

ПСИХОЛОГІЧНІ МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ: МОЖЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ

Дворник Марина Сергіївна

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Не дивлячись на стрімкість розвитку та неоднозначність впливу на особистість досягнень інформаційного суспільства з його глобалізацією, технологізацією та гейміфікацією, поза науковою увагою не можуть залишатися ці досягнення в якості ресурсу психологічної допомоги. У країнах Заходу ефективне використання електронних гаджетів та відповідних сервісів здійснюється спеціалістами зі збереження ментального здоров'я ще з 1990-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 терапія з аудіо та відео для кращого ефекту присутності.

Поряд із цим, розповсюдження бездротових технологій надало можливість користуватися сервісами охорони здоров'я через мобільний телефон – *mobile health (mHealth)* – для отримання невідкладної та якісної допомоги як спеціалістами, так і клієнтами.

В Україні за результатами дослідження, проведеного у 2016 році на замовлення корпорації Google, користувачами смартфонів є 35% опитаних, а серед молоді до 35 років – 72%. При цьому є значна вірогідність зростання цих показників, адже у порівнянні з 2013 роком кількість власників смартфонів збільшилася на 150%. Тобто мобільні телефони із функцією завантаження різноманітних додатків стають дуже розповсюдженими, а це означає, що можна пропонувати користувачеві проводити психологічну роботу, не відмовляючись від звички «скролити» і «свайпати» екран.

Мобільні додатки (*mobile applications*), зокрема, їхня специфічна категорія *mental health mobile apps* – додатки підтримки душевного здоров'я, на сьогодні нараховують тисячі одиниць. 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.

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 [3]. Зустрічаються також додатки для ефективного батьківства, покращення пізнавальних навичок, подолання наслідків психологічного вигорання, домашнього насильства тощо.

Що ж стосується проблем психотравматизації населення, які наразі є гострими при дії такого багатоаспектного стресору, як сучасна війна, що триває на Сході України, мобільні додатки також мають ресурс для якісної допомоги широкому колу постраждалих.

Для попередження й подолання симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як крайнього прояву психотравматизації зарубіжний досвід засвідчує ефективність додатку *PTSD Coach*. Станом на 2014 рік цей додаток мав більше 130 тис. завантажень у 78 країнах світу. На експериментальній групі з 55 ветеранів було відстежено, що використання цього додатку зменшує дистрес та пригнічує симптоми ПТСР, а також допомагає у розумінні природи цих симптомів і сприяє налагодженню стосунків користувача із близькими. Додаток складається із чотирьох основних розділів: 1) *Вивчення* – психоедукативна інформація про ПТСР, зокрема, про те, якими є симптоми, причини і наслідки, а також як цю проблему подолати; 2) *Самооцінювання* – опитувальник і його інтерпретація, а також функція нагадування щодо внесення даних для відстежування змін у відповідних станах; 3) *Робота із симптомами* – конкретні поради відповідно до виявленої симптоматики (наприклад, регуляція дихання, м'язова релаксація, активізація приємних спогадів тощо); 4) *Пошук підтримки* – база контактів та посилань, за якими можна знайти терапевта або групу взаємодопомоги [4].

На завантажувальній платформі Play Market (яка наявна на кожному смартфоні та планшеті, що працює на ОС Android) також є австралійський та канадський аналоги *PTSD Coach* із вдосконаленими варіантами інтерфейсу та інтерактивними функціями. Для подолання психотравми можна також користуватися додатком *PE Coach*, до якого інтегровано роботу з психотерапевтом онлайн. Додатки *Beat PTSD*, *Bust PTSD*, *Breathe2Relax*, *Tactical Breather* спрямовані на вдосконалення резилентних навичок завдяки медитації та концентрації на диханні. Відстежувати зміни у настрої ефективно вдасться із моніторинговим додатком *T2 Mood Tracker*. Краще розібратися із власним ставленням до ситуації, що склалася, аби попередити небажані наслідки та розвинути у собі корисні психологічні уміння пропонують психоедукативні та превентивні додатки *LifeArmor*, *Provider Resilience*, *AZNG Be Resilient Program*, *Develop Your Resilience*. А додатки *Care4Caregiver* та *PFA Mobile* розроблено спеціально для фахівців у якості путівників по роботі з постраждалими [2].

На жаль, вищезазначені додатки доступні лише англійською мовою. Україномовних мобільних сервісів для подолання психотравматизації лише три. Це інтегрований в російськомовний додаток «Карманный психолог» курс «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів», модифікація канадського додатку *OSI Connect* під назвою «Мобільна психологічна допомога», а також випущена на початку 2017 року україномовна версія «*PFA Mobile Ukraine*».

Додаток «Карманный психолог» можна завантажити у Play Market на свій смартфон або планшет, і серед перелічених курсів на початковій сторінці обрати «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів». Робота з курсом відбувається у форматі надходження щоденних вранішніх листів із поясненнями та вправами у сам додаток та на користувачську електронну пошту (при реєстрації вона вказується обов'язково). Сам курс «СППА» розрахований на 30 днів та заохочує користувача до індивідуальної роботи над собою із застосуванням переважно методів когнітивно-біхевіоральної терапії, хоча

інтерактивність програми є не дуже високою. Та користуватися цим додатком рекомендовано саме тому, що у нього є можливість, окрім виконання щоденних завдань, відстежувати динаміку змін у настрої протягом різних проміжків часу – необхідно вносити дані до «Щоденника емоцій» декілька разів на день (для цього є зручні нагадування). Також є можливість працювати офлайн (проте інтернет-трафік на пристрої треба підключити хоча б раз на день для оновлення), а в кінці курсу написати електронного листа розробникам і отримати зворотній зв'язок.

Інструменти когнітивно-біхевіоральної терапії, закладені в основу вправ з вищевказаного додатку є дійсно ефективними у порівнянні з іншими психотерапевтичними парадигмами. Плідна поєднуваність КБТ з електронним пристроєм пояснюється тим, що користувач, по суті, займається самодопомогою завдяки застосуванню навчального компоненту та інструктажу щодо надбання бажаних форм поведінки.

Інший сервіс «Мобільна психологічна допомога» представлено на сайті <http://psyservice.org/>. Власне, ця версія не є мобільним додатком, однак зручно відкривається у браузері будь-якого мобільного пристрою. Програма надає змогу користувачеві оцінити власний стан за такими категоріями, як якість сну, депресія та ПТСР, а також містить відсортовані в меню текстові матеріали та пам'ятки щодо симптомів ПТСР; допомоги членам родини з бойовою психічною травмою; управління гнівом, тривогою; контролю депресії; залежності від алкоголю та наркотиків; стресу; відносин із близькими; психологічної пружності. До меню також включено інструменти, за якими фахівці, що надають допомогу постраждалим, можуть оцінити свій власний стан (опитувальники депресії та посттравматичного стресу); відеоматеріали про ПТСР та повернення до мирного життя; а також, що безсумнівно важливо, надано перелік клінік та служб психологічної допомоги по регіонах України.

Додаток «PFA Mobile Ukraine» містить детальні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги як потерпілим самому собі після отримання психотравми, так і тим, хто опиняється поруч із такою особою –

побратимам, фахівцям і близьким. Після встановлення додатку видимими опціями є наступні: *Про першу психологічну допомогу (ППД); Типові реакції на стрес; Самозбереження; Ключові етапи ППД; Направлення потерпілих; Ресурси*. Після обрання певної опції вказується вік та пропонується опитувальник щодо готовності надавати першу психологічну допомогу, що виявляє сфери, у яких треба поповнити знання. Після цього надається алгоритм дій, а за необхідності можна звернутися до пункту *Ресурси*, щоб докладніше дізнатися про окремі теми. Загалом, додаток вирізняється диференційованістю й інтерактивністю, що робить його не тільки корисним, але й привабливим для користування.

На відміну від англомовних додатків, українські психологічні мобільні сервіси не мають перевіреної ефективності, тому потребують емпіричної валідації. Крім того, не слід вдаватися до ілюзій, що такі програми можуть вирішити проблему психотравматизації швидко, назавжди і без особливих зусиль [5]. Варто пам'ятати, що використання психологічного мобільного додатку не може замінити глибинні методи психотерапії, тому слід розглядати його саме як первинну психологічну допомогу особистості.

У цілому ж, у користуванні додатками для подолання наслідків психологічних травм є такі переваги:

- *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;

- можна використовувати *на різних пристроях* (наприклад, при втраті або заміні девайсу) завдяки прив'язці до віртуального аканту.

- *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;

Як бачимо, користування психологічними мобільними додатками вирішує дуже багато ресурсних проблем навіть при наявних обмеженнях. Своєчасне виявлення та відповідна робота із симптомами ПТСР, які представляють реальну загрозу психологічному благополуччю громадян, є нагальним питанням в тих умовах, в яких наразі перебуває українське суспільство. Тому необхідними є подальше наукове обґрунтування ефективності та усебічне розповсюдження інформації щодо реальних можливостей застосування психологічних мобільних додатків.

Література:

1. Число пользователей смартфонов в Украине выросло на 150% [Електронний ресурс] // Экономическая правда. – 2016. – Режим доступа до ресурсу: <https://goo.gl/EoiiPY>.
2. Apolinário-Hagen J. Public acceptability of E-mental health treatment services for psychological problems: A scoping review [Електронний ресурс] / J. Apolinário-Hagen, J. Kemper, C. Stürmer // JMIR Mental Health. – 2017. – Режим доступа до ресурсу: <https://goo.gl/CJtbP6>.
3. 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.
4. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for post-traumatic stress symptoms / [E. Kuhn, C. Greene, J. Ruzek та ін.]. // Military medicine. – 2014. – №179. – С. 12–18.
5. 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.