

Т.В. Данилова
кандидат філософських наук, доцент
Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України
м. Київ, Україна

ПСИХОТЕРАПІЯ В КІБЕРПРОСТОРИ: PRO ET CONTRA

Психотерапія, яка традиційно базувалась на особистому контакті, сьогодні активно опановує кіберпростір. У зв'язку з цим виникає декілька питань, пов'язаних як з ефективністю терапії/консультування, так і з юридичними та етичними проблемами. На думку психотерапевта і засновника позитивної екзистенціальної терапії С. Набіла, подібна форма роботи має переваги для тих, хто часто подорожує, або для експатів. Для останніх їхня віддаленість від дому сама по собі може стати приводом для використання онлайн-терапії. Описуючи свою методологію, С. Набіл підкреслює, що має на меті розробити підхід до консультування, який відповідатиме новим обставинам та умовам життя – підхід, який заново віднайде терапію ХХІ століття [4]. Завдяки мобільним додаткам для підтримки психічного здоров'я, які успішно використовуються міленіалами, це призведе до створення ефективної структури, яка обслуговує населення, що працює за напруженим графіком і має набагато менше часу для особистого відвідування клінік. Відтак, це створить попит на послуги онлайн-консультацій, які можна здійснювати з будь-якого пристрою, що має екран і камеру.

С. Набіл особливо зосереджується на цілісному підході у своєму лікуванні. Радикально відрізняючись від більш традиційних форм когнітивно-біхевіоральної терапії, позитивна екзистенціальна терапія базується на мотивуючих принципах самоактуалізації з ключовими питаннями, такими як «Що Ви залишите після себе?» і «Як Ваші думки допомагають або заважають Вам досягати Ваших цілей?». Працюючи з онлайн-клієнтами, спеціалісти клініки Naаа, яку заснував С. Набіл, набули досвіду обслуговування в Інтернеті, демонструючи, що онлайн-терапія настільки ж ефективна для зменшення симптомів тривоги, депресії та стресу, як і візити до лікаря в реальному просторі

[2]. С. Набіл підкреслює, що клієнти задоволені прогресом онлайн-лікування, і робить наголос на тому, що для багатьох психічних розладів потрібне «особисте» спілкування, яке здійснюється завдяки електронній пошті, а для інших випадків може знадобитися більше відеоконференцій.

У цілому цифрові послуги з охорони психічного здоров'я пропонують гнучкість в роботі з різними категоріями людей. Людям може бути не зовсім комфортно розкривати свої проблеми в кабінеті професіонала, а ось вдома вони відчують затишок і підтримку. Хтось живе у віддалених районах, де відсутні необхідні спеціалісти. Онлайн-терапія у цьому випадку виступає як оптимальним методом психотерапевтичної допомоги, так і корисним інструментом зменшення витрат. Використання цифрових технологій революціонізує сферу терапії психічного здоров'я, розширюючи функціональне поле її застосування.

Отже, кіберпростір відкриває для психотерапевтів нові можливості надавати послуги з охорони психічного здоров'я. Наразі лікарі пропонують терапію за допомогою електронної пошти та вирішують такі проблеми, як зловживання психоактивними речовинами, невдоволеність стосунками, депресія та сексуальні розлади [1]. Допомога в кіберпросторі стає характерною ознакою сучасного світу. Потенційні переваги онлайн-терапії включають розширення можливостей клієнта, підзвітність, доступність, зручність.

Існують і суттєві недоліки, які потребують глибокого дослідження і вирішення. Якщо терапевт спілкується з клієнтом за допомогою електронної пошти чи у чаті, то втрачається цінна інформація, така як, наприклад, зовнішній вигляд, мова тіла та тон голосу. Це може спричинити проблеми у постановці точного діагнозу та оцінці лікування, яке часто спирається на поведінкові підказки. Без таких сигналів терапевт також не зможе перевірити особу клієнта та його повідомлення. Конфіденційність легко може бути порушена складністю у підтвердженні ідентичності, а також втручанням сторонніх осіб. Проте, дані зауваження щодо конфіденційності мають сучасні технічні рішення (створення безпечних мереж та використання програмного забезпечення для шифрування та

перевірки користувачів). Відеоконференції, які є важливим інструментом роботи психотерапевта, також забезпечують ту інформацію, якої бракує у текстовому спілкуванні.

Не так просто вирішити юридичні та політичні дилеми онлайн-терапії. Наприклад, як визначити місце проведення терапії, якщо терапевт знаходиться в одній країні, клієнт – в іншій, а чат розташований на сервері третьої? Ці питання є принциповими як для страхових компаній, так і для професійних регуляторних організацій, і вони, так само як і питання етики, ще до кінця не вивчені [3]. У новому тисячолітті кіберпростір пропонує багато опцій, надаючи легкого доступу до людей, інформації та діяльності. Він розширює клінічні можливості, які передбачають перетин індивідуальної та групової психотерапії та широкого спектру навчальних і особистісних заходів.

Список використаних джерел:

1. Finfgeld, D.L. Psychotherapy in Cyberspace. (1999). *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 5(4), 105-110. <https://doi.org/10.1177/107839039900500401>
2. Naya Clinics' Sam Nabil; Reinventing Mental Wellness. (2020). *startup.info*. Retrieved from <https://startup.info/sam-nabil-naya-clinics/>
3. Suler, J.R. (2015). *Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric*. Cambridge University Press, 250 p.
4. The Importance of Mental Health in Cyberspace. (2018). *The NYU Dispatch*. Retrieved from <https://wp.nyu.edu/dispatch/2018/06/09/the-importance-of-mental-health-in-cyberspace/>