

**Выдержка из монографии №1 «ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ И НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРОГРАММНОГО ПРОДУКТА «MASTER
KIT» КАК ПРИМЕРА АВТОМАТИЗИРОВАННОГО ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ»**

**ТЕМА: АНАЛОГИ МЕТОДИКИ MASTER KIT И КЛАССИФИКАЦИЯ
АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Автор

Барышкин Максим Глебович

студент Института психологии и образования Казанского Федерального
Университета

Для описания теоретической основы программы Master Kit, механизмов ее воздействия и составления методологии изучения вопроса безопасности применения и психологических аспектов эффективности необходимо подробно рассмотреть существующие аналоги продукта.

Таким образом, целью данного раздела является анализ автоматизированных программ в сфере психологического воздействия: описание механизмов работы, принципов воздействия, а также анализа изучения психологических аспектов эффективности таких продуктов.

В последнее время наблюдается большое количество разработок в сфере автоматизированных программ по оказанию психологического воздействия.

Подобные продукты использует принципиально новые и перспективные методы регуляции состояния пользователя [51], одним из которых является отсутствие специалиста-психолога [69], курирующего пользование методик, что говорит о схожести этих методов с техниками саморегуляции.

Учитывая важность и перспективность роли новых технологий в оказании психологического воздействия [52, 80, 118] и растущую популярность этих методов, перед научным сообществом встала необходимость всесторонне изучить безопасность, валидность методов, а также эффективность автоматизированных программ саморегуляции.

Сбор информации по методологии таких исследований представляет большую важность для исследований Master Kit, так как необходимо выработать четкую методологию изучения программы.

Стоит отметить, что развития исследований в этой области актуальны как для самих авторов программ, так и для научного сообщества, заинтересованного в проверке эффективности, безопасности и перспективности данной сферы.

В этом разделе представлены:

1. Описание принципов работы каждого вида программ.
2. Анализ исследований спектра автоматизированных продуктов, включая дизайны исследований, используемые методы и результаты.

Критериями для отбора программ были: автоматизированность программы. При оказании воздействия методики на пользователя отсутствует непосредственный контакт со специалистом; в основе работы программы лежит саморегуляция психического состояния. Таким образом, механизм работы программы позволяет использовать техники произвольной саморегуляции.

Произвольная саморегуляция по Конопкину — системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей [23].

Для определения характеристик по схожести и различиям программы Master Kit с другими существующими автоматизированными программами саморегуляции, а также для полноценного описания необходимо выработать классификацию таких программ. В качестве параметров нами были выбраны: цели, заявленные авторами методик, то есть объект воздействия программ; методы — элементы какого вида психологического воздействия использует та или иная программа; уровень «автоматизированности» программ.

Понятие «автоматизированность» используется для отображения уровня участия человека-специалиста в помощи пользователю при применении методики.

Предложенная нами классификация в том числе поможет для отбора исследования данных автоматизированных программ для составления методологии и требований для планируемых исследований программы Master Kit.

В настоящее время широко обсуждается возможность применения таких программ для сопровождения «классических методов» психотерапевтического воздействия [47, 112], а также в качестве самостоятельного инструмента [41, 69, 78]. К примеру, в проведенном Lindhiem, OBennett, CRosen D и коллегами метаанализе исследований эффективности автоматизированных программ в роли дополнительного вмешательства было доказано, что в целом такие методы способствуют успешности терапии [110].

В статье «Психотерапия в компьютерный век» Ruesch J рассуждает, что изменяется в механизмах психотерапии вследствие развития технологий [129].

Авторами сравнивается эффективность программ по сравнению с психотерапией: в исследовании Carlbring изучались различия эффекта от лечения тревожного расстройства при помощи терапии, самопомощи (саморегуляции) и краткой индивидуальной психотерапии при взаимодействии с программой [54].

Также в исследованиях изучаются различные аспекты эффективности автоматизированных методов [39, 68, 95, 144], схожих по принципу функционирования с продуктом Master Kit.

Исходя из выведенной нами классификации, мы можем разделить виды программ по принципу цели:

Программы, направленные на снижение выраженности симптомов стресса, тревожности, депрессии. Таким образом, целью ставится помощь пользователю в повышении удовлетворенности жизнью за счет повышения уровня психологического благополучия.

Примером такой программы может являться методика Good Days Ahead. Создатели метода — Джесс Райт, профессор психиатрии в Университете Луисвилля, и Ив Филипс.

Good Days Ahead использует проверенные методы когнитивной поведенческой терапии (CBT), направленное на управление состояниями депрессии и тревоги. Пользователи проходят семь уроков, в которых они следуют за персонажем «протагонистом», и наблюдают, как она работает, чтобы лучше управлять своей депрессией дома, на работе и при ежедневных коммуникациях.

Занятия иллюстрируются видеороликами взаимодействия протагониста с окружающими, а также видеороликами терапевта. У пользователей есть возможность просматривать видео либо с женщиной-терапевтом (Susan Rushing, MD, JD), либо с мужчиной-терапевтом (Джесси Райт, MD, PhD). Личный прогресс отслеживается через случайное администрирование шкалы депрессии опроса пациентов (PHQ-8).

Каждый урок в Good Days Ahead начинается с того, что терапевт описывает концепцию CBT, затем просит пользователя применить концепцию к персонажу и, наконец, просит пользователя применить эту концепцию к себе. Основное внимание на уроках уделяется выявлению, маркировке и изменению автоматических мыслей.

Пользователям дополнительно рекомендуется создавать графики активности, чтобы они могли определить степень мастерства и удовольствия, связанные с каждым видом деятельности, и определить, может ли быть полезным изменение количества времени,

затраченного на эту деятельность. Программа завершается уроком по раскрытию и изменению схем (основные убеждения и предположения, которые определяют то, как человек представляет себя).

Программы второй группы по целям ставят перед собой целью повышение состояния осознанности. Осознанность — это способность намеренно жить в настоящем моменте с полным вниманием (освободиться от привычек, ставших автоматическими или рутинными, чтобы полностью присутствовать и участвовать в своей жизни).

Описывая с научной точки зрения механизмы работы и эффективность подобных программ, авторы ссылаются на широкий спектр исследований, посвященных положительному влиянию медитации и состояния осознанности (mindfulness) [39, 64, 134, 136].

Одной из целей подобного исследования было изучить эффективность интерактивных занятий, основанных на осознанности, на улучшении психического благополучия [138].

Критериями для включения в обзор являлись рандомизированность проб и контролируемость исследований. В качестве объекта выступали результаты исследований о влиянии техник медитации на уровень психического благополучия. В конечном итоге в исследование было включено 15 рандомизированных контролируемых исследований. Модель случайных эффектов использовалась для расчета уровня эффекта между группами и качества исследования каждого из включенных исследований.

Результаты показали, что онлайн-тренинги осознанности имеют положительное влияние на депрессию, тревожность, благополучие и внимательность. Наибольший результат был обнаружен для стресса с умеренным размером эффекта. По утверждениям авторов, полученные данные показывают, что онлайн-тренинги осознанности могут способствовать улучшению психического здоровья, особенно устойчивости к стрессу. Требуют обсуждения ограничения, направления будущих исследований и практических последствий.

Примером такой программы может служить приложения Headspace. Создатели метода — Энди Паддикомб и Рич Пирсон.

Headspace предоставляет ресурсы для «направленной медитации» онлайн; приложение доступно пользователям через веб-сайт компании и через мобильное приложение на платформах для iPhone и Android. Пользователи получают доступ к десятидневному бесплатному контенту, после чего у них есть возможность купить ежемесячную или годовую подписку или продолжить пользоваться бесплатным материалом.

Методы, преподаваемые в рамках программы, сочетают в себе элементы как успокаивающей, так и аналитической медитации. Каждый сеанс длится около десяти минут, в аудио- или видеоформате.

Было проведено множество исследований, описывающих эффект от мобильных приложений и программ, в основе действия которых заявлено повышение состояния осознанности. В эксперименте участвовали программа Headspace и другие схожие программы [46, 89, 113].

После завершения вводного занятия «**Foundation**» пользователи могут сосредоточить свои занятия на одном из трех направлений: здоровье, производительность или отношения. Кроме того, приложение предлагает «одноразовые» сеансы медитации, которые пользователи могут выполнять «на ходу» — в наушниках во время прогулки, когда у них нет времени для завершения полных сеансов. Некоторые из «одинокных» сеансов включают в себя: SOS, Sleeping, Sport On-The-Go, Fear of Flying, Commuting, Walking, Running и т. д. Приложение также имеет подраздел медитации специально для детей. Это короткие медитации, которые варьируются от одной до пяти минут.

Интерфейс приложения основан на геймификации — применении игровой, интерактивной структуры пользовательского интерфейса, характерной для компьютерных

игр, в неигровых процессах с целью повышения вовлеченности пользователей в решение поставленных задач. Приложение показывает «уровень» пользователя, присваивает ему баллы за выполнения задач. Пользователи не могут просматривать последующие уровни пока они не «разблокируют» их, завершив сеансы до этого момента.

Третьим в группе является вид программ, направленных на достижение личных целей, поставленных пользователем. Часто такие программы адаптируют элементы когнитивно- поведенческой терапии. Примером такой программы является **Unstuck**, метод которой направлен на достижение одной из шести целей.

Разделив программы по методу и объекту воздействия, мы также выделили 3 группы: Тренинг когнитивных навыков. В игровом формате пользователь развивает свои когнитивные способности [85, 122, 67]. Например, **Lumosity** — приложение для развития когнитивных процессов. В основе действия метода лежат тренировки когнитивных способностей в игровом формате. Особенностью исследований данного метода является то, что исследование проводится удаленно, оценка результатов проводилась при помощи технологии **NeuroCognitive Performance Test**. Методы, в основе которых лежат медитативные практики. В данном случае программы предоставляют ресурсы для освоения навыков медитации при помощи аудио- и видеоматериалов.

Основная цель: снижение стресса и повышение состояния осознанности через релаксацию мышц, трансовые состояния, концентрацию на внутренних ощущениях.

Программы, направленные на выявление, осознание и изменение иррациональных установок человека. Такие программы часто используют принципы когнитивно- бихевиоральной терапии.

Третий параметр, который позволит нам определить место **Master Kit** в системе автоматизированных программ, — «автоматизированность». Выше мы уже описывали, чем характеризуется это понятие.

Первая группа — чат-боты, программы, использующие технологии машинного обучения и искусственных нейронных сетей.

Такая программа сама «учится» помогать и взаимодействовать с пользователем, классифицировать запрос. Здесь полностью исключен контакт с человеком.

Для примера рассмотрим **Woebot** — чат-бот от компании Facebook, созданный специалистами Стэнфордского университета под руководством доктора поведенческой психологии и психиатрии Элисон Дарси. В основе программы лежат технологии искусственного интеллекта и машинного обучения. Взаимодействие с ботом происходит через мессенджер Facebook.

Создателями заявлено, что алгоритм программы использует техники когнитивно- поведенческого подхода. Особенностью программы является то, что алгоритм бота самостоятельно «проявляет активность», пишет и начинает диалог с пользователем.

Основой работы алгоритма программы **Woebot** является «дерево решений» — средство поддержки принятия решений, использующееся в статистике и анализе данных для прогнозных моделей. Структура дерева представляет собой «листья» и «ветки». Чтобы классифицировать новый случай, надо спуститься по «дереву» до «листа» и выдать соответствующее значение. Подобные деревья решений широко используются в интеллектуальном анализе данных. Цель состоит в том, чтобы создать модель, которая предсказывает значение целевой переменной на основе нескольких переменных на входе.

В зависимости от задач, **Woebot** может побуждать пользователя к рефлексии, а также проводить краткий опрос по состоянию пользователя.

Вторая группа в этой классификации — программы, содержащие поясняющие и образовательные видео- и аудиоматериалы и самостоятельные задания. Элемент автоматизированности здесь — алгоритм подбора и обучения пользователя самостоятельным заданиям (тренажерам).

Пример такой программы: курсы **Positive Psychology**. В основе методов **Positive Psychology** лежит теория о влиянии положительных эмоций на эмоциональное и

физиологическое состояния индивида. Эта тема широко исследована самим автором программы [57, 62, 101, 131].

В частности, Фредриксон формулирует теорию «положительных эмоций с расширением и построением» и предполагает, что положительные эмоции (наслаждение/счастье/радость и, возможно, интерес/ожидание) расширяют осознание и поощряют новые, разнообразные и исследовательские мысли и действия [76]. Со временем этот расширенный поведенческий репертуар создает навыки и ресурсы. Например, любопытство о ландшафте становится ценным навигационным навыком; приятное взаимодействие с незнакомцем становится дружбой.

Метод Барбары Фредриксон представляет собой курсы, в которые входят поясняющие и образовательные видеоматериалы и самостоятельные задания.

Как и программа Master Kit, достижение личных целей и саморегуляция психического состояния достигается через принятие определенных положений и теорий метода.

Таким образом, мы определяем Master Kit к программам, которые помогают пользователю в достижении поставленных им целей. По методам Master Kit относятся к программам, направленным на выявление, осознание и изменение иррациональных установок человека.

По уровню «автоматизации» Master Kit является программой с автоматическими тренажерами и видео- и аудиоматериалами с пояснениями и обучением.

Описывая объекты и методы исследований, становится понятно, что прямое изучение достижения поставленных целей затруднено, поэтому исследователи чаще ориентируются на следствия от достижений этих целей: изменение эмоционального фона, удовлетворенность качеством жизни, изменения социального статуса.

Исследования также можно разделить на группы в зависимости от целей программы и исследуемых параметров.

Первая группа: изучение вопроса безопасности применения и влияния программ на симптомы депрессии, тревожности и эмоционального напряжения [41, 65, 66, 68, 74, 82, 145].

В исследовании о возможности применения компьютерной когнитивной терапии была изучена сравнительная эффективность компьютерной когнитивной терапии и стандартной когнитивной терапии амбулаторных пациентов с непсихотическим основным депрессивным расстройством. В частности, влияние компьютерной когнитивной терапии на выраженность симптомов депрессии [95].

Участники (N = 45) с основным депрессивным расстройством, не принимающие соот- ветствующие лекарства, были рандомизированы для когнитивной терапии (N = 15), компьютер- ной когнитивной терапии (N = 15) и контрольной группы не принимающей лечение (N = 15). Оба активных лечения состояли из девяти сеансов в течение 8 недель. Время терапевта сократилось после первого посещения компьютерной когнитивной терапии (с 25-минутными сеансами, а не с 50-минутными сеансами). Оценки были завершены до лечения, после 4 и 8 недель терапии, 3 и 6 месяцев после лечения.

Авторы получили результаты, согласно которым компьютерная когнитивная терапия и стандартная когнитивная терапия превосходили контрольную группу списка ожидания для лечения депрессии и не отличались друг от друга по первичным исходным переменным. Наблюдалась большая разница в размерах эффекта между группами. Улучшение депрессии как для компьютерной когнитивной терапии, так и для стандартной когнитивной терапии поддерживалось на 3-и 6-месячной последующей оценке. Компьютерная когнитивная терапия имела более устойчивые эффекты по сравнению с ожидаемыми, чем стандартная когнитивная терапия, в снижении показателей когнитивных искажений и в улучшении знаний о когнитивной терапии.

В качестве вывода было сформулировано следующее заявление: мультимедийная форма когнитивной терапии с уменьшенным терапевтическим контактом была столь же

эффективной, как и стандартная когнитивная терапия. Компьютерная терапия может снизить затраты и улучшить доступ к когнитивной терапии для депрессии.

В исследовании Wright JH, Wright AS, Salmon P, Beck AT была осуществлена попытка разработки и первичного тестирования мультимедийной программы для компьютерной когнитивной терапии [146].

Цель этого предварительного исследования состояла в том, чтобы проверить возможность использования мультимедийной компьютерной программы для когнитивно-бихевиоральной терапии в качестве вспомогательного средства к лечению.

Была разработана мультимедийная программа компьютерной психотерапии для помощи пациентам в обучении навыкам когнитивной терапии и передачи информации специалистам о прогрессе пациента в использовании программного обеспечения. Предварительное исследование с 96 испытуемыми, которые использовали программное обеспечение наряду с лечением, показало, что 78,1 % завершили всю программу.

Пользователи указали высокую скорость принятия этой формы компьютерной помощи, и значительно улучшились средние баллы по объему знаний о когнитивной терапии.

Удовлетворенность пациентов измерялась ответами на три вопроса, которые являются частью оценки и встроены в компьютерную программу. Субъекты ответили на три заявления («Про-грамма помогла мне», «Мне понравилось пользоваться программой» и «Я бы рекомендовал про-грамму другим») по пятибалльной шкале.

Были также использованы методики ATQ (опросник автоматических мыслей), шкала депрессии Бека и шкала тревожности Бека. Результаты показали, что средние баллы по показателям депрессии, тревоги и автоматических мыслей (ATQ) были существенно снижены у испытуемых, которые использовали компьютерную программу параллельно с лечением.

Авторы отмечают, что это исследование имеет некоторые ограничения: не было предпринято никаких попыток контролировать другие виды лечения. Кроме того, субъектам было разрешено использовать компьютерную программу в своем собственном темпе и до тех пор, пока они этого желают. Поскольку исследование было неконтролируемым, невозможно определить роль, если таковая имеется, компьютерной программы.

Однако, в целом благоприятные субъективные ответы пациентов к использованию компьютерной программы, к общему увеличению объема знаний о знаниях в области СВТ и уменьшение симптомов свидетельствуют о том, что эта форма сопровождения психотерапии может иметь потенциал в качестве инструмента лечения.

Во вторую группу вошли исследования, направленные на изучения уровня удовлетворенности жизнью.

Примером такого исследования можно считать изучения эффективности программы Oiva [114].

В фокусе внимания исследователей были аспекты использования, воспринимаемости и эффективности мобильного приложения для обучения навыкам умственного здоровья среди людей трудоспособного возраста, а также для получения предварительных проектных последствий для мобильных приложений для управления стрессом.

Было проведено одномесячное полевое исследование с участием 15 испытуемых трудоспособного возраста для изучения опыта использования, воспринимаемости и эффективности методики Oiva.

– 23 –

Данные об использовании Oiva были сформированы на основе внутренних файлов приложения. Изменения в благополучии были измерены тремя опросниками: стресс, удовлетворенность жизнью (SWLS) и психологическая гибкость (AAQ-II). Испытуемые были опрошены до начала программы, после одной недели пользования и после одного

месяца. Также после одного месяца было проведено углубленное интервью, чтобы изучить опыт пользователей Oiva.

Авторами отмечалось, что Oiva активно использовалась на протяжении всего исследования. Среднее количество сеансов использования составляло 16,8 (SD 2,4), а общее время использования для каждого участника составляло 3 часа 12 минут (SD 99 минут). Значительные предварительные улучшения были получены в оценках напряжения (среднее значение 3,1 SD 0,2 против среднего 2,5 SD 0,1, $P = 0,003$) и удовлетворенности показателями жизни (среднее значение 23,1 SD 1,3 против среднего значения 25,9 SD 0,8, $P = 0,02$), но не в психологической гибкости. Oiva воспринималась как простая в использовании, приемлемая и полезная для участников. В настоящее время проводится рандомизированное контролируемое исследование для оценки эффективности Oiva для лиц трудоспособного возраста с проблемами стресса.

Результаты исследования выявили повышение уровня удовлетворенности жизнью и снижение уровня стресса.

В третью группу вошли исследования, посвященные проверке влияния программ на уровень состояния осознанности, а также влияние выработанной осознанности на эффективность в других сферах. К примеру, увеличения объема внимания испытуемых.

Примером таких исследований может служить опыт изучения программы Headspace. В исследовании изучалось влияние онлайн-тренинга внимания на поведенческие паттерны рассеянного внимания. Проверялась гипотеза о том, что онлайн-тренинг внимания способствует уменьшению поведенческих маркеров рассеянного внимания [46].

Среди задействованных методов: компьютерная методика устойчивого внимания к задаче реагирования (Sustained Attention to Response Task); активного внимания по шкале осведомленности (Mindful Attention to Awareness Scale). Методики были задействованы до и после эксперимента.

В рандомизированном контролируемом исследовании испытуемые были разделены на две группы. Первая группа в течение 30 дней проходила тренинг когнитивных процессов, вторая группа проходила тренинг осознанности в приложении Headspace. В качестве результатов авторами были выявлены существенные различия в уровне внимания в группе использующих приложение Headspace. Однако авторы отмечают, что отсутствие каких-либо значительных изменений в группе когнитивного тренинга может быть обусловлено такими методологическими ограничениями, как предвзятость самоотчета. Результаты показывают, что короткие онлайн-вмешательства, направленные на состояние осознанности, могут быть эффективными в снижении рассеянности внимания.

В исследовании Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. было изучено влияние приложения Headspace на уровень субъективного благополучия среди испытуемых, использующих приложение Headspace, с контрольной группой [89].

Методы исследования были следующие: шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale); шкала процветания (Flourishing Scale) — шкала измерения социально-психологического благополучия, содержащая восемь утверждений (Flourishing Scale); шкала положительных и негативных аффектов, содержащая двадцать утверждений; шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale).

В рандомизированном контролируемом исследовании принял участие 121 испытуемый. В течение десяти дней экспериментальная группа ($n = 57$) использовала приложение Headspace, контрольная группа использовала приложение Catch Notes. Авторами было зафиксировано повышение эмоционального фона и снижение симптомов депрессии в экспериментальной группе. В контрольной группе статистически значимых различий зарегистрировано не было. Достоверных различий не было зафиксировано в уровне удовлетворенности жизнью, уровне благополучия или снижении негативных аффектов.

Были сделаны выводы о возможности успешного позитивного вмешательства на основе осознанности через приложение для смартфонов. Исследование показало значительную положительную корреляцию между благополучием и удовольствием от выполнения задач.

В систематическом обзоре рассматривалось исследование «Снижение стресса, обусловленное повышением состояния осознанности как упражнения для управления стрессом для здоровых испытуемых: систематический обзор» [36].

Целью было выбрано проведение систематического обзора исследований влияния состояния осознанности на снижение уровня стресса.

Целью анализа было изучение исследований с января 2009 года по январь 2014 года и изучение того, является ли снижение стресса на основе осознанности потенциально жизнеспособным методом управления стрессом. Систематический поиск из баз данных Medline, CINAHL и Alt Health Watch проводился для всех типов количественных исследований, связанных с уменьшением стресса на основе осознанности.

В общей сложности 17 статей соответствовали критериям включения. В результате из 17 исследований 16 продемонстрировали положительные изменения в психологических или физиологических результатах, связанных с тревожностью или стрессом. По мнению авторов обзора, несмотря на тот факт, что не все исследования имели рандомизированный контролируемый дизайн, имели место быть малый размер выборки и различные результаты, снижение стресса на основе осознанности представляется многообещающим средством для управления стрессом.

Заключение

В целом, можно выделить несколько положений, являющихся значимыми для планируемых исследований программы Master Kit:

при изучении различных методов психотерапии исследователи прежде всего обращают •

внимание на безопасность метода (негативный эффект) и эффект плацебо; сами исследования в первую очередь направлены на изучение воздействия на невротические симптомы (тревога, депрессия, обсессивно-компульсивные и фобические явления); наиболее объективными методами оценки изменений при воздействии психотерапии являются специфические диагностические шкалы и опросники; сбор информации по методологии таких исследований представляет большую важность • для исследований Master Kit, так как необходимо выработать четкую методологию изучения программы; исследователи и авторы методов стремятся всесторонне изучить как эффективность про- • грамм для здоровых испытуемых, так и влияние программы на динамику симптоматики. Критериями для исследования в большинстве случаев являются рандомизированность выборки, наличие контрольной группы и группы сравнения (группы классической терапии). Исследуя влияние автоматизированных продуктов, авторы статей задействуют методы эксперимента, метаанализа и систематического обзора. Наряду с психологическими методами используются методы электрофизиологии

Мы можем утверждать, что к исследованиям программы Master Kit должны быть применены такие же требования, как и к исследованиям эффективности методов психотерапии.

Таким образом, из данного обзора мы можем сделать вывод, что для проверки эффективности Master Kit уместно применить метод лонгитюдного исследования с целью изучения продолжительного влияния методики на психологические показатели пользователей. При проведении исследования необходимо обеспечить рандомизированность выборки. Метод контрастных групп с наличием контрольной группы, не использующей методику, позволит зафиксировать долгосрочное влияние методики на пользователей и ее валидность. Пакет основных методик для психологического исследования включает стандартизированные тесты с доказанной психодиагностической валидностью и надежностью. Также в исследованиях программы

Master Kit могут быть задействованы методы нейрофизиологического и социологического исследований.