

ПРОБЛЕМИ ПОСТАЧАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ СМАРТФОН-ЗАСТОСУНКИ

*Дворник М.С., кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Сьогодні персональні комп'ютери й найрізноманітніші портативні пристрої стали надзвичайно популярними і настільки вкорінюються у повсякденне життя, змінюючи способи взаємодії. Зараз, напевно, не знайдеться жодного середньостатистичного містянина, який би не мав смартфона чи принаймні звичайного мобільного телефону, завдяки якому можна опинитися у декількох світах одночасно.

Коли в дослідженні Smith (2012) опитуваних просили описати, що найбільше вони люблять у користуванні своїми телефонами, вони відповідали «зручність». Маючи доступ до пошукових систем та геолокаційних карт із використанням інтернету, можливість швидкого обміну важливими повідомленнями, мобільного банкінгу тощо, люди можуть ефективніше досягати цілей та вирішувати повсякденні проблеми [1].

Звичайно, стрімкість й неоднозначність впливу на людську психіку таких технологічних трансформацій часто викликає у нас занепокоєння. Мультизадачність, підтримувана смартфонами, негативно впливає на уважність, обсяги робочої пам'яті та інші когнітивні процеси. Надто часте використання смартфона прямо пов'язане із зниженими академічними досягненнями та підвищеним рівнем тривожності. Тривалий час перед екраном пригнічує вироблення мелатоніну – нейромедіатора, необхідного для здорової регуляції добових ритмів організму. Ще драматичніше, що занадто довге перебування онлайн може призводити до втрати роботи або зруйнованих шлюбів. Іноді наслідки виявляються взагалі фатальними: 18-річний Тайванський хлопець помер після 40-годинного марафону в онлайн-грі; Корейське подружжя настільки було захоплене вихованням віртуальної дитини, що їхня реальна дитина померла від елементарного незабезпечення біологічних потреб [2].

На щастя, аналізуючи такі випадки, ми можемо не лише зрозуміти недосконалість нових технологій, а й побачити їхні переваги, наприклад, для надання психологічної допомоги. Використання електронних пристроїв та відповідних сервісів з цією метою здійснюється ще з 90-х рр. Йдеться про електронне листування (sms та e-mail) з пацієнтами та клієнтами, специфічні комп'ютерні програми для оцінки та моніторингу стану користувачів, а також онлайн-консультування і терапію з аудіо та відео, які майже не поступаються за ефективністю очним.

Розповсюдження бездротових технологій дало можливість з 2010-х років використовувати так звані *mental health mobile applications (MHMAs)* – мобільні застосунки з підтримки психічного здоров'я. Це специфічне програмне забезпечення кишенькових пристроїв (планшетів і смартфонів) стало використовуватися, у першу чергу, як додатковий до традиційної психоконсультативної та психотерапевтичної практики інструмент супроводу особистісних змін.

Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ (наприклад, Play Market, AppStore) на свій мобільний пристрій, клієнти отримали змогу вносити та накопичувати інформацію про себе, аби ділитися нею зі своїм психотерапевтом, отримувати рекомендації, робити вправи для покращення психологічного стану тощо. Вже доведено ефективність такого електронного супроводу при депресіях, психозах, підвищеній тривожності, вживанні психоактивних речовин, obsesивно-компульсивних та посттравматичних стресових розладах [3].

У порівнянні з традиційною психологічною допомогою ми виокремили такі переваги електронних сервісів:

1. *Поширеність і доступність.* За останні 4 роки кількість власників смартфонів тільки в Україні збільшилася на 150%, а до 2025 року вчені прогнозують, що користувачами ще досконаліших мобільних пристроїв стане понад 5 мільярдів людей у світі [цит. за 4].

2. *Економія просторових, часових та матеріальних ресурсів.* Потенційні користувачі можуть знаходитися у найвіддаленіших локаціях, але, діставшись персонального пристрою та інтернету, отримують можливість завантажити застосунок і користуватися ним буквально «на ходу». Це також зберігає час, який би витрачався на пошук специфічної інформації чи фахівця. Заощаджуються і фінанси: більшість психологічних мобільних застосунків є безкоштовними або оцінюються менш, ніж у 10\$, що не порівнюється із сумами, які доведеться оплатити навіть на початкових етапах очних зустрічей із психотерапевтом. До того ж, застосунок доступний у режимі 24/7.

3. *Використання технічних можливостей пристрою.* Можливість смартфонів накопичувати об'єктивні дані робить їх дуже цінними для психологічної допомоги. Наприклад, клієнти можуть фіксувати свої актуальні дані, використовуючи фото, аудіо- чи відеозаписи. Крім того, використання акселерометрів, гіроскопів, GPS та зовнішніх пристроїв (за принципом браслетів), дозволяє здійснювати моніторинг та накопичення інформації про рухи, локації і навіть реакції тіла (наприклад, шкірно-гальванічна реакція, варіабельність серцевого ритму тощо). Якщо такі дані передаються психологу чи довірній особі, можна попередити деякі небезпечні дії, наприклад, при суїцидальній поведінці.

4. *Подолання психопатологічної стигматизації.* Велика кількість людей, які мають психологічні ускладнення, не звертаються за

відповідною допомогою у зв'язку із побоюванням бути сприйнятими як «психічно хворі», а користування смартфоном дозволяє залишитися практично анонімним. До того ж, певні категорії осіб завдяки віртуальному простору мають змогу отримати досвід, недосяжний у реальному житті з точки зору часу, простору або фізичних спроможностей. Тобто мобільні застосунки, цілком імовірно, підійдуть тим, хто має певні обмеження чи упередження щодо безпосередніх контактів із фахівцем.

5. *Зручність завдяки індивідуальним налаштуванням.* Користувач може налаштувати застосунок під себе. Наприклад, можливими є внесення персональних анкетних чи тестових даних, налаштування виводу на екран пристрою нагадувань чи мотиваційних висловлювань у зручний час, використання зовнішніх посилань на необхідні матеріали, здійснення аудіо- чи відео-викликів для індивідуальних чи групових зустрічей, поєднання із роботою інших програм у смартфоні тощо. Крім того, користування мобільним застосунком можна продовжувати на різних пристроях завдяки його прив'язці до віртуального профілю користувача, що вирішує проблему переривання курсу отримання допомоги при втраті або заміні смартфона.

6. *Фасилітація прихильності до самопомоги.* Більшість психологічних застосунків є інтерактивними, тобто стимулюють вносити дані для відстежування певних симптомів – поведінкових, емоційних чи когнітивних. Посилення відновлювальних ефектів можна очікувати за наявності у застосунку таких ігрових засобів, як змагання («мої показники покращуються у порівнянні з середньостатистичними») та винагороди (підтримуючі повідомлення, накопичувані бали, віртуальні відзнаки тощо). Інструменти для взаємних повідомлень, передбачені у застосунку, можуть слугувати також засобом отримання зворотного зв'язку, посилення взаємодії між особами, що мають схожі ускладнення і повідомляють про свій прогрес. Взаємодопомога у таких групах здатна підвищити самооцінку, самопродуктивність, соціалізує та допомагає у вирішенні питань із самоменеджментом.

7. *Співвіднесеність із очною психологічною допомогою.* Психологічний застосунок за потреби завжди можна поєднати із очними інтервенціями, адже психологічне просвітництво та моніторинг змін у стані клієнта присутні у будь-якій психологічній роботі. В електронному форматі найбільш ефективними є когнітивні методи у порівнянні з іншими психотерапевтичними техніками, адже типово включають навчальний компонент, інструктаж щодо надбання бажаних форм поведінки, а також стимулюють вводити необхідні форми активності до повсякденних практик. Подібне виконання «домашніх завдань» стає дійсно відмінним засобом, конгруентним до терапії.

Для прикладу, власний досвід із безкоштовною інтерактивною програмою «Woebot» через застосунок «Messenger» (Facebook) показує, що електронні інтервенції виявляються досить ефективними для покращення психологічного стану. Програма є штучним інтелектом із вбудованим курсом когнітивно-біхевіоральної терапії і працює за принципом чат-боту, який здійснює так звані щоденні «чек-іни» – цікавиться, чим користувач займається і які переживає емоції, в залежності від чого пропонує різні техніки і вправи, «ділиться» своїм досвідом, стимулює вести щоденник вдячності, вчить майндфулнесу, але при цьому є абсолютно ненав'язливим і використовує легку розмовну мову (поки що тільки англійську). Нещодавно було продемонстровано, що у 70 студентів віком від 18 до 28 років, які щодня протягом 2-3 тижнів переписувалися з Woebot, значущо знизилися попередньо діагностовані симптоми депресії та тривожності [5]. Звичайно, повністю покладатися на роботу при депресії неприпустимо, однак такий сурогат спілкування може бути першим кроком до отримання більш кваліфікованої допомоги (тим паче, що у програмі передбачено просування саме такого підходу).

Насамкінець зазначимо, що смартфони можуть вирішити проблеми простору, часу та коштів для організації психотерапевтичних зустрічей чи поширення інформації про здоров'язберігаючі практики і є дійсно вартісним інструментом для тих фахівців та клієнтів, які володіють обмеженими ресурсами. Та для справді продуктивного користування таким програмним забезпеченням необхідний критичний підхід. Аби зберегти баланс між потенційною користю та можливою шкодою, потрібно пам'ятати:

- технології не замінюють реальну діяльність і спілкування, тому їх використання доречне тільки там, де без них обходитися було б безглуздо;
- позитивний ефект від мобільного застосунку є тільки тоді, коли користувач проявляє відповідальність і активність замість автоматичних дій та пасивного спостереження за роботою програми;
- кількість звернень за день і загальна тривалість користування застосунком мають бути врегульованими й адекватними.

У посібнику, який готується по завершенню планової наукової теми лабораторії соціальної психології особистості, нами зокрема буде представлено стратегію інтеграції мобільних застосунків до психологічної практики при роботі із психотравмою.

Список використаної літератури:

1. Smith, A. (2012). *The Best (and Worst) of Mobile Connectivity*. Retrieved from: <http://www.pewinternet.org/2012/11/30/the-best-and-worst-of-mobile-connectivity/>
2. Kushlev, K. (2018). *Media technology and well-being: A complementarity-interference model*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Retrieved from: <https://www.nobascholar.com/chapters/6/download.pdf>
3. East, M. L. (2015). *Mental health mobile applications in counselor education*. The University of West Florida. Retrieved from: <https://goo.gl/RpyE3P>

4. Price, M., Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Forman, E. M., Acierno, R., & Ruggiero, K. J. (2014). mHealth: a mechanism to deliver more accessible, more effective mental health care. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(5), 427-436.

5. Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 4(2)

ПРАКТИКИ ПІДТРИМАННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

*Мирончак К.В., кандидат психологічних наук,
науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Розглядаючи самоефективність як прикладний інструмент у процесі соціально-психологічної реабілітації особистості після втрати ми послуговуємося такими основними задачами: позбавлення від емоційно-депресивних станів, залежностей та віднайдення глибинного потенціалу людини, її індивідуально-особистісних ресурсів, можливостей трансформації негативних станів і травматичного досвіду, адаптації до нових умов існування [1].

Тому особливо важливим є акцент на висвітленні основних практик підтримання самоефективності військового, який переживає втрату. З'ясовано, що найбільший вплив на зниження рівня самоефективності військового на передовій мають: смерть друзів, відсутність сну та відсутність мотивації перебування на війні. Тож резонним є питання про те, яким чином військові підтримують оптимальний рівень самоефективності в несприятливих та небезпечних для життя умовах, де необхідність бути ефективним в разі збільшується.

Головним методичним інструментарієм дослідження стало глибинне напівструктуроване інтерв'ю. До інтерв'ю було залучено 9 військових, які наразі проходять військову службу і безпосередньо перебувають у зоні бойових дій. В інтерв'ю були виділені питання до блоку «Втрата» та «Самоефективність». Перший блок питань був спрямований на уточнення, деталізацію реального досвіду переживання втрати. Другий блок питань стосувався прояснень щодо відчуття самоефективності респондентом.

Виділення практик підтримання самоефективності військового стало можливим завдяки обраному нами методу контент-аналізу текстів досліджуваних, які отримали високі показники за рівнем самоефективності.

Практики усвідомлення та прийняття військової діяльності характерні для професійних військових, які мають спеціалізовану військову освіту, мають серйозний досвід війни і пройшли своєрідну ініціацію смертю (Ірак, Афганістан). Здебільшого такі солдати є добровольцями, а рішення йти