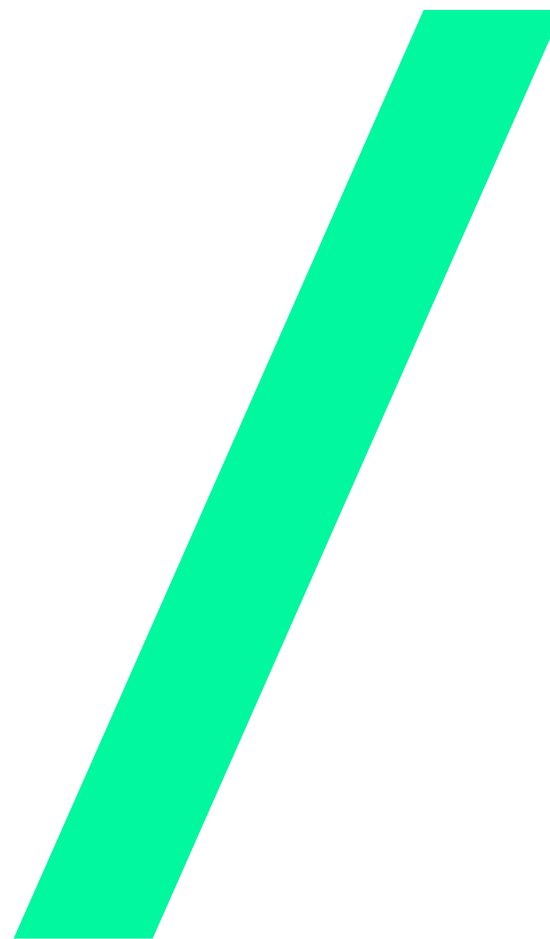


Обзор современных автоматизированных методик саморегуляции



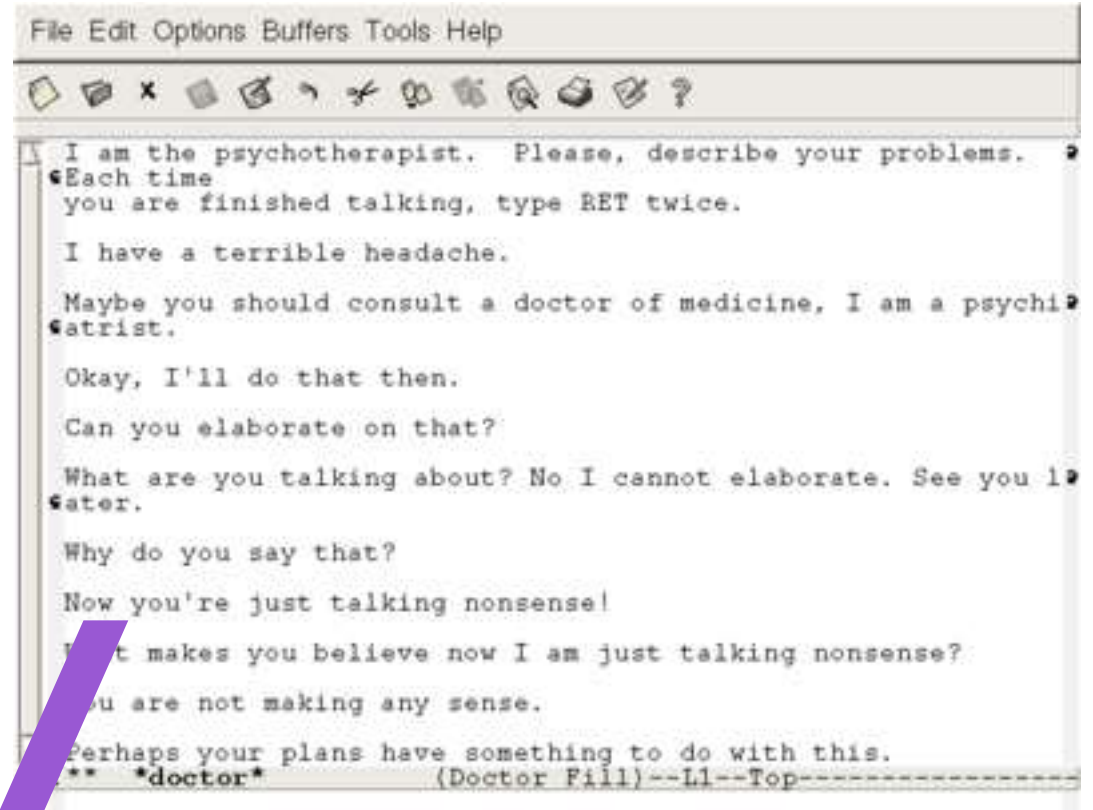
Барышкин М. Г.



ЦЕЛИ ОБЗОРА

- Сформировать модель исследования по примеру уже проведенных исследований.
- Выявить различия и сходства этих программ с Master Kit для более качественного определения и описания механизмов работы методики.

**Первый робот-психолог
был создан в 1966 году -
бот Элиза (**ELIZA**),
компьютерная программа,
которая пародирует диалог
с психотерапевтом,
реализуя технику
активного слушания.**



```
File Edit Options Buffers Tools Help
[Icons]
I am the psychotherapist. Please, describe your problems.
Each time
you are finished talking, type RET twice.

I have a terrible headache.

Maybe you should consult a doctor of medicine, I am a psychi
atrist.

Okay, I'll do that then.

Can you elaborate on that?

What are you talking about? No I cannot elaborate. See you l
ater.

Why do you say that?

Now you're just talking nonsense!

What makes you believe now I am just talking nonsense?

You are not making any sense.

Perhaps your plans have something to do with this.
** *doctor* (Doctor Fill)--L1--Top-----
```

В последние пять лет заметен рост разработок в области применения автоматических технологий для повышения психологического благополучия, достижение поставленных целей и развития когнитивных навыков. Причина этому - развитие мобильных технологий и распространение интернета.



- **Лидером рынка по их разработке является США.**
- **Программы имеют огромную популярность. К примеру, программы онлайн-консультирования в Великобритании сегодня использует более 300,000 человек.**
- **В России на данный момент одним из немногих примером развитой и популярной программы является **Master Kit****



- **Для обзора мы проанализировали материалы по более чем 60 методам.**
- **Критериями для отбора программ были:**
 - **автоматизированность программы (специалист непосредственно не участвует в работе пользователя с программой)**
 - **В основе работы программы лежит саморегуляция психического состояний.**



Психическая саморегуляция - психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний.

Виды программ по **целям**

- **Программы, направленные на снижение стресса, тревожности, депрессии.**

Целью ставится за счет улучшения самочувствия помочь пользователю повысить удовлетворенность жизнью.

Виды программ по **целям**

- **Программы, нацеленные на повышения состояния осознанности.**

Осознанность в психологии – 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).

Согласно исследованиям, уровень состояния осознанности влияет на удовлетворенность жизнью.

К примеру, в исследовании “Метаанализ исследований влияния онлайн-тренингов осознанности на психическое благополучие”; “Обзор исследований влияния состояния осознанности на снижение уровня стресса.”

Виды программ по **целям**

- **Программы, цель которых - помочь пользователю в достижении поставленных им целей (повышение продуктивности и эффективности).**

То есть, программа за счет различных упражнений “помогает” пользователю достичь желаемого результата.

Виды программ по методам

Программы, разделенные по принципу метода, который они используют.

Тренинг когнитивных навыков.

- Пользователь развивает познавательные способности через игру.
- Программы построены так, что человек проходит уровни игры, постепенно повышая сложность заданий.
- В игре пользователь тренирует один из когнитивных навыков. К примеру, память или внимание.

Виды программ по методам

- **Медитативные практики.**

Программы этой группы представляют возможность при помощи аудио и видеоматериалов освоить техники медитации.

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

Виды программ по методам

- **Программы, направленные на выявление, осознание и изменение иррациональных установок человека.**

Такие методы часто используют техники когнитивно-поведенческой терапии.

Когнитивный подход исходит из предположения, что психологические проблемы вызваны нелогичными или нецелесообразными мыслями и убеждениями человека.

Поведенческий подход предполагает изменение поведения человека путем поощрения и подкрепления желаемых форм поведения и отсутствия подкрепления нежелательных форм.

Виды программ по уровню “автоматизированности”

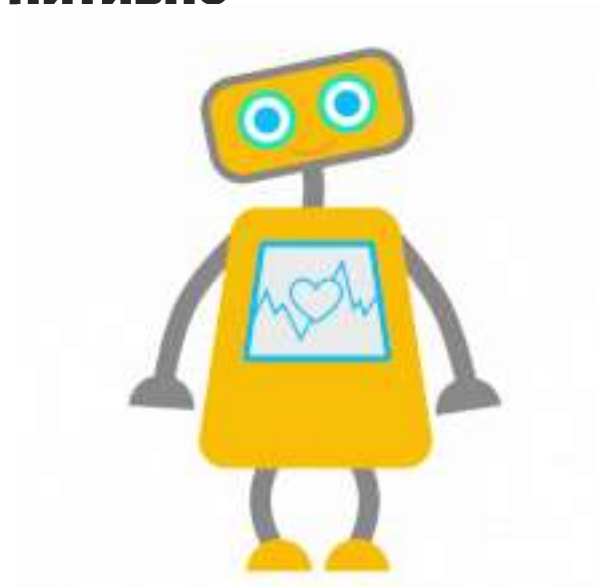
- **Чат-боты, программы, использующие технологии машинного обучения и искусственных нейронных сетей.**
- **Такая программа сама “учится” помогать и взаимодействовать с пользователем, классифицировать запрос. Здесь полностью исключен контакт с человеком.**

Некоторые боты самостоятельно “проявляют активность”, пишут и начинают диалог с пользователем.

“Первые боты были созданы более 50 лет назад и были очень примитивны.

В последнее время вследствие распространения смартфонов, чат-боты стали крайне популярны.

К примеру, Woebot оказывает пользователю когнитивно-поведенческую терапию.”



Виды программ по уровню “автоматизированности”

- **Программы, содержащие поясняющие и образовательные видео и аудиоматериалы и самостоятельные задания. Представляют самостоятельные задания, но есть возможность связаться со специалистом.**

Элемент автоматизированности здесь - алгоритм подбора и обучения пользователя самостоятельным заданиям (тренажерам).

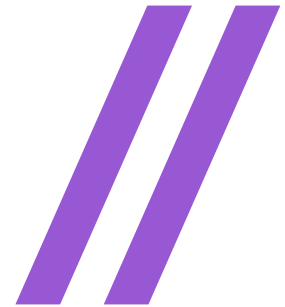
Но у пользователя остается возможность обратиться к специалисту. Видео материалы с обучением и описанием методов воздействия служит неким проводником для пользователя.

ВЫВОД

Благодаря выведенной классификации, мы можем определить место Master Kit среди подобных автоматизированных программ. Это позволит по примеру исследований этой группы определить направление исследований.



По **целям программы
Master Kit относится
программам, которые
помогают пользователю в
достижении поставленных
им целей.**



**По методам Master Kit
относится к программам,
направленным на выявление,
осознание и изменение
иррациональных установок
человека.**



**По уровню
“автоматизации” Master
Kit является программой
с автоматическими
тренажерами и видео,
аудиоматериалами с
пояснением и обучением.**



Эффективны ли такие методы?

Сегодня широко изучается влияние, безопасность таких программ, сравнивается их эффективность с “классическими” методами психологической помощи. Предпринимаются попытки научно описать действие таких методов.

**За последние 7 лет
проведено более
100 исследований
автоматизированных
программ саморегуляции.**

Исследования программ делятся на три группы

- **Изучение безопасности и влияние программ на симптомы депрессии, тревожности и эмоционального напряжения.**

Влияние программы сравнивается с эффектом “классической терапии”. Применяются методы психологических опросников для анализа изменений в уровне депрессии, тревожности и других личностных качеств. Применяются методы нейрофизиологии.

Исследования программ делятся на три группы

- **Влияние на уровень удовлетворенности жизнью.**

Предполагая, что удовлетворенность жизнью отражает благополучия человека, авторы исследовали эмоциональную сферу и социально-демографические показатели испытуемых.

Использовались психологические и социологические методы.

Исследования программ делятся на три группы

- **Влияние на уровень удовлетворенности жизнью.**

Предполагая, что удовлетворенность жизнью отражает благополучия человека, авторы исследовали эмоциональную сферу и социально-демографические показатели испытуемых.

Использовались психологические и социологические методы.

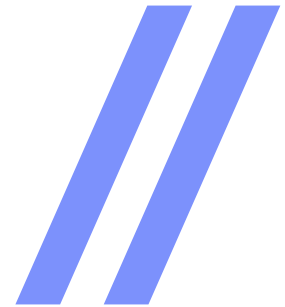
Исследования программ делятся на три группы

- **Влияние на уровень состояния осознанности.**

Влияние программы на уровень осознанности.

влияние выработанной осознанности на эффективность в других сферах.

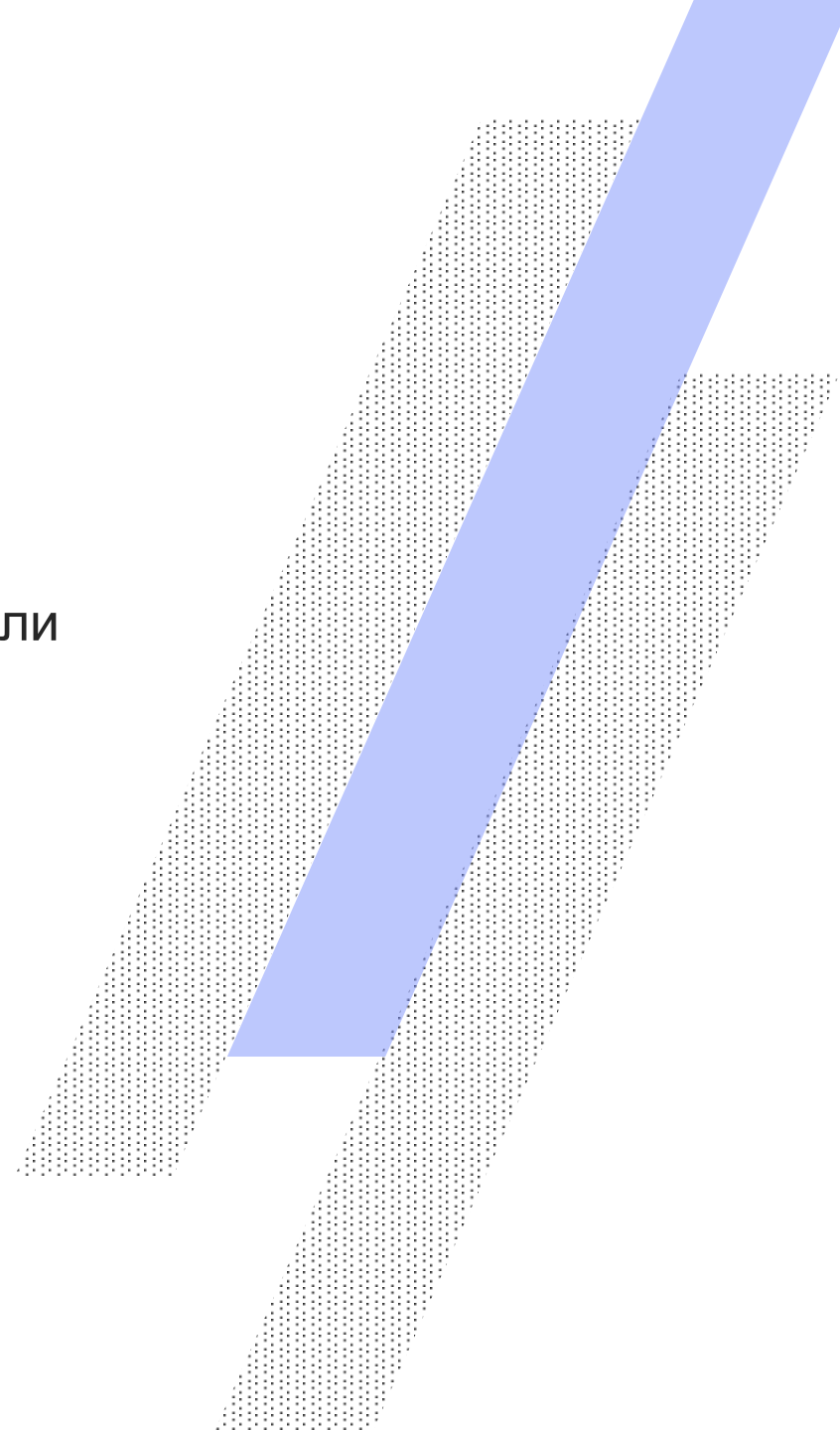
Прямое изучение достижения поставленных целей затруднено, поэтому исследователи чаще ориентируется на следствия от достижений этих целей: изменение эмоционального фона, удовлетворенность качеством жизни, изменения социального статуса.



ВЫВОДЫ

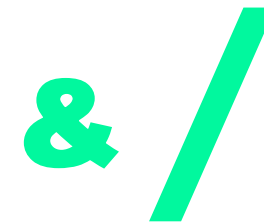
Определив Master Kit по целям, методам и “автоматизированности” и разобрав основные направления исследований, мы сформулировали направления для будущих исследований:

- **Изучение безопасности и эффективности методики**
- **Описание социально-психологического портрета пользователя**



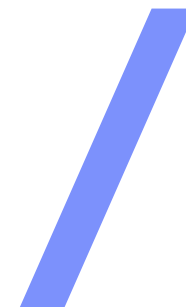
Аннотация **ИССЛЕДОВАНИЯ**

“Скрининг-оценка психологического состояния пользователей автоматизированного тренажера для психологической саморегуляции Master Kit.”



Актуальность продиктована важностью проверки безопасности методики Master Kit. Необходима оценка психологического, в том числе эмоционального состояния пользователей.

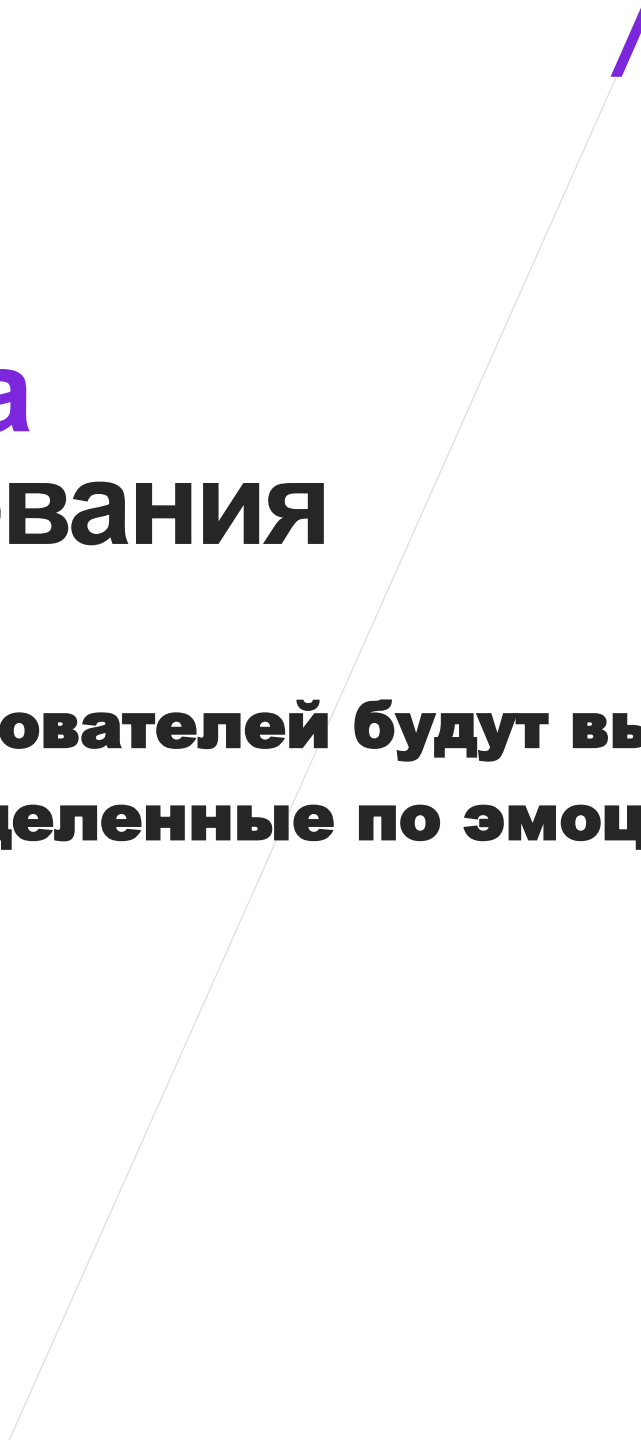
Практическую значимость представляет для определения границ “целевой аудитории”, определения границ применения.





ЦЕЛЬ **ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Оценить психологическое состояние
пользователей.**



Гипотеза исследования

**Среди пользователей будут выделены
группы, разделенные по эмоциональным
состояниям**

Материалы и методы ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Группа пользователей, которые приобрели продукт Master Kit. Объем выборки не менее 15.000 человек (общее число пользователей 20.000).**
- **Психологические методики оценки качеств личности и эмоциональных состояний**

Ожидаемые результаты

Мы ожидаем, что полученные данные помогут более адресно подойти к описанию групп пользователей и сформировать прицельные исследования по безопасности и эффективности методики.