

## Отличия Master Kit от других программ психологической самопомощи

Онлайн-психотерапия набирает популярность в первую очередь потому, что ее применение не требует непосредственного взаимодействия с психотерапевтом. Для работ с такими программами предусмотрены особые алгоритмы работы с мышлением. Авторы исследования, опубликованного в 2012 году в рейтинговом медицинском журнале *BMJ*<sup>1</sup>, доказали, что программы самопомощи, которые позволяют участникам проходить терапию самостоятельно, приносят такой же эффект, как и персональные сессии с терапевтом.

Неудивительно, что этот рынок сейчас стремительно растет, и в этой рубрике мы будем давать сравнительную характеристику разных IT-программ, которые заменяют живое взаимодействие с терапевтом.

### 1. Woebot

Woebot — чат-бот, созданный специалистами Стэнфордского университета под руководством доктора поведенческой психологии и психиатрии Элисон Дарси.

Это программа предназначена для самостоятельной работы по снятию симптомов тревожности. К достоинствам этой программы можно отнести интерактивный характер: пользователь отвечает на вопросы Woebot в чате, выбирая из нескольких вариантов ответов или набирая собственный текст. Робот отвечает на запрос и иногда дает посмотреть короткое видео по теме или отвечает в текстовом режиме с объяснением причин тех или иных симптомов.

Таким образом происходит обучение — ненавязчиво и сжато.

Например, когда одна пользовательница<sup>2</sup> написала, что она нервничает из-за того, что чувствует себя неадекватно в отношении собственных ораторских способностей, Woebot ответил, что она занимается тем, что называется искаженным мышлением. Затем он заставил ее переписать мысль в терминах, которые лучше отражали бы реальность. Выяснилось, что на самом деле она чувствовала себя «недостаточно адекватно» потому, что беспокоилась о презентации на планерке, которая была запланирована на следующий день.

Эта классическая обратная связь в стиле КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) — одна из причин, по которой Woebot может эффективно проводить терапию в контексте текстовых сообщений.

Главная цель Woebot — следить за настроением пользователя, как бы «выслушивать» его, давать советы и морально поддерживать.

Преимуществом Woebot перед настоящим терапевтом является то, что он доступен 24/7. Одним нажатием иконки можно подсоединиться к программе и получить терапию и какое-то подобие «откровенного разговора». Это преимущество становится особенно ценным в ночное время, когда персональная помощь от терапевта невозможна. Woebot позволяет посмотреть на ситуацию со стороны и добавить к ней перспективы.

## 2. Master Kit

Master Kit — автоматизированный тренажер, направленный на самостоятельную психологическую саморегуляцию человека.

Имея тот же набор преимуществ, что и Woebot, как доступность во времени, интерактивность, лаконичность и доступность обучения, оперативность в снятии симптоматики, Master Kit имеет ряд других преимуществ и недостатков.

Master Kit способствует улучшению самочувствия при более широком спектре психологических проблем, чем в Woebot. Приемы психоэмоциональной разгрузки помогают не только при страхе, тревоге и неуверенности, но и в таких ситуациях, когда полностью отсутствуют эмоции, например таких, как результат посттравматического синдрома.

На наш взгляд, Master Kit позволяет более эффективно взаимодействовать с программой, благодаря проговариванию индивидуально скомпонованных текстов. Ключевое слово — проговаривание. В Woebot этот ресурс совсем не задействован.

Ученые выделяют 2 типа речи: внутренняя речь — беззвучная, краткая, отражает мысли человека. Внешняя речь — осуществляется в виде диалога. Произношение предложений наполняет слова смыслом.

Во время проработок в Master Kit человек несколько раз проговаривает текст вслух, закрепляя установки на бессознательном уровне. Этот метод в психологии называется систематической десенсибилизацией. Это снижение чувствительности человека на имеющиеся убеждения, страхи, обиды. На языке Master Kit это называется трансформацией установок.

В отличие от Woebot в Master Kit есть мониторинг проделанной работы, а следовательно, мониторинг личного прогресса. Есть определенность, двигались ли мы вперед или просто ходили по кругу, возвращаясь вновь и вновь к тем же проблемам. В Master Kit есть очень удобная карта проработок и можно отследить путь личного совершенствования с самого начала, даже если это было несколько лет назад.

Программа Master Kit дает участнику эффективно корректировать конкретные модели мышления в процессе самостоятельной работы. Это еще одно преимущество Master Kit перед Woebot: точечное и результативное изменение моделей мышления. Работа с Woebot скорее напоминает «тушение пожаров», чем достижение конкретных результатов.

К недостаткам Master Kit можно отнести то, что в отличие от Woebot она не бесплатна, а значит доступ к ней ограничен.

---

<sup>1</sup> Merry Sally N, Stasiak Karolina, Shepherd Matthew, Frampton Chris, Fleming Theresa, LucassenMathijs F G et al.  
The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. BMJ2012; 344.

<sup>2</sup> Erin Brodwin: Business Insider. Entry published 30 January 2018.