

ОНЛАЙН-ПСИХОТЕРАПИЯ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

О.В. ЧВИЛЁВА^а, А.Н. ВОРОНИН^б

^а Государственный академический университет гуманитарных наук, 119049, Россия, Москва, Мароновский пер., д. 26

^б Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук, 129336, Россия, Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1

Online Psychotherapy: The Main Problems and Evaluation of Effectiveness

O.V. Chvilyova^a, A.N. Voronin^b

^а State Academic University for the Humanities, 26 Maronovskiy per., Moscow, 119049, Russian Federation

^б Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 13 build. 1, Yaroslavskaaya Str., Moscow, 129366, Russian Federation

Резюме

В статье рассматриваются развитие и текущее состояние онлайн-психотерапии, разнообразие методов и платформ, обеспечивающих доступ к психологической помощи через Интернет. Обсуждается обширный спектр терминологии, связанной с цифровыми технологиями в сфере психического здоровья, подчеркивается важность стандартизации терминов для улучшения качества научных исследований и практической деятельности в данной области. Использование онлайн-технологий в практике психотерапии породило множество дискуссий относительно их эффективности и пригодности для широкого применения. В качестве преимуществ онлайн-психотерапии указываются ее доступность, снижение барьеров, удобство и анонимность. Однако внедрение онлайн-психотерапии порождает серьезные проблемы, связанные с отсутствием личного контакта, конфиденциальностью, организационными и юридическими вопросами. Пандемия COVID-19 усугубила существующие проблемы, включая викарию травматизацию и недостаток опыта

Abstract

The article explores the development and current state of online psychotherapy, the variety of methods and platforms that provide access to psychological assistance via the Internet. It discusses a broad spectrum of terminology related to digital technologies in the field of mental health, emphasizing the importance of standardizing terms to improve the quality of scientific research and practical activities in this area. The use of online technologies in psychotherapy practice has sparked numerous discussions regarding their effectiveness and suitability for widespread application. The advantages of online psychotherapy include accessibility, barrier reduction, convenience, and anonymity. However, the implementation of online psychotherapy creates serious issues related to the lack of personal contact, confidentiality, organizational, and legal questions. The COVID-19 pandemic has exacerbated existing problems, including vicarious traumatization and a lack of

работы в дистанционном формате, и возобновила споры о целесообразности и эффективности онлайн-психотерапии. Противоречивые и разнонаправленные мнения по поводу онлайн-психотерапии предопределили цели данной статьи: экспликация основных проблем, возникающих при использовании дистанционного формата в психотерапевтической практике, и оценка ее эффективности. В статье подробно обсуждаются основные проблемы онлайн-психотерапии на современном этапе: нарушения невербального общения, качества психотерапевтического альянса, обеспечения конфиденциальности и безопасности, викарной травматизации и низкого уровня цифровых компетенций. Приводятся результаты метаанализа эффективности онлайн-психотерапии, демонстрирующие незначительный положительный эффект при ее использовании по сравнению с традиционным очным форматом. Выявленные преимущества и недостатки онлайн-формата проведения психотерапии раскрывают возможности его эффективной интеграции в практическую деятельность.

Ключевые слова: онлайн-психотерапия, дистанционное консультирование, рабочий альянс, терапевтические отношения, конфиденциальность, комплементарность.

Чвилёва Ольга Владимировна — аспирант, Государственный академический университет гуманитарных наук.
Сфера научных интересов: психология личности, психолингвистика, психотерапия, психотерапевтический дискурс.
Контакты: chov700@yandex.ru

Воронин Анатолий Николаевич — главный научный сотрудник, Институт психологии РАН, доктор психологических наук, профессор.
Сфера научных интересов: психология дискурса, психолингвистика, качественные и количественные методы, психодиагностика, интеллект, креативность.
Контакты: voroninan@bk.ru

experience in remote formats, and has also reignited debates about the advisability and effectiveness of online psychotherapy. Contradictory and divergent opinions about online psychotherapy have set the goals for this article: to explicate the main issues arising from the use of the remote format in psychotherapeutic practice and to assess its effectiveness. The article discusses in detail the main issues of online psychotherapy at the current stage: disruption of non-verbal communication, the quality of the therapeutic alliance, ensuring confidentiality and security, vicarious traumatization, and low digital competencies. The results of a meta-analysis on the effectiveness of online psychotherapy are presented, showing a modest positive effect when compared to the traditional face-to-face format. The identified advantages and disadvantages of the online format reveal opportunities for its effective integration into practical activities.

Keywords: online psychotherapy, remote counseling, working alliance, therapeutic relationship, confidentiality, complementarity.

Olga V. Chvilyova — Graduate Student, State Academic University for the Humanities.
Research Area: personality psychology, psycholinguistics, psychotherapy, psychology of speech, psychotherapeutic discourse.
E-mail: chov700@yandex.ru

Anatoly N. Voronin — Chief Research Fellow, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, DSc in Psychology, Professor.
Research Area: discourse psychology, psycholinguistics, qualitative and quantitative methods, psychodiagnostics, intelligence, creativity.
E-mail: voroninan@bk.ru

Оказание психологической помощи посредством сети Интернет развивается и изменяется вместе с развитием социальных медиа. Современные варианты онлайн-психотерапии отличаются друг от друга во многих отношениях:

по использованию разных технологических платформ и технических функций, по различной степени включения онлайн- и офлайн-факторов, по степени человеческого участия, по профессиональной квалификации терапевтов и др. (Andersson et al., 2019; Barak et al., 2009). Разнообразие форматов оказания психологической помощи онлайн породило множество терминов: кибертерапия (cybertherapy), интернет-терапия (Internet therapy, Internet-supported mental health interventions), онлайн-интервенции в области психического здоровья (online mental health interventions), е-терапия (e-therapy), телепсихология (telepsychology), дистанционная терапия (distance therapy) и др. (Manhal-Baugus, 2001; Zainudin, Yusni, 2018; Smoktunowicz et al., 2020). Так, в США наиболее популярным термином для такого рода процедур является «digital health» (цифровое здравоохранение), в Австралии «digital/virtual health services» (цифровые/виртуальные услуги здравоохранения), а в Европе «Internet interventions» (интернет-вмешательства) (Smoktunowicz et al., 2020). Отсутствие консенсуса по поводу использования различных терминов для обозначения психологической помощи онлайн приводит к неоправданному терминологическому разнообразию. Так, в статье Е. Смоктунович и др. приводится 45 терминов, используемых для обозначения психологической помощи посредством сети Интернет (Ibid.). По заявлению авторов, несогласованная терминология является настоящей проблемой, следствием которой становятся недопонимание и отсутствие возможностей корректно обобщать результаты различных исследований. Авторы предлагают создать общий глоссарий, в котором, наряду с широкими общими терминами, будут существовать уточнения более низкого уровня по следующим направлениям: компоненты лечения, степень сочетания цифровых технологий и личной поддержки терапевта в конкретном лечении, степень самопомощи и др. Еще одним основанием типологизации психологической помощи онлайн вполне может стать формат вмешательств: неуправляемые, направленные, смешанные, вмешательства исключительно посредством социальных медиа (е-мейл, чат, видеосвязь) (Bielinski, Berger, 2020).

В данной статье используется термин «онлайн-психотерапия», под которым подразумевается оказание психологической помощи посредством сети Интернет, когда психотерапевт и его клиент физически находятся в разных местах и общаются с помощью компьютерных технологий посредством текстовых сообщений, в чате, на форуме или с помощью аудио- или видеоконференции (Barak, Grohol, 2011; Suler, 2000).

С самого начала применения онлайн-технологий в психотерапии вопрос об их эффективности и возможностях оставался актуальным и весьма спорным. Многие исследователи полагали, что психотерапия без непосредственного присутствия клиента невозможна и бессмысленна (Barak, 1999; Griffiths, 2005). Альтернативная точка зрения предполагала возможность использования всех доступных средств для предоставления психотерапевтических услуг (Alleman, 2002; Hanley, 2006). Доказано, что онлайн-психотерапия существенно повышает доступность психологической помощи: она позволяет оказывать помощь людям, находящимся в отдаленных географических районах, дает

возможность помочь тяжело больным и пациентам с инвалидностью. Дистанционный формат проведения психотерапии существенно облегчает работу в случаях, когда клиенты страдают от чрезмерной застенчивости или имеют гендерные, религиозные, культурные, этнические и другие различия с терапевтом, которые считают препятствием к личным встречам (Rees, Stone, 2005; Zamani et al., 2010; Apolinário-Hagen et al., 2017). За счет дистанцирования может достигаться определенная эффективность работы с различными травмирующими и сложными для обсуждения темами (Connolly et al., 2020). Анонимность может способствовать открытости пациентов (Cook, Doyle, 2002; Teh et al., 2014). Привычная домашняя обстановка в условиях онлайн-психотерапии также может располагать к большему психологическому расслаблению (Feijt et al., 2020), позволяя клиентам чувствовать себя более безопасно и комфортно (Mejah et al., 2019).

Однако онлайн-психотерапия сталкивается с рядом трудностей, включая личные предубеждения в отношении подобной формы взаимодействия, сложности в организации рабочего процесса и в его юридическом регулировании (лицензирование, сертификация) (Brooks et al., 2013). Отсутствие личного контакта и опосредованность, по мнению некоторых психотерапевтов, препятствуют установлению взаимопонимания и построению успешных психотерапевтических отношений (Ibid.). Наиболее обсуждаемой проблемой дистанционной психотерапии является конфиденциальность. В 2002 г., на этапе становления телепсихологии, некоторые организации запретили своим членам практиковать онлайн, поскольку это принципиально противоречило основному требованию психотерапии — личному общению (Satalkar et al., 2015). В связи с пандемией COVID-19 появились новые сложности: рост викарной травматизации терапевтов, нехватка необходимых для работы онлайн профессиональных навыков и опыта работы в дистанционном формате и т.д., возобновилась полемика об эффективности данного формата и мерах ее обеспечения, о соблюдении профессиональной этики и о юридических аспектах работы (Richards, Vigano, 2013).

Постоянное совершенствование социальных медиа в перспективе предопределяет рост популярности онлайн-психотерапии, хотя дискуссии о ее возможностях и ограничениях продолжаются. Разнообразие и противоречивость мнений по поводу онлайн-психотерапии предопределяют цели данной статьи: экспликация основных проблем, возникающих при использовании дистанционного формата в психотерапевтической практике (нарушение невербального общения, снижение качества психотерапевтического альянса, обеспечение конфиденциальности и безопасности, викарная травматизация и низкий уровень цифровых компетенций), и оценка ее эффективности.

Проблемы онлайн-психотерапии

Нарушение невербального общения

В психотерапии бессознательные сообщения, передаваемые через язык тела и зрительный контакт, приобретают решающее значение. Чтобы максимально

правильно понимать друг друга, собеседники должны убедиться, что вербальная коммуникация соответствует невербальной, поскольку они являются взаимодополняющими элементами общения (Birdwhistell, 1970). Ключевые элементы невербального общения, такие как зрительный контакт, выражение лица, позы и движения тела, которые могут стимулировать людей к непрерывному общению, значительно хуже идентифицируются на экране компьютера и/или смартфона и являются плохой заменой личному контакту (Mejah et al., 2019). При этом если терапевт упускает какую-то важную и значимую часть клинической информации, весь процесс — и диагностический, и терапевтический — может быть нарушен (Stoll et al., 2020). Отсутствие физического контакта между терапевтом и клиентом во время онлайн-консультаций зачастую не позволяет правильно интерпретировать эмоциональные реакции, изменения голоса, мимику и пантомимику (Siegman, Feldstein, 1987). Также из поля внимания терапевта исчезают такие значимые невербальные сигналы, как, например, запах алкоголя или отсутствия здоровых гигиенических привычек (Connolly et al., 2020). Ситуация онлайн-консультации также усложняется частыми случаями ослабления внимания клиентов, связанными с техническими проблемами онлайн-взаимодействия (Geller, 2021).

Нарушение невербального общения при проведении онлайн-психотерапии представляется почти неразрешимой проблемой, но ее значимость постепенно будет отходить на второй план в связи с совершенствованием интернет-услуг (широкополосный доступ, мобильная связь 5G), с появлением более совершенных гаджетов и сервисов видеоконференций.

Качество психотерапевтического альянса

Терапевтический альянс является основой успешной психотерапии (Geller, 2021). В ходе проведения метаанализа 295 исследований с участием более 30 000 пациентов, проходивших терапию в дистанционном и очном форматах, было показано, что в обоих форматах качественный рабочий альянс являлся предиктором эффективности терапевтической работы (Flückiger et al., 2018). Тем не менее результаты исследования М. Сукала и др. показали, что оценка важности терапевтического альянса в очной терапии была значительно выше (Sucala et al., 2013). Терапевты высказывают сомнения как в качестве рабочего альянса при работе онлайн, так и в возможности его построения (Sucala et al., 2013; Rees, Stone, 2005). Показано, что альянс при очной психотерапии действительно складывается лучше, но тем не менее его качество и эффективность при работе онлайн достаточно высоки (Norwood et al., 2018).

С. Рис и С. Стоун в ходе экспертной оценки терапевтами ($n = 30$) качества альянса проведенной очно и онлайн полностью идентичной сессии показали, что терапевтический альянс в условиях дистанционной работы воспринимается как менее качественный, по сравнению с личным взаимодействием психотерапевта и клиента (Rees, Stone, 2005). Исследование Ж. Меркадала и В. Кабре, посвященное построению терапевтического альянса в онлайн- и офлайн-форматах, показало более высокую оценку респондентов ($n = 291$) очной работы

(Mercadal Rotger, Cabré, 2022). Тем не менее другие исследования показывают, что качество терапевтического альянса при очной и дистанционной работе практически одинаково (Cook, Doyle, 2002; Simpson, 2009; Sucala et al., 2012).

Приведенные разнородные данные можно обобщить с помощью пропорционального метаанализа. Так, на рисунке 1 можно видеть, что негативное влияние онлайн-психотерапии на качество терапевтического альянса в размере 19.87% (Random effects model, 95%, CI 0.047–0.348) существенно ниже среднего. При этом высокая гетерогенность ($I^2 = 99.32\%$) в контексте пропорционального метаанализа вполне допустима (Barker et al., 2021).

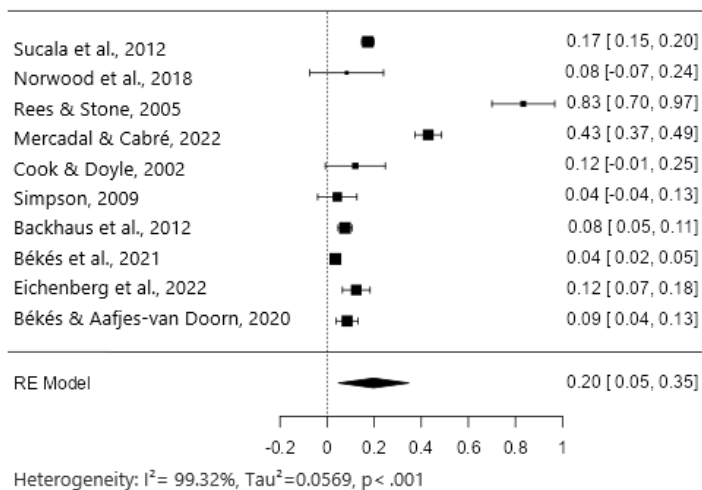
По результатам пропорционального метаанализа, условия дистанционного режима в незначительной степени ухудшают создание и поддержание психотерапевтического альянса, однако, с точки зрения пациента, качественный альянс может быть установлен независимо от формата работы (Bielinski, Berger, 2020; Békés, Aafjes-van Doorn, 2020).

Обеспечение конфиденциальности и безопасности

Одним из самых больших и наиболее обсуждаемых недостатков использования дистанционной психотерапии являются риски, связанные с обеспечением конфиденциальности и безопасности персональных данных. В очной работе неприкосновенность частной жизни и защита персональных данных клиента обеспечиваются терапевтом: кабинет предполагает наличие звуконепроницаемых стен, невозможность доступа третьих лиц, терапевт соблюдает этические и профессиональные требования к защите информации клиента, в том числе к хранению рабочих записей. В дистанционном формате психотерапии, в связи с частичной потерей терапевтического контроля, возникают значительные труд-

Рисунок 1

Влияние онлайн-формата психотерапии на качество терапевтического альянса



ности, которые приходится решать уже обоим участникам коммуникации (Robson, Robson, 2000; Kiriakaki et al., 2022). Приходится разделять ответственность за обеспечение конфиденциальности и безопасности пространства между психотерапевтом и клиентом (Humer et al., 2020a) и учитывать степень информированности клиентов в отношении потенциальных рисков, которые они принимают на себя (Childress, 2000). Эти проблемы помогает решить следование этическим принципам, сформулированным в профессиональном сообществе (например, в Этическом кодексе ОППЛ: <https://oppl.ru/onas/polojenie-ob-eticheskikh-printsipah-ppl.html>), в соответствии с которыми психотерапевты берут на себя ответственность проинформировать клиента о возможной утечке личной информации из-за конструктивных особенностей интернет-платформ, использующихся при онлайн-психотерапии, проводят инструктаж о необходимости формирования «герметичного» пространства, оговаривают с клиентом распределение ответственности и др.

Викарная травматизация

Пандемия COVID-19 выступила как «черный лебедь» для электронного здравоохранения, став катализатором внедрения онлайн-терапии и инструментов дистанционной работы в повседневную практику (Bielinski, Berger, 2020; Wind et al., 2020). Работа в условиях пандемии вызвала существенный рост викарной травматизации: при том, что терапевты лично столкнулись с неопределенностью, проблемами со здоровьем, личными потерями (Geller, 2021; Gavin et al., 2020), сохранялась необходимость оказания профессиональных услуг пациентам, оказавшимся в условиях, предполагающих возможное усугубление их тяжелого психологического состояния (Humer et al., 2020b).

Уже с начала пандемии терапевты сообщали о высоком уровне викарной травматизации, что выражалось в чувстве постоянной усталости, в ослаблении эмоциональных связей, тревожности, симптомах депрессии (Aafjes-van Doorn et al., 2020b; Geller, 2021; Mancinelli et al., 2021) и последующем выгорании (O'Connor et al., 2018). А. Кулик и др. провели исследование с целью оценить тяжесть викарной травматизации у психотерапевтов ($n = 153$), работавших во время пандемии в Польше. Было обнаружено, что 9.8% респондентов испытывали высокую или очень высокую интенсивность симптомов викарной травматизации (Kulik et al., 2023). К. Аафьес-ван Дорн и др. провели опрос практикующих терапевтов ($n = 339$), у которых имелся опыт хотя бы однократного консультирования в онлайн-формате, об их профессиональном и личном опыте переживания ситуации пандемии. Большинство респондентов сообщили о том, что во время работы в период пандемии испытывали большую усталость. Многие отметили, что в этот период чувствовали себя менее компетентными, чем раньше. Можно предположить, что относительно негативное отношение специалистов к онлайн-терапии в начале пандемии было во многом обусловлено именно их психологическим состоянием: личным переживанием тревоги и усталости, викарной травматизацией и профес-

сиональными проблемами в связи с необходимостью немедленного перехода от очного формата работы к дистанционному (Aafjes-van Doorn, et al., 2020b).

К сожалению, приходится констатировать, что социальные потрясения, вызванные пандемией COVID-19, сменились на не менее травматичные социальные условия проведения в нашей стране специальной военной операции, вследствие чего уровень vicарной травматизации, скорее всего, будет только нарастать, что потребует специальных мер либо в рамках стратегии совладания, либо в рамках стратегии трансформации, направленной на поиск нового смысла в работе психотерапевтов (Saakvitne, Pearlman, 1996).

Низкий уровень цифровых компетенций

Терапевты были вынуждены перейти на работу онлайн неожиданно для самих себя, не имея времени на подготовку, обучение, организацию профессиональной и технической поддержки. По результатам опроса практикующих терапевтов ($n = 3015$), проведенного М. Саммонсом с коллегами, большинство из них сообщили, что буквально в одночасье, в течение двух недель, в марте 2020 г. формат их работы изменился с преимущественно офисного на преимущественно онлайн (Sammons et al., 2020).

В. Бекеш с коллегами провели лонгитюдное исследование, посвященное динамике реакции терапевтов ($n = 1257$) на переход в онлайн-формат. Исследователями было обнаружено, что в первые недели пандемии уровень самооценки терапевтами своей профессиональной компетентности был ниже, чем в предшествующий пандемии период, но уже через 12 недель этот показатель вырос. Также, согласно результатам исследования, в первые недели пандемии более опытные терапевты продемонстрировали более высокий уровень принятия онлайн-терапии, не связывая возникающие «рабочие» проблемы с изменением технологии (Békés et al., 2021). Опрос психотерапевтов ($n = 306$), проведенный Т. Болдрини с соавт., также показал, что наличие опыта работы онлайн является одним из предикторов отношения психотерапевтов к этому формату работы (Gordon et al., 2015; Boldrini et al., 2020).

Современные онлайн-технологии коммуникации постоянно совершенствуются и «приспосабливаются» под требования потребителей. При этом интерфейс различных онлайн-сервисов унифицируется, облегчая возможности его освоения, вследствие чего требования к уровню цифровых компетенций снижаются. Скорее всего, в обозримом будущем этот фактор перестанет мешать широкому распространению онлайн-психотерапии.

Оценка эффективности онлайн-психотерапии

Подобная оценка сама по себе является серьезной проблемой. Ее обобщенная схема включает в себя четыре аспекта:

- 1) содержательный (личностные и интерперсональные изменения, изменения в социальном функционировании);
- 2) временной (единичное — повторное — регулярное измерение);

- 3) источники данных (самоотчет, специально обученные эксперты, близкое окружение, оценка психотерапевта);
- 4) техники получения данных (глобальные оценки, специфические симптоматические шкалы, оценки наблюдателей, психометрические методы, жизненные события) (Hill, Lambert, 2004).

Следовать в полной мере данной схеме в рамках отдельных исследований не представляется возможным, но можно указать основные критерии оценки эффективности психотерапии: степень симптоматического улучшения по показателям различных методик (например, шкала тревожности Гамильтона (HARS), шкала беспокойства, депрессии, соматизации и скрытых признаков проблем (SCL-90), шкала соматических симптомов (SSS-8) и др.) и степень социального регулирования (глобальная оценка функционирования (GAF), система оценки социальных навыков (SSRS) и т.д.). В качестве дополнительных критериев эффективности онлайн-психотерапии используются показатели удовлетворенности клиента и терапевта (Satisfaction with Therapy and Therapist Scale), характеристики рабочего альянса (опросник рабочего альянса (WAI), шкала оценки встречи (Session Rating Scale) и т.п.) и отношение психотерапевтов к онлайн-формату (шкала отношения к психологическим онлайн-вмешательствам (APOI)).

Опосредованность личного контакта психотерапевта и клиента средствами социальных медиа в условиях дистанционного формата изначально вызвала неоднозначную реакцию профессионального сообщества (Chęć et al., 2016) и обусловила проведение большого количества исследований, посвященных эффективности онлайн-психотерапии. По результатам систематического обзора литературы А. Бакхаус с соавт. (n = 65), больше половины изученных исследований говорили в пользу удовлетворенности как терапевтов, так и пациентов данным форматом, несмотря на периодически отмечаемое недовольство техническими проблемами (Backhaus et al., 2012). А. Барак с соавт. провели комплексный обзор эмпирических статей, опубликованных до марта 2006 г. (n = 64), в которых изучалась эффективность различных форм онлайн-терапии, и представили метаанализ этих исследований (n = 92). Общее число респондентов составило 9764 человека, с разными проблемами прибегавших к различным видам онлайн-терапии. Исследователи пришли к выводу, что эффективность работы в обоих форматах приблизительно одинакова (Barak et al., 2008; Backhaus et al., 2012; Lin et al., 2021). Результаты систематического обзора литературы, изучавшей отношение терапевтов к дистанционному консультированию (n = 38), проведенного С. Коннолли с соавт., показали в целом принятие онлайн-формата (Connolly et al., 2020). В проведенном И. и С. Бастемур исследовании также было выявлено в целом положительное отношение консультантов (n = 542) к онлайн-терапии (Bastemur, Bastemur, 2015). Исследование отношения психотерапевтов психоаналитического направления (n = 1490) к онлайн-формату показало следующие результаты: 89% респондентов согласились с тем, что в определенных ситуациях этот формат работы имеет преимущества, и сообщили, что предполагают оставить 47% своих пациентов в онлайн-терапии (Gordon et al., 2021).

Результаты метаанализа, проведенного Т. Линдегаардом с соавт., свидетельствуют о том, что психодинамическая онлайн-терапия даже несколько более

эффективна в отношении депрессии, тревоги и качества жизни. Кроме того, ее эффект сохраняется или усиливается при последующем наблюдении (Lindegaard et al., 2020). Результаты метаанализа, проведенного В. Бии с соавт., также говорят в пользу потенциальной клинической эффективности дистанционной терапии, хотя величина этого эффекта варьируется и может быть более очевидной при тревоге, чем при депрессии (Bee et al., 2008).

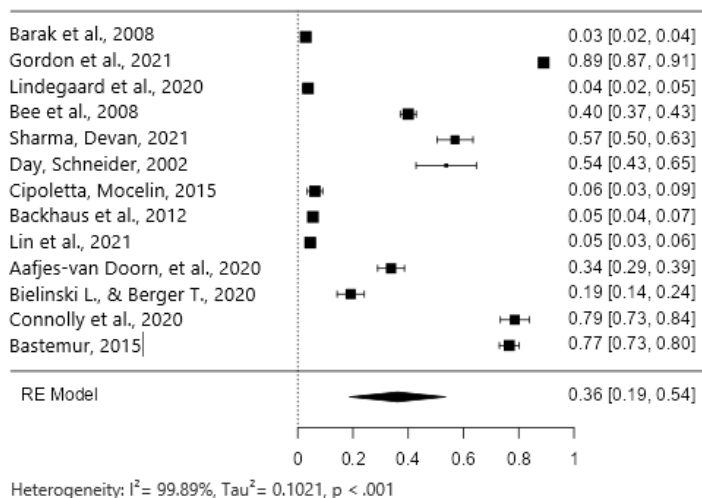
Г. Шарма и К. Деван провели обзор статей ($n = 325$), посвященных исследованию эффективности телемедицины по мнению терапевтов и пациентов, и обнаружили несоответствие: терапевты оценивали терапевтические отношения в онлайн-работе как менее качественные по сравнению с очными консультациями (Sharma, Devan, 2023), в то время как пациенты сообщали, что в целом удовлетворены результатами терапии (Simpson, 2009; Yuen et al., 2012; Aafjes-van Doorn et al., 2020a; Humer et al., 2020b; Gordon et al., 2021). С. Дей и П. Шнайдер провели рандомизированный опрос клиентов ($n = 80$). Респонденты указали, что различия в процессе работы и ее результатах при различных форматах были небольшими. При этом показатели вовлеченности клиентов в терапевтический процесс при работе онлайн были выше, и исследователи пришли к выводу, что эффективность дистанционной терапии в принципе может быть сопоставима с эффективностью терапии очной (Day, Schneider, 2002).

Не претендуя на полноту обзора исследований по проблеме эффективности онлайн-психотерапии, можно осуществить метаанализ данных по представленным работам, оценив эффект от перехода в дистанционный режим. На рисунке 2 представлены результаты пропорционального метаанализа эффективности онлайн-психотерапии.

Результаты пропорционального метаанализа свидетельствуют о незначительном положительном эффекте (36.1%, Random effects model, 95%, CI 0.187–0.536)

Рисунок 2

Сопоставление эффективности дистанционной и очной психотерапии



онлайн-режима при проведении психотерапии. Справедливости ради следует сказать, что, согласно результатам отдельных исследований, психотерапевты в меньшей степени удовлетворены складывающимися отношениями, чем клиенты (Sharma, Devan, 2023).

Признавая важность оказания дистанционных терапевтических услуг (Cipolletta, Mocellin, 2018; Glover et al., 2013; Volpe et al., 2013), терапевты в целом благожелательно отнеслись к такому формату работы (Interian et al., 2018; Lindsay et al., 2017; Ruskin et al., 2004), отмечая что если происходит технологический прорыв, то следует использовать все возможные методы, делая свои услуги доступными для максимально большого количества людей (Cataldo et al., 2021). Понимание преимуществ и недостатков обоих форматов психотерапевтической помощи дает возможность умелого их сочетания в практической работе и, как следствие, расширяет возможности оказания помощи (Rathenau et al., 2022). Хотя многие терапевты по-прежнему утверждают, что «живое» лечение человека не сравнимо с онлайн-взаимодействием и дистанционное консультирование ни при каких обстоятельствах не может быть «более реальным», чем терапия при личном взаимодействии, большинство признают, что онлайн-терапия может быть хорошим дополнением к очной (Barak, Grohol, 2011; Mercadal Rotger, Cabré, 2022).

Эффективность онлайн-терапии пока еще ограничена как качеством оборудования, так и надежностью интернет-соединения, и цель сделать разницу между очными и виртуальными консультациями незаметной все еще очень далека (Sharma, Devan, 2023). К тому же онлайн-терапия подходит не всем, и необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить группы, которые с наименьшей вероятностью получают пользу от работы онлайн. Вполне возможно, что онлайн-терапия эффективна либо как способ интерактивного взаимодействия с клиентами, либо как форма «предварительной терапии» (Griffiths, 2001). По сравнению с количеством исследований эффективности онлайн-терапии в целом, исследований эффективности смешанных вмешательств немного, но их результаты показывают перспективность комплексного подхода (Bielinski, Berger, 2020). При этом необходимо дополнительное обучение терапевтов профессиональным тонкостям работы в обоих форматах (Rees, Stone, 2005; Sharma, Devan, 2023; Amos et al., 2022). Онлайн-терапия не может заменить традиционное очное консультирование, но однозначно может расширить географию работы и облегчить доступ к психотерапевтической помощи (Zamani et al., 2010).

Заключение

Растущая цифровизация, совершенствование онлайн-технологий и пандемия COVID-19 резко изменили формат коммуникации в обществе. Сфера профессиональных услуг, предоставляемых онлайн, существенно расширилась, в том числе и в психологии: консультации онлайн стали почти привычным форматом, наряду с очными встречами. Однако проведение онлайн-психотерапии сопровождается определенными проблемами, среди которых основными являются нарушение невербального общения, проблемы качества психотерапевтического

альянса, обеспечения конфиденциальности и безопасности, влияния викарной травматизации на процесс терапии, низкого уровня цифровых компетенций терапевтов. Тем не менее эффективность онлайн-психотерапии вполне сопоставима с эффективностью ее очного формата, а понимание преимуществ и недостатков обоих форматов дает возможность умелого их сочетания в практической работе и, как следствие, расширяет возможности оказания психологической помощи.

References

- Aafjes-van Doorn, K., Békés, V., & Prout, T. A. (2020a). Grappling with our therapeutic relationship and professional self-doubt during COVID-19: will we use video therapy again? *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3–4), 473–484. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1773404>
- Aafjes-van Doorn, K., Békés, V., Prout, T. A., & Hoffman, L. (2020b). Psychotherapists' vicarious traumatization during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 12(S1), S148–S150. <https://doi.org/10.1037/tra0000868>
- Alleman, J. R. (2002). Online counseling: The internet and mental health treatment. *Psychotherapy Theory Research Practice Training*, 39(2), 199–209. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.39.2.199>
- Amos, P. M., Adade, J. R. D., & Duodu, A. A. (2022). Online counseling: perceptions of counselors, counselor educators and trainees. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 12(1), 37–59. <https://doi.org/10.18401/2022.12.1.3>
- Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18(1), 20–28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>
- Apolinário-Hagen, J., Vehreschild, V. & Alkoudmani, R. M. (2017). Current views and perspectives on E-mental health: An exploratory survey study for understanding public attitudes toward internet-based psychotherapy in Germany. *JMIR Mental Health*, 4(1), Article e8. <https://doi.org/10.2196/mental.6375>
- Backhaus, A., Agha, Z., Maglione, M. L., Repp, A., Ross, B., Zuest, D., Rice-Thorp, N. M., Lohr, J., & Thorp, S. R. (2012). Videoconferencing psychotherapy: a systematic review. *Psychological Services*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/a0027924>
- Barak, A. (1999). Psychological applications on the Internet: A discipline on the threshold of a new millennium. *Applied & Preventive Psychology*, 8(4), 231–245. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80038-1](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80038-1)
- Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in Internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 155–196. <https://doi.org/10.1080/15228835.2011.616939>
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). Comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of Internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109–160. <http://doi.org/10.1080/15228830802094429>
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 4–17. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Barker, T. H., Migliavaca, C. B., Stein, C., Colpani, V., Falavigna, M., Aromataris, E., & Munn, Z. (2021). Conducting proportional meta-analysis in different types of systematic reviews: a guide for synthesisers of evidence. *BMC Medical Research Methodology*, 21, Article 189. <https://doi.org/10.1186/s12874-021-01381-z>
- Bastemur, S., & Bastemur, E. (2015). Technology based counseling: Perspectives of Turkish counselors. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 176, 431–438. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.493>

- Bee, P. E., Bower, P., Lovell, K., Gilbody, S., Richards, D., Gask, L., & Roach, P. (2008). Psychotherapy mediated by remote communication technologies: a meta-analytic review. *BMC Psychiatry*, 8(1), Article e60. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-8-60>
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238–247. <https://doi.org/10.1037/int0000214>
- Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Luo, X., Prout, T. A., & Hoffman, L. (2021). Psychotherapists' challenges with online therapy during COVID-19: Concerns about connectedness predict therapists' negative view of online therapy and its perceived efficacy over time. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705699>
- Bielinski, L. L., & Berger, T. (2020). Internet interventions for mental health: Current state of research, lessons learned and future directions. *Konsultativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 28(3), 65–83. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280305>
- Birdwhistell, R. L. (1970). *Kinesics and context: Essays on body motion communication*. University of Pennsylvania Press. <https://doi.org/10.9783/9780812201284>
- Boldrini, T., Lomoriello, A. S., Del Corno, F., Lingiardi, V., & Salcuni, S. (2020). Psychotherapy during COVID-19: How the clinical practice of Italian psychotherapists changed during the pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591170>
- Brooks, E., Turvey, C. L., & Augusterfer, E. F. (2013). Provider barriers to telemental health: Obstacles overcome, obstacles remaining. *Telemedicine and e-Health*, 19(6). <https://doi.org/10.1089/tmj.2013.0068>
- Cataldo, F., Chang, S., Mendoza, A., & Buchanan, G. A. (2021). Perspective on client-psychologist relationships in videoconferencing psychotherapy: Literature review (Preprint). *JMIR Mental Health*, 8(2), Article e19004. <https://doi.org/10.2196/19004>
- Chęć, M., Ligocka, M., Maciejewska, M., Samochowiec, J., Łodygowska, E., & Samochowiec, A. (2016). On-line psychological support in the evaluation of specialists and future specialists in Poland. *Computers in Human Behavior*, 64, 703–709. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.015>
- Childress, C. A. (2000). Ethical issues in providing online psychotherapeutic interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 2(1), Article e5. <https://doi.org/10.2196/jmir.2.1.e5>
- Cipolletta, S., & Mocellin, D. (2018). Online counseling: An exploratory survey of Italian psychologists' attitudes towards new ways of interaction. *Psychotherapy Research*, 28(6), 909–924. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1259533>
- Connolly, S. L., Miller, C. J., Lindsay, J. A., & Bauer, M. S. (2020). A systematic review of providers' attitudes toward telemental health via videoconferencing. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(2), Article e12311. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12311>
- Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95–105. <https://doi.org/10.1089/109493102753770480>
- Day, S. X., & Schneider, P. L. (2002). Psychotherapy using distance technology: A comparison of face-to-face, video, and audio treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 49(4), 499–503. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.4.499>
- Eichenberg, C., Aranyi, G., Rach, P., & Winter, L. (2022). Therapeutic alliance in psychotherapy across online and face-to-face settings: A quantitative analysis. *Internet Interventions*, 29(3). <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100556>
- Feijt, M., De Kort, Y., Bongers, I., Bierbooms, J., Westerink, J., & Ijsselstein, W. (2020). Mental health care goes online: Practitioners' experiences of providing mental health care during the C-19 pan-

- demic. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 23(12), 860–864. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0370>
- Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy Theory Research Practice Training*, 55(4), 316–340. <https://doi.org/10.1037/pst0000172>
- Gavin, B., Lyne, J., & McNicholas, F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37, 156–158. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.72>
- Geller, S. M. (2021). Cultivating online therapeutic presence: strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(1), 687–703. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1787348>
- Glover, J. A., Williams, E., Hazlett, L. J., & Campbell, N. (2013). Connecting to the future: Telepsychiatry in postgraduate medical education. *Telemedicine and e-Health*, 19(6), 474–479. <https://doi.org/10.1089/tmj.2012.0182>
- Gordon, R. M., Shi, Z., Scharff, D. E., Fishkin, R. E., & Shelby, R. D. (2021). International survey of negative and positive reactions to psychoanalytic distance treatment at the beginning of the pandemic. *International Journal of Psychology and Psychoanalysis*, 7(1). <https://doi.org/10.23937/2572-4037.1510053>
- Gordon, R. M., Wang, X., & Tune, J. (2015). Comparing psychodynamic teaching, supervision, and psychotherapy over videoconferencing technology with Chinese students. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry Psychodynamic Psychiatry*, 43(4), 585–599. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.585>
- Griffiths, M. D. (2001). Looking into online therapy. *Health Matters*, 43, 18–19.
- Griffiths, M. D. (2005). Online therapy for addictive behaviors. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 555–561. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.555>
- Hanley, T. (2006). Developing youth-friendly online counseling services in the UK: A small scale investigation into the views of practitioners. *Counselling & Psychotherapy Research*, 6(3), 182–185. <https://doi.org/10.1080/14733140600857535>
- Hill, C. E., & Lambert, M. J. (2004). Methodological issues in studying psychotherapy processes and outcomes. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 87–135). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Humer, E., Pieh, C., Kuška, M., Barke, A., Doering, B. K., Gossmann, K., Trnka, R., Meier, Z., Kascakova, N., Tavel, P., & Probst, T. (2020a). Provision of Psychotherapy during the COVID-19 Pandemic among Czech, German and Slovak Psychotherapists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article e4811. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134811>
- Humer, E., Stippl, P., Pieh, C., Pryss, R., & Probst, T. (2020b). Experiences of Psychotherapists with Remote Psychotherapy during the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Web-based survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), Article e20246. <https://doi.org/10.2196/20246>
- Interian, A., King, A. R., Hill, St. L., Robinson, C., & Damschroder, L. (2018). Evaluating the implementation of home-based videoconferencing for providing mental health services. *Psychiatric Services*, 69(1), 69–75. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201700004>
- Kiriakaki, S., Tzovanou, M., Sotiriou, A., Lampou, M., & Varsamidou, E. (2022). Online counseling: Advantages, disadvantages and ethical issues. *Homo Virtualis*, 5(1), 32–59. <https://doi.org/10.12681/homvir.30316>

- Kulik, A., Kajka, N., Banakiewicz, A., & Frańczyk, E. (2023). Risk factors of secondary traumatic stress in psychotherapists studied during the COVID-19. *Current Problems of Psychiatry*, 24, 125–133. <https://doi.org/10.12923/2353-8627/2023-0012>
- Lin, T., Heckman, T. G., & Anderson, T. (2021). The efficacy of synchronous teletherapy versus in-person therapy: A meta-analysis of randomized clinical trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 29(2), 167–178. <https://doi.org/10.1037/cps0000056>
- Lindegaard, T., Berg, M., & Andersson, G. (2020). Efficacy of Internet-delivered psychodynamic therapy: Systematic review and meta-analysis. *Psychodynamic Psychiatry*, 48(4), 437–454. <https://doi.org/10.1521/pdps.2020.48.4.437>
- Lindsay, J. A., Hudson, S., Martin, L., Hogan, J. B., Nessim, M., Graves, L., Gabriele, J., & White, D. (2017). Implementing video to home to increase access to evidence-based psychotherapy for rural veterans. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2(3-4), 140–148. <https://doi.org/10.1007/s41347-017-0032-4>
- Manhal-Baugus, M. (2001). E-therapy: Practical, ethical and legal issues. *CyberPsychology & Behavior*, 4(5), 551–563. <https://doi.org/10.1089/109493101753235142>
- Mancinelli, E., Gritti, E. S., Lomoriello, A. S., Salcuni, S., Lingiardi, V., & Boldrini, T. (2021). How does it feel to be online? Psychotherapists' self-perceptions in telepsychotherapy sessions during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.726864>
- Mejah, H., Abu Bakar, A. Y., & Amat, S. (2019). Online counseling as an alternative of new millennial helping services. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(9), 40–54. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v9-i9/6267>
- Mercadal Rotger, J., & Cabré, V. (2022). Therapeutic alliance in online and face-to-face psychological treatment: Comparative study. *JMIR Mental Health*, 9(5), Article e36775. <https://doi.org/10.2196/36775>
- Norwood, C., Golijani-Moghaddam, N., Malins, S., & Sabin-Farrell, R. (2018). Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: a systematic review and noninferiority meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(10), 797–808. <https://doi.org/10.1002/cpp.2315>
- O'Connor, K., Neff, D. M., & Pitman, S. (2018). Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*, 53, 74–99. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.06.003>
- Rathenau, S., Sousa, D., Vaz, A., & Geller, S. (2022). The effect of attitudes toward online therapy and the difficulties perceived in online therapeutic presence. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(1), 19–33. <https://doi.org/10.1037/int0000266>
- Rees, C. S., & Stone, S. (2005). Therapeutic alliance in face-to-face versus videoconferenced psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 649–653. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.649>
- Richards, D., & Viganò, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994–1011. <https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Robson, D., & Robson, M. (2000). Ethical issues in Internet counseling. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(3), 249–257. <https://doi.org/10.1080/09515070010037911>
- Ruskin, P. E., Silver-Aylain, M., Kling, M. A., Reed, S. A., Bradham, D. D., Hebel, J. R., Barrett, D., Knowles, E., & Hauser, P. (2004). Treatment outcomes in depression: Comparison of remote treatment through telepsychiatry to in-person treatment. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1471–1476. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1471>

- Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization*. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Sammons, M. T., VandenBos, G. R., & Martin, J. N. (2020). Psychological practice and the COVID-19 crisis: A rapid response survey. *Journal of Health Service Psychology, 46*(2). <https://doi.org/10.1007/s42843-020-00013-2>
- Satalkar, P., Shrivastava, S., & Desousa, A. (2015). Internet-mediated psychotherapy: Are we ready for the ethical challenges? *Indian Journal of Medical Ethics, 12*(4), 220–227. <https://doi.org/10.20529/IJME.2015.058>
- Siegmán, A. W., & Feldstein S. (Eds.) (1987). *Non-verbal behavior and communications*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315799759>
- Sharma, G., & Devan, K. (2023). The effectiveness of telepsychiatry: Thematic review. *BJPsych Bulletin, 47*(2), 82–89. <https://doi.org/10.1192/bjb.2021.115>
- Simpson, S. G. (2009). Psychotherapy via videoconferencing: a review. *British Journal of Guidance & Counselling, 37*(3), 271–286. <https://doi.org/10.1080/03069880902957007>
- Smoktunowicz, E., Barak, A., Andersson, G., Banos, R. M., Berger, T., Botella, C., Dear, B. F., Donker, T., Ebert, D. D., Hadjistavropoulos, H., Hodgins, D. C., Kaldo, V., Mohr, D. C., Nordgreen, T., Powers, M. B., Riper, H., Ritterband, L. M., Rozental, A., Schueller, S. M., ... Carlbring P. (2020). Consensus statement on the problem of terminology in psychological interventions using the internet or digital components. *Internet Interventions, 21*, Article 100331. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100331>
- Stoll, J., Muller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry, 10*, Article 993. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00993>
- Sucala, M., Schnur, J. B., Brackman, E. H., Constantino, M. J., & Montgomery, G. H. (2013). Clinicians' attitudes toward therapeutic alliance in e-therapy. *The Journal of General Psychology, 140*(4), 282–293. <https://doi.org/10.1080/00221309.2013.830590>
- Sucala, M., Schnur, J. B., Constantino, M. J., Miller, S. J., Brackman, E. H., & Montgomery, G. H. (2012). The therapeutic relationship in e-therapy for mental health: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 14*(4), Article e110. <https://doi.org/10.2196/jmir.2084>
- Suler, J. R. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5 dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology & Behavior, 3*(2), 151–159. <https://doi.org/10.1089/109493100315996>
- Teh, L. A., Acosta, A., Hechanova, G., Garabiles, M., & Alianan, Jr. A. S. A. (2014). Attitudes of psychology graduate students toward face-to-face and online counseling. *Philippine Journal of Psychology, 47*(2), 65–97.
- Volpe, T., Boydell, K. M., & Pignatiello, A. (2013). Attracting child psychiatrists to a televideo consultation service: The TeleLink experience. *International Journal of Telemedicine and Applications, 2013*, Article 146858. <https://doi.org/10.1155/2013/146858>
- Wind, T. R., Rijkeboer, M. M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions, 20*(20), Article 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
- Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2012). Challenges and opportunities in Internet-mediated telemental health. *Professional Psychology: Research and Practice, 43*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1037/a0025524>
- Zainudin, Z. N., & Yusni, M. Y. (2018). Cyber-counseling: Is it really new? *International Research Journal of Education and Sciences, 2*(2), 19–24.
- Zamani, Z. A., Nasir, R., & Yusooif, F. (2010). Perceptions towards online counseling among counselors in Malaysia. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 5*, 585–589. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.146>