



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

ПОСІБНИК



Co-funded by
the European Union

Номер угоди: 2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

Співфінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні Європейська Комісія не несуть за них відповідальності.



ANKARA BİLİM
UNIVERSITY



Партнери

Ankara Bilim Üniversitesi, Türkiye
Foundation “Situational Center Open Doors”, Bulgaria
Centre de Ressources Ukrainien, France

Автори

İpek Yılmaz
Toprak Doğa Başbay

Дописувачи

Андрій Ніколов
Йоана Бещук
Олена Вішневська
Світлана Гоменюк

Номер угоди: 2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

Співфінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні Європейська Комісія не несуть за них відповідальності.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

3MICT





INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

ЗМІСТ

1. Вступ

- 1.1. Цілі проекту
- 1.2. Значення підтримки психічного здоров'я
- 1.3. Цільові групи

2. Віртуальна реальність (VR) у підтримці психічного здоров'я

- 2.1. Огляд VR-технологій: від занурення до присутності
- 2.2. Застосування VR у психосоціальній підтримці
- 2.3. Переваги цифрової трансформації у психічному здоров'ї молоді

3. Фази розробки та впровадження

- 3.1. Створення контенту: Розробка VR-сценаріїв для психологічної підтримки
- 3.2. Розробка програмного забезпечення та технічна розробка
- 3.3. Фаза тестування: Впровадження з молоддю-переміщеною особою
- 3.4. Процес впровадження
- 3.5. Хід сеансу

4. Практичний посібник користувача: Керівництво та навчання

- 4.1. Покрокові інструкції з використання VR-інструменту
- 4.2. Покрокові навчальні інструкції для фахівців
- 4.3. Покрокові інструкції з проведення VR-сесій для травмованої молоді

5. Методи збору та оцінки даних

6. Результати проекту

- 6.1. Вплив на благополуччя молоді
- 6.2. Узгодженість у різних контекстах та профілях учасників
- 6.3. Результати для фахівців з психічного здоров'я

7. Сталий розвиток та майбутні напрямки

- 7.1. Масштабування інструментів віртуальної реальності для інших сценаріїв, пов'язаних з травмою
- 7.2. Уроки, отримані з проекту InnerWorld



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

1. Вступ

Головна мета проекту «Внутрішній світ: віртуальна реальність для психосоціальної підтримки» — революціонізувати надання підтримки психічного здоров'я молодим людям, з особливим акцентом на переміщеній молоді, яка постраждала від конфлікту в Україні. Проект прагне створити стійку, цифрову основу для психологічного відновлення, забезпечуючи безпечне, захопливе середовище, де молоді люди можуть виражати себе та розвивати емоційну стійкість без обмежень традиційної терапії. Завдяки інтеграції технології віртуальної реальності (VR), проект має на меті сприяти цифровій трансформації у сфері молодіжної роботи та підвищити цифрову готовність як постачальників послуг, так і бенефіціарів.

1.1. Цілі проекту

Проект побудований на чотирьох конкретних цілях, спрямованих на створення вимірного впливу:

Технологічні інновації: інноваційно розробляти, тестувати та впроваджувати альтернативне VR-рішення, яке задовольняє різноманітні потреби молоді, одночасно підвищуючи її цифрову грамотність.

Підвищення якості: Підвищити якість допомоги у сфері психічного здоров'я для 60 переміщених молодих людей та навчити 6 фахівців у галузі психічного здоров'я інтегрувати високотехнологічні цифрові інструменти у свою практику психосоціальної підтримки.

Універсальна доступність: Розширити доступність підтримки шляхом усунення «бар'єрів входу», таких як мовні відмінності, фінансові обмеження, перешкоди, пов'язані з віком, та географічні обмеження.

Поширення знань: Поширити інструкції з впровадження через місцеві заходи та цей онлайн-Посібник користувача щонайменше з 45 організаціями, забезпечуючи сталий розвиток та охоплення проекту.

1.2. Значення підтримки психічного здоров'я

Проект «Внутрішній світ» являє собою вирішальний крок у психосоціальній підтримці, впроваджуючи віртуальну реальність (VR) як практичний, науково обґрунтований інструмент, розроблений для подолання структурних та клінічних обмежень, властивих традиційним терапевтичним моделям. Його значення ґрунтується на кількох ключових факторах, що відповідають конкретним потребам переміщеної молоді та фахівців, які її підтримують.



Ключовий фактор значущості	Виклик / Традиційне обмеження	Переваги та значення VR
1. Обмеження терапії	Спирається на візуалізацію, що ускладнюється при важких травмах	Знімає когнітивне навантаження за допомогою контрольованих, захопливих сцен
2. Екологічна обґрунтованість	Клінічні умови здаються відірваними від повсякденного життя	Викликає реакції реального світу в умовах, близьких до природних.
3. Втілений досвід	Часто обмежується вербальною обробкою спогадів	Одночасно враховує фізичні та психологічні наслідки.
4. Доступність	Мовні, економічні та географічні бар'єри для входу.	Низькоінтенсивна, масштабована підтримка, яка демократизує догляд.
5. Цифрова взаємодія	Висока стигма та низька залученість серед молоді.	«Присутність» та гейміфікація підвищують участь
6. Інтеграція	Стрес перешкоджає працевлаштуванню та соціальній структурі.	Розвиває стійкість освітнього та трудового ринків.

Таблиця 1. Від обмежень традиційної терапії до переваг на основі віртуальної реальності

Одним із головних значень цієї технології є її здатність долати обмеження традиційної терапії, такої як розмовна «терапія» або «уявний вплив». Ці традиційні методи часто залежать від здатності пацієнта подумки візуалізувати травматичні сцени, що може бути надзвичайно складним або навіть неможливим для людей, які страждають від важкої травми. VR вирішує цю проблему, забезпечуючи кероване, захопливе середовище, яке імітує реальні сценарії, дозволяючи користувачам взаємодіяти з безпечним відтворенням стимулів без когнітивного навантаження активної уяви.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

По-друге, проєкт підвищує екологічну обґрунтованість та реалізм таким чином, що клінічні умови часто не можуть цього зробити. На відміну від традиційних офісів, які можуть здаватися відірваними від повсякденного життя, віртуальна реальність дозволяє взаємодіяти в наближених до природного середовищах у режимі реального часу. Дослідження підтверджують, що люди реагують на ці віртуальні середовища так, ніби вони реальні, викликаючи послідовні фізіологічні та емоційні реакції, які сприяють кращому звиканню та відновленню.

По-третє, життєво важливим аспектом є забезпечення втіленого досвіду. Інтервенції на основі віртуальної реальності пропонують глибоке відчуття втілення, яке виходить за межі простої вербальної обробки. Це дозволяє переміщеній молоді одночасно вирішувати як фізичні, так і психологічні наслідки своїх спогадів, що є важливим для сприяння посттравматичному зростанню та покращення загальної якості життя.

По-четверте, значно покращує доступність для маргіналізованих груп, які часто виключені з традиційної медичної допомоги. Переміщена молодь часто стикається з «бар'єрами входу», такими як мовні відмінності, висока вартість та географічні обмеження. Віртуальна реальність (VR) служить низькоінтенсивним, масштабним втручанням, яке демократизує доступ до підтримки, виявляючись особливо ефективним у зменшенні симптомів тривоги та посттравматичного стресового розладу за коротші терміни, ніж традиційні методи.

Крім того, ця технологія сприяє цифровій взаємодії та відчуттю «присутності». Суб'єктивне відчуття «перебування там» у віртуальному світі значно підвищує залученість користувачів, особливо серед молодого, технічно підкованого покоління. Завдяки включенню елементів гейміфікації, віртуальна реальність робить процес підтримки приємнішим та менш стигматизованим, що заохочує постійну участь серед вразливих груп населення.

Зрештою, проєкт є важливим, оскільки він підтримує соціальну та економічну інтеграцію. Психічне благополуччя розглядається не як ізольована мета, а як передумова працевлаштування та соціальної згуртованості. Зменшуючи гострий стрес та покращуючи соціальні навички за допомогою віртуальних сценаріїв на природі, проєкт надає молоді можливість ефективніше інтегруватися в освітній та трудовий ринки країн перебування.

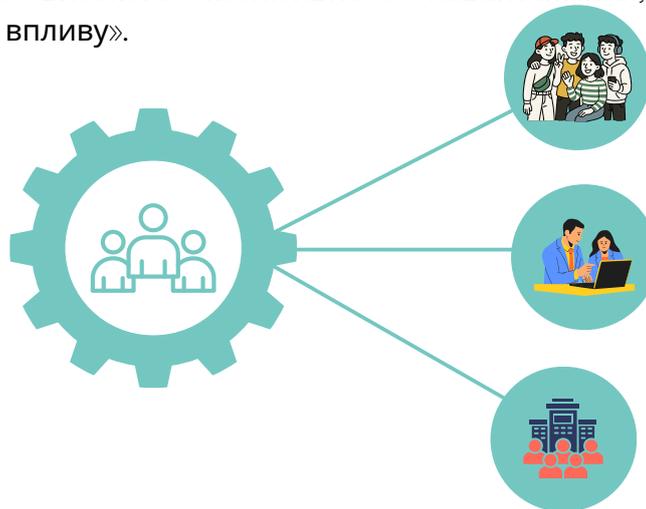


INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

1.3. Цільові групи

Основною цільовою групою проекту «Внутрішній світ» є молодь-переміщенець віком від 13 до 20 років, зокрема ті, хто постраждав від конфлікту в Україні. Ці молоді люди є основними бенефіціарами втручання, а початкова когорта з 60 молодих людей (по 20 з кожної країни-партнера: Туреччини, Франції та Болгарії) є активними учасниками під час фаз тестування та розробки. Проект спеціально орієнтований на цю демографічну групу, оскільки вони часто стикаються зі значними «бар'єрами для входу» до традиційної психіатричної допомоги, такими як мовні відмінності, фінансові обмеження та географічні обмеження. Забезпечуючи безпечне, захопливе середовище, інструмент допомагає цій молоді подолати як фізичні, так і психологічні наслідки травми без високого когнітивного навантаження, необхідного для традиційного «уявного впливу».



Окрім молоді, проект визначає вторинних та третинних бенефіціарів, які є важливими для довгострокового надання та масштабування підтримки. До вторинної цільової групи належать постачальники психосоціальної підтримки, соціальні працівники та психологи, які проходять розширену підготовку для проведення сеансів на основі віртуальної реальності та інтеграції високотехнологічних цифрових інструментів у свою професійну практику. Це навчання підвищує їхню цифрову готовність та зменшує їхню залежність від мовно-інтенсивних форматів втручання, що є критично важливим під час роботи з різноманітними переміщеними групами населення. Крім того, третинна та непряма група, що складається з понад 40 подібних організацій та ширшої громадськості, отримує користь від онлайн-посібника користувача проекту та його зусиль щодо поширення інформації. Це гарантує, що знання та технологічна база, створені проектом, можуть бути незалежно використані іншими фахівцями для підтримки ширшого кола вразливих груп.



2. Віртуальна реальність (VR) у підтримці психічного здоров'я

2.1. Огляд VR-технологій: від занурення до присутності

Віртуальна реальність (VR) – це інноваційна комп'ютерна технологія, яка створює тривимірні (3D) штучні середовища, де користувачі можуть відчувати реальні відчуття за допомогою спеціалізованого обладнання, такого як головні дисплеї (HMD), датчики відстеження руху та навушники.

Основна технологічна еволюція у VR позначена переходом від трьох ступенів свободи (3DoF), де користувач є просто «глядачем», який спостерігає за навколишнім середовищем, до шести ступенів свободи (6DoF), що дозволяє користувачам стати «активними учасниками», які можуть фізично переміщатися у віртуальному просторі та взаємодіяти з ним.

Психологічна сила VR полягає в концепції «присутності» – суб'єктивному досвіді «перебування там» у віртуальному світі, незважаючи на фізичне розташування в іншому місці. Це досягається завдяки високому рівню занурення, коли зображення безперервно відтворюються в режимі реального часу відносно рухів голови та тіла. Сучасні системи VR часто виходять за рамки візуальних та слухових стимулів, включаючи тактильні (гаптичні) та навіть нюхові (нюхові) стимули, що дозволяє мультисенсорне відтворення реальності, яке може викликати справжні фізіологічні та емоційні реакції.



2.2. Застосування віртуальної реальності (VR) у психосоціальній підтримці

Віртуальна реальність (VR) зарекомендувала себе як трансформаційний клінічний інструмент, що пропонує безпечні та контрольовані альтернативи традиційним терапевтичним методам. Її застосування включає:

Терапія віртуальної реальності (VRET): VRET вважається альтернативою традиційній «уявній експозиції». У той час як традиційна терапія спирається на здатність пацієнта подумки візуалізувати травматичні події, що може бути складно для людей з тяжкою травмою, VR забезпечує контрольоване, захопливе середовище, де люди можуть поступово та безпечно стикатися зі страхами (такими як фобії чи тригери посттравматичного стресового розладу).

Релаксація та усвідомленість на основі природи: Захопливі природні сцени, такі як віртуальні ліси, пляжі та водоспади, використовуються для зменшення стресу та стимуляції релаксації шляхом активації парасимпатичної нервової системи. Ці симуляції забезпечують «безпечний притулок» для молоді, яка може не мати доступу до реальної природи через переміщення або міську ізоляцію.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

- **Тренування соціальних навичок:** VR-платформи пропонують симульовані соціальні сценарії (наприклад, публічні виступи, взаємодія в класі), де молодь може практикувати комунікацію, вирішення проблем та емоційну регуляцію без реального соціального тиску.
- **Відволікання уваги та управління болем:** VR служить потужним механізмом відволікання, який відволікає увагу мозку від гострого болю або медичних тригерів (таких як голки), значно зменшуючи дистрес під час процедур.
- **Втілений досвід для ПТСР:** На відміну від розмовної терапії, яка зосереджена на вербальній обробці, VR забезпечує втілений досвід, дозволяючи переміщеній молоді одночасно боротися як з фізичними, так і з психологічними наслідками травми.

2.3. Переваги цифрової трансформації у сфері психічного здоров'я молоді

Цифровізація послуг психічного здоров'я приносить багатогранні переваги, особливо для технологічно підкованих поколінь, які все більше покладаються на цифрові способи спілкування, навчання та підтримки. Для молоді, особливо тих, хто має порушені життєві траєкторії, такі як молодь, що переїхала з дому, цифрові інструменти пропонують нові шляхи догляду, які є гнучкими, захопливими та реагують на індивідуальні потреби.

Однією з найважливіших переваг цифрової трансформації є її здатність долати бар'єри доступності. Цифрові та віртуально-орієнтовані втручання демократизують психосоціальну підтримку, зменшуючи залежність від фізичного місця розташування, жорстких графіків та дорогої інфраструктури. Послуги можна отримати в різних місцях, таких як школи, громадські центри або безпечні простори, і часто їх можна надавати з більшою гнучкістю в часі. Це особливо актуально для молодих людей, які стикаються з географічною ізоляцією, обмеженнями мобільності або фінансовими обмеженнями, що ускладнюють доступ до традиційної терапії.

Цифрові інструменти психічного здоров'я також сприяють зменшенню стигми та підвищенню відкритості. Багатьом молодим людям легше бути чесними та висловлювати свою думку в цифровому середовищі, де сприйнята дистанція та анонімність зменшують страх осуду. Для тих, хто ще не готовий до особистої підтримки, цифрові платформи можуть слугувати дестигматизуючим кроком, заохочуючи раннє звернення до служб психічного здоров'я та знижуючи поріг звернення.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

Ще однією ключовою перевагою є потенціал для медичного обслуговування на основі вимірювань та комбінованого догляду. Цифрові технології дозволяють збирати дані з реального світу в режимі реального часу за допомогою таких інструментів, як відстеження настрою, моніторинг сну або короткі самооцінки, що проводяться поза межами офіційних сесій. Цей безперервний потік інформації діє як своєрідний «цифровий клей», збагачуючи особисті або фасилітовані сесії глибшим розумінням щоденних емоційних моделей. В результаті фахівці можуть розробляти більш інтегровані та персоналізовані схеми підтримки, що поєднують цифровий досвід з людським керівництвом.

Цифрова трансформація також підтримує розвиток поліцифрової екосистеми догляду. Замість того, щоб покладатися на одне втручання, молоді люди можуть скористатися перевагами скоординованого набору цифрових інструментів, таких як програми, що окремо зосереджені на сні, регулюванні настрою, усвідомленості або емоційній рефлексії. Разом ці інструменти генерують сукупність невеликих, але значущих досягнень, які позитивно впливають на загальне психічне благополуччя.

За стратегічного використання такі екосистеми дозволяють адаптувати підтримку до різних аспектів життя молоді людини.

Залучення ще більше посилюється завдяки гейміфікації та інтерактивному дизайну. Такі елементи, як цілі, винагороди, дослідження та системи прогресу, підвищують мотивацію та постійну участь. Цей підхід особливо добре узгоджується з уподобаннями так званого «покоління німих» – когорти, яка часто надає перевагу текстовій та цифровій взаємодії над голосовим або формальним спілкуванням. Роблячи психосоціальну підтримку більш зрозумілою та приємною, цифрові інструменти зменшують опір та заохочують послідовність.

Зрештою, цифрові та віртуально-орієнтовані інтервенції сприяють емоційному навчанню та стійкості через емпіричну практику. Імерсивне середовище дозволяє молодим людям відпрацьовувати стратегії подолання труднощів, керувати стресовими реакціями та орієнтуватися в соціальних ситуаціях у безпечному та підтримуючому просторі. Кожна успішна взаємодія зміцнює самоефективність та формує впевненість, яка переноситься в реальні життєві контексти. З часом цей процес підтримує довгострокову емоційну регуляцію, соціальну інтеграцію та психологічне благополуччя.



3. Фази розробки та впровадження

- Створення контенту: розробка VR-сценаріїв для психологічної підтримки.
- Розробка програмного забезпечення та технічна розробка.
- Фаза тестування: впровадження з перемщеною молоддю.

Розробка та впровадження інструменту віртуальної реальності InnerWorld відбувалися за структурованим, обґрунтованим процесом, розробленим для забезпечення як технологічної надійності, так і психосоціальної релевантності. Три основні фази: створення контенту, розробка програмного забезпечення та польове тестування, були виконані спільно партнерами в Туреччині, Франції та Болгарії, кожен з яких вніс свій досвід у підтримку психічного здоров'я перемщеної молоді.

3.1 Створення контенту: розробка VR-сценаріїв для психологічної підтримки

Створення сценаріїв віртуальної реальності (VR) розпочалося з дослідження, проведеного командою проекту для визначення моделей, що базуються на доказах, для використання імерсивних технологій для підтримки емоційної регуляції, відновлення після травм та зниження стресу. Це дослідження спиралося на усталені застосування VR в експозиційній терапії, релаксації на природі та втіленій емоційній обробці, як описано в клінічній літературі та відображено в розділі 2 цього посібника.

Спираючись на ці висновки, психологи з числа перемщених осіб з України, які працюють у партнерських організаціях у Болгарії та Франції, провели дискусії, щоб визначити, які втручання будуть найбільш доцільними для молоді, що перебуває у стані внутрішнього перемщення. Їхній професійний досвід роботи з травмами, невизначеністю та тривалим перемщенням вплинув на вибір п'яти VR-втручань, кожне з яких спрямоване на вирішення таких ключових потреб, як заземлення, зниження стресу, усвідомленість та емоційна стабілізація.

- Ми зосередилися на навичках саморегуляції (дихання, заземлення, усвідомлення тіла), а не на обробці травми.
- Ми скоротили тривалість сесій, щоб зменшити емоційне перевантаження та ризик кіберзахворювання.
- Ми розробили інструменти з урахуванням їхньої переносимості, щоб організації без спеціалізованого обладнання чи клінічного персоналу все ще могли використовувати їх відповідально.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

Чому саме імерсивна відео-VR?

Віртуальну реальність було обрано основною технологією, оскільки занурення змінює те, як ми переживаємо емоції. Віртуальна реальність створює відчуття присутності — відчуття «буття там», що робить її особливо потужною для емоційної регуляції та зниження стресу.

У середовищі віртуальної реальності користувачі можуть тимчасово відключитися від зовнішніх стресових факторів, легше зосередити свою увагу, задіяти свої органи чуття в заспокійливій обстановці та ефективніше відпрацьовувати техніки. Для багатьох користувачів, особливо молоді, віртуальна реальність здається менш клінічною, менш лякаючою та більш захопливою, ніж традиційні методи підтримки. Віртуальна реальність добре працює з молоддю, оскільки вона здається знайомою та природною для поколінь, що живуть за цифровими технологіями, знижує опір емоційній роботі та створює безпечне, контрольоване середовище.

Проект обрав керовані відео віртуальної реальності з причин, пов'язаних із практичними, етичними та впроваджуваними міркуваннями. Відео-VR-досвід можна розгортати з мінімальним технічним налаштуванням та надійно працювати на широкодоступних гарнітурах. Це спрощує впровадження для неурядових організацій та молодіжних служб. Крім того, для переміщеної молоді, яка живе в ситуаціях високої невизначеності, ключовими є передбачуваність та послідовність. Відеосценарії дозволяють фасилітаторам точно знати, що відбуватиметься під час сесії (темп, візуальні ефекти, звукові підказки), зменшуючи невизначеність та ризик запуску контенту. У періоди стресу складна навігація або ігрові завдання можуть перевантажити користувачів. Керовані відео зосереджуються на регулюванні, а не на продуктивності, тоді як стандартизований, керований досвід підтримує послідовне проведення занять у різних країнах, командах та контекстах. Це також допомагає фахівцям з обмеженим досвідом віртуальної реальності безпечно проводити тренінги. Не в останню чергу, відеоінструменти віртуальної реальності дозволяють надавати підтримку без тиску, щоб говорити про травму.

Крім того, порівняно з розробкою та підтримкою інтерактивного програмного забезпечення для віртуальної реальності, відеосценарії простіше оновлювати, перекладати та розповсюджувати, що важливо для довгострокової стійкості після завершення проекту.



Як було обрано п'ять втручань?

П'ять сценаріїв «Внутрішнього світу» було відібрано з використанням практичної структури, що базується на високій доказовій базі для зниження стресу та підтримки регуляції, низькому ризику виникнення травматичних спогадів, швидкому впливі (корисному протягом кількох хвилин) та зручності використання як в індивідуальному, так і в груповому середовищі. Ми також надали пріоритет вибору інструментів, які було б легко пояснити та прийнятними в різних культурах. Кожен сценарій також відповідав загальним потребам, які спостерігали психологи, що працюють з перемщеною молоддю: гіперзбудження (паніка, збудження), гіпозбудження (оніміння, відстороненість), роздуми, проблеми зі сном та проблеми з концентрацією.

Сценарії були написані короткою, зрозумілою мовою, придатною для молоді. Інструкції були розроблені таким чином, щоб не осуджувати та не створювати тиску. Візуальні матеріали були відібрані таким чином, щоб зменшити надмірну стимуляцію та уникнути культурно чутливих або потенційно тригерних образів.

1) Трикутне дихання

Регулювання дихання – один із найдоступніших та підтверджених доказами способів зменшення гострого стресу. Трикутне дихання забезпечує простий ритм, який допомагає зменшити фізіологічне збудження (прискорене серцебиття, напруга, збудження). Воно сприяє швидкому заспокоєнню та уповільненню, формуючи відчуття контролю над тілом та забезпечує регулювання стресу в повсякденному житті (навчання, робота, конфліктні ситуації). Воно особливо підходить для середовища віртуальної реальності, оскільки імерсивний фокус зменшує відволікаючі фактори та допомагає користувачам легше слідувати дихальним сигналам, ніж на телефоні чи в шумному середовищі.

2) Квадратне дихання

Квадратне дихання пропонує структуру та дещо більш «активний» режим регуляції, що підтримує фокус та стабілізацію. Воно особливо корисне при тривозі, що включає стрімкі думки та неспокій. Воно підтримує емоційну стабілізацію, увагу та концентрацію, і особливо підходить для ситуацій передвиступного стресу (перед школою, співбесідами, завданнями). Візуальний ритм у VR підтримує темп і допомагає користувачам залишатися залученими без зусиль.



3) Сканування тіла

Переміщення та травма часто відключають молодих людей від тілесних відчуттів (через напругу або оніміння). Сканування тіла сприяє безпечному відновленню зв'язку з тілом та допомагає зменшити накопичену напругу. Воно сприяє розслабленню та готовності до сну, помічаючи та звільняючи напругу, а також допомагає відновити інтероцепцію (усвідомлення внутрішніх станів тіла). Вправа була розроблена таким чином, щоб залишатися м'якою та уникати глибокої соматичної роботи, зосередженої на травмі.

4) Медитація в кіно (Тривожіння як фільм)

Багато молодих людей, які перебувають у стані внутрішньої травми, відчувають румінацію, подібну до повторюваних, нав'язливих циклів занепокоєння. Ця практика запроваджує просту техніку когнітивного дистанціювання: спостереження за думками, а не те, щоб бути втягнутим у них. Це допомагає зменшити інтенсивність спіралей занепокоєння, підтримує ментальний «простір» та емоційну дистанцію, а також покращує самоконтроль, коли думки здаються перевантаженими. Цей інструмент призначений для керованих тривог та загального стресу. Він не призначений для прямого впливу травми, а фасилітаторам доручено контролювати емоційні реакції та уникати його використання в станах гострої травми.

5) Вправа на заземлення

Чому її було обрано: Заземлення є одним із найважливіших інструментів стабілізації, що базуються на травмі. Воно корисне як для гіперзбудження (паніка), так і для гіпозбудження (оніміння, дисоціація). Воно також забезпечує чіткий «якір безпеки» під час сеансів. Воно підтримує повернення до теперішнього моменту та зменшення перевантаження, посилює емоційну та сенсорну стабілізацію, а також забезпечує безпечне завершення після сильніших емоційних реакцій. Заземлення — це не лише окремий інструмент, але й рекомендований резервний варіант, якщо будь-який сеанс стає некомфортним.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

3.2 Розробка програмного забезпечення та технічна розробка

Після визначення структури контенту, технічна розробка зосередилася на створенні стабільних, зручних для користувача VR-відео з високою екологічною валідністю. Увага приділялася візуальній чіткості, якості звуку та плавному відстеженню руху голови, що є важливим для створення сильного відчуття присутності. Спрощена архітектура дозволила VR-інструменту працювати молодіжним працівникам та психологам без передових технічних навичок, що сприяло довгостроковій стійкості.

Розробники тісно співпрацювали з фахівцями з психічного здоров'я, щоб удосконалити темп, переходи та сенсорне навантаження в кожному сценарії. Ця співпраця гарантувала, що VR-середовище залишалося безпечним, передбачуваним та придатним для молодих людей з підвищеною реакцією на стрес. Технічна надійність у країнах-партнерах була пізніше підтверджена під час фази тестування, де не було повідомлено про жодні серйозні несправності чи ризики для безпеки.

На етапі проектування було досліджено кілька VR-технологій, включаючи платформи на базі Oculus. Щоб максимізувати доступність, зменшити витрати та усунути технологічні бар'єри, партнери вирішили створити імерсивний відеоконтент, сумісний з широким спектром VR-гарнітур. Це рішення забезпечило універсальну зручність використання, послідовну доставку в різних країнах та відповідність меті проекту – розширити доступ до психосоціальної підтримки.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

3.3 Фаза тестування: впровадження з молоддю-переміщеною особою

Фаза тестування була ключовим компонентом проєкту InnerWorld. Її метою було не лише оцінити безпосередній вплив сценаріїв віртуальної реальності на благополуччя молоді, але й перевірити, чи можна безпечно, етично та послідовно впроваджувати ці інструменти в реальних умовах роботи з молоддю та психосоціальної підтримки.

Тестування проводили всі організації-партнери: Університет Анкари Білім, FSCOD та CRU. Психологи та кваліфіковані фахівці, які працюють у цих організаціях, запросили молодих людей, які вже користуються їхніми послугами, взяти участь у пілотному етапі. Участь була добровільною та відкритою для будь-якої переміщеної молоді віком від 15 до 29 років, а наявні місця заповнювалися в порядку черги, щоб забезпечити справедливість та доступність.

Ізгалом у тестовому етапі взяли участь 60 учасників з трьох країн-партнерів. Усі сесії проводили фахівці, які попередньо ознайомилися з інструментами InnerWorld, протоколами безпеки та етичними межами.

Фаза тестування була розроблена для того, щоб відповісти на чотири ключові питання:

- ❓ Чи можуть короткі, керовані віртуальні враження сприяти емоційній регуляції та благополуччю серед молоді, яка перебуває у стані внутрішньої безпеки?
- ❓ Чи можна безпечно використовувати ці інструменти в неклінічних умовах, на базі громади?
- ❓ Чи є ці інструменти прийнятними, зрозумілими та цікавими для молоді?
- ❓ Чи можуть організації реально відтворити методологію після завершення проєкту?

Ці чотири ключові питання встановили операційні межі для фази тестування. Щоб надати відповіді на ці запитання, засновані на доказах, та перевірити ефективність інструменту, було розроблено комплексну методологічну основу для збору як кількісних, так і якісних даних. Замість простого випробування, процес тестування був структурований як формальний збір наукових даних. Конкретні технічні деталі щодо цієї структури, використаних шкал оцінювання та впровадження сеансів детально описані в розділі «Розділ 4: Впровадження, збір даних та дослідницькі висновки».



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

3.4 Процес впровадження

Під час тестування кожен партнер проекту відібрав 20 учасників з числа переміщених осіб, що призвело до загальної вибірки з 60 учасників з Туреччини, Франції та Болгарії. Усі учасники протестували інструмент віртуальної реальності InnerWorld під час структурованих сесій психосоціальної підтримки, які проводили два навчені фахівці з кожної країни, попередньо навчені тренерами проекту. Кожна щотижнева сесія мала однакову основну структуру, і цей структурований формат забезпечував як емоційну безпеку, так і методологічну узгодженість протягом усього періоду впровадження.





3.5 Послідовність сеансів



Попереднє та подальше тестування

Щоб оцінити зміни в суб'єктивному самопочутті та загальному впливі, учасники заповнили Індекс благополуччя ВООЗ-5 до та після повного періоду тестування. Це дозволило партнерам відстежувати зміни в психічному самопочутті з часом та оцінювати ефективність втручання.



Послідовність обертання VR-контенту

VR-відео, що використовувалися під час сесій, демонструвалися у ротаційному та рандомізованому порядку. Такий підхід мінімізував ефекти послідовності, зменшив передбачуваність і гарантував, що відповіді учасників не залежать від фіксованого порядку контенту.



Оцінка рівня стресу

В кінці кожного щотижневого сеансу учасники повідомляли про свій поточний рівень стресу за шкалою від 0 до 5. Ці повторні вимірювання забезпечували постійне кількісне розуміння емоційного стану учасників і дозволяли фахівцям відстежувати траєкторії стресу протягом шестимісячного періоду впровадження.



Зворотній зв'язок учасників та технічна звітність

Протягом фази тестування учасників заохочували ділитися відгуками щодо свого досвіду та пропонувати можливі покращення. Про будь-які технічні проблеми, що виникали під час сесій, повідомлялося фасилітатору, який потім інформував відповідного партнера, відповідального за розробку інструментів віртуальної реальності.



Опитування щодо задоволеності

Після завершення тестового етапу учасники заповнили онлайн-оцінювальне опитування, в якому оцінили свій загальний досвід використання інструменту віртуальної реальності. Анкета спочатку була підготовлена англійською мовою, і кожен партнер міг перекласти її національними мовами для забезпечення доступності.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

4. Практичний посібник користувача: Керівництво та навчання

Цей розділ слугує операційним ядром проєкту InnerWorld, долаючи розрив між теоретичними дослідженнями та практичним застосуванням віртуальної реальності (VR) як інструменту психосоціальної підтримки. Його основна мета — надати психологам, молодіжним працівникам та соціальним працівникам технічну компетентність та чутливість до травм, необхідні для проведення захопливих сесій, які є не лише ефективними, але й принципово безпечними для переміщеної молоді.

Рекомендації, зібрані тут, базуються на колективному досвіді впровадження партнерів у Туреччині, Франції та Болгарії, що гарантує доступність, передбачуваність та емоційну безпеку процедур як для фасилітатора, так і для учасника. Важливо наголосити, що цей посібник характеризує InnerWorld як інструмент психосоціальної підтримки, а не клінічну терапію; його основна увага залишається виключно на стабілізації, навичках саморегуляції та заземленні, а не на обробці глибоких травматичних спогадів.

Посібник структуровано на три інтегровані компоненти для забезпечення цілісного підходу до надання послуг:

1. **Покрокова інструкція з використання VR-інструменту**
2. **Покрокове керівництво з навчання для професіоналів**
3. **Покрокове керівництво з проведення VR-сесій для травмованої молоді**

Центральним елементом цього посібника є етична основа проєкту, яка вимагає, щоб учасник постійно мав повний контроль над своїм досвідом. Використовуючи керовані відео віртуальної реальності, обрані за їхню передбачуваність та легкість розгортання, фасилітатори отримують стандартизований засіб, який зменшує ризик надмірної стимуляції або випадкових тригерів. Зрештою, цей розділ забезпечує необхідний «цифровий клей» для інтеграції високотехнологічних інструментів у повсякденну психосоціальну практику, допомагаючи усунути традиційні бар'єри входу, такі як мовні відмінності та географічні обмеження.

Для фахівців, які шукають ще більш детальні технічні або клінічні деталі, окрім цього стислого посібника, вичерпний Посібник для фахівців доступний на онлайн-порталі проєкту за адресою innerworld.online.



4.1 Покрокові інструкції з використання VR-інструменту

Щоб написати інструкції до розділу 3.4 посібника користувача на основі джерел, слід структурувати їх у чіткі, практичні кроки, що охоплюють технічне налаштування, підготовку середовища та протоколи безпеки.

Нижче наведено чернетку інструкцій, що базуються безпосередньо на наданих матеріалах:



Крок 1: Технічне налаштування та передача файлів

Завантажте вміст: Перенесіть п'ять відеофайлів віртуальної реальності на вашу гарнітуру віртуальної реальності.

Конфігурація Oculus Quest:

1. Підключіть гарнітуру до комп'ютера за допомогою кабелю USB-C.
2. Одягніть гарнітуру та авторизуйте доступ до файлів всередині пристрою
3. Перенесіть відеофайли з комп'ютера у призначену внутрішню папку сховища гарнітури.

Доступ до відео: Відкрийте медіа-переглядач пристрою, виберіть відео та переконайтеся, що його запущено в режимі 360 градусів для повного занурення.



Крок 2: Підготовка середовища та обладнання

Створіть безпечний простір: оберіть тихе середовище з достатнім фізичним простором, щоб учасник міг безпечно рухатися або сидіти.

Комфорт: забезпечте відповідні варіанти сидіння.

Аудіо/візуальна перевірка: перед початком сеансу налаштуйте комфортний рівень гучності, щоб учасник чітко чув підказки.



Крок 3: Інструктаж учасників та безпека

Інформована згода: Чітко повідомте учасника, що він має повний контроль над досвідом.

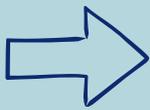
Правило «Стоп»: Чітко повідомте учасника, що він може зупинити сеанс у будь-який момент, просто знявши гарнітуру. Це основна вимога етичної системи проєкту для забезпечення емоційної безпеки.

Присутність професіонала: Під час VR-експозиції має завжди бути присутнім кваліфікований фахівець, щоб стежити за ознаками дискомфорту, такими як кіберхвороба або емоційна активація.



4.2 Покрокові інструкції з навчання для фахівців

Щоб скласти Розділ 4.2: Покрокові інструкції з навчання для фахівців, вам слід зосередитися на структурованій дводенній навчальній програмі, розробленій для забезпечення професійної готовності та безпечного використання інструменту віртуальної реальності. Професійна готовність є необхідною умовою для безпечного використання інструменту віртуальної реальності, оскільки роль фахівця полягає у забезпеченні емоційно безпечного середовища для переміщеної молоді. Навчальна програма дотримується структурованого методу розвитку компетентності через такі етапи:



Крок 1: Теоретичні основи та клінічна мета

Розуміння контексту: Фахівці повинні спочатку отримати теоретичне розуміння стресу та травми, зокрема, оскільки вони впливають на молодь, що перебуває у стані внутрішньої безпеки.

VR-грамотність: Перегляньте докази, що підтверджують використання VR у психосоціальній підтримці, а також її конкретні технологічні обмеження.

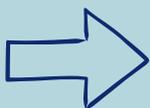
Клінічні показники: Ознайомтеся з клінічним призначенням кожного з п'яти відео, визначивши відповідні показання, критерії готовності учасників та потенційні протипоказання.



Step 2: Session Flow Mastery

Training emphasizes establishing a predictable and stable progression for every session to ensure consistency across different facilitators:

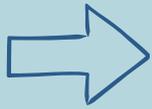
- 1. Opening Grounding:** Start every session with a grounding exercise to stabilize the participant.
- 2. Guided Transitions:** Learn to manage careful transitions between different VR videos to prevent emotional overload.
- 3. Micro-Debriefing:** Practice body-focused micro-debriefs at the end of sessions to help participants process sensations without the need for intensive verbal therapy



Крок 3: Технічна та етична підготовка

Практична технічна практика: Фахівці повинні безпосередньо відпрацьовувати технічну налаштування, щоб спокійно впоратися з поширеними перешкодами під час живого сеансу.

Етичні межі: Модулі зосереджені на чіткому висловленні інформованої згоди та дотриманні суворих професійних меж, поки учасник занурений у середовище віртуальної реальності.

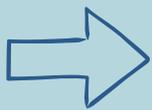


Крок 4: Практика наживо та рольові ігри

Досвідне навчання: Психологи та молодіжні працівники чергуються у трьох ролях: фасилітатор, учасник та спостерігач.

Цикли зворотного зв'язку: Ця рольова гра дозволяє отримувати зворотний зв'язок у режимі реального часу щодо тону, темпу та того, як стримувати емоційні реакції чи фізичний дискомфорт.

Управління контентом високого ризику: Особлива увага приділяється відео «Кіномедитація», навчаючи фасилітаторів попередньому формулюванню мови, чітким стратегіям виходу та негайним заземлюючим втручанням.



Крок 5: Збір даних та протоколи дослідження

Фахівці навчені використовувати інструменти оцінювання проекту з повагою та без нав'язливих дій. Це включає:

Проведення оцінок за шкалою благополуччя ВООЗ-5 (до та після тестування).

Збір щотижневих оцінок стресу (0–5) та опитувань після сесії.



Після завершення цього навчання фахівці повинні продемонструвати покращену цифрову компетентність, підвищену впевненість у використанні високотехнологічних інструментів та меншу залежність від мовно-інтенсивних форматів втручання, що є критично важливим під час роботи з різноманітними переміщеними групами населення.



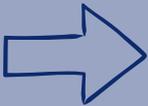
INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

4.3 Покрокове керівництво щодо проведення VR-сесій для травмованої молоді

Для проведення релаксації за допомогою віртуальної реальності для молоді з травматичним історією потрібен спеціалізований підхід, що враховує травму, який надає пріоритет емоційній безпеці та здатності учасника до самодіяльності. Оскільки цей інструмент розроблений для психосоціальної підтримки, а не для клінічної терапії, фасилітатори повинні зосередитися на стабілізації та саморегуляції, а не на обробці травми.

Наступні покрокові інструкції гарантують безпечне та ефективне проведення сеансів:



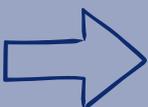
Крок 1: Психологічна підготовка перед сеансом

Заспокоєння: Перш ніж учасник одягне гарнітуру, поясніть мету сеансу, використовуючи прості, неклінічні та заспокійливі терміни.

Керування фізичною регуляцією: Допоможіть учаснику знайти зручну позу та направте його до регульованого стану, спрямовуючи його увагу на дихання та тілесні відчуття.

Керування очікуваннями: Чітко повідомте учасника, що він може відчувати незвичайні відчуття, та заохочуйте його нейтрально спостерігати за цими відчуттями, а не намагатися їх придушити.

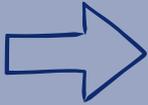
Надати учаснику можливості: Повторіть, що він має повний контроль і може зупинити сеанс у будь-який момент, просто знявши гарнітуру, що зміцнить його відчуття свободи дій.



Крок 2: Структурований потік сеансу

Для забезпечення послідовності та безпеки кожен сеанс має проходити у такій встановленій послідовності:

- 1. Початкова фаза:** Проведіть коротку емоційну перевірку, щоб оцінити поточний стан учасника.
- 2. Захоплюючий досвід:** Запустіть вибраний відеоконтент віртуальної реальності, використовуючи керований досвід, щоб забезпечити передбачуваність темпу та візуальних елементів.
- 3. Стабілізація під час сеансу:** Між різними відео віртуальної реальності проведіть учасника через короткі дихальні вправи або вправи на заземлення поза середовищем віртуальної реальності, щоб запобігти сенсорному перевантаженню.
- 4. Заключна фаза:** Завершіть сеанс остаточною вправою на заземлення та переорієнтацію, щоб переконатися, що учасник повністю присутній перед відходом.



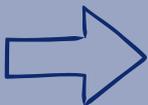
Крок 3: Активний моніторинг та протоколи безпеки

Безперервний нагляд: Під час сеансу віртуальної реальності кваліфікований фахівець повинен завжди бути фізично присутнім, щоб контролювати учасника на наявність ознак кіберхвороби, емоційної активації або дисоціації.

Негайне втручання: Якщо з'являються будь-які ознаки дискомфорту, сеанс необхідно негайно призупинити.

Резервне заземлення: Якщо учасник відчуває перевантаження, проведіть його через методи заземлення поза гарнітурою; заземлення є обов'язковим резервним варіантом для будь-якого дискомфортного сеансу.

Етична документація: Будь-які інциденти або сильні емоційні реакції слід документувати в шаблоні журналу інцидентів для підтримки професійної рефлексії та організаційної відповідальності.



Крок 4: Обговорення, зосереджене на тілі

Пріоритет стабілізації: Обговорення після сесії мають бути короткими, конкретними та зосередженими на тілі.

Уникайте інтерпретаційних питань: Фасилітатори повинні уникати методів «розмовної терапії» або інтерпретаційних питань, які можуть патологізувати досвід або ненавмисно викликати травматичні спогади.

Зосередьтеся на теперішньому: Мета дебрифінгу — допомогти учаснику залишатися в теперішньому моменті та перенести відчуття регулювання у своє повсякденне життя.



Крок 5: Оцінювання та зворотний зв'язок

Відстеження рівня стресу: Після завершення кожного тижневого сеансу попросіть учасника оцінити свій поточний рівень стресу за шкалою від 0 до 5.

Зберігайте конфіденційність: Щоб уникнути тиску на молодь, не фотографуйте та не робіть аудіо/відео записів під час сеансу.

Довгостроковий моніторинг: Використовуйте індекс благополуччя WHO-5 на самому початку та в кінці повного багатотижневого циклу тестування, щоб відстежувати загальне покращення самопочуття.



5. Методи збору та оцінки даних

Для забезпечення надійної та комплексної оцінки інструменту віртуальної реальності InnerWorld було застосовано змішаний методологічний підхід.

Збір кількісних даних

Кількісна оцінка була зосереджена на валідованих інструментах вимірювання для відстеження змін в емоційному та психологічному благополуччі:

Індекс благополуччя ВООЗ-5	Рейтинги рівня стресу за сесію
Застосовуються як попередні та подальші тести, що забезпечують діапазон балів від 0 до 5 для оцінки суб'єктивного самопочуття. Призначені для довгострокового аналізу.	Учасники фіксували свій рівень стресу за шкалою від 0 до 5 в кінці кожного сеансу, що дозволяло короткостроковий моніторинг моделей стресу.

Для контекстуалізації результатів у трьох країнах-партнерах було зібрано демографічну інформацію, таку як розподіл за статтю та тривалість переміщення.

Збір якісних даних

Якісний аналіз був зосереджений на розумінні життєвого досвіду учасників під час щотижневих сесій з підтримкою віртуальної реальності. Джерелами даних були документація сесій, нотатки фасилітатора та відгуки учасників. Дослідники застосували методи якісного аналізу, щоб виявити повторювані теми, пов'язані з обробкою емоцій, стратегіями подолання та взаємодією з інструментом віртуальної реальності.

Опитування щодо задоволеності учасників: Опитування щодо задоволеності було зосереджено на загальних враженнях учасників від досвіду віртуальної реальності та запрошувало до рефлексивних відповідей щодо комфорту, актуальності контенту, емоційного впливу та готовності взаємодіяти з подібними цифровими інструментами в майбутньому.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

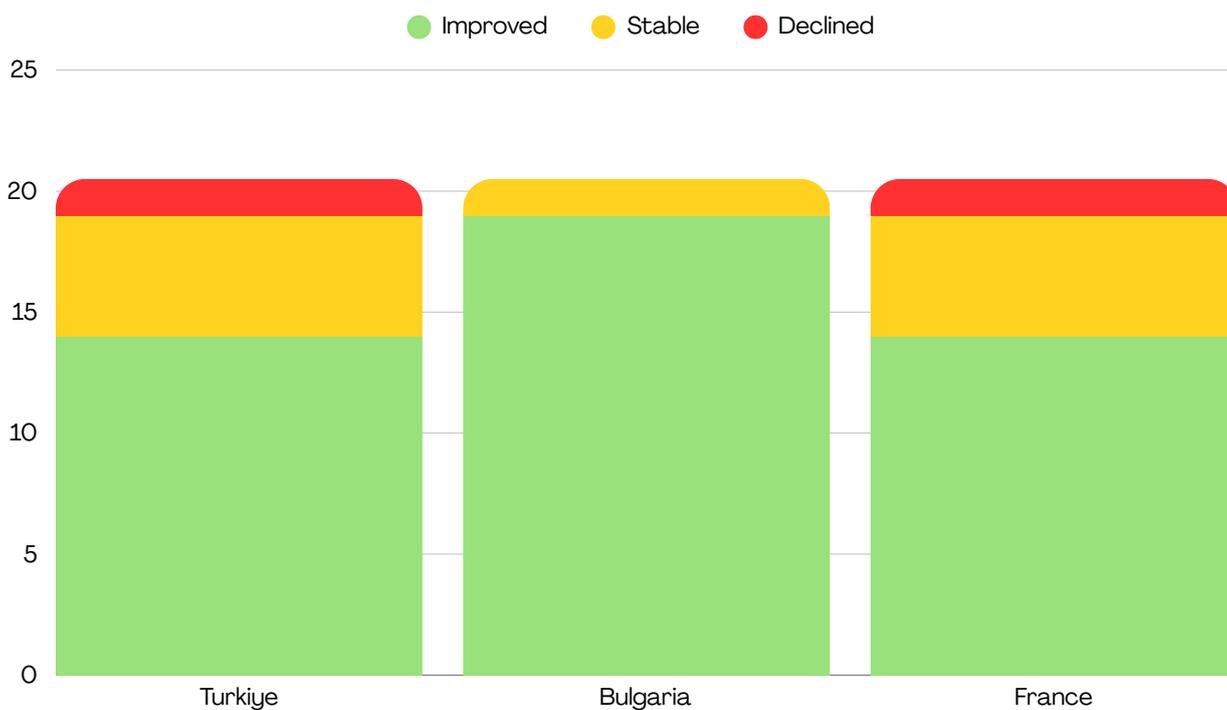
6. Результати проекту

6.1 Вплив на добробут молоді

Впровадження інструменту віртуальної реальності InnerWorld призвело до статистично значущого покращення самопочуття 60 молодих переміщених осіб у Туреччині, Болгарії та Франції. Аналіз індексу добробуту BOO3-5 показав середнє збільшення на 19,33 пункти, що відповідає приблизно 40% покращенню порівняно з базовими показниками.

Загальні результати показали, що:

Improvement Distribution by Country



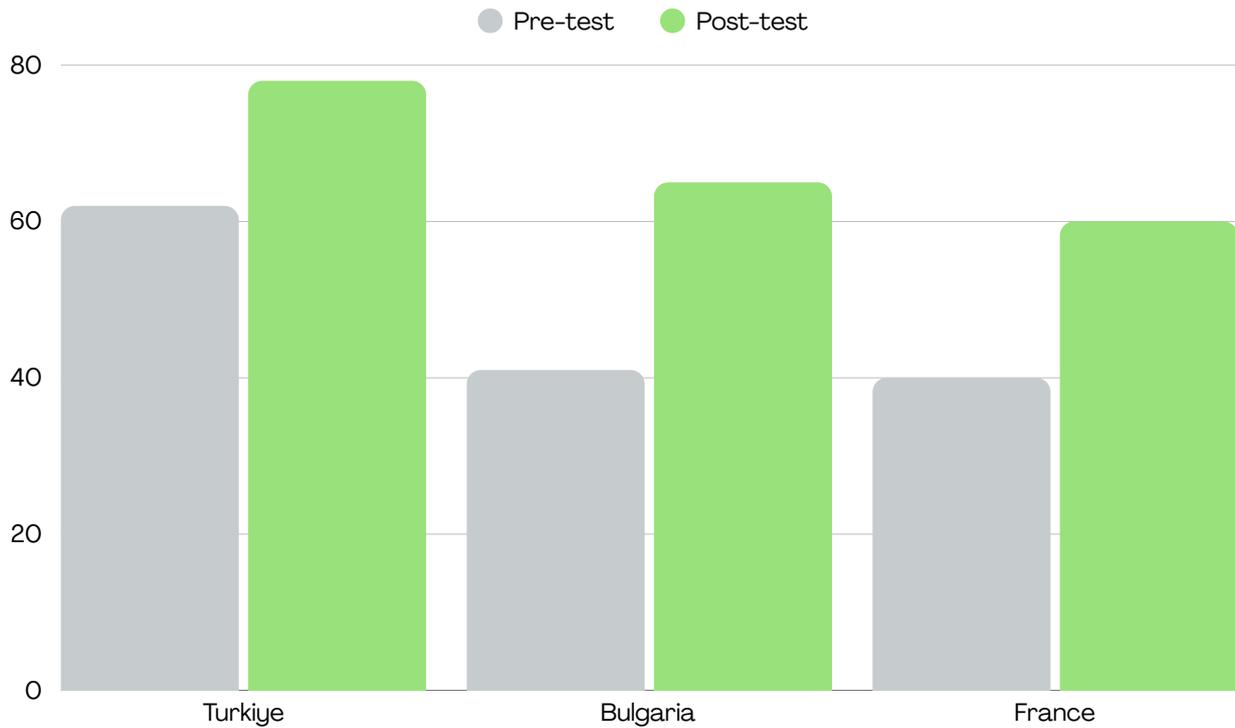
78,3% учасників досягли клінічно значущого покращення самопочуття,

18,3% не показали суттєвих змін, а

3,3% повідомили про погіршення.



WHO-5 Scores Comparison by Country



На рівні країни результати залишалися стабільно позитивними, причому Болгарія продемонструвала особливо сильний рівень покращення на рівні **95%**.

Високі показники участі та відвідуваності протягом шестимісячного етапу тестування додатково свідчать про те, що підхід на основі віртуальної реальності був прийнятним та цікавим для молодих учасників. Багато учасників повідомляли, що відчують себе більш активною залученістю та контролем над процесом підтримки свого психічного здоров'я.



6.2 Узгодженість між контекстами та профілями учасників

Подальший аналіз підтвердив, що втручання на основі віртуальної реальності дало узгоджені результати в різних контекстах. Хоча базові показники благополуччя відрізнялися між Туреччиною, Болгарією та Францією, втручання призвело до значних та порівнянних ефектів у всіх трьох країнах.

Важливо, що не спостерігалось статистично значущих відмінностей залежно від статі. Як чоловіки, так і жінки продемонстрували подібні моделі покращення, що свідчить про те, що інструмент функціонує однаково в різних профілях учасників. Ця узгодженість між культурними умовами, тривалістю переміщення та демографічними змінними підкреслює адаптивність та переносимість інструменту віртуальної реальності InnerWorld як підтримуючого психосоціального втручання.

6.3 Результати для фахівців у сфері психічного здоров'я

Паралельно з результатами, орієнтованими на молодь, проект досяг значних результатів з точки зору розвитку професійного потенціалу. Загалом шість фахівців у сфері психічного здоров'я з країн-партнерів пройшли спеціалізоване навчання для проведення сеансів психосоціальної підтримки на основі віртуальної реальності. Після етапу навчання та тестування фахівці продемонстрували:

- Покращені цифрові компетенції,
- Підвищена впевненість у інтеграції інноваційних технологій у практику психосоціальної підтримки та
- Зменшення залежності від мовно-інтенсивних та традиційних форматів втручання.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

Окрім покращення індивідуального благополуччя, проект InnerWorld демонструє ширший потенціал підходів на основі віртуальної реальності (VR) для модернізації систем підтримки психічного здоров'я молоді. Зменшуючи стигму, знижуючи бар'єри доступу та пропонуючи цікаву альтернативу традиційним методам, проект підтримує підвищення стійкості серед маргіналізованої молоді.

Докази, зібрані протягом фази тестування, підтверджують, що цифрова трансформація може відігравати вирішальну роль у зміцненні організаційного потенціалу в рамках служб охорони молоді та психічного здоров'я. Інтеграція інструментів на основі віртуальної реальності в психосоціальну практику сприяє не лише емоційній регуляції та навичкам подолання труднощів, але й ширшій соціальній та соціально-культурній інтеграції переміщеної молоді, підтримуючи її розвиток та адаптацію в нових життєвих умовах.

7. СТАЛИЙ РОЗВИТОК ТА МАЙБУТНІ НАПРЯМКИ

Проект «Внутрішній світ: віртуальна реальність для психосоціальної підтримки» (VRPS) задуманий не як обмежене втручання, а як стійка основа для майбутніх цифрових ініціатив у сфері психічного здоров'я. Завдяки створенню модульної та гнучкої структури, проект створює тривалу спадщину, яка виходить за рамки початкового 18-місячного періоду впровадження. Як технологічна інфраструктура, так і методологія розроблені з можливістю подальшого розвитку, що гарантує, що платформа залишатиметься адаптивним інструментом для обслуговування вразливих груп населення в довгостроковій перспективі. Ця цифрова трансформація зміцнює організаційний потенціал у сфері молодіжних служб шляхом інтеграції інструментів на основі віртуальної реальності в повсякденну психосоціальну практику.

7.1 Масштабування інструментів віртуальної реальності для інших сценаріїв, пов'язаних з травмою

Хоча поточна реалізація спеціально орієнтована на переміщену молодь, яка постраждала від конфлікту в Україні, архітектура віртуальної реальності InnerWorld навмисно масштабована та адаптована до різноманітних клінічних та психосоціальних контекстів. Основною перевагою технології віртуальної реальності є її здатність обходити обмеження традиційного «уявного впливу», який вимагає від людей подумки візуалізувати тривожні події – завдання, яке часто є надзвичайно складним для людей з тяжкою або складною травмою. Віртуальна реальність забезпечує контрольоване, захопливе середовище, яке зменшує це когнітивне навантаження, водночас сприяючи ефективній емоційній обробці. Майбутні застосування та ітерації фреймворку InnerWorld включають:



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Інструмент віртуальної реальності можна адаптувати для різних сценаріїв ПТСР, використовуючи докази того, що імерсивне середовище підтримує одночасну обробку як фізичних, так і психологічних травматичних реакцій.

Домашнє насильство та сімейна терапія: Основні методи регуляції, що використовуються у Внутрішньому світі, такі як дихальні вправи та заземлення, можна адаптувати для підтримки жертв домашнього насильства та використовувати в сімейній терапії для сприяння емоційній корекції.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

Розширення на інші патології: Наукова література підтверджує масштабованість VR для таких станів, як соціальний тривожний розлад (СТР), депресія, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), розлади харчової поведінки та СДУГ.

Створення індивідуальних сценаріїв: Майбутні етапи розробки можуть ще більше використати можливості VR для персоналізації шляхом створення високо адаптованих середовищ, що відображають індивідуальний досвід. Це включає моделювання певних соціальних тригерів, фобічних стимулів або ситуативних стресових факторів таким чином, щоб залишатися безпечним, повторюваним та професійно керованим.

7.2 Уроки, отримані з проекту «Внутрішній СВІТ»

Наступні уроки були отримані в результаті етапів впровадження, тестування та оцінювання в усіх країнах-партнерах. Ці висновки мають на меті допомогти у майбутньому застосуванні та масштабуванні психосоціальної підтримки на основі віртуальної реальності для переміщеної молоді.

1. Стратегічна роль віртуальної реальності (VR) у психосоціальній підтримці

Проект підтвердив, що хоча віртуальна реальність має значний потенціал для заземлення, релаксації та емоційного дистанціювання, це нова галузь. Її слід розглядати як додатковий інструмент у ширших психосоціальних рамках, а не як окреме чи зріле втручання.

Молодь не завжди реагує на віртуальну реальність. Хоча багато хто з них є носіями технологій, деякі ставляться до інструменту з цікавістю, тоді як інші залишаються скептично налаштованими або розглядають його виключно як розвагу. Ефективність значною мірою залежить від волі учасників та свободи вибору, чи залучатися до цього процесу.

2. Технічні та дослідницькі висновки

Технічні проблеми, такі як затримка або зависання, а також складність використання віртуальної реальності під час носіння окулярів, залишаються перешкодами для самостійного використання.

Оскільки база доказів для віртуальної реальності в цій галузі все ще розвивається, втручання слід застосовувати з методологічною обережністю та реалістичними очікуваннями. Майбутні проекти повинні використовувати коротші цикли оцінювання та якісні методи, щоб краще враховувати мінливі реалії учасників.



3. Дизайн контенту та стійка залученість

Хоча послідовні структури забезпечують безпеку, повторення тих самих сценаріїв може з часом призвести до втрати зацікавленості. Учасники висловили сильну перевагу візуальному різноманіттю та модульним бібліотекам контенту для підтримки інтересу.

Багато молоді оцінюють інструменти віртуальної реальності через призму цифрових розваг. Залученість часто пов'язана з інтерактивністю та прогресом; запити на «рівні», винагороди або вибір персонажа свідчать про те, що майбутні інструменти можуть отримати користь від більшої кількості гейміфікованих елементів.

Інструмент є найефективнішим, коли досвід віртуальної реальності чітко пов'язаний з конкретними навичками, такими як техніки дихання або управління стресом. Контент, адаптований до конкретних ситуацій, таких як стрес від іспиту чи самотність, сприймається як більш релевантний, ніж загальний релакс.

4. Проблеми впровадження з переміщенням населенням

Проведення довгострокових інтервенцій з переміщеною молоддю є складним завданням через їхні мінливі умови життя, правовий статус та зміну сімейних ситуацій. Ці зовнішні зміни ускладнюють вимірювання поздовжнього впливу.

Відвідування часто переривається через відстань у школі, на роботі або в дорозі. Гнучкі моделі впровадження, такі як децентралізована організація занять у громадських місцях (школи, бібліотеки) та заняття у вихідні дні, є ефективнішими, ніж централізовані клінічні умови.

Високий рівень комфорту учасників та безперервності був безпосередньо пов'язаний з місцевою адаптацією, включаючи використання рідних мов, культурних орієнтирів та специфічного стилю фасилітатора.

5. Сприяння та етична безпека

Успіх сеансу залежить не лише від якості відео, але й від того, як фасилітатор пояснює мету перед зануренням та підтримує учасника після нього.

Структурований, поступовий хід сеансу є важливим для побудови довіри та запобігання надмірному стимулюванню. Поєднання захопливого контенту з короткими моментами заземлення та роздумів поза гарнітурою дало найкращі результати.

Незначні проблеми, такі як кібернетична хвороба (запаморочення/нудота), напруга очей та дискомфорт від ваги гарнітури, є поширеними. Щоб мінімізувати випадки переривання участі, фасилітатори повинні забезпечити правильне встановлення гарнітур та суворо дотримуватися правила, що учасник може зупинитися в будь-який час.



INNERWORLD: VIRTUAL REALITY
FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT

2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

KOHTAKTI

Ankara Bilim Üniversitesi

Email: erasmus@ankarabilim.edu.tr

Phone Number:

+90 552 899 84 11

Foundation “Situational Center Open Doors”

Email: info@ankarabilim.edu.tr

Phone Number:

+359 884 013 786

Centre de Ressources Ukrainen

Email: olena.vyshnev@gmail.com

Phone Number:

+33 065 245 56 39



Co-funded by
the European Union

Agreement number: 2023-3-TR01-KA210-YOU-000181712

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

