

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

**Перспективы использования мобильных приложений для оказания психологической помощи**

**Научный руководитель – Лаврова Мария Александровна**

*Жемчугова Ивонна Ивановна*

*Студент (специалист)*

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина,  
Екатеринбург, Россия

*E-mail: ivonna52007@yandex.ru*

В 2017 году количество людей, страдающих психическими и поведенческими расстройствами, составило порядка 1 миллиона человек по всему миру. Большую часть диагнозов приходится на аффективные нарушения: депрессивные и тревожно-фобические расстройства [2]. Как известно, данные нарушения имеют сложную этиологию и во многом обуславливаются наличием текущих социальных и психологических трудностей, с которыми человек не может справиться самостоятельно. Вместе с этим постоянное чувство подавленности или преувеличенные опасения дезорганизуют активность человека, препятствуя решению возникших проблем. В связи с этим возрастает значимость своевременной диагностики и коррекции аффективных расстройств и связанных с ними психологических трудностей.

Однако, для большинства пациентов обращение к специалистам в области психического здоровья является затруднительным. Во многом это может быть связано с плохой осведомленностью об основных принципах и задачах медико-психологической помощи, а также страхами нарушения конфиденциальности и стигматизации. Другим важным барьером является отсутствие у пациента физических, материальных или временных возможностей. Одним из наиболее перспективных решений перечисленных проблем является дистанционная психологическая помощь [1].

Современное общество все активнее вовлекается в использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), делая их важным средством реализации повседневных потребностей и профессиональных задач. В связи с этим использование ИКТ в системе здравоохранения, в том числе системе психологической помощи, приобретает особое значение. «E-mental health» - представляет собой систему информационной поддержки и услуг в области психического (психологического) здоровья на базе интернет-ресурсов или мобильных приложений, которая позволяет осуществлять онлайн интервенции для профилактики и лечения психических расстройств. Преимущественно легких и умеренно выраженных депрессивных и тревожных расстройств [3]. Более узким термином является «m-health», который подразумевает практику использования гаджетов и мобильных приложений в рамках системы здравоохранения [4]. Данное направление вызывает особый интерес у исследователей и практикующих специалистов.

Несмотря на многие положительные аспекты использования ИКТ для оказания психологической помощи, отношение к ним у потенциальных пользователей остается неоднозначным. С целью выяснить основные мотивы использования мобильных приложений психологической помощи (МППП) и оценить степень доверия к ним был проведен онлайн-опрос. Он состоял из 19 вопросов, включавших опыт использования подобных мобильных приложений, их сильные и слабые стороны, перспективы, а также оценить вероятность их личного использования в дальнейшем.

В опросе приняло участие 172 человека: 155 женщин и 17 мужчин. Средний возраст выборки составил 25,6 ± 8,3 лет, большая часть входит в возрастную группу 21 - 35 лет. Большая часть респондентов (98%) - жители городов. 90% опрошенных получили/получают высшее образование, преимущественно социально-гуманитарное.

Опыт получения психологической помощи был у 45% респондентов. Только 38% использовали мобильные приложения для психологической помощи, преимущественно приложения для снятия стресса и нормализации эмоционального состояния. Из этой группы 11% пользовались платными версиями. Большинство опрошенных решили использовать МППП самостоятельно или по рекомендации знакомых. Средняя оценка эффективности МППП - 6 из 10.

Практикующие специалисты относятся к приложениям скептически: они не готовы использовать их в своей работе (68%) или обращаются к ним редко (15%).

Однако, несмотря на осторожное отношение к современным средствам психологической помощи только 1/10 респондентов не желают использовать МППП как средство самопомощи.

Среди преимуществ МППП наиболее важным для респондентов являлись доступность помощи и возможность обучения техникам; 6% считают, что приложения не имеют преимуществ. Недостатками МППП, с точки зрения респондентов, являются отсутствие индивидуального подхода, доказательной базы эффективности МППП, небезопасность (возможные ошибки в рекомендациях и техниках).

Большинство опрошенных согласны с мнением, что МП должно быть использовано только совместно с консультациями психолога, кроме того они полагают, что в дальнейшем МПП будут важным инструментом в практической деятельности психолога. Однако, с точки зрения респондентов, эффективными они будут еще не скоро.

Таким образом, респонденты высказали недоверие и осторожность в отношении МППП. Опрошенные сомневаются в эффективности и безопасности информации, рекомендациях и техниках, предоставляемых приложениями. Кроме того, для респондентов важно личное участие психолога в оценке состояния и построении программ вмешательства: респонденты не против использовать МП, но с условием, что они будут одобрены консультирующим специалистом и рекомендованы им как дополнительный метод работы. Психологи более критичны: они не готовы активно применять их в своей практике. Тем не менее, большинство согласно, что с развитием ИКТ приложения могут стать важным инструментом в системе психологической помощи.

### Источники и литература

- 1) Меновщиков В. Ю. Психологическая помощь в сети интернет. М., 2007.
- 2) GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 // Lancet (London, England). 2018. 392(10159). P. 1789–1858.
- 3) Johnson C., Andronis C., Antoniadis J., Gunn J., Howell C., Orman J. e-Mental health: A guide for GPs. The Royal Australian College of General Practitioners, 2015.
- 4) Lal S. E-mental health: Promising advancements in policy, research, and practice // Healthcare Management Forum. 2019. 32(2). P. 56-62.