

УДК 159.9

**ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПСИ-СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ
ХИМИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ**

Шаповалов М.

Научный руководитель: Духавнева А. В. к.пед.н.,
доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: duhavneva@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме использования цифровых технологий, виртуальной реальности и современных мессенджеров в работе психолога.

Ключевые слова: цифровизация, виртуальная реальность, химическая зависимость, профессиональная психологическая деятельность, обучение, копинг.

**DIGITALIZATION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF PSI
SPECIALISTS WORKING WITH PEOPLE WITH CHEMICAL
DEPENDENCE**

Shapovalov M.

Abstract: The article is devoted to the actual problem of using digital technologies, virtual reality and modern messengers in the work of a psychologist.

Keywords: digitalization, virtual reality, chemical dependence, professional psychological activities, training, coping.

В настоящее время наблюдаются трансформационные изменения в различных сферах общества, в том числе и в образовании, здравоохранении, оказании социальной помощи. Все больше профессионалов используют различные цифровые технологии, которые, способны дать положительный результат, как клиентам, так и специалистам, оказывающих услуги. [1,3] Сочетание такого рода трансформаций с ростом количества лиц, имеющих химическую зависимость, побуждает специалистов искать современные способы и пути оказания помощи таким людям не только при личном присутствии консультанта, врача, психолога или психотерапевта. Но и

пробовать новый опыт включения цифровых технологий в создание и разработку реабилитационных программ.

Многочисленные исследования обнаруживают, что в значительной степени химическая зависимость возникает вследствие неумения преморбидной личности справляться с трудностями, переносить фрустрацию, преодолевать препятствия в силу незрелости. Представляется, что формирование адаптивных копингов является важной частью реабилитационной работы с носителями алкогольной и наркотической зависимости. Это потребует определения необходимых для развития адаптивных копингов психологических технологий и внесения соответствующих изменений в функционирующие реабилитационные программы. Известно, что одним из главных принципов лечения химической зависимости является обучение новому адаптивному поведению. [4]

Используемые в Автономной Некоммерческой Организации (АНО) «Здоровое Поколение» для реабилитации лиц с химической зависимостью программы «12 шагов», «Комплексная программа психосоциальной реабилитации лиц с химической и нехимической зависимостью в недостаточной степени направлены на развитие такого адаптивного совладания со стрессорами как решение проблем и нейтрализацию такого неадаптивного копинга как бегство.

Развитием копинг-стратегий и копинг-ресурсов занимается, главным образом, когнитивная психотерапия и тренинг умений (бихевиоральный подход в психологии). Совладающее поведение можно развивать с помощью копинг-карточек, мысленной репетиции копинг-стратегий, метода принятия решений, поведенческого эксперимента, обучения навыкам самоконтроля. Тренинг умений обучает управлению отрицательными эмоциями, принятию решений, планированию и умению нести ответственность, открытой коммуникации, сотрудничеству и др. через проигрывание жизненных ситуаций и его последующее обсуждение.

Технологии развития копинг-стратегий предполагают использование совокупности приемов, средств и методов психологического воздействия для развития у клиентов (в нашем случае, у лиц с химической зависимостью) способов адаптивного совладания со стрессовыми ситуациями.

Предлагаемые нами для работы с химически зависимыми технологии развития копинга решения проблемы включают техники переформулирования проблемы, плюсов и минусов проблемы, двух стульев, вербализации проблемы, сочинения сказок. Технологии развития копинга положительной переоценки проблемы включают когнитивное переструктурирование и рефрейминг. Технологии развития копинга поиска социальной поддержки в адаптивных группах включают техники дебрифинга, установления контактов, малого разговора, вербализации, подчеркивания общности, подчеркивания значимости, вербализации чувств. Предложенные технологии дополняют уже функционирующие программы реабилитации химически зависимых лиц. [2,4].

Выбранные нами технологии направлены на развитие у химически зависимых таких адаптивных копинг-стратегий как копинг решения проблемы, копинг положительной переоценки проблемы и копинг поиска социальной поддержки в адаптивных группах.

Предложенные технологии способны дополнить уже функционирующие программы реабилитации химически зависимых лиц.

Существующий запрос общества на внедрение и использование цифровых технологий заставляет специалистов в области психологии, психотерапии всего мира искать те способы помощи, которые были бы доступны в любое время, в любом месте и при этом обладали высокой степенью эффективности. Это побуждает развитию интереса к использованию искусственного интеллекта, виртуальной реальности в процессе реабилитации и оказания психотерапевтической, психологической и социальной поддержки лицам, которые в этом нуждаются. В том числе и лица с химической зависимостью.

Современные средства коммуникации, в том числе видеоконференции, мессенджеры позволяют общаться с психологом, психотерапевтом или консультантом по химической зависимости в любом месте, из любой точки мира. Это расширяет возможности выбора специалиста. Однако при этом, появляется необходимость изучать и разрабатывать этические стандарты и принципы онлайн-психотерапии.

Отдельно выделяется использование виртуальной реальности в процессе психотерапии. Уже достаточно давно используются системы БОС, а также различные компьютерные программы для решения проблем в области психологии развития, нейропсихологии, клинической психологии и нейробиологии. Сегодня исследуют возможности применения VR-очков в лечении депрессии и последствий психических травм, а также при подготовке специалистов помогающих профессий. На основе виртуальной реальности разрабатываются компьютерные программы и мобильные приложения для оказания психологической помощи: Virtual Reality Medical Center (направлена на коррекцию тревожности), платформа Coursera. Также необходимы компьютерные программы, которые способны будут с использованием искусственного интеллекта проводить первичную диагностику пациентов, в том числе и лиц с химической зависимостью. Что способствовало бы уменьшению нагрузки при первичном приеме специалистов. Существующая платформа Coursera предлагает несколько онлайн курсов, которые могут быть полезны людям с различными психологическими проблемами. В ходе прохождения таких курсов, человек выполняет задачи, направленные на формирование более продуктивных привычек, изменение образа мышления.

Таким образом, цифровизация деятельности специалистов, работающих с лицами, имеющих химическую зависимость определяется запросом общества и современными тенденциями в психологическом профессиональном сообществе. В перспективе нашей работы возможно создание и разработка он-лайн программ, использование цифровых платформ

в реализации реабилитационных мероприятий для лиц с химической зависимостью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапенко Е.В. Проблема компетентности в современном обществе. Инновационный потенциал личности и организации (Экономические и социально-психологические подходы к проблеме инноваций): Коллективная монография. – Ростов-на-Дону, 2012. – С.86-91.
2. Максименко А.А. Разработка программы развития профессиональной компетентности студентов-психологов в современных условиях. // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2017. – №1-2. – С.102-106.
3. Мартынов Б.Ю. Формирование и капитализация цифрового сознания: экосистемный подход // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С. 81-84.
4. Полетаева К. Н. Применение препарата тривалумен для лечения пациентов с астеническими расстройствами [Электронный ресурс] // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 654-653. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514380> (дата обращения: 01.02.2020)
5. Суханова М.С. Психологические проблемы, возникающие в процессе трудовой деятельности [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С. 453-456. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353703> (дата обращения: 12.02.2020).
6. Astapenko E.V., Maksimenko A.A. Fuzzy-multiple analysis of dependence between psychological features of human and its predispolence to drug addiction // Advances in Intelligent Systems and Computing. – 2019. – Т.896. – С.689-693.