. *The Behaviour Change Wheel: a guide to designing interventions*. – Silverback Publishing, 2014.

10. Li C., Yanagisawa H. Intrinsic motivation in virtual assistant interaction [Электронный ресурс]. – URL : <https://arxiv.org/abs/2010.06416> (дата обращения: 19.02.2026).

**EMOTIONAL SUPPORT AND USER MOTIVATION IN DIGITAL
PLANNING AND SELF DEVELOPMENT SYSTEMS:
A REVIEW OF METHODS AND RESEARCH GAPS**

FEVRALEV Dmitry Romanovich

Master's Student

YATSENKO Aleksandr Aleksandrovich

Master's Student

Scientific Supervisor: **LYSENKO Alexey Fedorovich**

Candidate of Technical Sciences

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

The paper systematizes research approaches to supporting motivation in digital planning and self-development systems. Behavioral techniques, gamification and emotional support methods are reviewed. A gap between theory driven motivational models and their practical implementation is identified. The need for emotionally oriented intelligent assistants is substantiated.

Keywords: motivation, digital interventions, goal setting, habit tracking, gamification, emotional support, virtual assistants