

- Программа всегда актуальна;
 - Все материалы можно найти на YouTube и GitHub, независимо от того, проходит ли сейчас курс;
 - Все преподаватели курса – это действующие разработчики;
 - У каждого студента есть свой ментор после первого (самостоятельного) этапа обучения;
 - Есть возможность посещать оффлайн встречи, собеседования;
 - Возможность трудоустройства и интервью (технических собеседований) [4].
- Также существуют иные узконаправленные платформы – например, W3School, FreeCodeCamp, Tilda Education, 4Brain, и иные [4].

Заключение. Таким образом, наше общество постоянно меняется, все чаще появляются новые требования к специалистам, что доказывает необходимость дополнительного образования для студентов. Также немаловажным является тот фактор, что студенты сами хотят приобретать различные знания, которые они не могут получить в ВУЗе. Именно поэтому, студенты могут получить знания на таких платформах, как W3School, FreeCodeCamp, Tilda Education, 4Brain, Stepik, Coursera, The Rolling Scopes (RS School).

1. Жизневский, В.А. Управление качеством непрерывного образования в современном университете / В.А. Жизневский. // Дополнительное образование взрослых: перспективы развития и инновации: материалы республиканской науч.-практ. конф., Витебск, 22 ноября 2012 г. – Витебск, 2012. – С. 51-56 – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/15958>. – Дата доступа: 04.09.2022.

2. О Stepik – Режим доступа: https://welcome.stepik.org/ru/about?_ga=2.131169416.607440912.1662203711-66587731.1628369785. – Дата доступа: 04.09.2022.

3. News, announcements, and insights about Coursera. – Режим доступа: <https://about.coursera.org/press>. – Дата доступа: 04.09.2022.

4. RS School. Общая информация – Режим доступа: <https://docs.rs.school/#/README>. – Дата доступа: 04.09.2022.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Деревянко Е.Я.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Королькова Л.В., ст. преподаватель

Ключевые слова. Психологическая помощь, чат-боты, цифровизация, Telegram, терапия.
Keywords. Psychological help, chatbots, digitalization, Telegram, therapy.

Актуальность работы заключается в том, что в настоящее время все наше общество проживает эпоху цифровизации и информатизации. Многие процессы в жизни человека переносятся в онлайн и автоматизируются, и это не обошло стороной процесс психологической помощи. Поэтому, цель данной статьи заключается в рассмотрении способов онлайн-терапии и автоматизированной психологической помощи.

Материал и методы. В работе использованы материалы и данные интернет-ресурсов. Для получения результатов исследования применялись методы: сравнительный, описательно-аналитический, анализ и синтез.

Результаты и их обсуждение. Начать стоит с рассмотрения понятия «психологическое здоровье».

Психологическое здоровье – это нормальная и правильная работа всех структур психики, и это не только благополучное состояние души человека, но и самой личности. Когда человек психологически здоров, то его душа гармонирует с личностью, и человек стремится к саморазвитию, личностному росту, он хочет и может взаимодействовать с другими людьми, готов к любым трудностям.

Стоит помнить, что психологическое здоровье так же важно, как и физическое.

Человека можно назвать психологически здоровым, если:

- Он адекватно понимает и воспринимает общество;
- Осознает свои поступки;

- Активен и работоспособен;
- Стремится к целям;
- Может строить взаимоотношения с другими людьми;
- Чувствует ответственность;
- Может строить планы на жизнь и выполнять их;
- Личность целостна и ориентирована на саморазвитие [1].

На сегодняшний день проблема психологического здоровья и благополучия населения стала как никогда актуальной. Многие люди испытывают различные проблемы – тревожность, подавленность, одиночество, что обусловлено современным темпом жизни.

Однако не все люди, которые испытывают различные проблемы, могут обратиться к психологу, и этому есть ряд причин:

- Высокая стоимость консультации у специалиста.
- Страх быть осужденным за свои чувства.
- Нежелание делиться своими переживаниями с незнакомым человеком.
- Стереотипы и предубеждения.

Именно поэтому, люди не обращаются за квалифицированной помощью, а переживают это самостоятельно – делятся переживаниями с друзьями и родными, ведут различные дневники эмоций, держат эмоции внутри себя. Но эти способы могут помочь лишь ненадолго, и не могут заменить полноценный сеанс у психолога. Именно поэтому, стоит искать альтернативные способы.

Одним из альтернативных вариантов квалифицированной психологической помощи могут стать чат-боты психологической помощи, например, на платформе Telegram.

Telegram – это мессенджер для обмена мгновенными сообщениями. Приложение Telegram доступно для всех устройств и систем – как мобильных, так и десктопных. Также по данным на середину августа 2020 года в данном мессенджере насчитывается около 2,4 активных пользователей, что составляет около 30% интернет-аудитории.

Также на данной платформе существует возможность функционирования так называемых ботов (Telegram-боты, чат-боты).

Боты – это такие аккаунты в Telegram, которые находятся под управлением определенных программ и работают по заданному алгоритму. Боты в Telegram могут использоваться с различными целями – получение новостей, прогноза погоды, или, в нашем случае, для психологической помощи. Главная задача бота – это автоматизированный ответ на определенное сообщение или команду пользователя. Бот имитирует ответы реального человека, что упрощает процесс коммуникации [2].

Рассмотрим преимущества использования ботов для психологической помощи:

1. Нет боязни разговора.

Перед личной встречей с психологом клиента могут посещать различные страхи и сомнения – не расскажет ли специалист о проблемах клиента, не осудит ли он его, как рассказать о своих проблемах и переживаниях. Если же использовать бота, то все намного проще – то, что напишет человек, остается лишь в переписке, и об этом никто не сможет узнать.

2. Это анонимно.

Человек не переживает о том, что кто-то узнает о том, что он написал.

3. Это бесплатно.

Пользователь не платит за использование бота.

4. Это удобно.

В случае очной терапии с психологом человек не может в любой удобный момент написать специалисту и поделиться переживаниями – они встречаются лишь несколько раз в неделю. Бот же всегда под рукой – достаточно лишь достать телефон, зайти в приложение, и написать боту – тут же будет получен мгновенный ответ.

Однако, даже у такой отличной технологии есть свои минусы – например:

- Чат-бот не может обеспечить индивидуальный подход, он действует по алгоритму;
- Психолог не только общается с человеком – он наблюдает за ним;
- Слова, которые говорит психолог, обладают определенной энергетикой.

Конечно, минусы существуют, и от них не уйти. Но если человек находится перед выбором не обращаться за помощью вообще или воспользоваться чат-ботом – стоит выбирать второй вариант, так как поможет справиться с эмоциями и переживаниями на данный момент.

Один из таких ботов психологической помощи – это проект Faino. Он был запущен в марте 2022 года, и разрабатывался командой волонтеров и психологов, и до сих пор он развивается. Данный бот поддерживает несколько языков – русский, английский, белорусский, и другие.

Принцип работы данного бота достаточно прост – пользователю задается несколько стартовых вопросов, и на основе данных ответов бот подбирает техники для снижения стресса. Например, если ваш уровень стресса достаточно низкий (1–5), то бот предложит вам принципы для успокоения и снижения стресса. Если ваш уровень стресса средний (6–9), то бот предложит вам техники для снижения стресса и распишет их по шагам. Если одна техника не помогла, то будет предложена другая. Если ваш уровень стресса достаточно высокий (9–10), то будет предложено сделать два упражнения. Также можно скачать памятку с техниками снижения стресса.

За один месяц работы данным ботом воспользовалось около 20000 человек. В будущем планируется добавить раздел помощи детям [3].

Конечно, данный бот не может использоваться на сегодняшний день как полноценная замена терапии, однако, это может помочь разобраться с трудностями и стрессом в данный момент.

Однако, есть и альтернативные способы помощи, так как чат-бот не может предоставить полноценную поддержку.

Существуют различные сайты, на которых люди могут обратиться анонимно и бесплатно обратиться за помощью. Специалисты на данных сайтах работают круглосуточно, поэтому человек может обратиться за психологической помощью и поддержкой в любой момент.

Данные сайты превосходят ботов в том, что отвечает не просто обезличенный алгоритм, машина, а живой человек. Именно поэтому клиент получает индивидуальный подход и чувствует большую заинтересованность в своей проблеме.

Одним из таких сайтов является сайт Московской службы психологической помощи населению (<https://msph.ru/>). На данном сайте любой желающий может написать о своей проблеме, и в любое время ему ответит квалифицированный психолог и окажет поддержку [4].

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день большое внимание уделяется вопросам психологического здоровья, и поэтому были проанализированы преимущества и недостатки цифровой психологической помощи (как альтернатива очных встреч с психологом), а также был рассмотрен бот для психологической помощи Faino и сайт Московской службы психологической помощи населению.

1. Иванова, Н.Н. Психологическое благополучие личности студентов помогающих профессий / Иванова Н.Н.; науч. рук. Виноградова С.А // Психологическая студия: сборник научных статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – Вып. 15. – С. 90–91. – Режим доступа: <https://ger.vsu.by/handle/123456789/33314>. – Дата доступа: 05.09.2022.

2. Козлов, А.А. Телеграм-бот как простой и удобный способ получения информации / А.А. Козлов // Территория науки. – 2017. – №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/telegram-bot-kak-prostoy-i-udobnyy-sposob-polucheniya-informatsii>. – Дата доступа: 04.09.2022.

3. Терапия в смартфоне: могут ли чат-боты психологической помощи заменить специалиста – Режим доступа: <https://www.forbes.ru/forbeslife/465627-terapiya-v-smartfone-mogut-li-cat-boty-psihologiceskoj-pomosi-zamenit-specialista>. – Дата доступа: 04.09.2022.

4. Московская служба психологической помощи населению – Режим доступа: <https://msph.ru/>. – Дата доступа: 04.09.2022.