УДК 004.5+37.025

Дворник Марина Сергіївна
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0003-1505-0169
dvornyk.marina@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ СМАРТФОН-ЗАСТОСУНКІВ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ

Анотація. Розглянуто можливості використання едукативних смартфон-застосунків для опрацювання психотравматичного досвіду населення, отриманого внаслідок подій АТО та ООС в Україні. Підкреслюється, що мобільні застосунки є економним та швидким способом належного психологічного інформування. Виокремлено типові функції застосунків, прийнятних для едукативного опрацювання психотравматичного досвіду: (1) інформувальна (текстова, ілюстративна чи аудіо-відео інформація про посттравматичні стани та центри очної допомоги); (2) діагностична (інструменти для самооцінювання симптомів); (3) моніторингова («щоденники» і статистичні сервіси для відстежування змін у станах); (4) супровідна (вправи та ігри для відпрацювання конструктивних навичок); (5) нагадувальна (повторення бажаних видів активності); (6) комунікативна («чати», відео- чи аудіозв'язок). Наведено приклади та описано контент електронних сервісів, які мають відповідні функції, зокрема «PFA Mobile Ukraine», «Мобільна психологічна допомога», «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів», «PTSD Coach», «Daylio», «Woebot» тощо. Запропоновано стратегію інкорпорації психоедукативних застосунків до традиційної соціально-психологічної роботи з психотравмою: структуризація інформації (просвітницький етап), автоматизація оцінювання симптомів (діагностичний етап), урізноманітнення інструментів комунікування та моніторингу змін (базисний етап), часткове заміщення процедур супроводу (підтримувальний етап). Елементи стратегії представлено як внутрішньо пов'язані один з одним та послідовні із повторенням циклу за потреби. Визначено умови забезпечення ефективності використання психоедукативних застосунків при подоланні наслідків психотравматизації: (1) етичні гарантії щодо нерозголошення персональної інформації; (2) наявність надійної теоретичної бази та емпіричної перевірки; (3) простий та інтуїтивний інтерфейс; (4) гейміфікація контенту.

Ключові слова: психоедукація; психотравма; ПТСР; електронні сервіси; смартфон-застосунки; мобільні застосунки для збереження психологічного здоров'я.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. Ситуація, викликана подіями Антитерористичної операції та Операції Об'єднаних сил в Україні, постає сьогодні додатковим травматичним тлом до можливих повсякденних негараздів населення. Йдеться не тільки про тих, хто безпосередньо був або є учасником бойових дій, але і про дотичних до них – родини, знайомих, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб, тих, хто спостерігає за подіями дистанційно, тобто про звичайне мирне населення, яке не має відповідної психологічної підготовки та є набагато вразливішим до травматичних подій. Отримання психотравми зазвичай зумовлює зміни в емоційності, втраті нормального сну, спричиняє відчуття вкороченої життєвої перспективи, нав'язливі думки тощо [1]. І, на жаль, типовими спробами подолання цих станів стають такі самодеструктивні способи, як відсторонення від довірливих стосунків із близькими, неконтрольоване вживання психоактивних речовин, девіантна поведінка, аж до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та суїцидальних спроб [2].

© М. С. Дворник, 2019.

Ситуацію ускладнює те, що постраждалі часто відмовляються від психологічної допомоги, вважаючи її такою, що вказує на їхні слабкості.

Завчасне прицільне надання інформації та навчання навичкам опанування стресових станів могло б попередити появу таких небезпечних наслідків психотравматизації. Як демонструє практика будь-якої психологічної допомоги, саме навчальний компонент є одним із перших кроків до вирішення проблеми важких переживань [3]. У цьому сенсі стрімкий розвиток інформаційно-комунікативних технологій може зіграти важливу роль у поширенні відповідних знань.

Зокрема кількість мобільних телефонів постійно збільшується, люди майже завжди мають їх при собі – це вирішує проблему швидкого отримання інформації. Надання ж специфікованої, систематизованої та верифікованої інформації сьогодні актуалізується завдяки використанню застосунків – програмного забезпечення смартфонів і планшетів. Тисячі застосунків, зокрема і з психологічною інформацією, можна знайти на відповідних завантажувальних платформах (PlayMarket для Android, AppStore для iPhone OS, MicrosoftStore для Windows Phone та інші). Усі вони різняться – й інтерфейсом, і набором функцій, і мірою валідності. Дуже часто вони справді не відповідають за змістом вимогам психоедукативного компоненту в опрацюванні травматичного досвіду. Однак при з'ясуванні умов, за яких застосунки справді можуть стати дієвими у прицільній психоедукації, стане можливим використовувати їхній потенціал для збереження психологічного здоров'я великої кількості людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці зі збереження здоров'я успішно користуються електронними засобами для надання психологічної допомоги ще з 1990-х рр., коли значного поширення набули такі форми комунікації, як e-mail та sms, а пізніше – онлайн аудіо- та відеозв'язок [4]. Таке безконтактне отримання фахової інформації значно спрощує процес допомоги особистості, адже економить часові, просторові та матеріальні ресурси. Подальший розвиток мобільних технологій призвів до того, що зі звичайного інструменту комунікації смартфони перетворилися на платформу для самовираження, навчання соціальним навичкам та дослідження соціальних ролей завдяки різноманітним мобільним програмам [5]. Тому з 2010-х рр. для підтримки психологічного здоров'я почали використовувати таку категорію мобільних за стосунків, як mental health mobile apps. Передусім вони стали слугувати супровідним до традиційної психоконсультативної та психотерапевтичної практики інструментом [6] – [9]. Користувачі таких застосунків отримали змогу самостійно діагностувати та дізнаватися більше про свої труднощі, знаходити ресурси для підтримки, відстежувати зміни у своєму стані тощо.

У зарубіжній психологічній практиці для роботи з посттравматичними станами широко використовуються застосунки, побудовані на принципах когнітивно-поведінкового підходу, основною метою якого є трансформація непродуктивних зв'язків між думками, емоціями та поведінкою постраждалого [10] – [12]. Як показує досвід використання застосунку «PTSD Coach» («Тренер із подолання ПТСР»), саме через навчання іншим стратегіям мислення та реагування користувачі змінювали власну поведінку та відчували покращення. Подібним чином працюють із психотравматичним досвідом і застосунки «PE Coach» («Тренер з пролонгованої експозиції») та «CPT Coach» («Тренер з когнітивно-процесуальної терапії») [13].

Смартфон-застосунки мають ряд переваг для роботи із психологічними проблемами, однак є і певні недоліки, як-от відсутність тактильного компоненту взаємодії із допомагаючою особою, недоречність використання в разі важких психіатричних розладів, залежність від технологічної обізнаності користувача, загроза конфіденційності персональних даних тощо [14]. Ці обмеження переважно стосуються повномірної фахової допомоги населенню в умовах психотравматизації, а, отже,

перешкоджають позитивному погляду саме на психоедукативний потенціал застосунків.

Однак психологічні смартфон-застосунки варто розглядати як економний спосіб саме первинної допомоги – належного психологічного інформування населення. Це вдалий інформаційний вибір, адже заснований на простоті призвичаєння, малих зусиллях при використанні та спрямованості на задоволення користувача [15]. До того ж електронні сервіси стають особливо актуальними для швидких інтервенцій одразу після перенесених травматичних подій задля попередження виникнення небезпечних постстресових станів, зокрема ПТСР [16]. Тому необхідно проаналізувати, як психоедукація через смартфон-застосунки може стати дієвою в тих психотравматичних умовах, які зараз склалися в нашій країні.

Мета статті. На основі вивчення наявних мобільних застосунків, пов'язаних із опрацюванням психотравм, описати їхні едукативні функції, запропонувати стратегію їх інкорпорації до традиційної соціально-психологічної роботи з психотравмою та визначити умови забезпечення ефективності їх використання.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Просвітницька спрямованість застосунків може стати ключовою в наданні психологічної допомоги, адже потерпілому внаслідок значних стресових подій, окрім забезпечення першочергових вітальних потреб, дуже важливо отримати чітку та впорядковану інформацію про свій стан та зрозуміти, що робити далі. Вивчення типових наслідків психотравматизації допомагає постраждалим краще зрозуміти власні реакції на стрес, а знання своїх ресурсів (конструктивних копінг-стратегій) забезпечує відчуття контролю над цими реакціями. Едукація про психотравму є першим кроком до того, аби стимулювати людину взяти відповідальність за власне життя, стати уважнішою до своїх природних потреб, ефективніше налагоджувати взаємодії з оточенням, і, таким чином, здатна звести до мінімуму розвиток небажаних посттравматичних ефектів [17].

Ефективна психоедукація як процес пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки містить щонайменше 4 елементи: передача інформації, емоційна розрядка, пояснення і застосування, навчання самодопомозі Перший елемент має забезпечити формування загального уявлення про проблемну ситуацію, її ефекти та їх розв'язок. Другий – емоційна розрядка – має здійснюватися завдяки розумінню проблеми близькими, сприянню подолання проблеми, обміну досвідом. Для третього елементу важливим є роз'яснення та використання технік та методик подолання проблеми. Четвертий має навчати, як оперативно виявляти ознаки стресових ситуацій, які кроки слід зробити, щоб криза не поглиблювалась і не вкорінювалась [18].

Стратегія долучення описаних елементів до процесу едукації та самоедукації має бути послідовною, аби процес засвоєння знань відбувався якомога природніше і не викликав додаткових стресів. Цю стадійність за відсутності сьогодні специфічних засобів ІКТ поки що можливо забезпечувати лише шляхом зовнішнього контролю фахівцями. Однак навіть наявні мобільні застосунки, доступні пересічному користувачеві, можна сортувати за функціональністю та успішно використовувати для самоедукації та організованого психологічного просвітництва.

Завдяки огляду контенту платформ для завантажень мобільних застосунків ми виокремили 6 типових едукативних функцій застосунків, прийнятних саме для опрацювання психотравматичного досвіду: (1) інформувальна, (2) діагностична,

(3) моніторингова, (4) супровідна, (5) нагадувальна, (6) комунікативна. Варто, однак, зазначити, що ці функції розмежовано умовно і досить часто вони комбінуються.

Формуванню найважливішого – загального уявлення про проблемну ситуацію – на першому етапі дійсно може сприяти *інформувальна* функція. Типовим інструментом мобільних програм, які мають цю функцію, є текстовий, ілюстративний чи аудіо-відео контент. Потерпілому внаслідок психологічно важких подій важливо дізнатися, як виникають посттравматичні стани, якими є фактори, що провокують ПТСР, чи має він симптоми ПТСР, чи багато людей мають подібні переживання, що зможе допомогти зрозуміти свій досвід і досягти відчуття нормальності, які способи отримання кваліфікованої допомоги є доступними. Усі ці дані тією чи іншою мірою представлено в таких україномовних електронних сервісах, як «PFA Mobile Ukraine» [19], «Мобільна психологічна допомога» [20], «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів» (застосунок «Карманный психолог») [21].

Україномовна версія застосунку «PFA Mobile» («Перша психологічна допомога») містить детальні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги під час воєнних дій, стихійних лих, екстраординарних ситуацій як потерпілим самому собі, так і тим, хто опиняється поруч із такою особою – побратимам, фахівцям і близьким. Меню застосунку містить такі пункти: Про першу психологічну допомогу (ППД); Типові реакції на стрес; Самозбереження; Ключові етапи ППД; Направлення потерпілих; Ресурси. Основними принципами надання першої психологічної допомоги заявлено: безпека (інформація про ризики, возз’єднання сім’ї, спілкування з іншими); заспокоєння (пригадування чи вироблення нових результативних способів виживання та стабілізації); єднання з іншими (налагодження зв'язку з тими, хто опинився в аналогічних обставинах, створення середовища толерантності); віра у свої сили та дієвість громади (визначення і застосування сильних сторін особистості, розробка нових стратегій для подолання проблем і відновлення нормального плину життя); надія (включення до активної повсякденної діяльності). Для швидкого визначення, як діяти в конкретній травматичній ситуації у пункті «Направлення потерпілих» необхідно вказати місцезнаходження, вік постраждалого, стан (від повної дезорієнтації до тривоги), та гіпотетичне спрямування (від медичної допомоги до духовних центрів). А в пункті «Ресурси» розміщено посилання на всю додаткову інформацію – від загальних питань соцзабезпечення, фізичної реабілітації, правової допомоги до конкретних контактів, де можна повідомити про зниклого/викраденого чи убитого, отримати допомогу із звільнення заручників тощо.

«Мобільна психологічна допомога» – це українська модифікація канадського застосунку «OSI Connect» («Опрацювання стресу від травми»), але вона відкривається в браузері, і працювати з нею можна тільки онлайн. Насичений інформацією сайт надає змогу користувачеві оцінити власний стан за такими категоріями, як якість сну, депресія та ПТСР, а також містить відсортовані в меню текстові матеріали та пам’ятки щодо симптомів ПТСР; допомоги членам родини потерпілого з бойовою психічною травмою; управління гнівом, тривогою; контролю депресії; залежності від алкоголю та наркотиків; стресу; стосунків з близькими; психологічної напруженості. До меню також долучено інструменти, за якими фахівці, що надають допомогу постраждалим, можуть оцінити свій власний стан (опитувальники депресії та посттравматичного стресу); відеоматеріали про ПТСР та повернення до мирного життя; а також, що, безсумнівно, важливо, надано перелік клінік та служб психологічної допомоги за регіонами України.

Електронний психоедукативний курс «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів» («СППА») є частиною застосунку «Карманный психолог». Курс розроблено на основі однойменної тренінгової програми [22] і розраховано на 30 днів

навчання. Після реєстрації на курс, користувач отримує електронні листи з певними завданнями. Першим листом приходять правила роботи: дисципліна виконання завдань, відповідальність за результати власної активності, прийняття своїх емоцій та потреб, управління емоціями, моніторинг емоційних станів, аналіз змін. Далі кожного ранку користувач отримує певну техніку або вправу для підвищення рівня своєї самоусвідомленості та покращення самопочуття завдяки трансформації непродуктивних думок, поведінковій активації, тренінгу навичок копінгу. На 31-й день користування застосунком розробники пропонують оцінити зміни у власному стані за такими параметрами: рухливість, догляд за собою, звичайна повсякденна діяльність, біль/дискомфорт, тривога/депресія. Спираючись на результати проведеного нами експерименту на вибірці з 57 ветеранів АТО, можна стверджувати, що такий прицільний вид електронної психоедукації позитивно впливає на зниження симптомів психотравматизації: уникання (небажання говорити і згадувати стресовий досвід), інтрузії (спонтанне повторне проживання травмівної події в мирних обставинах, нічні кошмари) та гіперзбудження (сильні тілесні реакції при згадуванні події) [23].

Аби попередити розвиток посттравматичних стресових розладів, спеціально для тих, хто зазнав впливу сильного стресу, зусиллями зарубіжних фахівців та Міністерства у справах ветеранів США було розроблено цілі комплекси мобільних застосунків. Вони пропонують у якості надійних електронних сервісів для самодопомоги при психотравматизації такі смартфон-застосунки, як «PTSD Coach», «PTSD Family Coach», «Mindfulness Coach», «Anger & Irritability Management», «Concussion Coach», а також доступні тільки на платформі iOS – «Parenting2Go», «VetChange», «Moving Forward». Серед дієвих застосунків, розроблених для супроводу постраждалих виключно в рамках певного виду психологічної допомоги, слід назвати «PE Coach», «CPT Coach», «CBT-i Coach», «ACT Coach», «Stay Quit Coach», «STAIR Coach», «Mood Coach» [24]. Усі перелічені застосунки, крім функції інформування, різною мірою поєднують інструменти для *діагностування* та *моніторингу* симптомів, містять *нагадування* та вправи, дають можливість здійснювати *супровід* завдяки зв'язку з психологом онлайн.

Зокрема найпопулярнішим та надійним в опрацюванні ознак посттравматичного стресового розладу є застосунок «PTSD Coach» («Подолання ПТСР»), яким щороку користується більше 50 тисяч постраждалих та їхніх близьких. Цей застосунок спрямований на 4 вектори психологічної самодопомоги при травматизації, які майже повністю відтворюють класичний психоедукативний підхід. Вони відповідають пунктам меню: Вивчення (Learn), Самооцінювання (Track Symptoms), Робота із симптомами (Manage Symptoms); Пошук підтримки (Get Support). Відповідно функціями застосунку є загальне та індивідуально налаштоване інформування, моніторинг симптомів, специфічні засоби для самоменеджменту при роботі з переживаннями, а також зручні нагадування. В експериментальній групі з 45 військових ветеранів було відстежено, що використання «PTSD Coach» зменшує дистрес та пригнічує симптоми ПТСР, а також допомагає в розумінні природи цих симптомів і сприяє налагодженню стосунків користувача із близькими [10].

Поряд із власне інформуванням у процесі психоедукації можна використовувати окремий застосунок для *моніторингу* емоційних змін. Надання постраждалим можливості отримувати підкріплення у вигляді зворотного зв'язку від застосунку допомагає їм самостійно відстежувати зміни в показниках дистресу, усвідомлювати свій прогрес та ідентифікувати дієві засоби контролю симптомів. Мобільні застосунки з функцією моніторингу емоційних станів є більш зручними, ніж стандартні самозвіти, і мають менш жорсткі критерії до надійності – їхня ефективність відповідатиме, швидше, технічним вимогам інтерфейсу та зручності. Зокрема в застосунку «Daylio» («Щоденник-трекер») [25] можна обрати україномовне меню, індивідуально

налаштувати дизайн, види емоційних станів та повсякденної активності, користуватися автоматичними статистичними звітами.

Найбільше інтерактивності в електронній психоедукації забезпечує функція *комунікування*, адже стимулює користувача отримувати певний досвід у режимі реального часу. Застосунки у вигляді чат-ботів, онлайн-чатів чи відео-аудіозв'язку викликають краще емоційне залучення і трансформацію негативних практик. Наприклад, програма «Woebot», якою можна користуватись і на персональному комп'ютері, і на мобільних пристроях у застосунку «Messenger», продемонструвала свою ефективність в опануванні депресивних станів та підвищеної тривожності [26]. Цей англомовний сервіс щодня «цікавиться» самопочуттям клієнта, навчає когнітивно-поведінковим технікам для підвищення усвідомленості життя, пропонує вправи, аби опрацьовувати важкі стани, надсилає навчальні та підбадьорюючі медіа. До «Woebot» включено також функцію моніторингового щоденника, дані якого надаються за командою користувача.

З огляду на такі функціональні можливості, але певну хаотичність в описі та представленості на завантажувальних платформах, доречними є пропозиції щодо залучення психоедукативних мобільних сервісів до реальної практики. Так, ми пропонуємо екологічно інкорпорувати використання едукативних мобільних застосунків до традиційної соціально-психологічної роботи з психотравмою, яка зазвичай містить чотири етапи: просвітницький, діагностичний, базисний та підтримувальний [27].

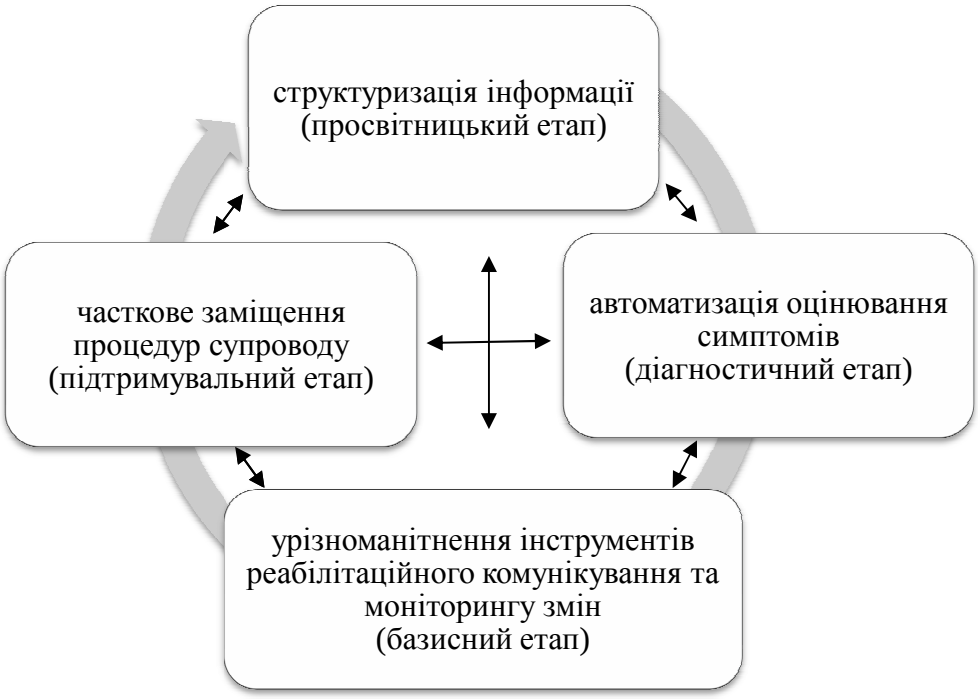

Рис. 1. Стратегія інкорпорації психоедукативних застосунків до традиційної соціально-психологічної роботи з психотравмою

Елементи відповідної стратегії, представленої на рис. 1, є внутрішньо пов'язаними один з одним та послідовними. За потреби цикл повторюється, як і в традиційній соціально-психологічній роботі. Мобільні застосунки та подібні електронні сервіси на початковому етапі психоедукації можуть допомогти структурувати інформацію та бути інструментом більш зручного та швидкого доступу до неї. У цьому

допомагають технічні можливості пристроїв для надання якісного текстового, ілюстративного чи аудіо-відео контенту про психотравматизацію та шляхи її опанування. На діагностичному етапі за допомогою застосунків можна значно зекономити час та удосконалити процес оцінювання симптомів завдяки легкості введення та автоматизації обчислення даних. Базисний етап надання соціально-психологічної допомоги при сильних стресових подіях може збагатитися функціональними можливостями електронних сервісів здійснювати моніторинг змін у симптоматиці, забезпечувати користувача вправами для відпрацювання конструктивних навичок та нагадуваннями про бажані види активності, надавати доступ до комунікування за конкретним запитом. На підтримувальному етапі також можна продовжувати використовувати інформування, моніторинг, комунікування та корисні вправи й ігри із застосунків.

Однак варто пам’ятати, що самостійна і навіть регульована фахівцями психоедукація за допомогою смартфон-застосунків не може бути успішною без урахування певних безпекових вимог. Їх ми згрупували у вигляді таких умов забезпечення ефективності використання психоедукативних застосунків при подоланні психотравматизації, на які мають звертати увагу як фахівці й розробники, так і потенційні користувачі:

– *Етичні гарантії щодо нерозголошення персональної інформації.* В інформованій згоді – електронному документі, що надається клієнту перед початком користування застосунком, – мають бути вказані дані про можливі ризики та результати, необхідні компетенції користувача та міру конфіденційності даних. Ці пункти необхідні, аби, звертаючись до самовідповідальності клієнта, убезпечити його від додаткових стресів та розвіяти можливі ілюзорні очікування: програма не вирішить проблему швидко, назавжди і без особливих зусиль. Крім цього, персональні дані, що вводяться для роботи із застосунком, не мають бути доступні для жодних дій проти користувача, тому дуже важливо, аби застосунок мав додатковий захист для збереження конфіденційності й анонімності. Надійний психологічний застосунок має передавати дані розробникам лише для удосконалення програми, або, за окремої згоди користувача, для проведення соціально-психологічних досліджень. Так є більше вірогідності у формуванні довіри та забезпеченні дієвості застосунку.

– *Наявність надійної теоретичної бази та емпіричної перевірки*. На жаль, основний масив існуючих мобільних застосунків для підтримки психологічного здоров’я не перевірявся науковими методами, і найбільш популярними критеріями для встановлення їх придатності досі залишаються суб’єктивні відгуки користувачів та кількість завантажень. Однак надійними слід вважати саме ті застосунки, які розроблялись за участі експертів-психологів, які перевірялись на репрезентативній вибірці надійними методами і які мають валідний профіль ефективності. Наразі в якості надійного підходу для електронних психологічних інтервенцій визнається, у першу чергу, когнітивно-поведінковий (КПТ), адже включає аргументований інструктаж щодо надбання бажаних змін в емоційному, когнітивному та поведінковому аспектах.

– *Простий та інтуїтивний інтерфейс*. Проста для сприйняття та навігації електронна програма прямо впливає на замученість користувача та відновлювальний ефект. Контент у застосунку має бути організований таким чином, аби постраждалий мав швидкий доступ до інформації, як йому діяти в разі конкретних психологічних ускладнень. Так у нього за принципом обумовлення зможе повторюватися поведінка, яка призвела до поліпшення стану, і відбуватиметься заміна непродуктивних повсякденних практик на зцілювальні. Застосунок, яким приємно, легко і зручно користуватися – запорука успіху в подоланні ускладнень клієнта, адже йому не потрібно витрачати додаткові ресурси для пристосовування до ексцентричного або

перевантаженого дизайну чи ретельного вивчення, як влаштована програма. Дуже дієвим може бути автоматичне програмування послідовності дій при самодопомозі, які пропонуються користувачеві відповідно до внесених ним персональних даних (збереження історії дій, нагадування для певних активностей). Так можливість використання застосунку в момент переживання психологічних випробувань або недовго після них створює прийнятні умови для ознайомлення та застосування копінг-стратегій в максимально екологічному контексті.

– *Гейміфікація контенту.* Важливим є залучення до функціоналу психоедукативного застосунку елементів гри. Люди схильні ставати до виконання більш складних завдань, коли вони подані як ігри, а якщо гра має мету, то її досягнення приносить ще більше задоволення. Гейміфікований застосунок може привабити своєю інтерактивністю та посилити мотивацію до досягнення мети – поліпшення вихідного стану постраждалого – завдяки винагородам та подрібненню абстрактних цілей на конкретні завдання. Однак при цьому ігрові елементи в психологічному застосунку мають бути не ескапістськими, а залучати користувача до викликів реального світу. Так користувач зможе отримувати винагороду у вигляді знань про ті щоденні активності, які зможуть поліпшити настрій, мотивувати на створення планів, подолати цикли уникаючої поведінки, розвинути навички перебування в «тут і тепер», розвинути конструктивні захисні механізми. Крім цього, дуже бажаними є посилання на центри очної психологічної допомоги, аби скоротити дистанцію між фахівцями і постраждалими.

Звертаючи увагу на описані умови, як фахівець, так і сам користувач може краще організувати процес психоедукації і досягти бажаних змін. Звичайно, при організації просвітницького процесу фахівцем є більше шансів використати едукативний потенціал застосунків, адже досить важливою є зовнішня оцінка, наскільки користувач вмотивований, фізично та когнітивно здатний до таких інтервенцій, чи є в нього хоча б мінімальна технічна компетентність. Електронний формат не підходить для роботи з важкими та комплексними розладами, тому застосунок не буде дієвим при проблемах, які набули крайніх форм. Зокрема, навіть за наявності у постраждалого відповідної мотивації та когнітивної компетентності для самостійного користування за стосунком, очевидною перешкодою може стати адиктивна поведінка: електронна інтервенція може призвести лише до зміщення фокусу залежності. Тому врахування потенційної шкоди та користі від мобільних застосунків у психоедукації після перенесених психотравм потребує додаткових зусиль та подальшої аналітичної та практичної роботи.

Аби мати неупереджене ставлення до мобільних технологій у психоедукативному та реабілітаційному процесах, самим фахівцям важливо знайти мотивацію дізнаватися більше у вимірі можливостей електронних пристроїв. Професіонали, оцінюючи потенційні переваги та ризики користування застосунками, мають усвідомити, що шкода може завдаватися, але тільки тоді, коли ця технологія, як і будь-яка інша, неправильно розуміється або вживається. Для вироблення реалістичного ставлення до застосунків та подальшої оцінки їхнього потенціалу необхідним є відстежування новин із надійних наукових джерел або участь у відповідних дослідженнях.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

В умовах інформаційного суспільства навіть в українських реаліях психоедукативні інтервенції із застосуванням електронних сервісів у порівнянні з традиційною соціально-психологічною роботою мають ряд значних переваг: від зручності доступу і користування, економії часових, просторових, матеріальних

ресурсів до наявності унікальних інструментів посилення прихильності до особистісного зростання.

Функціональний спектр електронних сервісів, які можна використати для опрацювання травматичних переживань, є досить широким: інформування, діагностування, моніторинг, супровід, нагадування, комунікування. Мобільні застосунки з такими функціями можуть бути використаними на будь-якому етапі психоедукації та соціально-психологічної роботи в умовах психотравматизації населення, адже містять необхідну просвітницьку інформацію, придатну для опрацювання найрізноманітніших переживань (як-от, підвищена тривожність, уникання соціальних контактів, розмов про травматичний досвід, симптоми інтрузій чи гіперзбудження тощо). Відповідно, запропонована стратегія інкорпорації електронних мобільних сервісів до традиційної очної соціально-психологічної роботи з психотравмою може структурувати просвітницький етап, спростити діагностичний, збагатити базисний чи частково замінити підтримувальний.

Отримання конкретизованої інформації відразу після перенесених травматичних подій може попередити масовість постстресових розладів та, відповідно, сприяти поширенню корисних практик для збереження психологічного здоров'я. Це можливо в разі дотримання умов нерозголошення персональної інформації із застосунку, теоретичної обґрунтованості та емпіричної перевірки ефективності, простого та інтуїтивного дизайну, залучення психологічних ефектів гри. Втім потенційний користувач не завжди здатен сам коректно вибудувати програму власної психоедукації, тому суто електронний її формат не є рекомендованим у якості ексклюзивного, а на допомогу мають приходити фахівці.

Розуміння обмежень електронної подачі специфічної психологічної інформації та значних упереджень суспільства щодо таких втручань викликає необхідність подальшого розгляду можливостей та розробки відповідних стратегій прийнятного використання віртуально-технологічного потенціалу. Це має відбуватися не тільки на рівні спеціальних заходів, здійснюваних фахівцями-психологами, але й на рівні регулювання керівними державними органами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

[1] П. Лушин, "Посттравматический рост и условия экологичного сопровождения травматических переживаний", *Науковий часопис національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, № 4, с. 11-25, 2016.

[2] B. Wainrib, *Healing crisis and trauma with mind, body, and spirit*. New York: Springer Pub., 2006.

[3] S. Wessely, R. Bryant, N. Greenberg, M. Earnshaw, J. Sharpley and J. Hughes, "Does Psychoeducation Help Prevent Post Traumatic Psychological Distress?", *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, vol. 71, no. 4, pp. 287-302, 2008.

[4] L. Dimeff, A. Paves, J. Skutch and E. Woodcock, "Shifting paradigms in clinical psychology: How innovative technologies are shaping treatment delivery", in *The Oxford handbook of clinical psychology*, D. Barlow, Ed. New York: Oxford University Press, 2011, pp. 618-648.

[5] M. Morris and A. Aguilera, "Mobile, social, and wearable computing and the evolution of psychological practice.", *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 43, no. 6, pp. 622-626, 2012.

[6] H. Riper, G. Andersson, H. Christensen, P. Cuijpers, A. Lange and G. Eysenbach, "Theme Issue on E-Mental Health: A Growing Field in Internet Research", *Journal of Medical Internet Research*, vol. 12, no. 5, p. e74, 2010.

[7] D. Luxton, R. McCann, N. Bush, M. Mishkind and G. Reger, "mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare.", *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 42, no. 6, pp. 505-512, 2011.

[8] K. Ly, J. Dahl, P. Carlbring and G. Andersson, "Development and initial evaluation of a smartphone application based on acceptance and commitment therapy", *SpringerPlus*, vol. 1, no. 1, pp. 1-11, 2012.

[9] M. East, "Mental health mobile applications in counselor education", Ph. D., The University of West Florida, 2015.
[10] E. Kuhn, C. Greene, J. Hoffman, T. Nguyen, L. Wald, J. Schmidt, K. Ramsey and J. Ruzek, "Preliminary Evaluation of PTSD Coach, a Smartphone App for Post-Traumatic Stress Symptoms", *Military Medicine*, vol. 179, no. 1, pp. 12-18, 2014.
[11] J. Owen, B. Jaworski, E. Kuhn, K. Makin-Byrd, K. Ramsey and J. Hoffman, "mHealth in the Wild: Using Novel Data to Examine the Reach, Use, and Impact of PTSD Coach", *JMIR Mental Health*, vol. 2, no. 1, e7, 2015.
[12] A. Miner, E. Kuhn, J. Hoffman, J. Owen, J. Ruzek and C. Taylor, "Feasibility, acceptability, and potential efficacy of the PTSD Coach app: A pilot randomized controlled trial with community trauma survivors.", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 8, no. 3, pp. 384-392, 2016.
[13] J. Hoffman, E. Kuhn, J. Owen and J. Ruzek, "Mobile Apps to Improve Outreach, Engagement, Self-management, and Treatment for Posttraumatic Stress Disorder", in *Complementary and alternative medicine for PTSD*, D. Benedek and G. Wynn, Ed. New York: Oxford University Press, 2016, pp. 340-342.
[14] J. Prentice and K. Dobson, "A review of the risks and benefits associated with mobile phone applications for psychological interventions.", *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, vol. 55, no. 4, pp. 282-290, 2014.
[15] P. Chandrashekar, "Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps", *mHealth*, vol. 4, pp. 1-6, 2018.
[16] M. Price, K. van Stolk-Cooke, Z. Brier and A. Legrand, "mHealth solutions for early interventions after trauma: improvements and considerations for assessment and intervention throughout the acute post-trauma period", *mHealth*, vol. 4, pp. 1-22, 2018.
[17] B. Phoenix, "Psychoeducation for Survivors of Trauma", *Perspectives In Psychiatric Care*, vol. 43, no. 3, pp. 123-131, 2007.
[18] О. Мосієнко, "Психоедукація – первинний засіб в роботі з воїнами АТО | IQholding", *Iqholding.com.ua*, 2018. [Електронний ресурс]. Доступно: http://iqholding.com.ua/articles/psikhoedukatsiya-pervinnii-zasib-v-roboti-z-voinami-ato. Дата звернення: Груд. 08, 2018.
[19] "Додаток для мобільних телефонів PFA mobile Ukraine - Перша психологічна допомога", *Volonter.org*, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: https://volonter.org/event/dodatok-dlya-mob%D1%96lnih-telefon%D1%96v-pfa-mobile-ukraine---persha. Дата звернення: Січ. 26, 2019.
[20] "Мобільна психологічна допомога", *Mobilementalhelp.tdmu.edu.ua*, 2014. [Електронний ресурс]. Доступно: https://mobilementalhelp.tdmu.edu.ua/. Дата звернення: Січ. 26, 2019.
[21] "Emotion Control. Мобильный тренажер управления эмоциями", *Emocontrol.net*, 2014. [Електронний ресурс]. Доступно: http://www.emocontrol.net/. Дата звернення: Січ. 26, 2019.
[22] В. Горбунова, А. Карачевський, В. Климчук, Г. Нетлюх та О. Романчук, *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп*. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016, с. 1-96.
[23] M. Dvornyk, "Evaluation of the Ukrainian-Language E-Course "Socio-Psychological Support of Adaptation of Veterans"", *Mhgcj.org*, 2018. [Електронний ресурс]. Доступно: http://mhgcj.org/MHGCJ__2018.pdf. Дата звернення:Груд. 08, 2018.
[24] J. Owen, E. Kuhn, B. Jaworski, P. McGee-Vincent, K. Juhasz, J. Hoffman and C. Rosen, "VA mobile apps for PTSD and related problems: public health resources for veterans and those who care for them", *mHealth*, vol. 4, pp. 28-28, 2018.
[25] "Daylio - The Big Idea of Micro Diary", *Daylio.webflow.io*, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: https://daylio.webflow.io. Дата звернення: Січ. 26, 2019.
[26] K. Fitzpatrick, A. Darcy and M. Vierhile, "Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial", *JMIR Mental Health*, vol. 4, no. 2, p. e19, 2017.
[27] Т. Титаренко, "Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки", *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, № 41(44), с. 36-44, 2018.

Матеріал надійшов до редакції 08.12.2018 р.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОН-ПРИЛОЖЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ

Дворник Марина Сергеевна
кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
Институт социальной и политической психологии НАПН Украины, г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0003-1505-0169
dvornyk.marina@gmail.com

Аннотация. Рассмотрены возможности использования эдукативных смартфон-приложений для проработки психотравматического опыта населения, полученного вследствие событий АТО и ООС в Украине. Подчеркивается, что мобильные приложения являются экономным и быстрым способом надлежащего психологического информирования. Выделены типичные функции приложений, приемлемые для эдукативной проработки психотравматического опыта: (1) информативная (текстовая, иллюстративная или аудио-видеоинформация о посттравматических состояниях и центрах очной помощи); (2) диагностическая (инструменты для самооценки симптомов); (3) мониторинговая («дневники» и статистические сервисы для отслеживания изменений в состояниях) (4) сопроводительная (упражнения и игры для отработки конструктивных навыков); (5) функция напоминаний (повторение желаемых видов активности); (6) коммуникативная («чаты», видео- или аудиосвязь). Приведены примеры и описан контент электронных сервисов, которые имеют соответствующие функции, в частности «PFA Mobile Ukraine», «Мобильная психологическая помощь», «Социально-психологическая поддержка адаптации ветеранов», «PTSD Coach», «Daylio», «Woebot» и другие. Предложена стратегия инкорпорации психоедукативних приложений в традиционную социально-психологическую работу с психотравмой: структурирование информации (просветительский этап), автоматизация оценивания симптомов (диагностический этап), расширение набора инструментов коммуницирования и мониторинга изменений (базисный этап), частичное замещение процедур сопровождения (поддерживающий этап). Элементы стратегии представлены как внутренне связанные друг с другом и последовательные с повторением цикла при необходимости. Определены условия обеспечения эффективности использования психоэдукативных приложений при преодолении последствий психотравматизации: (1) этические гарантии неразглашения персональной информации; (2) наличие надежной теоретической базы и эмпирической проверки; (3) простой и интуитивный интерфейс; (4) геймификация контента.

Ключевые слова: психоэдукация; психотравма; ПТСР; электронные сервисы; смартфон-приложения; мобильные приложения для сохранения психологического здоровья.

SMARTPHONE APPLICATIONS USAGE IN CONDITIONS OF POPULATION'S PSYCHOTRAUMATIZATON

Maryna S. Dvornyk
PhD of Psychological Sciences, Senior Researcher
Institute for Social and Political Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0003-1505-0169
dvornyk.marina@gmail.com

Abstract. It is overviewed the scope of educative smartphone-applications usage to process the population's psychotraumatic experience gained by means of ATO and JFO events in Ukraine. It is emphasized that mobile applications are an economical and fast way to provide proper psychological information. The typical functions of applications that are suitable for psychotraumatic experience processing are particulated: (1) informative (text, illustrative or audio-video information about post-traumatic conditions and centers of full-time care); (2) diagnostic (tools for the symptoms self-assessment); (3) monitoring («diaries» and statistical services for tracking state changes); (4) accompanying (exercises and games for constructive skills managing); (5) reminding (repeating the useful activities); (6) communicatory («chats», video or audio

connection). Examples and content description of electronic services with relevant functions are provided, such as «PFA Mobile Ukraine», «Mobile Psychological Assistance», «Social-Psychological Support for Veterans' Adaptation», «PTSD Coach», «Daylio», «Woebot», etc. The strategy of psycho-educational applications incorporation into traditional socio-psychological work on psychotrauma is proposed: structuring the information (educational stage), automation of symptom evaluation (diagnostic stage), widening of communication tools and changes monitoring (basic stage), partial replacement of assistance procedures (supporting stage). The elements of this strategy are presented as internally linked with each other and consistent with cycle repetition as needed. The terms for ensuring the effectiveness of psycho-educative applications usage to cope with the effects of psychotraumatization are determined: (1) the ethical guarantees upon the personal information non-disclosure; (2) the reliable theoretical basis and empirical verification; (3) the simple and intuitive interface; (4) the gamification of content.

Keywords: psychoeducation; psychotrauma; PTSD; electronic services; smartphone applications; mental health mobile applications.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

[1] P. Lushyn, "Post-traumatic growth and ecological assistance conditions for traumatic experiences", *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky*, no 4, pp. 11-25, 2016 (in Russian).

[2] B. Wainrib, *Healing crisis and trauma with mind, body, and spirit*. New York: Springer Pub., 2006 (in English).

[3] S. Wessely, R. Bryant, N. Greenberg, M. Earnshaw, J. Sharpley and J. Hughes, "Does Psychoeducation Help Prevent Post Traumatic Psychological Distress?", *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, vol. 71, no. 4, pp. 287-302, 2008 (in English).

[4] L. Dimeff, A. Paves, J. Skutch and E. Woodcock, "Shifting paradigms in clinical psychology: How innovative technologies are shaping treatment delivery", in *The Oxford handbook of clinical psychology*, D. Barlow, Ed. New York: Oxford University Press, 2011, pp. 618-648 (in English).

[5] M. Morris and A. Aguilera, "Mobile, social, and wearable computing and the evolution of psychological practice.", *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 43, no. 6, pp. 622-626, 2012 (in English).

[6] H. Riper, G. Andersson, H. Christensen, P. Cuijpers, A. Lange and G. Eysenbach, "Theme Issue on E-Mental Health: A Growing Field in Internet Research", *Journal of Medical Internet Research*, vol. 12, no. 5, p. e74, 2010 (in English).

[7] D. Luxton, R. McCann, N. Bush, M. Mishkind and G. Reger, "mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare.", *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 42, no. 6, pp. 505-512, 2011 (in English).

[8] K. Ly, J. Dahl, P. Carlbring and G. Andersson, "Development and initial evaluation of a smartphone application based on acceptance and commitment therapy", *SpringerPlus*, vol. 1, no. 1, pp. 1-11, 2012 (in English).

[9] M. East, "Mental health mobile applications in counselor education", Ph. D., The University of West Florida, 2015 (in English).

[10] E. Kuhn, C. Greene, J. Hoffman, T. Nguyen, L. Wald, J. Schmidt, K. Ramsey and J. Ruzek, "Preliminary Evaluation of PTSD Coach, a Smartphone App for Post-Traumatic Stress Symptoms", *Military Medicine*, vol. 179, no. 1, pp. 12-18, 2014 (in English).

[11] J. Owen, B. Jaworski, E. Kuhn, K. Makin-Byrd, K. Ramsey and J. Hoffman, "mHealth in the Wild: Using Novel Data to Examine the Reach, Use, and Impact of PTSD Coach", *JMIR Mental Health*, vol. 2, no. 1, e7, 2015 (in English).

[12] A. Miner, E. Kuhn, J. Hoffman, J. Owen, J. Ruzek and C. Taylor, "Feasibility, acceptability, and potential efficacy of the PTSD Coach app: A pilot randomized controlled trial with community trauma survivors.", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 8, no. 3, pp. 384-392, 2016 (in English).

[13] J. Hoffman, E. Kuhn, J. Owen and J. Ruzek, "Mobile Apps to Improve Outreach, Engagement, Self-management, and Treatment for Posttraumatic Stress Disorder", in *Complementary and alternative medicine for PTSD*, D. Benedek and G. Wynn, Ed. New York: Oxford University Press, 2016, pp. 340-342 (in English).

[14] J. Prentice and K. Dobson, "A review of the risks and benefits associated with mobile phone applications for psychological interventions.", *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, vol. 55, no. 4, pp. 282-290, 2014 (in English).
[15] P. Chandrashekar, "Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps", *mHealth*, vol. 4, pp. 1-6, 2018 (in English).
[16] M. Price, K. van Stolk-Cooke, Z. Brier and A. Legrand, "mHealth solutions for early interventions after trauma: improvements and considerations for assessment and intervention throughout the acute post-trauma period", *mHealth*, vol. 4, pp. 1-22, 2018 (in English).
[17] B. Phoenix, "Psychoeducation for Survivors of Trauma", *Perspectives In Psychiatric Care*, vol. 43, no. 3, pp. 123-131, 2007 (in English).
[18] O. Mosiienko, "Psychoeducation as the primary means to work with ATO soldiers | IQholding", *Iqholding.com.ua*, 2018. [Online]. Available: http://iqholding.com.ua/articles/psikhoedukatsiya-pervinnii-zasib-v-roboti-z-voinami-ato. Accessed on: Dec. 08, 2018. (in Ukrainian).
[19] "Mobile Phone Application PFA mobile Ukraine – The first psychological aid", *Volonter.org*, 2017. [Online]. Available: https://volonter.org/event/dodatok-dlya-mob%D1%96lnih-telefon%D1%96v-pfa-mobile-ukraine---persha. Accessed on: Jan. 26, 2019. (in Ukrainian).
[20] "Mobile psychological help", *Mobilementalhelp.tdmu.edu.ua*, 2014. [Online]. Available: https://mobilementalhelp.tdmu.edu.ua/. Accessed on: Jan. 26, 2019. (in Ukrainian).
[21] "Emotion Control. Mobile simulator for managing emotions", *Emocontrol.net*, 2014. [Online]. Available: http://www.emocontrol.net/. Accessed on: Jan. 26, 2019. (in Russian).
[22] V. Horbunova, A. Karachevskyi, V. Klymchuk, H. Netliukh ta O. Romanchuk, *Socio-psychological support for the adaptation of ATO veterans: a guide for leading groups*. Lviv: Instytut psykhichnoho zdorov'ia Ukrainskoho katolytskoho universytetu, 2016, pp. 1-96 (in Ukrainian).
[23] M. Dvornyk, "Evaluation of the Ukrainian-Language E-Course "Socio-Psychological Support of Adaptation of Veterans"", *Mhgcj.org*, 2018. [Online]. Available: http://mhgcj.org/MHGCJ__2018.pdf. Accessed on: Dec. 26, 2019. (in English).
[24] J. Owen, E. Kuhn, B. Jaworski, P. McGee-Vincent, K. Juhasz, J. Hoffman and C. Rosen, "VA mobile apps for PTSD and related problems: public health resources for veterans and those who care for them", *mHealth*, vol. 4, pp. 28-28, 2018 (in English).
[25] "Daylio - The Big Idea of Micro Diary", *Daylio.webflow.io*, 2017. [Online]. Available: https://daylio.webflow.io. Accessed on: Jan. 26, 2019. (in English).
[26] K. Fitzpatrick, A. Darcy and M. Vierhile, "Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial", *JMIR Mental Health*, vol. 4, no. 2, p. e19, 2017 (in English).
[27] T. Tytarenko, "Socio-psychological rehabilitation of personality: stages, technologies, techniques", *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, vol. 41(44), pp. 36-44, 2018 (in Ukrainian).

(cc) BY-NC-SA

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.