

# Тренд на мобильные приложения для саморегуляции. Программа-тренажёр Master Kit

---



Трутнева Дарья Романовна  
Казань, 26 октября 2019 года

## Актуальность

Помимо очевидных плюсов профессионального психотерапевтического общения в условиях личного контакта, в нём обнаруживаются и минусы.

Подавляющее большинство методик психотерапии носит долгосрочный характер и нацеливает клиента на многомесячное сотрудничество. Специально могут прописываться штрафные санкции за пропуск или отказ от продолжения терапии. Психотерапия относится к затратным областям.

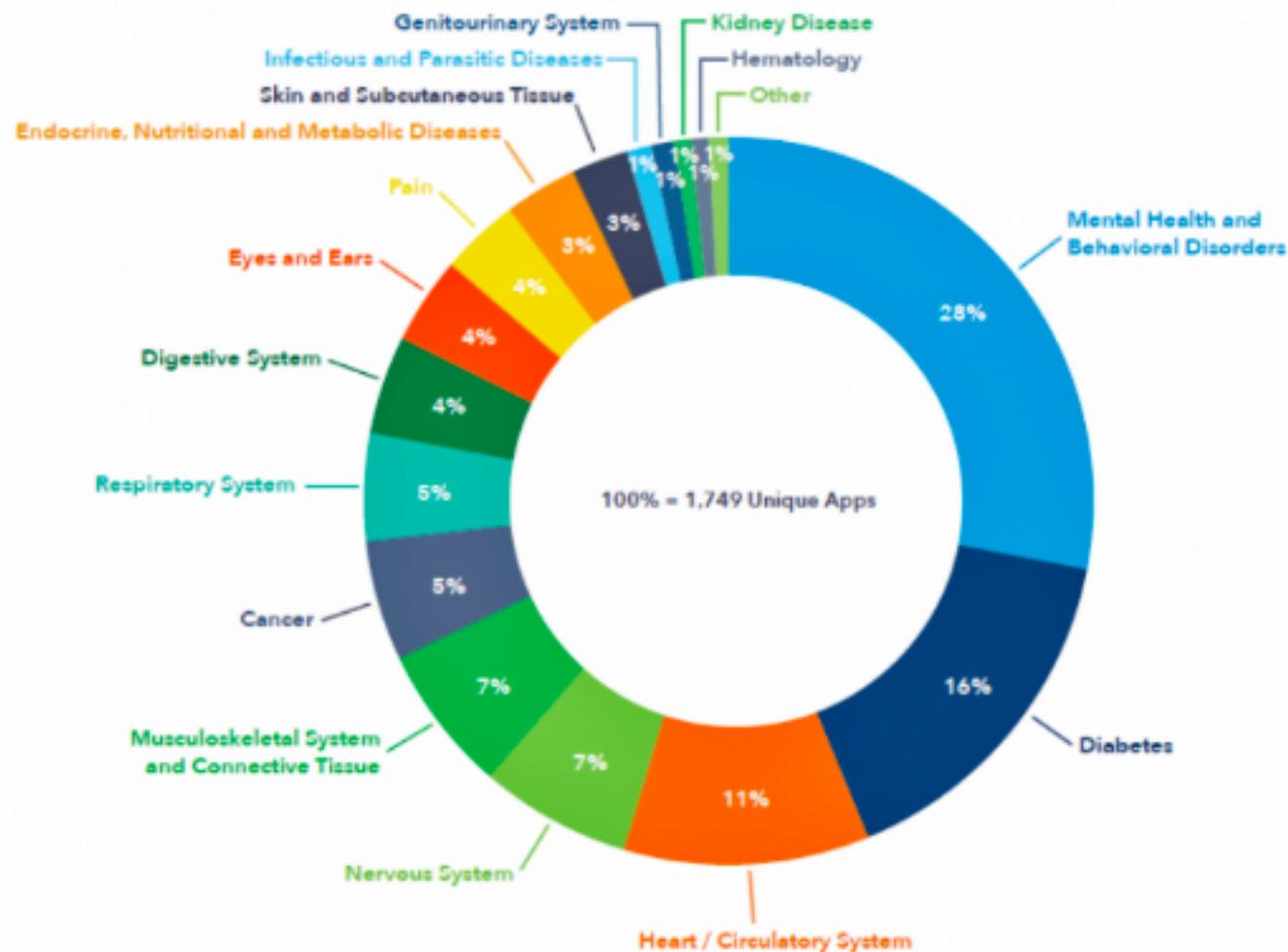
**Основные проблемы:** высокая цена, удаленность терапевта, стигматизация и эмоциональный дискомфорт.

- В настоящий момент рынок приложений для смартфонов и стационарных компьютеров представлен большим количеством предложений, позволяющих контролировать и оценивать собственное психическое состояние.
- Такие программы направлены на повышение уровня осознанности, самоконтроля эмоционального состояния, часть из них предполагает личностный рост и тренировку когнитивных навыков.

## Рост востребованности мобильных приложений для оздоровления

Почти треть – приложения в сфере психического здоровья

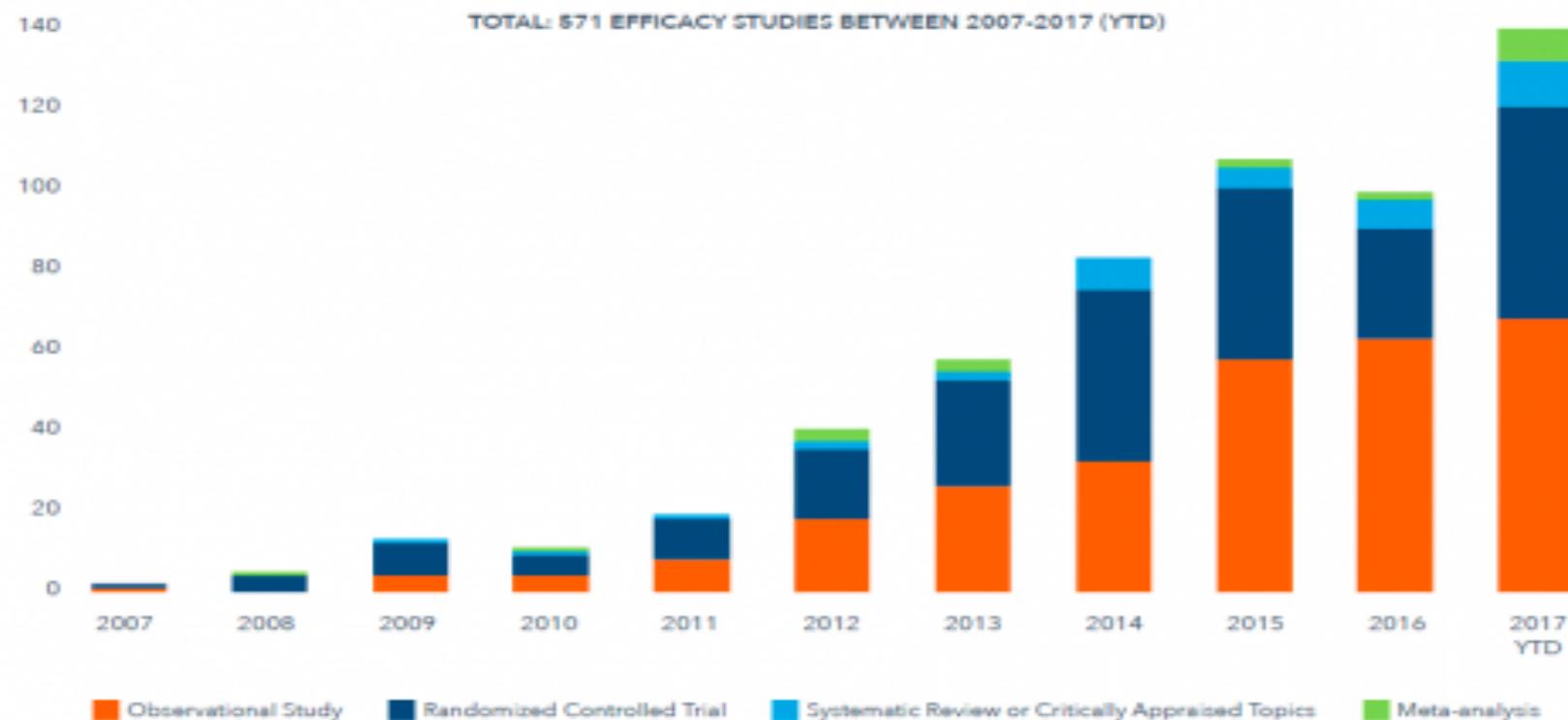
Exhibit 6: Disease-Specific Apps by Therapy Area



Sources: 42 Matters, Jul 2017; IQVIA AppScript Database, Jul 2017; IQVIA Institute, Jul 2017

# Отмечается рост числа научных публикаций по оценке эффективности МН-мобильных приложений

Exhibit 18: Number of Published Digital Health Efficacy Studies over Time



Source: IQVIA AppScript Clinical Evidence Database, August 14 2017

Notes: Analysis excludes accuracy studies. Only includes studies with hard outcomes. 'Observational Study' includes all trials examining interventional value or impact of an app excluded from the other three categories regardless of design.

## Рост числа приложений для саморегуляции

Отмечается значительный рост приложений для саморегуляции среди всех программ для мобильных устройств.

Чаще при депрессивных, тревожных расстройствах, проблемах с алкоголем, нарушениях пищевого поведения.

## История развития роботов-психологов

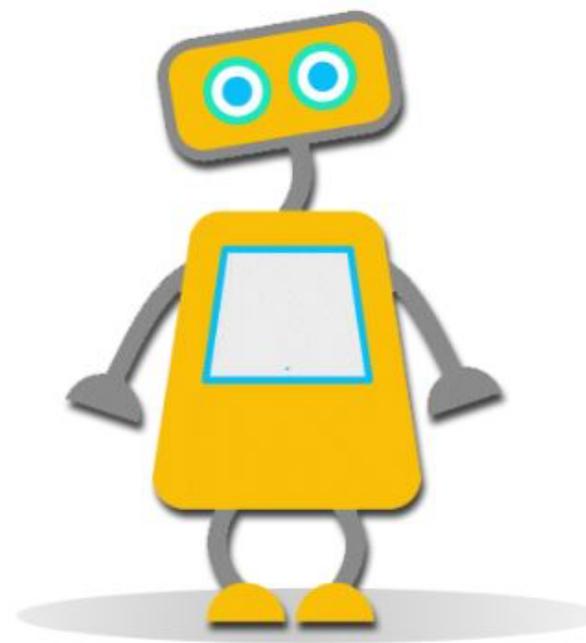
- Первый робот-психолог был создан в 1966 году — бот Элиза (ELIZA), компьютерная программа, которая пародирует диалог с психотерапевтом, реализуя технику активного слушания.
- В последние пять лет заметен рост разработок в области применения автоматических технологий для повышения психологического благополучия, достижения поставленных целей и развития когнитивных навыков.

## Мобильные приложения для саморегуляции

- **Headspace** — мобильное приложение для самостоятельных занятий медитативными практиками.
- **Good Days Ahead** — программа использует методы когнитивной поведенческой терапии.
- **Oiva** — программа для борьбы с состояниями стресса, тревожности, депрессии, нарушениями сна.
- **Woebot** — чат-бот от компании Facebook.

# Woebot

**Woebot** — чат-бот, созданный специалистами Стэнфордского университета для самостоятельной работы по снятию симптомов тревожности. Программа носит 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.



# Мобильные приложения в России

## Антипаника

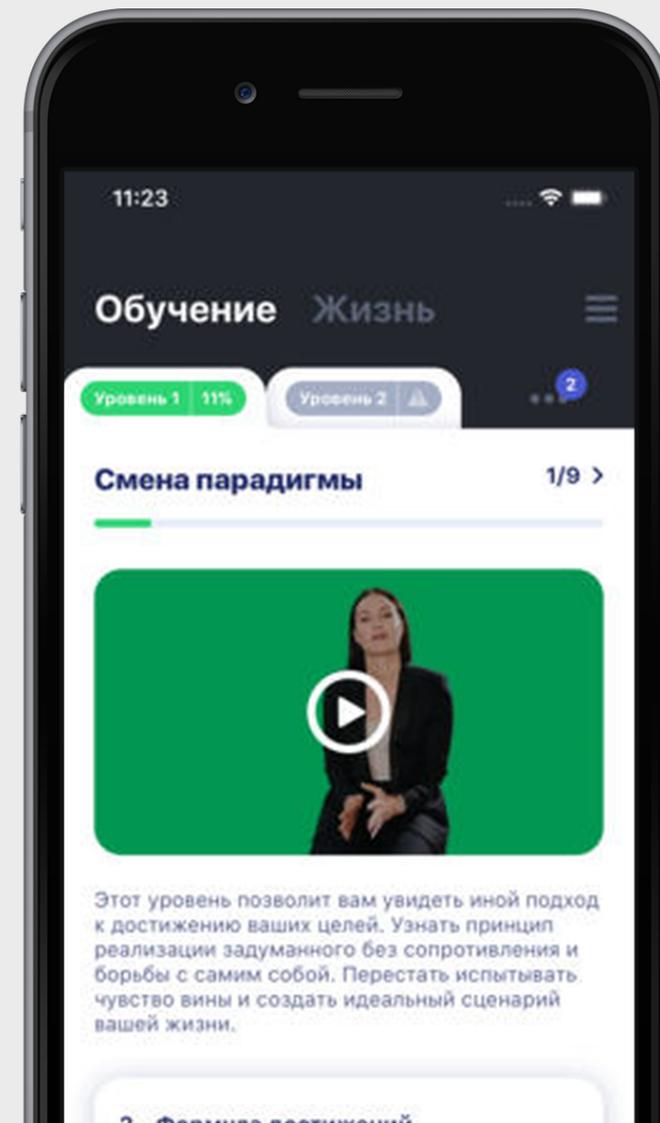
**Антипаника** – приложение с интерактивным разделом с советами и техниками, к которым нужно обратиться в случае приступа паники, и большим образовательным разделом, где можно узнать о симптомах панической атаки и способах борьбы с тревогой в обычной жизни.



# Наиболее широко распространенное и востребованное русскоязычное приложение для саморегуляции

## Master Kit

более 65 тысяч пользователей в Российской Федерации, Германии, Казахстане, Узбекистане...



## Исследования эффективности приложений для саморегуляции

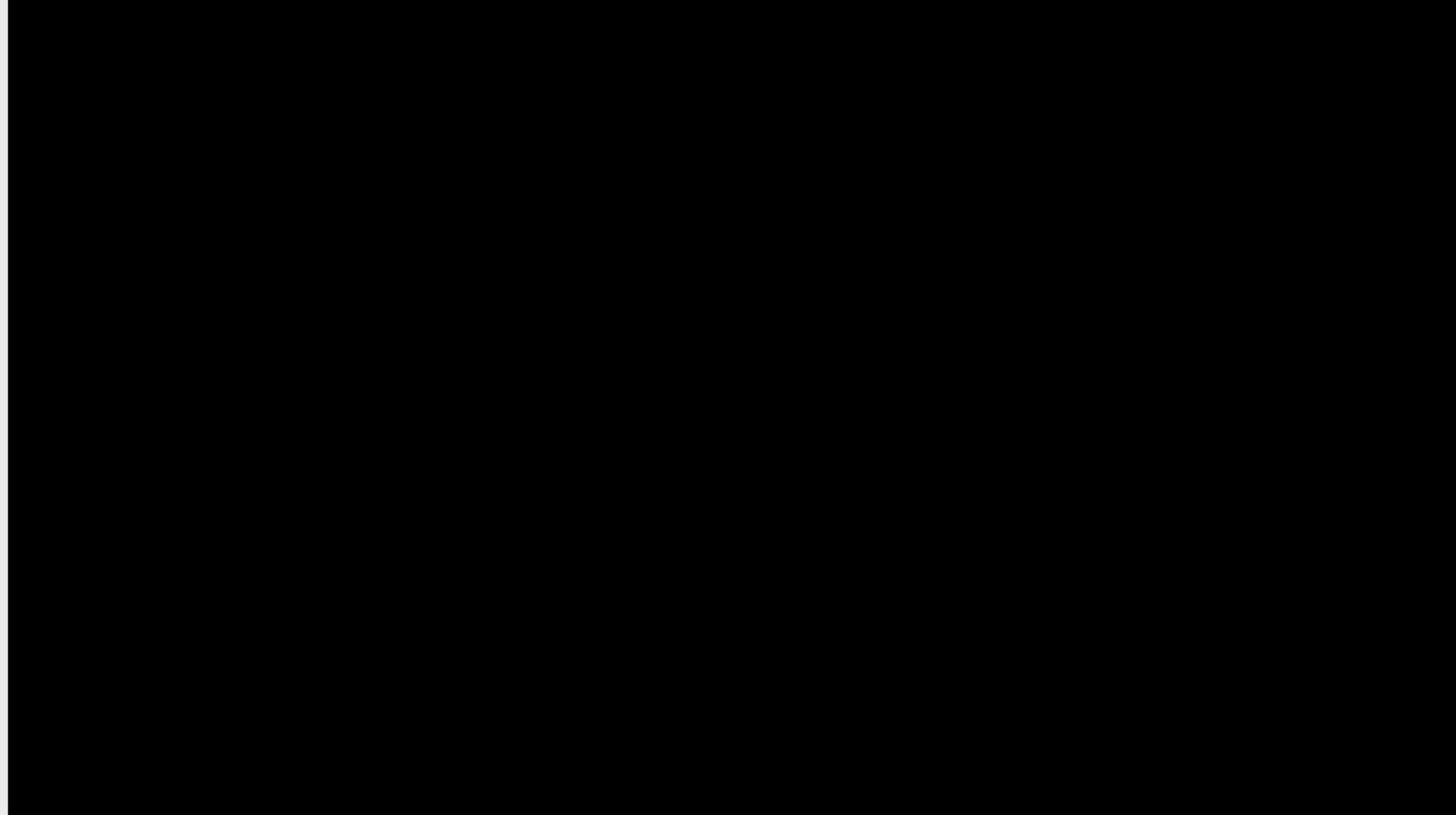
- **F. Arnberg (2014)** проанализировал 54 работы, посвященные различным методам использования компьютеризированной психотерапии по критериям эффективности, безопасности и рентабельности.
- Обнаружено, что кКПТ для взрослых имеет благоприятный, но кратковременный эффект для социальной фобии, панического расстройства, генерализованного тревожного расстройства или легкой депрессии.

## Исследования эффективности приложений для саморегуляции

- **E. Dedert** с соавторами (2013) обнаружил, что степень эффекта при терапии тревожных расстройств более значительна, чем при депрессии и посттравматическом стрессовом расстройстве.

## Основной вопрос на будущее

- Обнаруживаются ли различия между эффективностью компьютеризированной терапии и терапии «лицом к лицу».
- Достаточного количества сравнительных исследований еще не проведено.



Набор компьютерных автоматизированных алгоритмов, реализованный в виде мультимедийного тренажера, позволяющий клиенту самостоятельно работать над собственным психоэмоциональным состоянием.

## Задачи, которые решает методика

1. Формирование человеком мотивации для достижения целей в сфере саморазвития, гармонизации семейных отношений, финансового благополучия и т.д.
2. Развитие внутреннего локуса контроля.
3. Развитие умений навыков самопомощи для формирования стабильного позитивного эмоционального фона.
4. Улучшение показателей осознанности.

- Выделяется шесть базовых установок:
- «Любовь к себе просто так» (как собственное отношение индивида к себе и отношение к нему окружающих людей, безоценочная любовь, принятие).
- «Мои желания» (разрешение индивидом себе иметь желания как стремления к достижению чего-либо и разрешение реализовывать свои желания).
- «Мои эмоции» (разрешение индивидом себе испытывать и проявлять эмоции).
- «Моя индивидуальность» (разрешение индивидом себе ощущать свою уникальность и проявлять уникальные черты).
- «Мой путь, мое предназначение» (разрешение индивидом себе понять свою жизненную стезю, развиваться, двигаться по своему уникальному пути реализации).
- «Стремление к одиночеству» (разрешение индивидом себе проводить некоторую часть своего времени наедине с самим собой).

- Включает сочетание авторского текста и уникальной установки клиента, что позволяет для каждой конкретной задачи синтезировать актуальный для пользователя текст, который «проговаривается» тренажером вслух с утвердительной интонацией и паузами для повтора пользователем. Пользователь с закрытыми глазами, концентрируясь на внутренних переживаниях, повторяет текст вслух от 3 до 10 раз — тренажёр останавливается пользователем, только когда он достигает соответствующего эмоционального состояния с положительной коннотацией.

## Методика Master Kit реализована

в виде мультимедиа ресурсов в двух вариантах (программа идентична):

- **Веб-версия (личный кабинет на сайте в интернете);**
- **Мобильное приложение.**

## Программа состоит из двух частей

- Видеообучение.
- Автоматизированный тренажёр с функцией синтезатора речи.

## Видеообучение

### 1. Реализовано в виде ежедневных заданий

5 коротких видео в день. При этом пользователь может проходить обучение в своём темпе (быстрее либо медленнее).

# Видеообучение

The screenshot displays a user dashboard for 'Дарья Трутнева'. At the top, there are navigation links for 'План проработок' and 'Магазин', along with a 'Ежедневные задания' button showing 9% completion and a 'ТРЕНАЖЕР' button. The date is '18 января 2019'. Below the date, there are tabs for 'История заданий', 'Сегодня', and 'База знаний', and a balance of 'БАЛАНС EGOCOINS: 974'. The main content area features four task cards: 1. 'Теперь Вы можете приступить к Вашей первой проработке!' (30 egocoins, 20 min, 'ПРОРАБОТКА В ТРЕНАЖЕРЕ'). 2. 'Страх изменений, страх результатов' (10 egocoins, 4 min, 'ВИДЕО'). 3. 'Ваши самые сильные страхи' (10 egocoins, 5 min, 'УПРАЖНЕНИЕ'). 4. 'Master Kit Live от 14 января (Начало в 19:00 по мск, повтор от 7 октября)' (50 egocoins, 30 min, 'MASTER KIT LIVE').

→ знакомит  
пользователя с  
теорией

→ обучает работе с  
тренажерами

## Эффективность применения Master Kit

(социологическое исследование пользователей)

**Количество  
респондентов:**

**4 282**

**Количество  
вопросов:**

**49**

**Сроки  
проведения:**

**июль - август**

**2018**

Размер необходимой выборочной совокупности: 3 700 человек

С доверительной вероятностью 95% и ошибкой выборки 1.5%

**Результат можно распределить на всю генеральную совокупность**

## Социологическое исследование пользователей

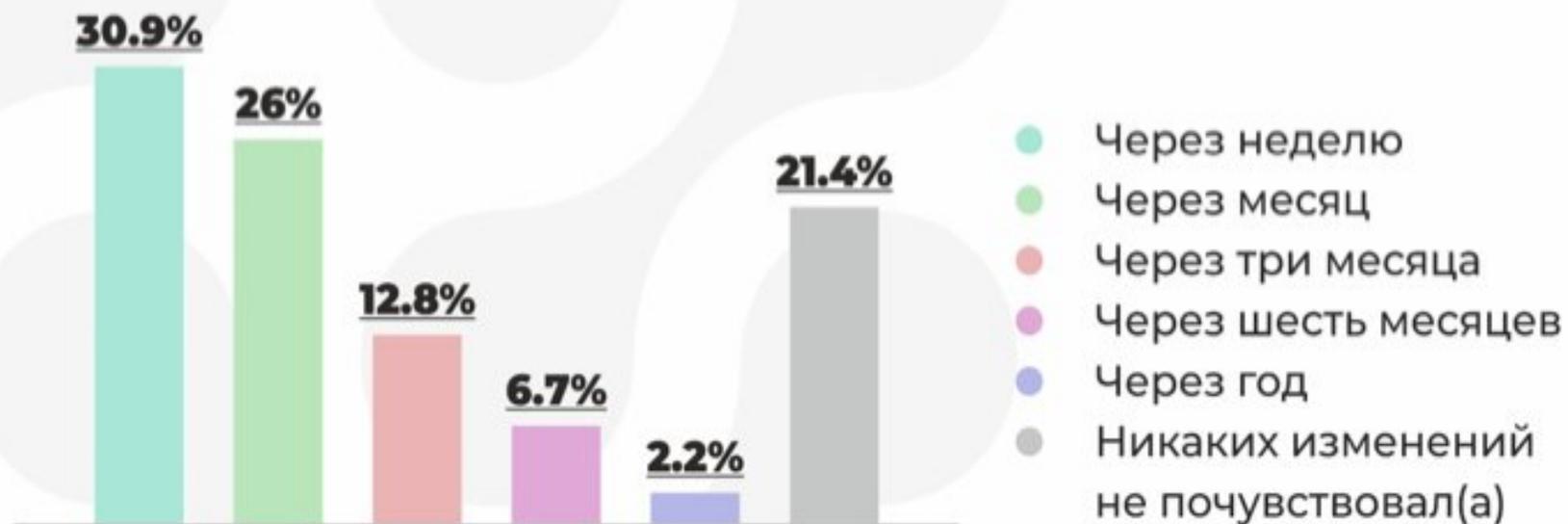
### Изменения в жизни респондентов после работы с Master Kit



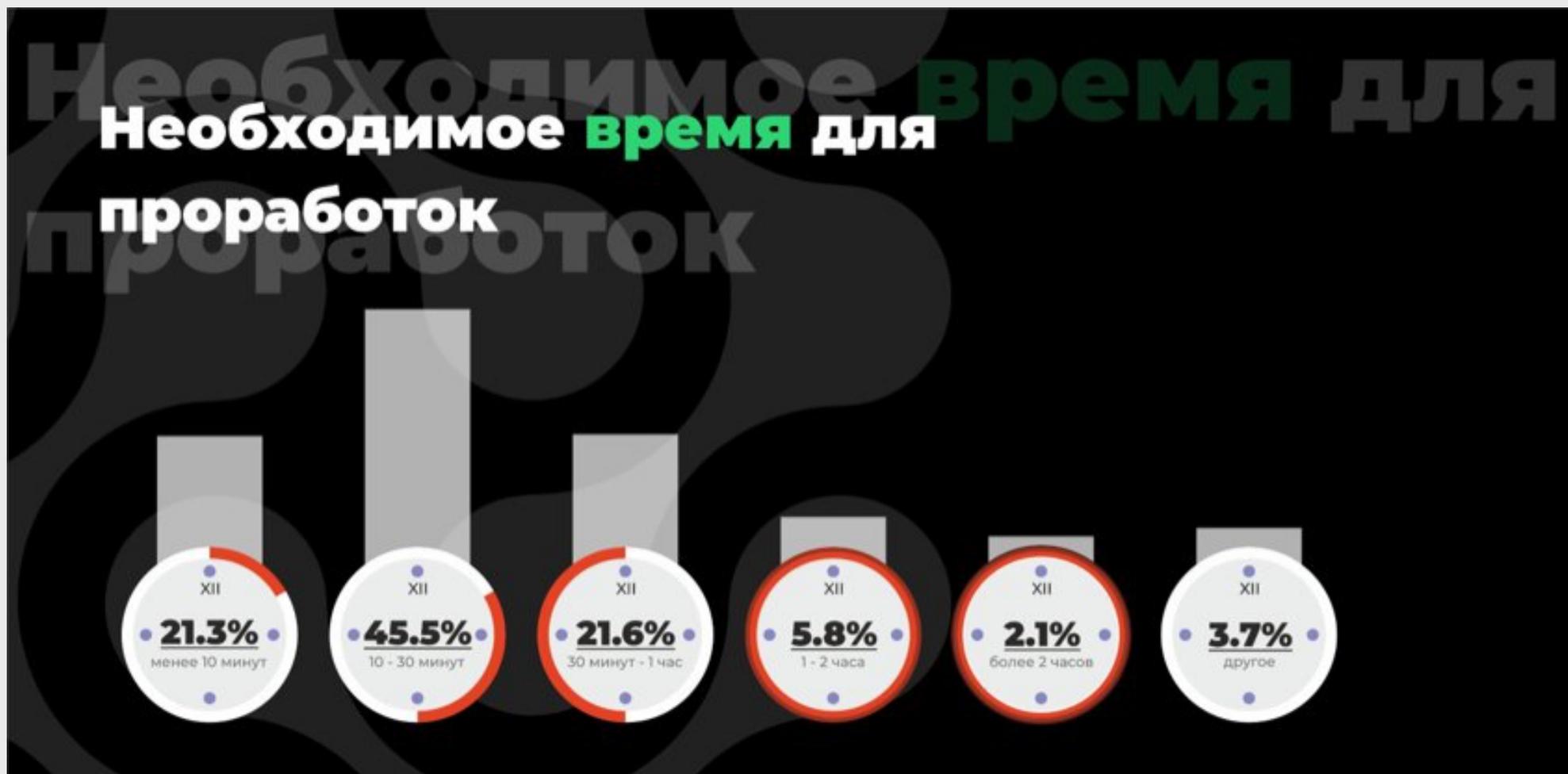
Респонденты могли выбрать все подходящие ответы

## Социологическое исследование пользователей

**Как скоро Вы начали замечать изменения и продвижения к целям после проработок?**



## Социологическое исследование пользователей



## Психологическое исследование пользователей

**Тип исследования:** лонгитюдное

**Метод:** экспериментально-психологическое  
тестирование

**Количество испытуемых:** 41 человек (до этого не  
использовали программный продукт Master Kit,  
получили доступ в рамках исследования)

**Длительность исследования:** 12 месяцев

## Психологическое исследование пользователей

Испытуемые прошли экспериментально-психологическое тестирование из 10 методик на временных отрезках:

0 месяцев

3 месяца

6 месяцев

12 месяцев

Мы провели сравнительный анализ  
в соответствующих временных точках.

## Психологическое исследование пользователей

### Экспериментально-психологические методики:

- Диагностика иррациональных установок (А.Эллис).
- Шкала «Доверие интуиции» из опросника С. Эпстайна «Рациональный-Опытный» в адаптации Т. В. Корниловой, С. А. Корнилова.
- Тест антиципационной состоятельности В. Д. Менделевича.

## Психологическое исследование пользователей

### Экспериментально-психологические методики:

- Шкала депрессии А. Бека.
- Тест уровня тревожности Спилбергера.
- Тест уровня невротизации Яхина-Менделевича.
- Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана и Г. Конте (адаптированная версия У. Б. Клубовой, 1991).

## Психологическое исследование пользователей

### Экспериментально-психологические методики:

- Опросник Леонгарда-Шмишека.
- Торонтская шкала алекситимии.
- «Методика оценки уровня интуитивности» Е. А. Науменко.

По итогам психодиагностического обследования были получены данные по **42 шкалам**.

## Изменения психологических свойств пользователей

У пользователей изменился **интуитивный познавательный стиль** как устойчивое предпочтение опираться на интуитивное познание в качестве **основы для решений и действий**.

По тесту **Эпстайна** средние значения шкалы **«интуитивности»** на период 0 месяцев составляли (35.9), а к 12 месяцам (37.8), по шкале **«использование интуиции»** средние значения изменились с (36.14) в период 0 месяцев, до (38.80) к 12 месяцам.

## Изменения психологических свойств пользователей

Пользователи стали менее склонны к депрессии, особенно после первых 3 месяцев активной практики (по шкале депрессии Бека).

0 месяцев	3 месяца	6 месяцев	12 месяцев
7.9	3.5	3.3	2.9

## Изменения психологических свойств пользователей

По тесту Плутчика были изменения по шкалам «вытеснение», «регрессия», «замещение», «компенсация». Все показатели по данным шкалам снизились более чем на **10%**.

По шкале «регрессии» средние показатели:

0 месяцев	3 месяца	6 месяцев	12 месяцев
30,1	28,9	25,6	24

## Изменения психологических свойств пользователей

- Немаловажные заметные изменения по шкале «общая напряженность», где средние значения у пользователей:

0 месяцев – (37.2)

12 месяцам – (34.05)

## Изменения психологических свойств пользователей

По тесту антиципационной состоятельности заметны изменения средних значений по шкале «**ЛИЧНОСТНО-СИТУАТИВНАЯ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**»

0 месяцев	3 месяца	6 месяцев	12 месяцев
141	157.6	160.7	164

## Влияние Master Kit на формирование осознанности

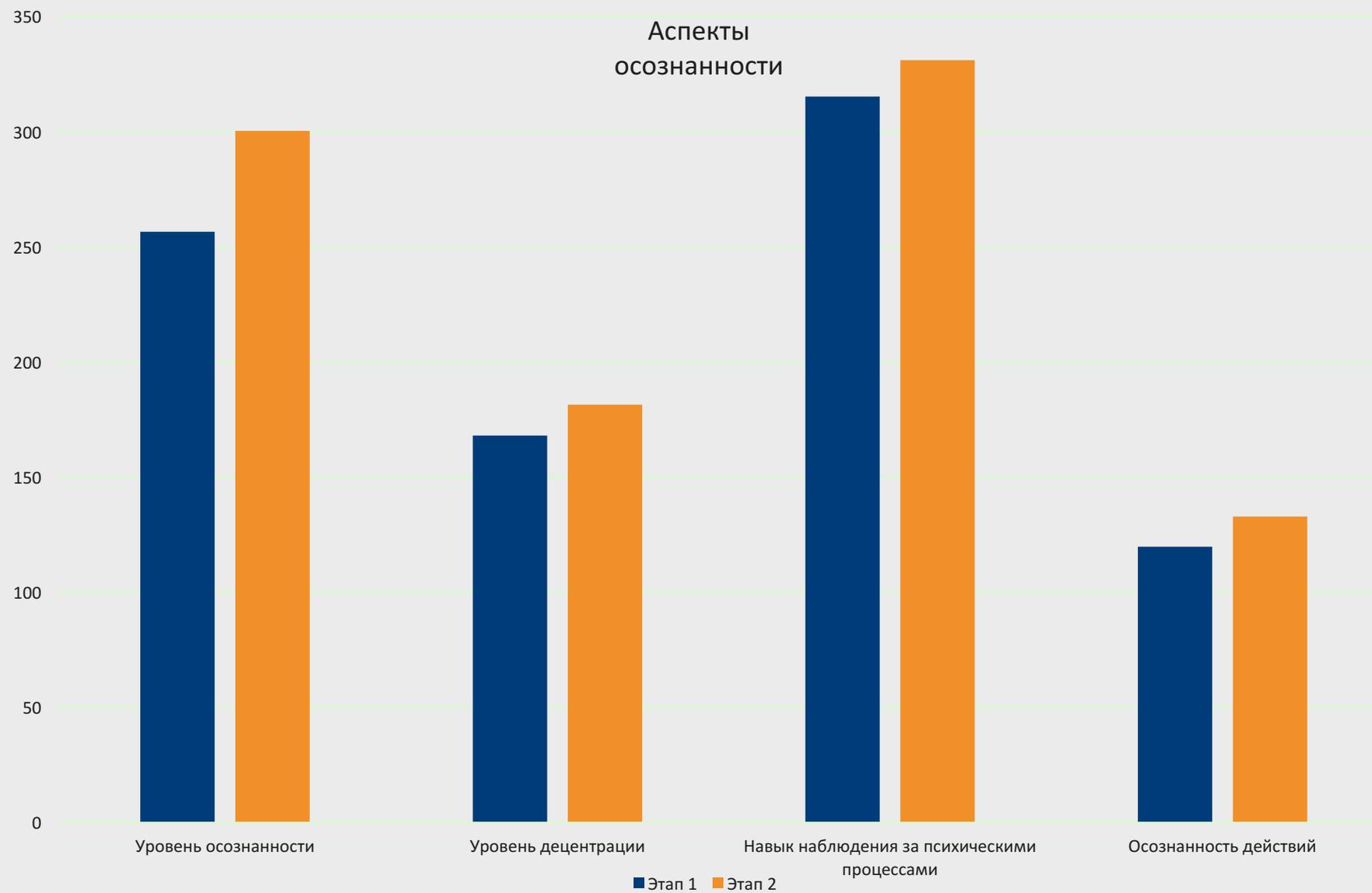
311 человек (88% женщины, 12% мужчины) в возрасте 30-50 лет, использовавшие Master Kit в течение 2 недель.

Методики: Методика оценки осознанного присутствия «МААС» (Brown, Ryan; в адаптации Д. А. Леонтьева), Рельеф психического состояния (А. О. Прохоров), Опросник психических состояний (А. О. Прохоров), Опросник по пяти аспектам осознанности (FFMQ) (Baer et al., 2006), Шкала оценки когнитивной и эмоциональной осознанности «СAMS-R» (Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S.), Торонтская шкала осознанности «TMS» (Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., 2005).

## Влияние Master Kit на формирование осознанности

Результаты измерения показателей пользователей программы-тренажера на начальном и завершающем этапе (спустя две недели) позволили нам установить, что есть значимые изменения по нескольким аспектам:

- Общий уровень осознанности пользователей возрос на 17%.
- Уровень децентрирования пользователей изменился на 8% (отражает сдвиг от отождествления себя со своими мыслями и чувствами к более широкому видению своих внутренних процессов).
- Общий навык наблюдения за своими психическими процессами также увеличился на 5% (умение обратить свои эмоции, ощущения, мысли в слова).
- Осознанность действий увеличилась на 11%.



Комплексный анализ отражения психической активности пользователя в состоянии осознанности указывает на связь актуальных переживаний и их изменения во временном промежутке в процессе проработки. Более высокий уровень осознанности оказывает воздействие на эффективность осуществляемой деятельности, а вследствие — на успешность прорабатываемой установки пользователем. В свою очередь, успех проработок влияет на глубинные структуры личности пользователя.

Сравнение результатов двух этапов позволило установить определенную тенденцию в изменении уровня осознанности и некоторых психологических особенностей. В частности, пользователи стали обладать более устойчивым психическим состоянием, изменилось проявление внимания к собственным ощущениям, повысился уровень тенденции к вербальному описанию своих эмоциональных состояний, убеждений и ожиданий, а также критичность мышления.

[www.risr.institute](http://www.risr.institute)