

Почти половина опрошенных жителей столицы считают, что представители разных национальностей стремятся вписаться в правила и традиции столичной жизни (сумма выборов «да» (34%) и «скорее да, чем нет» (23%). Причем 60% респондентов, проживающих в Астане хорошо знакомы с нормами и правилами столичной жизни и только 18% не совсем уверены в этом. Полученные данные коррелируют с ответами респондентов на вопрос о том, что приезжие мигранты «вымывают городскую культуру» столицы и насаждают свою – традиционную (сумма выборов «нет» (44%) и «скорее нет, чем да» (12%).

Подавляющее большинство молодых жителей столицы положительно оценивает политику государства по обеспечению межнационального согласия. При чем она изменилась к лучшему за последние пять лет (сумма выборов «да» (35%) и «скорее да, чем нет» (21%).

В целом, полученные в ходе социологического исследования свидетельствуют о стабильности и межнациональном согласии в стране, постоянно поддерживаемым сравнительно взвешенной национальной политикой органов государственной власти Республики Казахстан и целенаправленной молодежной работой основных институтов и агентств социализации и гражданского общества.

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Ткаченко Т.А., Владивосток (Россия)

***Аннотация.** Виртуальная реальность (VR) представляет собой быстро развивающуюся технологию, которая находит все более широкое применение в различных сферах, включая психотерапию и консультирование. VR позволяет создавать иммерсивные и контролируемые среды, что открывает новые возможности для психотерапевтической работы. В данной статье исследуются возможности и перспективы использования VR в психотерапии и консультировании. Авторы рассматривают теоретические основы применения VR в работе с различными психологическими проблемами, анализируют существующие технологии и подходы, а также обсуждают этические и правовые аспекты использования VR в психотерапевтической практике.*

***Ключевые слова:** Виртуальная реальность, психотерапия, консультирование, психологические проблемы, технологии VR*

VIRTUAL REALITY IN PSYCHOTHERAPY AND COUNSELING: OPPORTUNITIES AND PROSPECTS

Tkachenko T.A., Vladivostok (Russia)

Abstract. *Virtual reality (VR) is a rapidly developing technology that is increasingly being used in various fields, including psychotherapy and counseling. VR allows you to create immersive and controlled environments, which opens up new opportunities for psychotherapeutic work.*

This article explores the possibilities and prospects of using VR in psychotherapy and counseling. The authors consider the theoretical foundations of the use of VR in dealing with various psychological problems, analyze existing technologies and approaches, and discuss the ethical and legal aspects of using VR in psychotherapeutic practice.

Keywords: *Virtual reality, psychotherapy, counseling, psychological problems, VR technologies*

Виртуальная реальность (VR) стала значительной частью современного мира, как для развлечения, так и для научных прорывов, открывая новые пути для обработки и преодоления технологических вызовов. В последние десятилетия наблюдается возрастающий интерес к применению VR в области психотерапии и консультирования, что привело к значительным исследованиям и разработке инновационных методов работы с клиентами. [7] Технологии VR предоставляют возможности для создания иммерсионных и контролируемых сред, позволяющих взглянуть под другим углом на базовые теории психологического консультирования. [1, с. 47]

Целью данного исследования является анализ перспективы использования виртуальной реальности в психотерапии, изучение опыта использования технологии виртуальной реальности в психотерапии, определение восприятия и ожиданий людей относительно использования VR как метода психотерапии и лечения и исследование перспектив и потенциала использования технологии VR в будущем развитии психотерапии и лечении расстройств.

В исследовании приняли участие 26 респондентов в возрасте от 14 до 34 лет, из которых 88.5% знали, что такое виртуальная или дополненная реальность. Однако только 42.5% пробовали VR на себе, что показывает, что большинство людей имеют представление о технологии, но менее половины имели личный опыт использования. Данные результаты отлично показывают то, что сама виртуальная реальность имеет широкий охват среди всех групп лиц, однако меньше половины из них принимали непосредственное участие в «погружении», будь то игры или фильмы.

Здесь и начинает формироваться главенствующее мнение касательно технологии VR, а именно: людям нравится, что это есть, как увеселительная часть жизни, без особых проблем из которой можно выйти, или же сменить сцену перед глазами по щелчку пальца, однако при непосредственном столкновении в личной жизни, появляется страх и складывается отрицательная позиция [2, с. 26]. Эта теория подтверждается опросом, в котором 57% опрошенных отметили, что не хотели бы посещать психолога, если бы он так или иначе задействовал «пространство» VR. Это говорит о широком охвате VR среди различных групп лиц, но также указывает на страх и отрицательное отношение к технологии при ее непосредственном применении в личной жизни.

Результаты исследования показали, что большинство опрошенных (73%) признали потенциал развития VR выше среднего, но лишь 50% выразили желание посетить психолога, использующего VR, что частично подтверждает гипотезу о том, что использование VR способствует повышению желания посещения психолога. Прямое внедрение VR привело к увеличению числа желающих посетить психолога на 7%, что свидетельствует о готовности к новым технологиям, но также указывает на недостаток убедительности среди опрошенных относительно серьёзности восприятия рекомендаций психолога в VR.

Однако выявляются проблемы и барьеры основными из которых для принятия VR в психотерапии являются страх и недостаток информации. Люди воспринимают VR как развлечение и с трудом представляют ее в качестве инструмента для психического воздействия. Это подчеркивает важность информационной кампании, направленной на разъяснение преимуществ использования VR в психологическом консультировании, а также обучения пациентов и специалистов для улучшения взаимодействия в виртуальной реальности и обеспечения более эффективного психологического консультирования [6, с. 27].

Исследование подтвердило, что интерес к использованию VR в психологическом консультировании существует, но требует преодоления определённых вызовов. Потенциал использования VR в этой области есть, но необходимы более глубокие исследования ожиданий клиентов и создание убедительных моделей использования технологии. Важно также проведение информационной кампании для разъяснения преимуществ VR и обучения как пациентов, так и специалистов. Исследование позволило проанализировать готовность людей к новому подходу в психологическом консультировании, определить их восприятие и ожидания относительно использования виртуальной реальности (VR) в качестве метода психотерапии и лечения, а также исследовать

перспективы и потенциал использования технологии VR в будущем развитии психотерапии и лечении расстройств.

Также важно отметить, что проблемы, такие как страх и отсутствие информации, могут затруднить широкое принятие этой технологии [4, с. 45]. Это подчеркивает важность информационной кампании, направленной на разъяснение преимуществ использования VR в психологическом консультировании, а также обучение пациентов и специалистов в области психологии, чтобы понять, как улучшить взаимодействие в виртуальной реальности и обеспечить более эффективное психологическое консультирование [5, с. 152].

Виртуальная реальность имеет потенциал значительно изменить подходы к психотерапии, предоставляя новые методы и средства для работы с клиентами добавляя уже к имеющимся [3, с. 127]. Однако для успешного внедрения VR в практику психологического консультирования необходимо преодолеть существующие барьеры восприятия, страхи и недостаток информации. Только комплексный подход, включающий обучение и информационные кампании, может способствовать широкому принятию и эффективному использованию этой инновационной технологии в психотерапии.

Литература

1. *Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С, Жидко М. Е.* Психотерапия: Учебник для вузов. 3-е изд., стереотип. СПб.: Питер, 2009. С. 496.

2. *Эриксон М.* Стратегия психотерапии. Strategy of the Psychotherapy: Избр. работы [Авторизов. пер. с англ. и ред. Шлионский Л.М.]. СПб.: Речь, 2002. С. 542.

3. *Павлов И.С.* Психотерапия в практике и технология психотерапевтического процесс: учебно-практическое пособие по психотерапии и психологическому консультированию. Москва: Культура: Акад. проект, 2012. С. 511.

4. *Червинская К.Р.* Компьютерная психодиагностика: Учеб. пособие / С.-Петербург. гос. ун-т, Фак. психологии, С.-Петербург. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, Лаб. клинич. психологии. СПб.: Речь, 2003. С. 334.

5. *Гладуэлл М.* Переломный момент. Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам /; пер. с англ. Л. Мотылева. М.: АСТ, 2007. С.304.

6. *Бек А.Т.* Когнитивная терапия депрессии / пер. с англ. И. В. Салын, Н. А. Сирота. М.: Академический Проект, 2006. С. 304.

7. The Paradox of Intragroup Conflict: A Meta-Analysis/ Journal of Applied Psychology 2011: American Psychological Association, 2012, Vol. 97, No. 2.