

УДК 159.99

## ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ РАБОТЫ КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Коновалова Карина Сергеевна

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ, e-mail: konovalova.ks@inbox.ru

Научный руководитель – Бюндюгова Татьяна Вячеславовна,

к.псих.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: tach\_29@mail.ru

**Аннотация:** Статья посвящена обзору методов работы цифровой трансформации пациента. Его реакциям на изменения сознания, также способах психологической поддержки и коррекции его поведения.

**Ключевые слова:** цифровая трансформация, компьютерные технологии, психология, пациент, сознание

## DIGITAL TRANSFORMATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF CLINIC PSYCHOLOGIST

Konovalova K.S.

**Abstract:** The article deals with the review of the digital transformation of professional activity of the patient. The special attention is given to the reaction to the consciousness changes as well as the ways of psychological support and changes of the behavior

**Keywords:** digital transformation, computer technologies, psychology, patient, consciousness

Тема, освещенная в данной статье актуальна тем, что сегодня в технологической и информационной революции запросы и проблемы людей меняются, следовательно, и психотерапия не стоит на месте, но возможно ли при помощи компьютерных технологий заменить психотерапевтов различных направлений с учетом того, что многие из нас так или иначе сталкиваются с различными факторами, влияющими на наше сознание и подсознание, что может привести к состояниям тревоги и депрессии.

Во все времена люди получали дискомфорт в различных направлениях. Каждое поколение сталкивалось с новыми вызовами, которые приходили как снаружи, так и изнутри. Все мы знаем, что в начале XX века ужесточение моральных принципов и нравов, недопущение феминизма спровоцировали истерические расстройства, которые подтолкнули Фрейда на создание психоанализа. Далее возникла необходимость в помощи людям, переживающим тяжелую утрату и бессмысленность жизни. Данные обстоятельства стали отправной точкой для основания Виктором Франклом экзистенциального анализа, или логотерапии, которая направлена, в том числе, на поиск смысла жизни даже в самых тяжелых ситуациях.

С конца прошлого столетия наиболее актуальным было такие психические расстройства как депрессия и тревога. Толчком стала жизнь в эпоху постоянного информационного пресыщения, шумового загрязнения, перенаселения.

Нас окружают рекламные слоганы и шаблоны, которым надо соответствовать, и дедлайны, которые надо соблюдать, жертвуя сном, семейными ценностями и своими принципами. Сюда также можно отнести социальные сети. Можно смело сказать, что дети в подростковом возрасте получают тотальную волну негатива из социальных сетей. Определенной части окружения, что в дальнейшем при отсутствии попыток это исправить может привести к негативному исходу.

Большее количество населения живут в состоянии борьбы и бегства. Бегства за «идеальной» в их принятии жизни. Все это истощает ресурсы организма, и тело начинает одолевает сознание паническими атаками. В какой-то момент происходит перекося в обратную сторону — депрессию, вместе с которой приходит упадок сил и настроения,

утрачивается способность испытывать удовольствие и вообще чего-то хотеть или желать.

По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия, упадок сил в наши дни стала самой распространенной в мире причиной, ведущей к нетрудоспособности. Часто тяжелые формы депрессии заканчиваются алкоголизмом, наркоманией, суицидальными попытками. Многие живут такой жизнью, думая, что все делают правильно. И лишь единицы могут сами признать перекося внутри собственного я, самостоятельно обратиться к специалисту.

Психотерапия кажется дорогой, психиатрия — страшной, а чем занимается психолог — вообще непонятно, но ситуация не безнадежна. Кому — то подойдет размеренное (разовое) лечение, кто-то вовсе в состоянии справиться самостоятельно, а для кого-то разрабатывается целая комплексная программа. Работа специалиста в области психического здоровья позволяет влиять на организм, как на физиологическом, так и на психологическом уровне, и от этого улучшается текущее самочувствие и качество жизни в целом.

Актуальна та помощь населению, что соответствует нынешнему ритму жизни со всеми ее нормами и правилами. Этим, в частности, можно объяснить всплеск интереса к психотерапии виртуальной реальностью, приложениям для психологической самопомощи и роботам-психологам с искусственным интеллектом. Можно ли сказать, что эти средства эффективны и могут ли заменить живых целителей душ?

Нам открыт круглосуточный доступ к любой информации и общению с людьми почти в любой точке планеты. Несмотря на то, что социальные сети и многогранный цифровой мир породили целый ряд новых неврозов и проблем, ученые и психологи стараются все же брать на вооружение преимущества технологического прогресса.

Сегодня у нас есть все средства коммуникации, предоставляющие гораздо больший выбор форм общения. Благодаря современным технологиям общаться с психологом, психотерапевтом можно из любой точки: из дома, офиса, метро, хоть с другого континента. Специально разработанные методы сохраняют информацию в мессенджерах, социальных сетях конфиденциальной. Да. Это все значительно упрощает метод взаимосвязи специалиста с пациентом, снижает риск отговорок, сопротивления, неприятия. Сегодня есть масса приложений, иных разработок, позволяющих фиксировать состояние пациента онлайн. Человек сам может отслеживать свое состояние, фиксировать собственный прогресс в самопознании. Но, считаю, что отслеживание собственного состояния подвластно ответственному, трудолюбивому, упорному и настойчивому человеку, который умеет отстраниться от принятия к себе массы лишней информации, мешающей, сбивающей его с намеченной цели измениться.

Вернувшись к приложениям, например, в MoodKit можно отслеживать собственное негативное мышление, вести журнал настроения и планировать активности, которые помогут по-новому выстраивать свою жизнь каждый день. Приложение Mobilyze, отслеживают местоположение пользователя и активность его социальных взаимодействий онлайн и в реальной жизни, чтобы вовремя распознать первые признаки депрессии. Отдельно стоит обратить внимание на приложения с медитациями, аффирмациями. Всевозможных онлайн – дневников, приложения для поддержки здоровья, для спортивных тренировок и т.д.

Что мы знаем о психотерапии нового времени —использование виртуальной реальности? Так или иначе каждый из нас косвенно но сталкивался. Как известно клиническая психология, тесно пересекающаяся с психиатрией изучает психические явления с точки зрения их взаимосвязи

с болезнями. Сфера клинической психологии включает в себя диагностику психического здоровья, организацию и проведение научных исследований для понимания психофизиологических проблем и разработку, проведение и оценку психологической коррекции (психотерапия).

Психотерапевтические методы клинической психологии бывают разные: консультирование, индивидуальная психотерапия, семейная психотерапия, семейное консультирование и различные формы поддержки людей, испытывающих психологические проблемы, связанные с нарушениями физического здоровья. Все это может проходить как онлайн так и офлайн.

Известно о проводимом эксперименте, когда испытуемые проявляли аботу о персонаже, далее в формате виртуальной реальности испытуемые сами были на месте персонажа, к которому ни проявили тепло, заботу и поддержку. Когда они почувствовали на себе искреннее отношение, причем собственное, большая часть из них самих отказались от самокритики, научились себя хвалить, любить, ценить, научились отслеживать свои переживания и негативные эмоции, научились справляться с ними. Их внимание стало больше быть направленным на положительные моменты своей жизни. Появилось чувство благодарности не только к себе, но и ко всему окружающему. Вся эта комплексная работа привела к явному снижению выраженных чувств депрессии, обиды, боли. Также на основе виртуальной реальности разрабатываются компьютерные программы и мобильные приложения для оказания психологической помощи. Так в некоторых медицинских центрах стимулируют у пациента ситуацию. Которая вызывает чувство тревоги, само же устройство в свою очередь фиксирует реакцию организма на стресс, сердцебиение, пульс, давление, иные импульсы тела. Дыхательные ритмы. На фоне этого пациент учится управлять своей силой воли, учится ослаблять степень

своей тревоги и паники. В дальнейшем это дает возможность переносить такое поведение в жизнь.

Известна новость о том, что некий Эндрю Ын (Andrew Ng) возглавит работу над чат-ботом-психотерапевтом Woebot, который позволяет пациентам с депрессией и тревожными расстройствами вести переписку в ключе когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ) — наиболее структурированного и эффективного направления по работе с такими состояниями.

Этот подход основывается на идее того, что источником психологических проблем и страдания являются не сами события, которые с нами происходят, а наше отношение к ним. О данном факте мало кто задумается и уж тем более мало кто даже имеет представление о нем. В основу берутся не те факты, обстоятельства, что пациент пережил в детстве или возможно столкнется в будущем, а факты сегодняшнего дня, т.е. то, что пациент чувствует, переживает сейчас. Важным аспектом является изменение мыслей и поведения, т.е. если попытаться изменить свои мысли и чувства в адекватную, реальную, безобидную картину мира, чувствовать себя более спокойней, размеренней, уверенней, в целом лучше и более в позитивном ключе не в определенный момент времени, а стараться в любой. На помощь здесь может «прийти» снова же вышеупомянутое приложение Woebot, которое будет подсказывать, когда по отношению к себе вы не правы, делаете ошибочные выводы.

Например в рабочем процессе у вас сорвалась крайне важная сделка по какой либо причине, для вас она была определяющей в признании в обществе, большой гонорар. И тут вам кажется, что все против вас. Вы жалуетесь чат-боту, что вы плохой специалист, вы плохо подготовили презентацию, плохо ее защитили, или, что вовсе у вас нет стержня предпринимателя и что аудитория вас не воспринимает, а он вам ответит,

что это когнитивная ошибка, которая искажает ваше мышление. В подтверждение своей правоты он еще и приведет целый ряд примеров из вашей же жизни, чтобы опровергнуть ваши деструктивные убеждения.

Исследования показывают, что КПТ одинаково эффективна как при общении с психотерапевтом лицом к лицу, так и в онлайн-формате. Так почему бы не передать эти обязанности самообучающейся машине, которая способна оставаться на связи круглосуточно без выходных и перерыва на сон, при этом придерживаясь самых эффективных протоколов и настраиваясь на индивидуальную картину мира клиента?

К тому же это лишает пациентов необходимости открывать душу перед незнакомым человеком, надеясь на его компетентность и соблюдение этических норм...

Разработчики данного приложения стараются предоставить нуждающимся альтернативу выбора помощи, но не в коем случае не лишают работы специалистов. И все же идея роботов-терапевтов встречает неоднозначные отклики в научном и практическом сообществе. Например Николай Павлов, клинический психолог считает, что применение роботов-психотерапевтов будет очень ограничено до тех пор, пока не появятся андроиды настолько схожие с человеком, что их можно спутать, т.к. психотерапия это в первую очередь человеческие отношения, которые во многом зависят от личности психотерапевта, его опыта, коммуникативных навыков, уровня сострадания и веры в свой метод. Психотерапевтическая модель — это всего лишь способ организации терапевтического мышления. Роботы могут лишь заменить первичный прием и базовую диагностику, не более. Например, Университет Джонса Хопкинса предлагает курс первой психологической помощи людям, пережившим катастрофы. Суть этого метода в протоколе, призванном отсеять тех, кто справляется сам, от тех, кому нужна экстренная помощь.

Действительно, на сегодняшний день людей с психологическими проблемами и тяжелыми расстройствами гораздо больше, чем специалистов, способных с этим справиться. Частично эта проблема решается разработкой унифицированных протоколов лечения и доказательных моделей психотерапии, которые призваны решить как можно более широкий круг проблем как можно эффективнее. Для работа усвоить эти четкие критерии и последовательность действий — как нечего делать.

Только представьте, каким может стать наше психологически-технологическое будущее... Едва заметные устройства всегда с вами или даже крепятся к телу, как некоторые популярные уже сейчас фитнес-гаджеты. Они общаются с вашим смартфоном и создают цифровую картотеку данных о ваших перемещениях через GPS, фиксируют ваше самочувствие и взаимодействие с другими людьми в Сети или реальной жизни. На основе этой виртуальной модели вашей жизни приложение помогает вам избавляться от вредных привычек, подсказывает наиболее продуктивные решения и дает советы в плане личностного роста и самосовершенствования — вообще всячески способствует улучшению качества жизни. Может, уже скоро естественно будет «хранить» в телефоне сразу несколько интеллектуальных помощников и обращаться к ним за рекомендациями, как к членам совета директоров.

Эти «очеловеченные» технологии в контексте психологической помощи, коучинга или самопознания могут достичь статуса «аксессуаров идентичности» — стать инструментами, при помощи которых мы будем ваять, словно скульптуру из мрамора, свою личность и поведение. Живые устройства с собственным интеллектом станут спутниками жизни, и это сильно изменит наши отношения с ними. Они станут нашими доверенными лицами, почти друзьями, которые всегда рядом, когда



мы нуждаемся в поддержке. Мир вокруг будет становиться все более шумным и суетливым, а их оцифрованный, но все же мягкий и понимающий голос, как в фильме «Она» (Her), будет неизменно возвращать нам ощущение безопасности и почти человеческого тепла. Только вот кто поможет роботу-психотерапевту, когда тот сам столкнется с экзистенциальными данностями своего виртуального бытия?

### Библиографический список

1. Белик А. А. Культура и личность: психологическая антропология, этнопсихология, психологическая религия: учебное пособие. — М.: Издательства РГГУ, 2001.
2. Вундт В. Проблемы психологии народов. — СПб.: Питер, 2001.
3. Кочетков В. В. Психология межкультурных различий: учебное пособие, рекомендовано Министерством образования РФ. — М.: ПЕР СЭ, 2002.
4. Димов В. М., Паутов В. Н. Здоровье этноса как проблема его социальной безопасности // Социальногуманитарные знания. – 2000. – № 1. – С. 166–179.
5. Сидорова И.А. Взаимосвязь детско-родительских отношений и уровня жизнестойкости в подростковом возрасте // Вестник Института психологии и педагогики. – 2017. – № 31. – С. 37-43. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29235859> (дата обращения: 10.02.2021) .
6. Рыженко С.А. Центральные темы конфликтных отношений у подростков с проблемами социальной адаптации // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 2(2). – С. 29-36. – URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=41652124> (дата обращения: 10.02.2021).