

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сьогодення нашої держави зумовлено наслідками боротьби з пандемією коронавірусу та поточного періоду війни, починаючи з 24 лютого 2022 року, а також швидке розповсюдження інформаційних технологій все більше зумовлюють фахівців допомагаючих професій активніше надавати психологічну допомогу через різні Інтернет ресурси та платформи. Дійсно можливості Інтернету значною мірою безмежні. Однак потреба необхідності вдосконалення способів надання очної індивідуальної (групової) психотерапевтичної та психокорекційної роботи у поєднанні з сучасними інформаційними технологіями залишається досить актуальною. Даний підхід створить міцне підґрунтя для додаткових і, можливо, більш складних з професійної точки зору кроків, які, ймовірно, доведеться зробити у майбутньому. Але зміни у практиці, ймовірно, відбуватимуться поступово, оскільки на шляху впровадження фахівцями сучасних інформаційних технологій у повсякденну психологічну практику виникають перешкоди. Нижче проаналізуємо найбільш актуальні проблеми та переваги надання психотерапії з використанням інформаційних технологій.

По-перше, чимало опитувань свідчать, що люди які потребують психологічної допомоги налаштовані на терапію через Інтернет позитивніше, ніж психологи, такі клієнти можуть не сприймати її як лікування з перших рук. По-друге, ставлення до цієї форми терапії залежить від цільової групи: наприклад, психологи менш готові використовувати психотерапевтичні інтервенції через Інтернет з клієнтами молодшого віку. По-третє, у психологічних спільнотах світу існують побоювання, що надання психологічної допомоги через Інтернет буде вважатися такою ж ефективною, як і очна терапевтична сесія. Прямі порівняльні дослідження засвідчують, що це дійсно так, якщо мова йде про надання психологічної допомоги через Інтернет у супроводі психотерапевта, але із застереженням, що не існує універсальної форми терапії, яка підходила б усім клієнтам, і у різних фахівців результати можуть відрізнятись. Враховуючи загальний об'єм наукових досліджень, з клінічної точки зору ймовірно, що для ряду клієнтів і фахівців очна психологічна допомога краще, але є також клієнти та фахівці для яких терапія через Інтернет ефективніша.

На жаль, результати аналізу наукових джерел не дають чітких предикторів результату, оскільки містять обмежену кількість послідовних висновків про те, яка форма терапії і для кого виявилась ефективною. Дослідження засвідчують, що такі методи терапії (поки всі без винятку засновані на когнітивно-поведінковій терапії) демонструють позитивні результати, якщо проводяться у стандартних умовах. Етичні правила, як і

моделі надання психологічних послуг та фінансування також обмежують сферу застосування онлайн психотерапевтичних інтервенцій.

Разом з цим наразі створено безліч Інтернет - програм самодопомоги, які повністю автоматичні і не містять функції контакту з людиною. У них різна мета, починаючи від психопрофілактики, психоедукації та раннього втручання в рамках поетапного процесу надання допомоги до повноцінної психотерапії. Чергова особливість терапевтичних Інтернет-програм із супроводом фахівця, яка може вплинути на майбутню психологічну практику – це роль психолога. Більшість результатів оглядів досліджень та метааналізів показали, що наявність очної психологічної підтримки підвищує результати терапії в онлайн-програмах і знижує вірогідність відмови від терапії, але необхідно більше працювати над роллю та професійною компетентністю терапевтів, які проводять онлайн інтервенції. Однак ступінь підтримки психотерапевта по-різному співвідноситься з результатом терапії. Завдання майбутніх досліджень – визначити фактори-модератори результатів, які допоможуть терапевтам вирішити, яка форма підтримки необхідна клієнту.

Таким чином незважаючи на збільшення кількості доказів ефективності надання психотерапії з використання інформаційних технологій, на практиці зміни відбуваються повільно. Очевидно, що через швидке поширення інформаційних технологій у всьому світі практика психологічної діагностики та психотерапії зазнає стрімких змін. Важко передбачити як саме. Насамперед, мабуть, з'являться Інтернет-втручання у комп'ютеризованій формі, що вплине на їхнє швидке розповсюдження. Прикладом може бути тренінг з модифікації уваги (з англ. – Attention modification training), який трансформувався з розряду переважно лабораторних методів дослідження в онлайн-інтервенцію. По-друге, специфічні компоненти терапії, наприклад, спрямовані на усвідомленість і фізичні вправи, які інколи включають в психологічні доказові методи психотерапії, також демонструють ефективність під час контрольованих досліджень в онлайн форматі. Такі дослідження дозволяють отримати більші вибірки і, таким чином, полегшують проведення досліджень зі стратегією оцінки внеску окремих методик терапії в загальний ефект психотерапії, в яких ефекти конкретних компонентів ізольовані. Відповідно найближчим часом нові втручання, швидше за все, будуть розроблені і перевірені не в умовах стандартних очних досліджень, а протестовані в Інтернет-просторі. Один із таких прикладів – дослідження терапії прокрастинації. По-третє, дослідження терапії з використання інформаційних технологій стануть середовищем для перевірки нових ідей про процеси, які модерують або опосередковують результати терапевтичних інтервенцій.