

УДК 159.99

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Левада Анна Васильевна

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: babasay@rambler.ru

Научный руководитель – Бюндюгова Татьяна Вячеславовна,

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

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: Цель настоящей статьи состоит в том, чтобы проанализировать последствия внедрения цифровых технологий для психологических исследований и практик, а так же обсудим развитие и перспективы работы клинического психолога.

Ключевые слова: психология, цифровые технологии, психология в социальных сетях, виртуальная реальность, клиническая психология, мобильные приложения, искусственный интеллект в психологии, киберпсихология.

CLINICAL PSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

Levada A.V.

Abstract: The purpose of this article is to analyze the implications of the introduction of digital technologies for psychological research and practice, as well as to discuss the development and prospects of the work of a clinical psychologist.

Keywords: psychology, digital technologies, psychology in social networks, virtual reality, clinical psychology, mobile applications, artificial intelligence in psychology, cyberpsychology.

Во времена технологического и информационного прогресса, проблемы и потребности людей постоянно подвергаются изменениям, каждая сфера деятельности не остановилась в развитии и видоизменении, соответственно и клиническая психология следует этим правилам общества.

Еще в 20 веке человек мог только фантазировать на тему цифровых технологий, сегодня же современный человек не мыслит жизнь без дополнительных технологичных приспособлений: мобильные телефоны, умные часы, беспроводные наушники и другие гаджеты. Прогресс набрал

скорость и его не остановить. Так сможет ли виртуальная реальность и искусственный интеллект заменить живых клинических психологов?

С момента появления людей на земле, во все времена в той или иной мере они страдали и подвергались стрессовым ситуациям. Со сменой истории каждое поколение людей сталкивалось с новыми проблемами, которые проходили не без следа для человеческой психики. В начале 20 века жесткость моральных устоев и ущемление женских прав вывели на первый план истерические расстройства, которые вдохновили Фрейда на создание психоанализа. А после войны возникла необходимость в помощи людям, переживающим бессмысленность жизни и тяжелую утрату. В тот же промежуток времени Виктор Франкл основал логотерапию или экзистенциальный анализ, который направлен, в том числе, на поиск смысла жизни даже в самых тяжелых ситуациях. Примеров таких множество в истории психологии : в ответ на спрос всегда рождается предложение.

С конца прошлого столетия началась новая эпидемия психических расстройств, во главе которой идут рука об руку тревога, депрессия. Новый всплеск угнетенного состояния у людей произошел в 2020 году пандемия с новым вирусом COVID-19 смогла повлиять на психику не отдельной семьи или отдельной группы населения, а на целый мир. Мы живем в постоянном информационном пресыщении, шумового загрязнения, перенаселения. Нас окружают рекламные шаблоны и слоганы, которым надо соответствовать, и дедлайны, которые надо соблюдать, успеть, не опоздать, жертвуя сном, здоровьем и семейными ценностями. Жители больших городов существуют в состоянии бесконечного напряжения, настороженности и борьбы или бегства. Все это приводит к истощению ресурсов организма, и тело начинает бить сознание паническими атаками. В какой-то момент происходит перекося

обратную сторону — депрессию, с ней приходит упадок настроения и сил, теряется способность испытывать удовольствие и вообще чего-то хотеть.

Ситуация на сегодняшний день не безнадежна, так как сейчас разработано множество эффективных программ по работе с тревогой и депрессией. Работа специалистов в области психического здоровья помогает влиять на организм как физиологически, так и на психологическом уровне, и от этого становится лучше самочувствие человека и качество жизни его в целом. Как у любой медали, существует вторая сторона и как правило она противоположна первой. В клинической психологии негативной ситуацией является то, что за помощью обращаются малое количество людей. Многие проводят больше года в тяжелом состоянии, прежде чем решатся обратиться за консультацией.

Сегодня мы живем в уникальное и увлекательное время. У нас открыт круглосуточный доступ к любой информации, к общению с людьми почти из любой точки планеты, к обучению в онлайн формате. Невозможно сказать, хорошо это или плохо, но за всю историю человечества ничего подобного не было. Несмотря на то, что интернет, социальные сети и постоянно развивающиеся цифровые технологии породили целый ряд новых неврозов, зависимостей и других проблем психологического характера, специалисты, в том числе и психологи, стараются все же брать на вооружение преимущества технологического прогресса. Ведь очень удобно, когда твой психолог постоянно с тобой.

Не можем мы закрыть глаза на тот факт, что современные информационные технологии предоставляют огромный выбор форм общения. Благодаря видео чатам и различным мессенджерам общаться с психологом можно из дома, офиса, да из любой точки мира. Это очень облегчает клиентам условия обращения за помощью и исключает ситуации

отговорок и сопротивления, наконец то экономит время. Уже такими инновационными приспособлениями никого не удивишь.

Сегодня ни один человек в мире уже не представляет себя без телефона, появление смартфонов добавило нам многофункциональности в получении информации. Мобильные приложения это настоящий подарок судьбы для человечества. Сегодня они позволяют следить за собственным прогрессом в самопознании или же предупреждают о потенциальных опасностях, заменяют бумажные личные дневники. Можно отслеживать собственное негативное мышление, вести журнал настроения и расписать свою активность которая поможет по-новому распланировать свою жизнь на каждый день. Множество приложений, которые могут отслеживать местоположение человека и его активность во взаимодействии с людьми онлайн и реальной жизни, чтобы вовремя распознать первые признаки утомляемости, раздражительности, депрессии. А приложений для аффирмации, медитации и поддержания здорового образа жизни несчитанное множество.

Одновременно с доступными для нас мобильными приложениями, психологи и психотерапевты, к сожалению не нашей страны, для помощи психологического здоровья населения задумались об использовании очков виртуальной реальности. Применения очков виртуальной реальности в лечении последствий психических травм, а также при подготовке специалистов помогающих профессий. Так в одном из университетов города Барселона провели эксперимент, где люди в видеокамеру описывали свои психологические проблемы, а после использовали очки виртуальной реальности и через них рассматривали себя со стороны, проводили самим себе психологические консультации. Более эффективных результатов удалось достичь тогда, когда участники эксперимента

виртуально были перевоплощены в Зигмунда Фрейда. Люди чувствовали себя более уверенными и компетентными специалистами.

Уже давно созданы программы самообучающегося искусственного интеллекта и разработан чат-бот-психолог. Этот цифровой помощник позволяет клиентам вести переписку в ключе когнитивной психологии. Идея в том, что этот чат-бот дает понять, что суть психологической проблемы и страдания является не ситуация в целом, а само отношение к ней. Главное не то, что вам пришлось пережить в детстве или что вас пугает в будущем, а то, как вы себя ведете и чувствуете прямо сейчас. Если изменить свои поведение и текущие мысли это поможет выстроить более адекватную и реалистичную картину мира и чувствовать себя лучше в любой момент времени. Именно поэтому заботливый чат-бот будет вам подсказывать, когда вы по отношению к себе несправедливы или делаете слишком обобщенные выводы. Машина будет не только указывать на когнитивные ошибки, но и укажет причину искажения мышления и вполне возможно приведет пример из вашей же прошлой жизненной ситуации, чтобы окончательно убедить в деструктивности убеждений. И это, конечно, только один из аспектов его работы и постоянного самообучения.

Исследования показывают, что самообучающийся чат-бот одинаково эффективен, как при общении с психологом в живую, так и в онлайн-формате. Может передать все обязанности психолога самообучающемуся интеллекту, который способен оставаться на связи ежесекундно, без обедов, без перерывов на сон, без выходных, при этом придерживаться самых эффективных программ и настраиваясь на индивидуальность и мировосприятия клиента? К тому же это лишает человека необходимости открывать душу перед незнакомым человеком, надеясь на его компетентность и соблюдение этических норм.

Но в наш век людей с психологическими проблемами гораздо больше, чем психологов, способных с этим справиться. Вполне возможно, что цифровизация психологии является лучшим другом для помощи в работе клинического психолога.

Но вне зависимости от того, как будет регулироваться использование подобных технологий законодательством или нормами морали, ясно одно, что психология перестанет быть прежней. Неизбежно и то, что как бы не помогал искусственный интеллект, технологичные приложения и прочие гаджеты, психологам придется делать «поправки», в заложенные алгоритмы для компенсации или предотвращения различного рода эвристик, мотивационно-когнитивных искажений, социально-психологических эффектов. Возможно, что изменится и психологическая помощь: психотерапевт, психолог и коуч должны будут рассматривать клиента, как единое целое личность и его цифровой мир, включая его персональных виртуальных помощников, различные виды искусственного интеллекта в трудовой и досуговой сферах, окружающие её умные вещи и т. п. Работа психологов будет невозможна без одновременного воздействия на цифровую среду клиента. Будущее за киберпсихологией, но в век стрессов и постоянной суеты профессия психолога будет востребована постоянно.

Библиографический список

1. Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс». — 1998. — С. 512
2. Нестик Т.А. Развитие цифровых технологий и будущее психологии [Электронный ресурс] // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. — 2017. — № 3. — С. 6-15. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30585008> (дата обращения: 12.03.2021).
3. Полетаева К. Н. Применение препарата тривалумен для лечения пациентов с астеническими расстройствами. Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию [Электронный ресурс] // Психитария, психотерапия и клиническая психология. — 2019. — Т.10, №4. — С. 645-653. — <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514380> (дата обращения: 01.02.2021).

4. Рубцова О.В. Цифровые технологии как новое средство опосредования (Часть первая) [Электронный ресурс] // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т.14, №3 – С. 117-124. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41135721> (дата обращения: 12.03.2021)

5. Сучилина Д.А. Цифровая психотерапия: как новые технологии меняют индустрию психологической помощи [Электронный ресурс] – Москва., 2017. – URL: <https://posta-magazine.ru/article/digital-psychology/> (дата обращения: 12.02.2021).

6. Суханова М.С. Психологические проблемы, возникающие в процессе трудовой деятельности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С. 453-456. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353703> (дата обращения: 12.02.2021).