

Бєлінська І.В.,
кандидатка філологічних наук,
Навчально-науковий інститут журналістики
КНУ імені Тараса Шевченка, м. Київ

Мобільні застосунки для оцінки і підтримки психічного здоров'я та їх використання в умовах пандемії

Актуальність проблеми. Пандемія COVID-19 внесла корективи у всі сфери життя людства. Змінилося все: від побутових умов до самоусвідомлення індивідів. Навіть ті з них, які зазвичай нехтували власним фізичним, а особливо – ментальним здоров'ям, стали звертати на них увагу. Тривога і страх, невизначеність, брак соціальної взаємодії, викликані пандемією, актуалізували проблематику психосоціальної допомоги. Глава Всесвітньої організації охорони здоров'я Тедрос Адханом Гебреїсус вважає, що «психічне здоров'я і раніше було проблемою, якою нехтували в усьому світі. Так, у країнах із низьким і середнім рівнем доходу понад 75% населення з психічними і неврологічними проблемами або залежністю від вживання речовин взагалі не отримували ніякого лікування». Під час пандемії, за словами Голови ВООЗ, ситуація тільки погіршилася, оскільки багато психіатричних закладів закрилися, а на їхньому місці розгорнулися лікарні для хворих на коронавірус [4].

Як не дивно, але саме через пандемію тема психічного здоров'я стала видимою. Одномоментно з'ясувалося, що мільйони людей у всьому світі потребують допомоги фахівців служб психічного здоров'я. Однак, цей попит неможливо задовольнити у повному обсязі, оскільки, по-перше, фактично немає такої кількості фахівців, а по-друге, суворі карантинні обмеження унеможливають надання допомоги офлайн – тільки онлайн. Саме неможливість звернутись до фахівців офлайн та відносна анонімність, яку забезпечує звернення до фахівця (фахівчині) онлайн, активізували

використання психологічних мобільних застосунків, загалом стимулювали віртуалізацію надання послуг у сфері психічного здоров'я.

Мета дослідження: вивчити можливості використання мобільних застосунків для оцінки та підтримки психічного здоров'я в умовах пандемії: їх зміст і форму, а також переваги та недоліки.

Платформи Play Market або App Store містять близько тисячі додатків підтримки душевного здоров'я (mental health mobile apps). Пошук у Google Play Market за запитом «mental health app» видає одразу 259 результатів. За даними Установчого дослідження Kantar Україна у 2019 р., 67% користувачів інтернету України вважали своїм основним пристроєм для виходу в мережу саме смартфон, щоденно 76% українців користувалися месенджерами, 79% — перевіряли соцмережі. Станом на літо 2020 року, найбільш популярними серед українців були YouTube, Facebook та Instagram, стрімко стає популярним TikTok. З-поміж месенджерів популярність розподілилася таким чином: Viber, Facebook-Messenger, Telegram, WhatsApp [2].

Психологічні чат-боти у часи пандемії успішно вдосконалюються та активно використовуються саме на базі популярних месенджерів. Українські розробники мобільного застосунку Elomia, що функціонує на базі Facebook-Messenger, стверджують, що створили чат-бота, який замінить психолога. Українського чат-бота з-поміж інших вирізняє те, що Elomia не має альтернативних ситуацій і сценаріїв, він генерує відповідь індивідуально під кожного користувача. До того ж, на ресурсах, де є сценарії, користувачі проводять дві години, тоді як з Elomia – близько шести [1].

Результати дослідження: *За змістом і формою* мобільні застосунки для оцінки і підтримки психічного здоров'я поділяються на: трекери настрою, думок, сну, режиму харчування, фізичної активності та відпочинку, контролю дихання та серцевих ритмів; віртуальні щоденники; віртуальних терапевтів (чат-боти); збірники психологічних, релаксаційних і медитаційних вправ,

афірмацій; аудіотренінги; довідкові/лекційні тестові, аудіо- та відеоматеріали; комплексні програми (зазвичай методами кпт, лого- та арт-терапії) для підтримки клієнтів із психічними та емоційними розладами.

Недоліки мобільних застосунків: недостатній рівень медіаграмотності у людей літнього віку, що обмежує їхній доступ до програм оцінки і підтримки психічного здоров'я; мовний бар'єр (більшість програм - англomовні); ймовірність формування кіберзалежності від мобільних застосунків; велика кількістість мобільних застосунків, що ускладнює вибір потрібного; брак інформації щодо цих застосунків та наукового підґрунтя, доказовості щодо ефективності їх використання; відкритим залишається питання захищеності особистих даних, які надаються користувачами мобільних застосунків; мобільні застосунки не можуть поставити діагнозів і призначити лікування; досі не встановлені етичні та правові настанови щодо розробки та функціонування подібних мобільних застосунків; користувач не може дистанційно та самостійно визначити складність свого психічного стану, бо іноді межа між тими, хто мають поганий настрій, та тими, що реально потребують лікарського втручання, - дуже тонка; несприйняття частиною населення віртуальності психологічної допомоги через відсутність безпосереднього контакту з терапевтом; більшість застосунків – платні [3].

Переваги мобільних застосунків: безпека для клієнта та фахівця у сфері психічного здоров'я; суттєва економія коштів і часу; доступність у просторі та часі; націленість на розв'язання конкретної психологічної проблеми; можливість безкоштовного отримання психологічної підтримки.

Висновки: Отже, використання психологічних мобільних застосунків в умовах пандемії дозволяє забезпечити безпечні умови надання психологічної допомоги, безперервність її надання 24/7 та доступність, працює на прицільне розв'язання проблем клієнта. Водночас застереженням є відсутність достатньої доказовості використання таких застосунків, неврегульованість етичних та правових настанов і ризику щодо втрати особистих даних.

Використана література:

- 1.Рятує від депресії: в Україні створили чат-бота, який замінює психолога // https://innovation.24tv.ua/ukrayini-rozrobili-chat-bota-yakiy-zaminyuye-novini-tehnologiy_n1444738
- 2.Як змінилося користування мобільними застосунками за 5 років: соцмережі та месенджери // <https://tns-ua.com/news/yak-zminilosya-koristuvannya-mobilnimi-zastosunkami-za-5-rokiv-sotsmerezhi-ta-mesendzheri>
- 3.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
- 4.WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 27 August 2020 // <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---27-august-2020>