

Психологічні мобільні додатки: стратегії застосування учнівською молоддю

Дворник М.С., к.психол.н., с.н.с. ІСПП НАПН України

Методологічний семінар НАПН, 16.11.2017

Персональні комп'ютери й найрізноманітніші портативні девайси стали надзвичайно популярними і настільки вкорінюються до повсякденної реальності життя, змінюючи способи людських взаємодій. Звичайно, стрімкість й неоднозначність впливу на людську психіку таких технологічних трансформацій часто викликають у нас занепокоєння. Однак чому б не мислити оптимістичніше? Чому б не зробити ставку на те, що в умілому використанні електронних гаджетів, навпаки, є величезний потенціал для забезпечення психологічного благополуччя населення?

Особливо, якщо йдеться про допомогу молоді, яка із сучасними технологіями «на ти».

На сьогодні уже можна сміливо звертатися за онлайн-супроводом фактично у будь-якому місці і в будь-який час, адже такі інтервенції зручні та майже не поступаються за дієвістю традиційним очним формам надання психологічних послуг.

Зокрема, сфокусуймося на мобільних додатках (mobile applications) – це специфічне програмне забезпечення сучасних портативних пристроїв. Окрема категорія додатків – *mental health mobile apps* (ті, які ми і назвали психологічними) – вже широко використовується для підтримки психологічного здоров'я. На сьогодні їх вже тисячі.

Більшість із них спрямовано, у першу чергу, на *пропаганду* здорового способу життя, *психоедукацію*, *самооцінювання*, *самомоніторинг*, *супровід*, *попередження*, а також на *покрокове лікування* розповсюджених розладів. Такі функції можуть бути використані клієнтом як самостійно, так і в якості матеріалу для надання психологу чи психотерапевту.

Завантаживши додаток, можна оцінити персональні психологічні показники, а ведучи електронний «щоденник настрою», відстежити ступінь серйозності проблеми. Функції аудіо- чи відеозапису психотерапевтичних сесій виявляються корисними як для клієнта, так і для фахівця, які використовують додатки для накопичення та систематизації цих даних. Крім того, ці програми надають можливість користуватися візуальними чи аудіо-інструкціями у вигляді «домашніх завдань» для відпрацювання корисних навичок.

Вже доведено ефективність таких електронних втручань при депресії, психозах, підвищеній тривожності, вживанні психоактивних речовин. Не менш дієвими та популярними є додатки для відстежування змін у настрої,

подолання стресу, порушень сну та вживання їжі [Brown A.M., 2015]. На завантажувальних платформах операційних систем Android та iPhone OS зустрічаються також додатки для ефективного батьківства, покращення пізнавальних навичок, подолання наслідків психологічного вигорання, домашнього насильства тощо.

Що ж треба **враховувати**, аби мобільний додаток став ефективним та широко застосовуваним інструментом для дійсної користі?

У першу чергу, необхідне усіляке розповсюдження інформації щодо того, яким потенціалом наділено психологічні додатки перевіреної ефективності. Такий електронний помічник вигідний тим, що:

- *легко і швидко встановлюється* на портативний пристрій, що майже миттєво надає доступ до отримання психологічної послуги;
- *заощаджує час*, який витрачався б на пошук специфічної інформації або фахівця;
- *долає бар'єр простору й ресурсної бази*, адже може бути завантаженим і використовуватися у найвіддаленіших кутках країни;
- *є безкоштовним* (у переважній кількості), або має значно меншу вартість, ніж індивідуальні зустрічі зі спеціалістом;
- *адаптується під користувача*, забезпечуючи його автономію;
- *підходить тим, хто остерігається контактів* або має упередження щодо психологів;
- *при отриманні послуг «живого» фахівця є джерелом додаткової інформації* для результативності психологічної роботи;
- *відповідає конкретній психологічній проблемі* і спрямований на її вирішення;
- *надає змогу відстежувати зміни у стані*, що заохочує користувача до подальшої роботи, виховує у ньому *прихильність до самопомоги* та отримання допомоги.

Зокрема, можливість поєднувати самомоніторинг із роботою з психологом чи з отриманням допомоги з осередку волонтерів, груп «рівний-рівному», родичів та близьких може стати ключовою для продуктивного застосування додатку. Тому необхідно сприяти тому, аби застосовувати додаток рекомендували значущі для потенційного користувача особи за принципом «сарафанного радіо».

Завантажуваність через інтернет-підключення у будь-якому місці і в будь-який час, анонімність, зручність налаштувань та безкоштовність роблять психологічний додаток дійсно привабливим, у першу чергу, для молодих користувачів мобільних пристроїв. І переважно саме ця категорія громадян, які звикли шукати шляхи подолання більшості своїх ускладнень в інтернеті й цінувати найоптимальніші з точки зору економії ресурсів рішення, може стати агентом формування позитивного іміджу та

популяризації психологічних мобільних додатків. А для цього інформація має поширюватися і в інтернеті, зокрема, в соціальних мережах.

Користування мобільним додатком також можна продовжувати на різних пристроях завдяки його прив'язці до віртуального акаунту користувача, що вирішує проблему переривання курсу отримання допомоги при втраті або заміні девайсу.

Не дивлячись на те, що мобільні додатки, які вже адаптовані під специфічні психологічні потреби й готові для безкоштовного завантаження, дійсно мають величезний потенціал і в нашій країні, все ж не слід забувати про деякі **обмеження** у їхньому застосуванні молоддю.

По-перше, варто розуміти, що психологічні інтервенції з допомогою додатків можливі лише на когнітивному, поверховому рівні і не здатні замінити глибинні методи психотерапії. *По-друге*, більшість психологічних додатків не мають значущих наукових доказів ефективності, що не дозволяє використовувати їх як повноцінний інструмент допомоги.

Факторами занепокоєння є *також* сумнівність дотримання етики конфіденційності при завантаженні додатку (розробнику стають відомими деякі дані користувача), а також переважна орієнтованість на комерційну вигоду від розробки додатку (якщо він платний), що може спричинити конвеєрний випуск із відсутністю належної теоретичної бази. Також важливим є те, що успіхи користувача у самопомозі прямо залежать від того, наскільки цікавим є інтерфейс додатку, чи збережено у ньому момент інтерактивності та гри, адже не всі вони мають зручний і привабливий користувацький дизайн. З іншого боку, у суспільстві можуть поширюватися упередження щодо додатків як шкідливих іграшок (не вирішують проблеми, а навпаки їх спричиняють), або ж ілюзорні очікування, що програма вирішить проблему швидко, назавжди і без особливих зусиль, тому ставлення до мобільних психологічних додатків може погіршитися і призвести до їхньої дискредитації [Prentice J., 2014].

Тому, рекомендуючи додаток як інструмент психологічної допомоги, необхідно зрозуміти, чи здатний клієнт взагалі користуватися ним і чи згоден він на досить рутинну роботу зі своєю пізнавальною сферою, адже це не завжди приносить швидкі та видимі результати. Також при завантаженні додатку треба адекватно сприймати його можливості й бути уважним до належності його розробки, аби користувач собі не зашкодив.

1. Brown A. M. An App for Every Psychological Problem: Vision for the Future : дис. докт. псих. наук / Brown A. M. – Regent University, 2015. – 140 с.
2. Prentice J. A Review of the Risks and Benefits Associated With Mobile Phone Applications for Psychological Interventions / J. Prentice, K. Dobson. // Canadian Psychology / Psychologie Canadienne. – 2014. – Vol. 55, №4. – С. 282–290.