

Бібліографічне посилання на тези: Дворник М. С. Ресурси інформаційного суспільства та переваги користування мобільними додатками для опрацювання психотравматичного досвіду / М. С. Дворник // Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених «Наукова молодь-2017» [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://goo.gl/awySfY>. – С. 32-36.

УДК 316.65+004

Дворник Марина Сергіївна,
канд. психол. н., ст. наук. співроб.
Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України, м. Київ

РЕСУРСИ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА ТА ПЕРЕВАГИ КОРИСТУВАННЯ МОБІЛЬНИМИ ДОДАТКАМИ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Кінець ХХ – початок ХХІ століття можна охарактеризувати як входження соціуму до інформаційної стадії свого розвитку, до стадії постіндустріальної, мережевої, де ключового значення набувають інформаційні, комп'ютерні, телекомунікаційні технології. «Інформаційне суспільство» як визначення вперше з'явилося в Японії у другій половині 1960-х рр.: це тип суспільства, де стрімко зростає цінність інформації як важливого та незамінного ресурсу розвитку всіх його основних сфер завдяки технологіям обробки, зберігання та передачі цієї інформації між суб'єктами [11]. Це перше суспільство в людській історії, яке не лише свідомо перетворює навколишню дійсність згідно з власними інтересами, а й при цьому свідомо перетворює себе, самовдосконалюється як складна система, оптимізуючи свою ефективність.

Зростання ролі інформації в житті суспільства (і навіть у тих сферах, де інформаційна роль не була критично важливою раніше), збільшення обсягу інформації, зміна підходів до роботи з нею, постійне вдосконалення інформаційно-комунікаційних технологій та зростання їх впроваджуваності дозволяє сьогодні будь-якій людині, що має гаджет і вихід в інтернет, користуватися доробками та досвідом інших людей із найвіддаленіших куточків світу [11]. Сьогодні кожен день люди стикаються з надзвичайними масивами інформації, які проникають у кожен сферу життя, і тенденції до такої взаємодії зростають з появою нових видів технологій, пристроїв, винаходів, що від самого початку мали на меті полегшити людське життя і підвищити рівень його комфорту, хоча породили нові види труднощів. Але проникнення інформації та інформаційних технологій у повсякденне життя стає об'єктивним процесом і відбувається вже незалежно від бажання або волі людей. Неможливо зупинити цей процес, але можна і потрібно адаптуватися до нього, користуючись усіма перевагами такої інформаційної революції.

Виходячи з особливостей сучасного інформаційного суспільства, знаходимо потенційні соціально-психологічні ресурси для подолання наслідків травматичних подій як їх своєчасного опрацювання та відреагування, адже людина у віртуальній реальності за допомогою спеціальних засобів «предметно-соціальної симуляції» може пережити те, що є недосяжним у реальному житті з точки зору часу, простору або фізичних спроможностей.

Так, саме інформація та зацікавленість користувача в її концентрованості, верифікованості, науковості та практичній застосовуваності вже є цінністю для соціальних мереж – систем, в яких організовано процес комунікації. Використання різноманітних цифрових медіа (e-mail, персональні блоги, публічні сайти тощо) для створення профілів у таких мережах портретує особистість та її інтереси, що залучає її до онлайн-спільнот. Передаючи цінну інформацію на горизонтальному рівні комунікації, скажімо, у месенджерах чи створюючи дописи з різною мірою публічності, користувачі транслюють «братерський характер» спілкування, що має зцілювальний ефект за принципом «рівний рівному».

Звичайно, це спрацює лише тоді, коли обидві сторони комунікації володітимуть достатнім рівнем спільних етичних цінностей, моралі, духовності.

Оскільки реальність в мережевому суспільстві – не більше, ніж концепція про неї в залежності від ракурсу погляду спостерігача, це видається дуже ресурсним для можливості певного відмежування травмованого від ригідних уявлень про свій стан. Іграція в віртуального простору починається з інтерпретацій і закінчується ними, тому користувачеві достатньо потрапити до «правильної» мережі, спільноти, «племені», які користуються певними електронними сервісами, аби побачити варіативність підходів і значень щодо своєї проблеми.

Розширення меж власного соціального простору, створення «соціуму на дому» (home-centered society) [1] завдяки використанню мережі може також допомогти у подоланні станів самотності, які виявляються потенційно патологізуючими при психотравматизації. Створення онлайн-груп взаємопідтримки зі спільними чатами активізує емоційне саморозкриття і в разі історій з особистими трансформаціями підживлює в інших надію на покращення. Взаємодопомога у таких групах здатна підвищити самооцінку, самопродуктивність, соціалізує та допомагає у вирішенні питань із самоменеджментом. Однак, як правило, більш ефективними виявляються «peer-to-peer» групи, що існують або існували в реальності, тобто в учасників був досвід офлайн-взаємодій [8].

Персоналізація першочергової інформації, яка видається користувачеві за запитом на основі збору та аналізу так званих Великих Даних (Big Data) – різноманітних видів онлайн-активності, – окрім тривожних питань етичності такого моніторингу, все ж дає можливість особі з психотравмою швидко знайти та скористатися найрелевантнішими рішеннями, запропонованими мережею, а також відстежити їхню ефективність [6].

Завдяки інформаційним технологіям, постраждалі внаслідок психотравматизації також отримують змогу користуватися електронними сервісами по всьому світі у режимі 24/7, беручи відповідальність тільки за власну активність у дотриманні зцілювальних практик [3]. Принаймні, технічне забезпечення для користування таким електронним супроводом, є беззаперечним. Miller зазначає, що до 2025 року більше 5 мільярдів людей у світі використовуватимуть ультрасмугові, мегасенсорні смартфони із можливостями, що значно перевищують сучасні iPhones, Androids, Blackberries та Windows-phones [цит. за 10].

Електронні сервіси, загалом, – це будь-яка активність з обміну ресурсами між надавачем послуг та користувачем, що є доступною через електронний інтерфейс. Прицільне використання електронних сервісів у сфері ментального здоров'я почалося ще з 1990-х рр. Фахівці навчилися надавати психологічну допомогу дистанційно, використовуючи спочатку електронне листування (sms та e-mail) з пацієнтами та клієнтами, специфічні комп'ютерні програми для оцінки та моніторингу стану користувачів, а потім долучивши онлайн-консультування і терапію з аудіо та відео для ліпшого ефекту присутності. Тобто засоби ІКТ почали успішно слугувати посередником між психологом та клієнтом, а згодом перетворилися на повноцінний сервіс із економічною моделлю, де завжди є надавач послуг та споживач.

Сьогодні уже можна сміливо користуватися онлайн-сесіями фактично у будь-якому місці і у зручний час, лише маючи пристрій із виходом в інтернет, адже такі інтервенції максимально адаптовані для комфорту клієнта та майже не поступаються за дієвістю традиційним очним формам надання психологічних послуг.

Крім того, з 2010-х років почалося активне використання *mental health mobile applications* (MHMAs) – мобільних додатків для підтримки психічного здоров'я. Таке специфічне програмне забезпечення кишенькових пристроїв (планшетів і смартфонів) використовується, у першу чергу, як додатковий до традиційної психоконсультативної та психотерапевтичної практики інструмент супроводу особистісних змін. Ефективність їхнього застосування доведена при депресіях, психозах, підвищеній тривожності, вживанні психоактивних речовин тощо [5].

Найсучасніші ж додатки перетворюються на окрему категорію психологічної самопомоги без супроводу фахівця. Більшість із них спрямовано, у першу чергу, на *пропаганду* здорового способу життя, *психоедукацію*, *самооцінювання*, *самомоніторинг*, *супровід*, та *попередження* розповсюджених проблем ментального здоров'я. Зокрема, великою популярністю користуються додатки для відстежування змін у настрої, подолання стресу, порушень сну та вживання їжі [4].

Здійснюючи інформування та психологічні втручання, такі мобільні додатки мають велику кількість переваг для подолання наслідків психотравматизації у порівнянні з традиційним психологічним супроводом.

По-перше, йдеться про *співвіднесеність із очною психологічною допомогою*. Використання «психологічного» додатку завжди можна поєднати із традиційними інтервенціями, адже психоедукація та моніторинг змін у стані клієнта присутні у будь-якій психотерапевтичній роботі. В «тілі» деяких додатків також можна здійснювати відео-виклики для онлайн-інтервенцій. Але якщо такий електронний сервіс використовується травмованим окремо та самостійно, то при адекватному наборі програмних функцій додаток можна найбільше співвіднести із когнітивно-біхевіоральною терапією (Cognitive Behavior Therapy), діалектично-біхевіоральним підходом (Dialectical Behavior Therapy) та терапією, спрямованою на рішення (Solution-Focused Therapy) [10].

По-друге, *зручність доступу і користування*. Мобільні додатки, головним чином, призначено для тих, хто не має інших варіантів доступу до психологічних послуг [9]. Таке програмне забезпечення легко і швидко встановлюється на персональний пристрій, що майже миттєво дає можливість користуватися психологічною допомогою. Покоління, що використовує смартфони у повсякденному житті, має пряму можливість отримати конкретну психологічну послугу без додаткових процедур пошуку інформації про травматичний стан та можливості виходу з нього. Ми можемо знаходитися будь-де, де є інтернет, аби завантажити додаток і користуватися ним буквально «на ходу». Навіть найвіддаленіші місця проживання не є перешкодою для отримання відповідної допомоги.

По-третє, *економія часових, просторових, матеріальних ресурсів*. Будучи середньостатистичним користувачем мобільного пристрою, будь-яка людина може завантажити на нього додаток з певної платформи (наприклад, PlayMarket чи AppStore). Це заощаджує час і навіть фінанси. Більшість психологічних мобільних додатків є безкоштовними або оцінюються у менш, ніж 10\$, що не порівнюється із сумами, які доведеться оплатити навіть на початкових етапах очних зустрічей із фахівцем. До того ж, додаток доступний для користування у режимі 24/7, у той час, коли більшість психологів досяжні не більше 8 годин на день, 5 днів на тиждень. Крім цього, клієнтові може бути необхідний супровід протягом звичайних робочих годин, але фахівець буде зайнятий або недоступний одразу [9]. Таким чином, користування мобільним додатком як первинною допомогою може зменшити витрати на терапію та розширити часо-просторові варіанти психологічного супроводу.

По-четверте, *застосування технічних можливостей пристрою*. Мультифункціональність смартфонів та планшетів з їхньою можливістю накопичувати об'єктивні дані робить їх безцінними для психореабілітації. Наприклад, постраждалі можуть фіксувати свої актуальні дані, використовуючи фото, аудіо- чи відеозаписи [2]. Крім того, використання акселерометрів, гіроскопів, GPS, вбудованих до смартфона, дозволяє моніторити рухи, локації і навіть реакції тіла (наприклад, гальванічні шкірні реакції, варіабельність серцевого ритму тощо), аби попередити деякі небезпечні дії (наприклад, при суїцидальній поведінці).

По-п'яте, *подолання психопатологічної стигматизації*. Велика кількість людей, які мають психологічні ускладнення, не звертаються за відповідною допомогою у зв'язку із побоюванням бути сприйнятими як «хворі». Використання мобільних додатків дозволяє уникнути осоромлення і користуватися ними вдома і анонімно; а у публічних місцях

«свайпати» і «скролити» екран смартфона вже більш звично для оточуючих, ніж, наприклад, заповнювати паперові форми для діагностики.

По-шосте, *можливість індивідуальних налаштувань*. Користувач може налаштувати роботу додатку відповідно до власних потреб та особливостей, здійснювати моніторинг саме тих проблемних зон, які його цікавлять. Наприклад, можливими є внесення персональних анкетних чи тестових даних, налаштування виводу на екран гаджету нагадувань чи мотиваційних висловлювань у зручний час, використання зовнішніх посилань на необхідні матеріали, здійснення аудіо- чи відео-викликів для індивідуальних чи групових зустрічей, пов'язування із роботою інших програм у смартфоні тощо [7, с. 12].

По-сьоме, *фасилітація самовдосконалення та посилення прихильності до самопомоги*. Більшість психологічних додатків є інтерактивними, тобто стимулюють вносити дані для трекінгу певних симптомів – поведінкових проявів, змін у настрої чи когніціях. Виконання так званих «домашніх завдань» у додатку певною мірою структурує життєвий простір особистості через елементи гри – заохочують регулярно виконувати корисні завдання із перспективою перетворити цю активність на практики. Посилення психореабілітаційних ефектів можна очікувати при наявності у додатку таких гейміфікаційних засобів, як змагання («мої показники покращень підвищуються у порівнянні з середньостатистичними») та винагороди (підтримуючі повідомлення, накопичувані бали або навіть віртуальні відзнаки, які можна обміняти на реальні речі або послуги). Крім того, в додаток на стадіях покращення можна залучити соціальну гейміфікацію для створення здорової конкуренції у досягненнях, наприклад, між побратимами. Чати, вбудовані в додаток можуть слугувати також засобом отримання зворотного зв'язку, посилення взаємодії між особами, що мають схожі ускладнення і повідомляють про свій прогрес, а також досягнення автономії завдяки орієнтації на власні рішення [9, с. 286].

Не дивлячись на те, що мобільні додатки, які вже адаптовані під специфічні психологічні потреби й готові для безкоштовного завантаження, дійсно мають вражаючий потенціал і в нашій країні (наприклад, додатки «Карманный психолог» із курсом «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів», «Мобільна психологічна допомога» та «РФА Mobile Ukraine»), все ж не слід забувати про деякі обмеження у їхньому застосуванні. Йдеться, у першу чергу, про бар'єри для старшого покоління і тих, хто з різних причин не вміє або не може користуватися мобільними пристроями. Також варто розуміти, що психологічні інтервенції з допомогою додатків можливі лише на когнітивному, поверховому рівні і не здатні замінити глибинні методи психотерапії. До того ж, більшість психологічних додатків, не мають значущих наукових доказів ефективності і навіть можуть зашкодити, якщо користуватися ними некоректно. Тому, рекомендуючи додаток як інструмент самопомоги при подоланні наслідків травматичних для особистості подій, необхідно зрозуміти, чи здатний потерпілий 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 та особливостей використання персональних даних, аби забезпечити користувача.

Отже, завдяки ресурсам інформаційного суспільства та мобільним додаткам з їхніми перевагами доступності та зручності користування можливо здійснювати специфічні електронні інтервенції на основі психоедукації та підтримки мотивації, аби попередити розвиток посттравматичних розладів у постраждалих.

Список використаних джерел

1. Дзюбань О.П. Віртуальна реальність суспільства постмодерну як соціокультурне тло соціалізації «людини інформаційної» / О. П. Дзюбань, О. В. Соснін // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2017. – №69. – С. 69–76.

2. Aguilera A. There's an app for that: information technology applications for cognitive behavioral practitioners / A. Aguilera, F. Muench // *The Behavior Therapist*. – 2012. – No 35(4). – P. 65–73.
3. Bezerra B.B. Consumer society and the 24/7 universe / B.B. Bezerra // *MATRIZES*. – 2017. – № 1 (11). – P. 213–216.
4. 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.
5. East M.L. Mental health mobile applications in counselor education : дис. канд. псих. наук / M. L. East. – The University of West Florida, 2015. – 255 с.
6. Galuza T.S. Using Big Data in Psychotherapy Research: Possibilities and Perils : дис. канд. псих. наук. – George Fox University, 2016. – 55 с.
7. Kuhn E. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for post-traumatic stress symptoms / E. Kuhn, C. Greene, J. Ruzek, T. Nguyen, L. Wald, J. Schmidt,... J. Ruzek. // *Military medicine*. – 2014. – № 179. – P. 12–18.
8. McColl L.D. Peer support intervention through mobile application: An integrative literature review and future directions / L.D. McColl et al. // *Canadian Psychology*. – 2014. – № 4 (55). – P. 250–257.
9. Prentice J. A review of the risks and benefits associated with mobile phone applications for psychological interventions / J. Prentice, K. Dobson // *Canadian Psychology*. – 2014. – № 4 (55). – P. 282–290.
10. Price M. mHealth: a mechanism to deliver more accessible, more effective mental health care / M. Price et al. // *Clinical psychology & psychotherapy*. – 2014. – № 21 (5). – P. 427–436.
11. Shkarlet S.M. Essence and features of information society development / S.M. Shkarlet, M.V. Dubyna // *Scientific bulletin of Polissia*. P. 1. – 2017. – № 2 (10). – P. 152–158.