

*Кабанова Поліна Сергіївна,  
студентка 4-го курсу факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ МОБІЛЬНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

*Ключові слова:* мобільні додатки, додатки для психічного здоров'я, пандемія COVID-19, мобільні програми для психічного здоров'я.

Одним з численних негативних наслідків пандемії COVID-19 є «друга епідемія» — епідемія негативних психологічних ефектів. Актуальні психологічні дослідження демонструють значне збільшення рівня стресу під час спалаху COVID-19 і введення карантинних заходів.

Карантинні заходи та ряд інших обставин (культурних, соціальних, фінансових) ускладнюють і обмежують доступ до очного консультування й у зв'язку з цією ситуацією електронні аналоги психологічного консультування й терапії, тобто мобільні додатки для психічного здоров'я, змогли б зняти виниклу напругу і хоча б частково задовольнити потребу в психологічній допомозі.

Попри переваги, мобільні терапевтичні додатки не мають широкої доказової бази, що й сформувало запит на різностороннє дослідження їх ефективності.

У результаті проведеного емпіричного дослідження, гіпотеза про нижчий рівень психологічного стресу у користувачів додатків, порівнюючи з тими, хто ними не користується, не була підтверджена.

Наразі, можна припустити, що мобільні додатки для психічного здоров'я доцільно застосовувати як допоміжний інструмент при терапії, а не повноцінну альтернативу. Перспектива подальших наукових розробок зазначеної теми полягає у допрацюванні авторського опитувальника й класифікації функціоналу додатків та їх застосовуванню для детального дослідження ефективності терапевтичних мобільних застосунків.

Актуальність теми дослідження особливостей подолання стресу в умовах пандемії за допомогою мобільних програм для психічного здоров'я, з одного боку, визначається поточним підвищеними рівнем психологічного стресу у зв'язку з пандемією, а точніше, з її наслідками — самоізоляцією, фінансовою нестабільністю, стурбованістю на рахунок здоров'я, а з іншого — зростаючим ступенем інформатизації нашого суспільства.

Особливо важливим розвиток технологій для доступної психологічної допомоги робить поточна ситуація пандемії, згубний вплив на психічне здоров'я якої є доведеним фактом. Одним з численних негативних наслідків пандемії COVID-19 є «друга епідемія» — епідемія негативних психологічних ефектів, серед яких особливо виділяється підвищення рівня психологічного стресу — функціонального стану психічної напруги та дезорганізації поведінки, який розвивається в результаті реального впливу факторів соціальних, психологічних, екологічних та професійних чинників.

Технологізація процесу надання психологічної допомоги відіграє важливу роль в зменшенні негативних наслідків пандемії. Мобільні терапевтичні додатки є перспективною стратегією для усунення наслідків пандемії для психічного здоров'я через їх потенційну масштабованість, сферу охоплення й ефективність, особливо в той час, коли очна допомога може бути недоступна через соціальне дистанціювання і правил безпеки.

Всупереч всім перевагам, мобільні терапевтичні додатки мають вельми скромну доказову базу, а дослідження їх ефективності вкрай нечисленні, не дивлячись на стрімке збільшення кількості подібного роду додатків і числа їх користувачів. Отже, виникає запит на різностороннє дослідження такого плану програм.

*Мета:* презентація результатів емпіричного дослідження ефективності мобільних додатків для психічного здоров'я як інструменту для подолання психологічного стресу.

У квітні 2021 року мною було проведено дослідження в онлайн-форматі, яке було направлене саме на вивчення ефективності мобільних додатків для психічного здоров'я як інструменту для подолання психологічного стресу.

Мною було висунуто гіпотезу, що у користувачів мобільними терапевтичними додатками рівень психологічного стресу, за об'єктивною і суб'єктивною оцінкою, буде нижчим, ніж у тих, хто ними не користується.

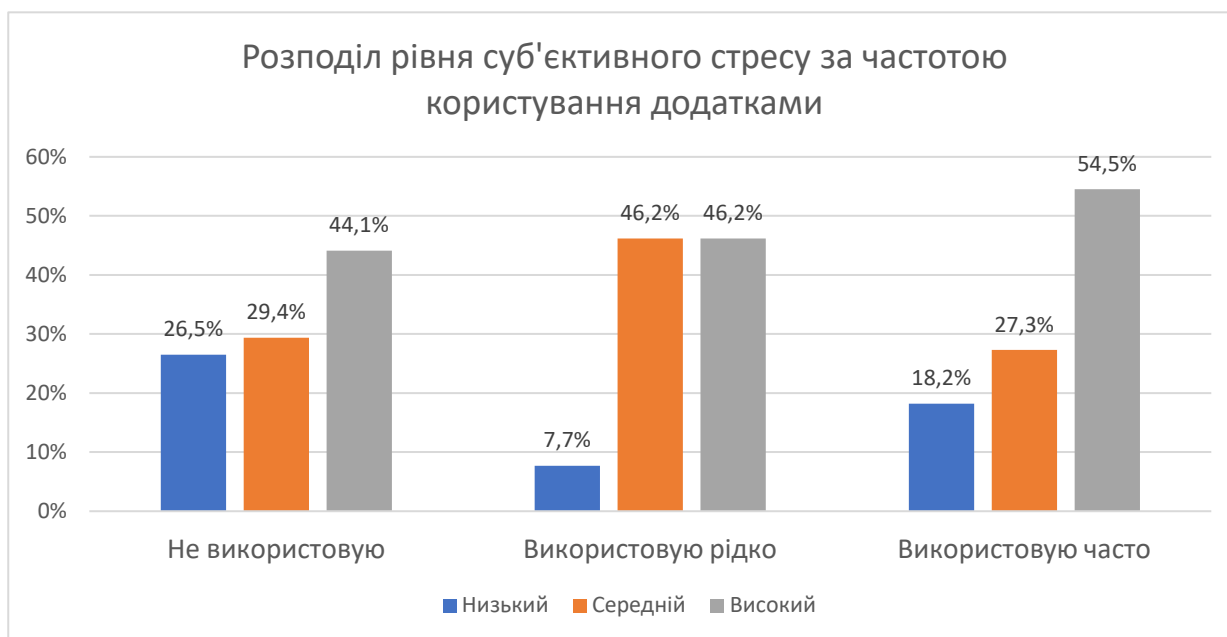
Вибірка складала 58 осіб й формувалась за принципом «снігового кому». Інструментами дослідження були власний опитувальник, направлений на виявлення рівня стресу та фізіологічних, інтелектуальних, поведінкових й емоційних ознак психологічного стресу у респондентів методом інтроспекції, а також з'ясування їх досвіду використання мобільних терапевтичних програм, якщо такий був наявний; методика «Шкала психологічного стресу (PSM-25)» та методика «Індикатор копінг-стратегій (CSI)». Необхідно зазначити, що опитувальник містив авторську класифікацію функціоналу мобільних терапевтичних додатків, яка, на відміну від вже існуючих класифікацій, звертає фокус не на самі цільні додатки, а на їх безпосередній функціонал. Це було обумовлено тим, що багато сучасних додатків подібної спрямованості мають під своєю оболонкою кілька різноманітних функцій й користувачі можуть бути зацікавлені абсолютно різним функціоналом, хоча, фактично, вони є користувачами одного і того ж додатку.

Результати дослідження показали, по-перше, тенденцію респондентів оцінювати свій рівень стресу більш високо, у порівнянні з показниками методики PSM-25, тобто «переоцінювати» його, що може бути обумовлено, крім індивідуальних особливостей, соціальними факторами — загальним тривожним фоном, надмірним інформуванням про можливі психологічні наслідки пандемії й COVID-19, очікуванням кризи тощо.

Було виявлено, що частота використання мобільних терапевтичних додатків незначно впливає як на об'єктивний, так і на суб'єктивний рівень стресу. Найбільше респондентів з високим рівнем суб'єктивного стресу представлено у групі з частим використанням додатків (табл.1).

Таблиця 1.

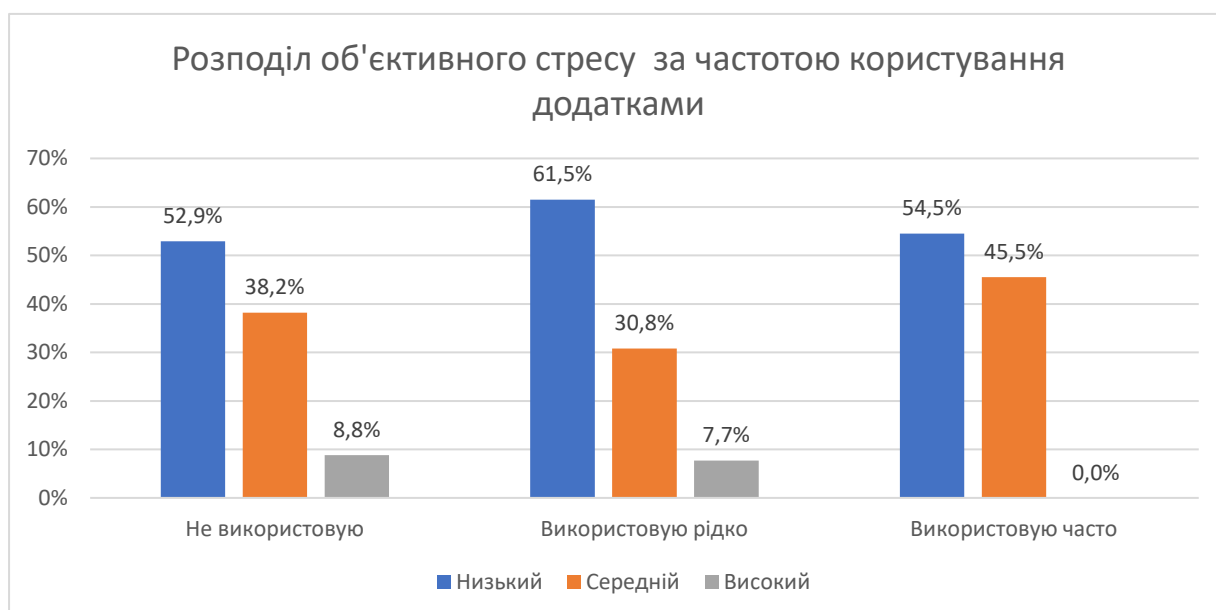
Розподіл рівня суб'єктивного стресу за частотою користування додатками



Натомість, об'єктивний показник продемонстрував практично відсутність високого рівня стресу, а в групі респондентів, які часто використовують додатки, він відсутній абсолютно (табл.2).

Таблиця 2.

Розподіл рівня об'єктивного стресу за частотою користування додатками



Такі результати можуть свідчити про тенденцію користувачів додатків для психологічної допомоги дещо переоцінювати свій рівень стресу, але, це припущення потребує подальшого дослідження.

Аналізуючи обрані респондентами симптоми стресу і беручи до уваги найбільш виражені симптоми, можна простежити певний зв'язок між цими симптомами й використанням функціоналом терапевтичних додатків.

Оскільки більша частка користувачів додатків з категорії «психологічна допомога» обрали симптом «похмурий настрій» (необхідно зауважити, що цей же симптом був найменш вираженим серед користувачів додатків, націлених на самоусвідомлення), то це може говорити про те, що функціонал додатків, мета якого — духовний аспект особистості не розглядається, як ефективний тими користувачами, які відчувають загальну пригніченість, перебувають у похмурому настрої, відчувають занепокоєння. Люди з такою симптоматикою все ж більше схильні звертатись до традиційних методів психологічної допомоги, хоч і в оболонці мобільного додатку.

Підсумовуючи, я хотіла б зауважити, що ті незалежні дослідження, що були проведені, включаючи моє, не демонструють значної ефективності додатків для психічного здоров'я як інструменту для боротьби з, принаймні, психологічним стресом. Гіпотеза дослідження про нижчий рівень психологічного стресу у користувачів додатків, порівнюючи з тими, хто ними не користується, не була підтверджена.

Можна припустити, що такого роду програми, на цей момент, доцільно застосовувати як допоміжний інструмент при терапії, а не повноцінну її альтернативу. Своєю чергою, я планую доопрацювати авторський опитувальник й класифікацію функціоналу додатків й надалі застосовувати їх для дослідження ефективності мобільних додатків для психічного здоров'я.