



III Международная практическая конференция

«Психология: вызовы современности»

Трутнева Дарья Романовна

Интерактивная лекция "Новые технологии
и их применение в области
трансформации социально-личностных
установок для достижения
индивидуальных и групповых целей"



Актуальность направления

Существует потребность в большей доступности психологической помощи.

Недавние исследования показывают, что **больше 50 %** нуждающихся в психологической помощи американцев взрослого возраста не имеют возможности ее получить.

Главные причины: высокая цена, удаленность терапевта, стигматизация и эмоциональный дискомфорт.

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, достижение поставленных целей и развития когнитивных навыков.

Методика Master Kit

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

Задачи, которые решает методика

- Формирование человеком внутренней мотивации для достижения целей в сфере финансового благополучия, саморазвития, гармонизации семейных отношений.
- Развитие внутреннего локуса контроля.
- Развитие умений навыков самопомощи, для формирования стабильного позитивного эмоционального фона.

Методологические основания

- Когнитивно-поведенческая психология (А.Элис, А.Бэк, Д. Вольпе).
- Гуманистическая психология (К.Роджерс).
- Внутренняя речь (Л. Выготский).

Ограничения методики

- Возраст от 18 до 50 лет.
- Отсутствие психической патологии и когнитивных диссфункций.
- Уровень образования не ниже полного среднего.
- Отсутствие посттравматических реакций.

Методика Master Kit позволяет самостоятельно

- Развивать внутренний локус контроля.
- Находить и вербализировать неосознаваемые убеждения (установки), неактуальные относительно целей пользователя.
- Заменять неактуальные когнитивные схемы.
- Работать с собственными страхами, обидами, представлениями о себе, окружающих людях, мире.
- Работать с непринятыми качествами, принятием себя.

Методика Master Kit реализована

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

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

Современные аналоги

- 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.

Программа состоит из двух частей

- Видео-обучение.
- Автоматизированный тренажёр с функцией синтезатора речи.

Видео-обучение

→ Реализовано в виде ежедневных заданий:

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

Видео-обучение

Дарья Трутнева | План проработок | Магазин

Ежедневные задания 9%

ТРЕНАЖЕР

18 января 2019

История заданий | **Сегодня** | База знаний

БАЛАНС EGOCOINS: 974

- Теперь Вы можете приступить к Вашей первой проработке!
ПРОРАБОТКА В ТРЕНАЖЁРЕ 30 egocoins 20 мин.
- Страх изменений, страх результатов
ВИДЕО 10 egocoins 4 мин.
- Ваши самые сильные страхи
УПРАЖНЕНИЕ 10 egocoins 5 мин.
- Master Kit Live от 14 января (Начало в 19:00 по мск, повтор от 7 октября)
MASTER KIT LIVE 50 egocoins 30 мин.

→ знакомит
пользователя
с теорией

→ обучает
работе с
тренажерами

Тренажёр

Автоматизированный мультимедиа ресурс для самостоятельной работы человека со своими убеждениями (установками), страхами, обидами, непринятыми качествами, самооценкой.

Тренажёр








☰^β Выбор тренажёра

Ежедневные задания 9% ЗАВЕРШИТЬ

Шаг 0 • Выберите тренажёр

Выберите тренажёр

Установки Непринятые качества Универсальные установки

 Ситуация	 Страх	 Обида
 Образ	 Установка	 Уровень нормы
 Связь		

15 тренажеров для самостоятельного использования

Термин “установка”

Установки формируются клиентом под каждую конкретную задачу, для каждой отдельной сессии по формуле:

Если А, то В

А - цель клиента;

В - неприятное последствие, которое произойдёт, если ему удастся реализовать цель по представлению пользователя.

Выявление установки

Установка чаще всего не осознается клиентом до момента работы на тренажере, а выявляется при помощи **специальных вопросов** (позволяющих осознать вторичную выгоду), просматривания мысленных образов, обнаружения **инсайтов**.

Формирование “рабочего” текста

Сочетание авторского текста и уникальной установки клиента (для каждой конкретной задачи) позволяет синтезировать актуальный для ситуации пользователя текст, который **«проговаривается»** тренажером вслух с утвердительной интонацией и паузами для повтора пользователем.

Механика использования тренажера

Пользователь с закрытыми глазами, концентрируясь на внутренних ощущениях, проговаривает текст вслух **от 3 до 10 раз** (тренажёр останавливается пользователем только когда, человек достиг соответствующего **эмоционального** состояния, сопровождающегося сменой нервного напряжения на состояние легкости и **приятного инсайта**).

Методологические основы практики

Трансформация установки (разрыва неактуальной «связи» между целью и неприятным следствием) основана на вспомогательных функциях **внешней речи**, описанной Л. Выготским и использовании **систематической десенсibilизации** Д.Вольпе.

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

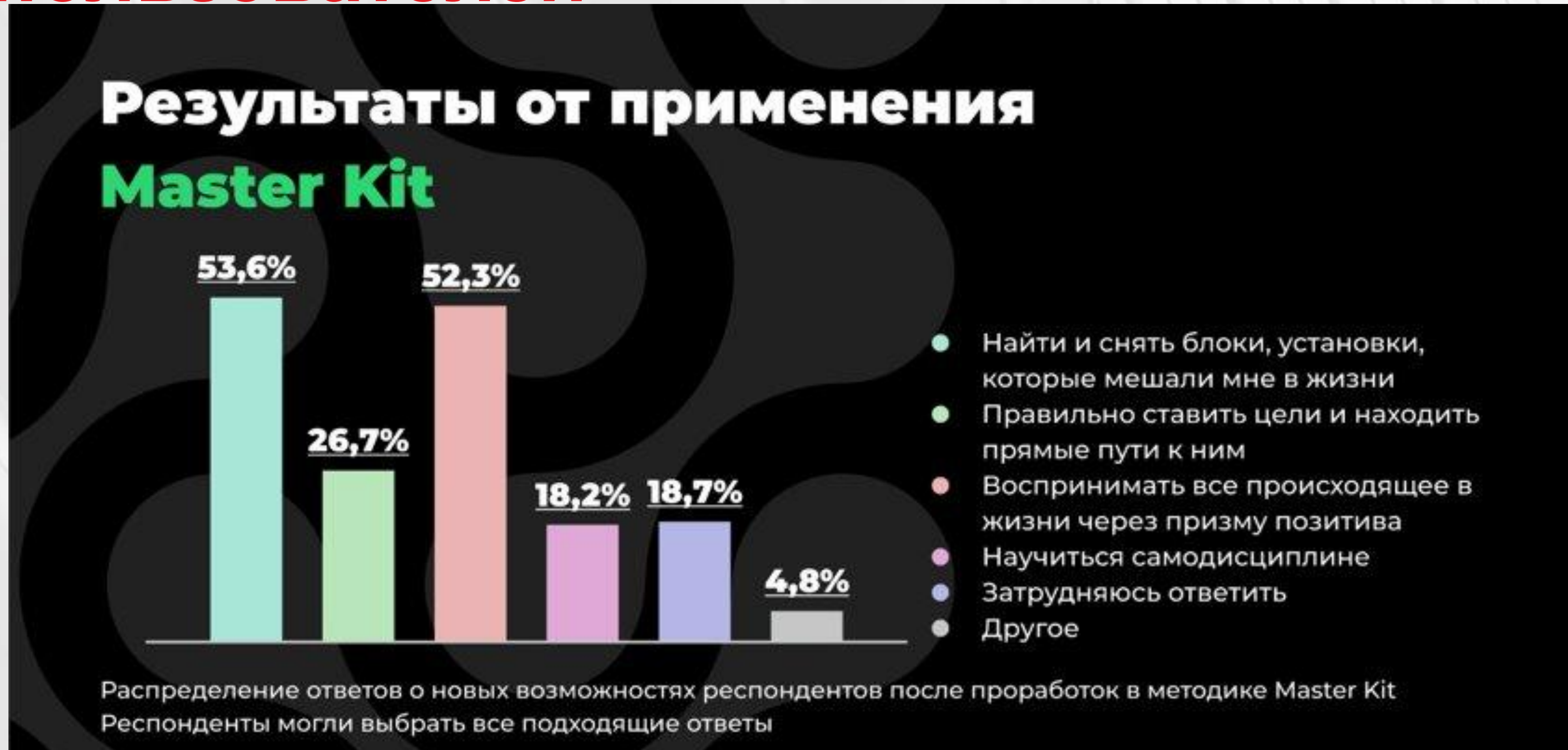
Социологическое исследование под руководством

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



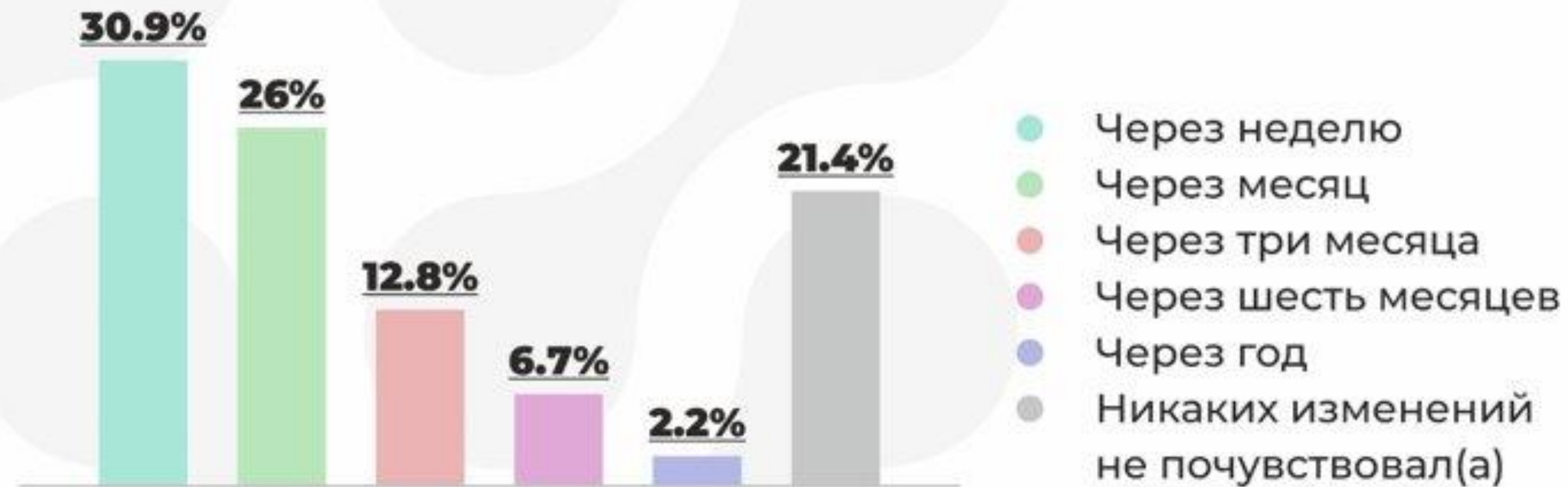
Респонденты могли выбрать все подходящие ответы

Социологическое исследование пользователей

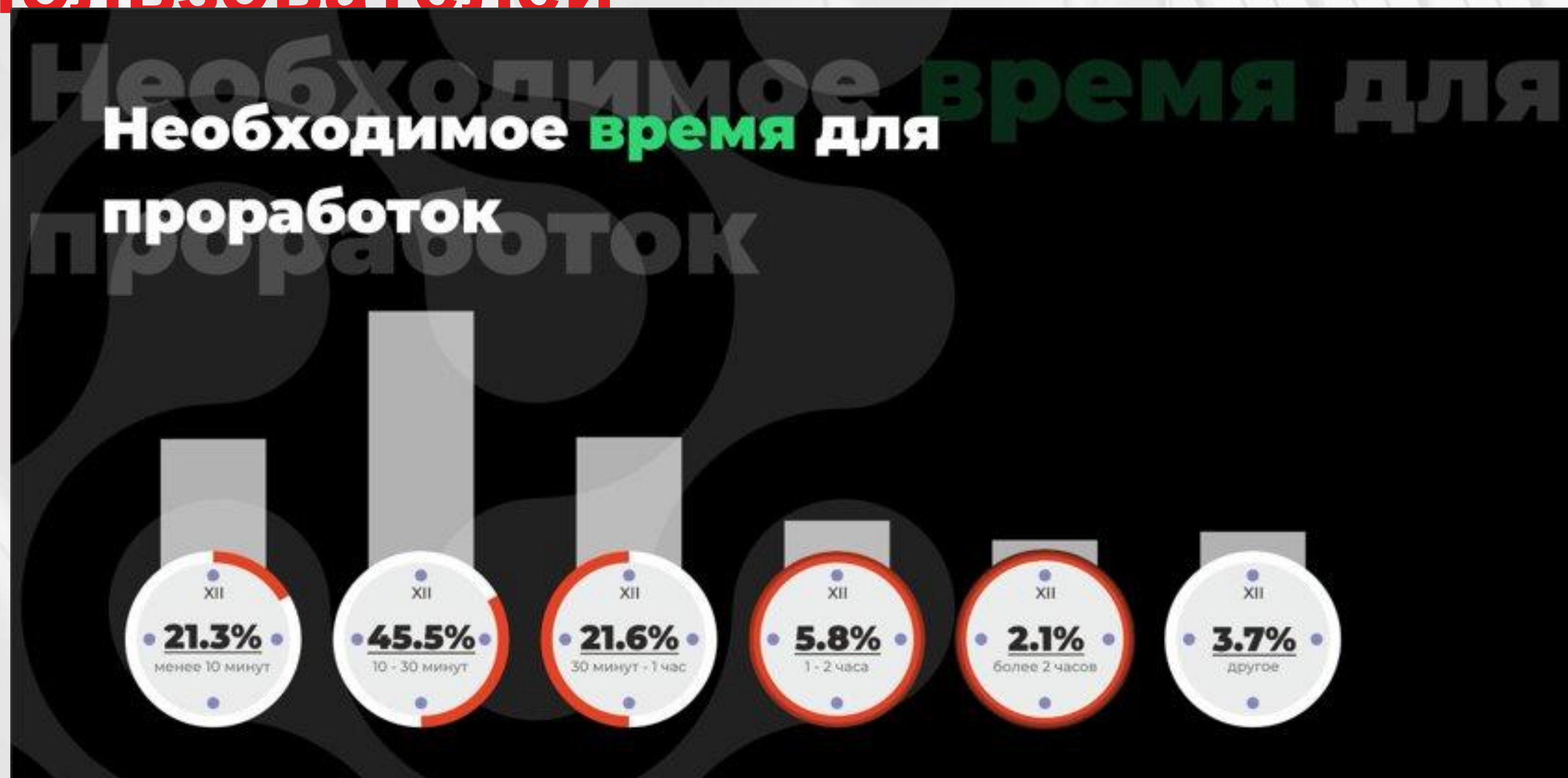


Социологическое исследование пользователей

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



Социологическое исследование пользователей

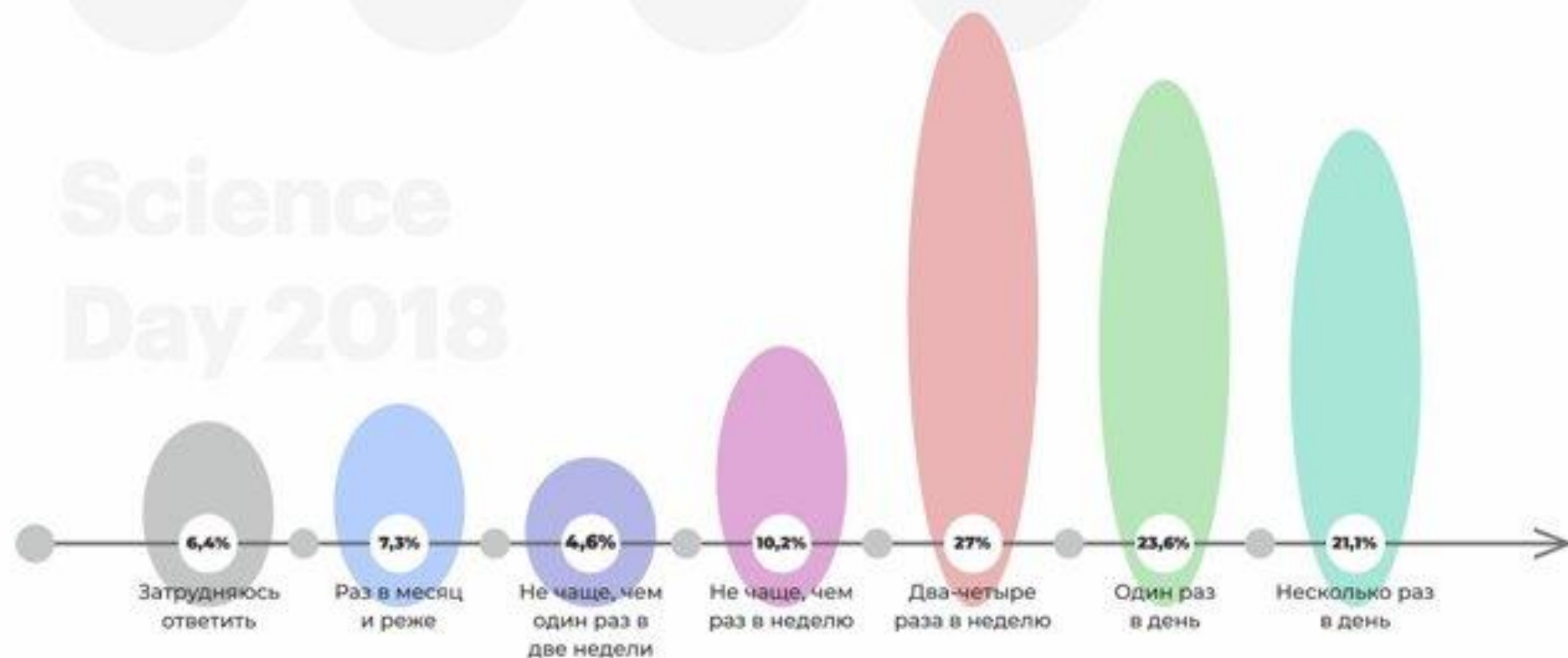


Социологическое исследование пользователей

Частота пользования тренажером

Master Kit

Science
Day 2018

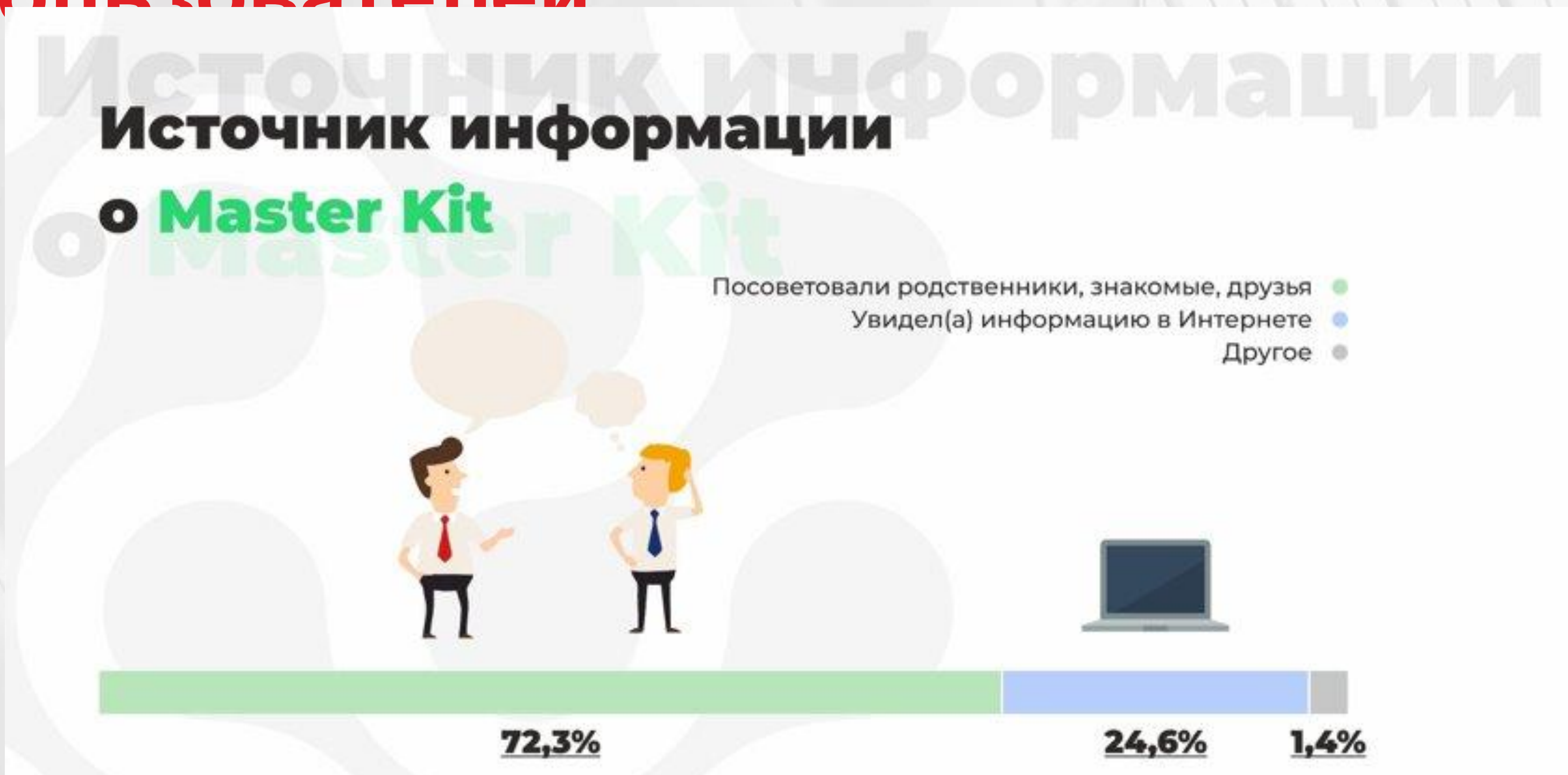


Социологическое исследование пользователей

Степень уверенности респондентов в завтрашнем дне



Социологическое исследование пользователей



Социологическое исследование пользователей

Полный текст исследования,
включая портрет пользователя на сайте www.risr.institute

Раздел “Социология”.

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-психологическое 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-психологическое 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-психологическое 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

→ По данным Клинического опросника заметны изменения по шкале **«истерического типа»**, где средние значения (4.1) на этапе 0 месяцев снизились до (3.8) на 12 месяцах.

По мере использования методики у пользователей повышался уровень контроля тревожности, реактивности и напряжения.

→ Заметно улучшение в период первых 3-ех месяцев по среднему значению шкалы **«вегетососудистых нарушениях»** Клинического опросника (9.65).

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 в целом стали **менее склонны к депрессии**, особенно после первых 3-ех месяцев активной практики - это заметно по **шкале депрессии Бека**, где видны явные изменения.

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

Пользователи стали относиться к себе **более положительно**, допуская в сознании представление о несовершенстве и недостатках не только окружающих, но самих себя.

Изменения психологических свойств пользователей

Изменения по **Шкале «рационализации»**

0 месяцев средние значения - (46.4)

12 месяцев средние значения - (51.98)

→ у пользователей чаще стал преобладать **рациональный стиль мышления**, «рационализация» стала доминирующим психологическим механизмом.

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 Торонтской шкале алексетимии также есть изменения по средним показателям:

0 месяцев - (59.1)

3 месяца - (58.2)

12 месяцев - (55)

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

Психологическое исследование пользователей

По тесту Леонгарда изменился средний показатель
по шкале **«возбудимость»**

0 месяцев	3 месяца	6 месяцев	12 месяцев
7,2	6,8	6,5	5,7

Психологическое исследование пользователей

Изменения по шкале **«тревожность»**, где средние значения:

0 месяцев - (10.7)

12 месяцах - (9.7)

Изменения и по шкале **«экзальтированности»**, где средние значения:

0 месяцев - (12.8)

12 месяцам - (13.4)

Полный текст данного исследования, а также результаты 6 психологических исследований методики Master Kit и 3 нейрофизиологических (с применением ВРС, ЭЭГ, кожно-гальванических датчиков) в виде статей и монографий на сайте

www.risr.institute

Пример практики использования тренажера

Транскрипция видео, на котором пользователь производит самостоятельную работу в тренажере.

Тренажер «Ситуация»

Длительность: 7.37 мин

Видео записано клиентом, текст приводится анонимно и с согласия пользователя.

Пример практики использования тренажера

Проработка установки

Ежедневные задания 9%

ЗАВЕРШИТЬ

Тренажёр

Сознательный запрос

ВИДЕО ИНСТРУКЦИЯ

100000 рублей в месяц

ДАЛЕЕ

RU Super Ego

Email

ПОДПИСАТЬСЯ

vk f tw ig yu

Шаг 1:

Пользователь вводит в поле - **сознательный запрос** - 100000 рублей в месяц (свою личную цель).

Пример практики использования тренажера

Шаг 2:

Заключается в **проговаривании** готового текста (авторского шаблона в сочетании с указанным пользователем сознательным запросом) - его личной целью. Пользователь **повторяет текст за тренажером**, пока не почувствует, что напряжение усиливается.

Пользователь нажимает кнопку в тренажере «Далее».

Пример практики использования тренажера

Шаг 3:

Тренажёр: У меня уже есть личный ежемесячный доход 100000 рублей. Что я при этом вижу?

Пользователь: Вижу красивую одежду, цветы, косметику.

The screenshot shows a web application interface for a training exercise. At the top, there is a navigation bar with a menu icon, the text "Проработка установки", "Ежедневные задания" with a 9% progress indicator, and a "ЗАВЕРШИТЬ" button. On the left, a vertical progress bar shows three steps: "Шаг 3 Смотрим образ" (highlighted in green), "Шаг 2 Снимаем чувство вины", and "Шаг 1 Сознательный запрос". Below the progress bar is a "ВИДЕО ИНСТРУКЦИЯ" link. The main content area is titled "Смотрим образ" and contains a video player with a play button and a progress bar. Below the video player is a text input field containing the text "Вижу красивую одежду, цветы, косметику". At the bottom of the main content area, there is a link "ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС ЗАЧЕМ" and a blue "ДАЛЕЕ" button.

Пример практики использования тренажера

Проработка установки

Ежедневные задания 9%

ЗАВЕРШИТЬ

Шаг 5
Вопросы чтобы Вам помочь

Шаг 4
Находим причину

Шаг 3
Смотрим образ

Шаг 2
Снимаем чувство вины

Шаг 1
Сознательный запрос

Какие эмоции у меня вызывает то, что я вижу? Как то, что я вижу связано с моим сознательным запросом?

Считаю, что быть красивой, накрашенной, счастливой и получать цветы просто так – это признак легкомысленной девушки.

ДАЛЕЕ

Шаг 4:

Тренажёр: Что смущает в образе?

Шаг 5:

Пользователь нажимает на кнопку «не могу понять, что смущает».

Пример практики использования тренажера

Тренажёр: Какие эмоции у меня вызывает то, что я вижу. Как то, что я вижу связано с моим сознательным запросом?

Пользователь: Считаю, что быть красивой, накрашенной, счастливой и получать цветы просто так – это признак легкомысленной девушки.

Пример практики использования тренажера

Проработка установки

Ежедневные задания 9% ЗАВЕРШИТЬ

Шаг 6
Формируем установку

Шаг 5
Вопросы чтобы Вам помочь

Шаг 4
Находим причину

Шаг 3
Смотрим образ

Шаг 2
Снимаем чувство вины

Шаг 1

Дополните формулу «если у меня будет 100000 рублей в месяц, то...» тем неприятным, что нашли в образе или ощущениях.

Если у меня будет 100000 рублей в месяц, то я буду легкомысленной

ДАЛЕЕ

Шаг 6:

Пользователь вводит свою установку в поле

«Дополняем формулу»:
если у меня будет
ежемесячный доход 100000
рублей, то я буду казаться
легкомысленной для
окружающих.

Пример практики использования тренажера

Шаг 7:

Тренажер начинает проговаривать **синтезированный текст** с утвердительной интонацией и паузами для повтора, пользователь повторяет за тренажером текст вслух сидя с закрытыми глазами - **3 раза**, затем нажимает кнопку **«Начал испытывать чувство легкости»**.

Пример практики использования тренажера

Шаг 8:

Тренажёр: Смотрим образ повторно.

Пользователь проговаривает, повторяя за тренажером:
У меня уже есть личный ежемесячный доход 100000
рублей. Что я при этом вижу?

*Пользователь записывает свой комментарий: поняла, что это было
лишь мое внутреннее представление о ежемесячном доходе.*

Нажимает кнопку «Далее».

Пример практики использования тренажера

Комментирует вслух через 3 секунды: вижу книги, покупаю книги.

Пауза, продолжает: Мне до этого казалось, что имея такой доход, я растрочу его просто так. А теперь понимаю, что его можно потратить на правильные и нужные вещи. **Проработка завершена.**

Открыты к сотрудничеству

Электронная почта: nii.superego@gmail.com

Инстаграм: @nii_superego

Сайт: www.risr.institute



www.psy-conference.ru

