

Віртуальна реальність в практичній психології

Кількість досліджень щодо використання віртуальної реальності* для підтримки або лікування психічного здоров'я постійно зростає. Це збільшення йде паралельно з масовим випуском відповідного обладнання зі значним зниженням витрат виробництва і відповідним зниженням цін. І хоча в Україні ці технології не використовуються в рамках психологічних досліджень, ми можемо аналізувати ефективність використання приладів генерації віртуальної реальності для подальшого впровадження в процеси освіти та психологічної допомоги на основі зарубіжних досліджень. Програми VR (Virtual reality) показали, що є гнучким і корисним інструментом в області психологічного здоров'я. Ця технологія не тільки дає змогу дослідникам вивчати новіші та складніші шляхи вирішення психотерапевтичних проблем, але також забезпечує персоналізацію та більш широкую доступність лікування. Застосування віртуальної реальності як психотерапевтичного інструмента в основному використовуються для лікування тривожних розладів. Її використовують як додаток, а іноді і альтернатива експозиційній терапії (Суть техніки полягає в експозиції пацієнта до джерела тривоги або її контексту, без умов прямої небезпеки). VRET (Virtual Reality Exposure Therapy) є безпечною та ефективною для лікування посттравматичного стресового розладу, переїдання та інших розладів харчової поведінки, також специфічних фобій (акрофобія, фобія павуків, агарофобія з панічним розладом, соціальна тривога, страх публічних виступів). В той же час, досі немає достатніх доказів для втручань на основі віртуальної реальності при психозі, або депресії. Однак це безпечний і корисний інструмент для дослідження цих патологій, зокрема ті варіанти, де наявний нейрокогнітивний дефіцит. Наявні дані вказують на те, що варто продовжити дослідження, щоб визначити, які системи віртуальної реальності можуть бути корисніші, як і коли вони повинні бути застосовані.

Когнітивно-поведінкова терапія є найбільш розповсюдженим теоретичним підґрунтям у розглянутих дослідженнях. Частково це можна пояснити тим, що КПТ була адаптована до посібників, і її механізми можуть бути легше переведені на середовище віртуальної реальності. Існує велика практична проблема, при розгляді можливості включення інструментів VR в інші теоретичні рамки.

Більшість оглядів і мета-аналізів сходяться на думці про серйозну відсутність методологічної бази більшості досліджень, пов'язаних з віртуальною реальністю: невеликі вибірки, що складаються переважно з дорослих чоловіків,

* Віртуальна реальність як поняття досить широке. В даному випадку ми користуємося наступним визначенням - віртуальна реальність це використання технологічних інтерфейсів для моделювання 3D-об'єктів, які взаємодіють у реальному часі з користувачем, який занурений через сенсомоторні канали.

без рандомізації, без жорсткого активного контролю змінних, відсутність чітких протоколів застосування. Це лише одна сторона методологічної проблеми, оскільки перевірка цього типу технологічних втручань також вимагає включення та оцінки критеріїв, пов'язаних із контролем за даними користувача: дозволи на використання, детальність точної інформації, яка збирається, доступність інформації. Все ще бракує знань про взаємозв'язок між використанням VR і терапевтичним альянсом. Професіоналів, які бажають зрозуміти більше про цей напрямок досліджень, зацікавить кіберпсихологія.

Щодо програмного забезпечення, контент має бути заздалегідь і спеціалізовано запрограмований; його характеристики представляють цифровий світ, потенційно терапевтичний для користувача. Ця проблема також є серйозною на території України, оскільки відповідних спеціалістів дуже мало.

Оскільки коріння пізнання знаходяться на біологічному рівні, а навчання відбувається на несвідомому психічному рівні, то спогади та ментальні уявлення можуть бути поширені на технології, розмиваючи фізичне та опосередковане. Ідею включення компонента VR до нової чи традиційної форми лікування необхідно враховувати. В області психотерапії не існує простого та єдиного шляху вирішення багатьох психологічних і психічних проблем, тому існує складність включення механізмів VR для лікування і досягнення терапевтичних результатів. Це означає, що ми можемо підтримувати та покращувати благополуччя людини абсолютно новими способами або навіть модифікованими традиційними способами. Але нам все ще потрібні міждисциплінарні етичні норми, параметри та рекомендації щодо безпеки та здоров'я, а також довідкові служби орієнтовані на користувачів VR. VR дає можливість створювати та формувати середовище, в якому ми можемо оцінювати, досліджувати, лікувати, грати; тренування соціальних навичок є реальним прикладом. Професійне навчання в галузі технологій розширеної (Augmented reality) та/або віртуальної реальності повинно бути впроваджене в Україні. У сфері психічного здоров'я це означає наявність можливості більш цілісно і чітко навчати психологів.