

**DISTANCE PSYCHOLOGICAL COUNSELING TODAY:
ADVANTAGES AND DISADVANTAGES**
Borodich V.A.¹, Pavlova O.A.², Pavlov S.V.³ (Republic of Belarus)
Email: Borodich521@scientifictext.ru

¹*Borodich Viktoriya Aleksandrovna - Teacher-Psychologist;*

²*Pavlova Olga Aleksandrovna - Teacher-Psychologist,
STATE EDUCATIONAL INSTITUTION*

SECONDARY SCHOOL № 201 OF MINSK;

³*Pavlov Sergey Vitalievich - Graduate Student,
DEPARTMENT OF ENGINEERING PSYCHOLOGY AND ERGONOMICS
FACULTY OF COMPUTER ENGINEERING,
BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF INFORMATICS AND
RADIOELECTRONICS,
MINSK, REPUBLIC OF BELARUS*

Abstract: *the article is devoted to the problem of the remote format of providing psychological assistance. The article analyzes the use of online consultations by phone, using a video call (Skype, Viber, Zoom, etc.), correspondence (scribotherapy). The negative and positive aspects of remote psychological counseling are considered. The factors stopping from referring to a psychologist are analyzed. The categories of people, especially those in need of remote psychological assistance, have been identified.*

Keywords: *remote psychological assistance, online consultation, informatization, psychological services, scribo therapy.*

**ДИСТАНЦИОННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ПРЕИМУЩЕСТВА И
НЕДОСТАТКИ**

Павлова О.А.¹, Бородич В.А.², Павлов С.В.³ (Республика Беларусь)

¹*Бородич Виктория Александровна - педагог-психолог;*

²*Павлова Ольга Александровна - педагог-психолог,
Государственное учреждение образования
Средняя школа № 201 г. Минска;*

³*Павлов Сергей Витальевич – магистрант,
кафедра инженерной психологии и эргономики, факультет компьютерной
инженерии,
Белорусский государственный университет информатики и
радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация: статья посвящена проблеме дистанционного формата оказания психологической помощи. В материале анализируется использование *online*-консультаций по телефону, с помощью видеозвонка (программ *Skype*, *Viber*, *Zoom* и др.), переписки (скриботерапия). Рассмотрены отрицательные и положительные стороны дистанционного психологического консультирования. Проанализированы факторы, останавливающие от обращения к психологу. Определены категории людей, особенно нуждающиеся в оказании дистанционной психологической помощи.

Ключевые слова: дистанционная психологическая помощь, *online*-консультация, информатизация, психологические услуги, скриботерапия.

Сегодня информатизация полностью пронизывает все формы обучения, что приводит к формированию новых образовательных стандартов таких как дистанционное образование. Это позволяет соединить в себе почти все преимущества очного и заочного образования и освобождает участников обучения от большинства недостатков этих обеих форм.

В связи с эпидемиологической ситуацией в современном мире своевременно и актуально рассматривать вопрос не только образовательного процесса, но и психологической поддержки в дистанционном формате.

В мире интернет-технологий дистанционное психологическое консультирование становится все более востребованным. Для некоторых людей или в определенных условиях такой вид помощи может являться единственным возможным. Существует проблема оказания психологических услуг клиентам, проживающим в отдаленных поселениях, ограниченным во времени (женщинам в декретном отпуске, ТОП-менеджерам, собственникам бизнеса и т.д.) и не имеющим возможность получить квалифицированную психологическую помощь [5].

К сожалению сегодня в странах СНГ обращение к психологу не является нормой, в сравнении со странами Запада. Опыт практической деятельности показывает, что большинство клиентов, особенно тех, кто приходит к психологу в первый раз, почему-то уверены, что психолог – это просто ещё один доктор. И лишь сожалеют, что он чаще всего предстаёт перед ними без белого халата и стетоскопа. Сделав для себя “лжеобраз”, клиент ожидает специфической врачебной помощи, которую психолог не может оказать по определению. Часто он ждет “волшебную таблетку” которая поможет ему справиться с эмоциональными проблемами, и совершенно не ожидает, что их возможно решить только при самопознании. И в результате разочаровываются не только в конкретном специалисте, но и в практической психологии в целом. Клиенту важно понять, что психолог помогает людям осознать свои проблемы и извлечь из них опыт, а не думать и прокручивать их в голове, закливаясь или наказывая себя за

неправильный выбор. Начиная глубоко работать со своими проблемами, клиент, безусловно, сталкивается со сложностями в своей жизни. При этом открывается способность видеть жизнь более красочно и ярко.

Чаще всего людей останавливают от обращения к специалисту следующие факторы:

- дискомфорт от обращения к психологу;
- отсутствие осведомленности о сфере деятельности психологов, путая их работу с медицинскими работниками, психиатрами;
- ограниченные возможности в передвижении у некоторых людей;
- ограниченный бюджет и/или время;
- отсутствие психолога по месту жительства.

Дистанционное психологическое консультирование позволяет минимизировать действие вышеперечисленных факторов, а также способствует расширению психологических навыков, психологическому просвещению и увеличению количества обращений к психологу. Кроме этого дистанционный формат создаёт оптимальные условия для снижения тревоги, уменьшения различных комплексов (особенно у подростков и молодежи, для которых дистанционное общение является привычным и естественным) и дополнительных стрессов [4, с. 36]. Клиент демонстрирует более раскрепощенное поведение, чем при контактной форме, т.к. барьеры реальности стираются.

Условно работу психолога онлайн можно разделить на следующие виды деятельности:

- online-консультации по телефону и с помощью видеозвонка (программ Skype, Viber, Zoom и др.);
- консультирование с помощью письменного послания (скриботерапия);
- реализация аудио- и видеолекций, тренингов в записи, книг и прочего [3].

Чаще всего психологи используют консультации по телефону и с помощью видеозвонка, как быстрый и удобный способ решения проблем. Однако некоторым клиентам комфортнее общаться через переписку, чтобы была возможность обдумать ответ и глубже погрузиться в самоанализ, хоть эта форма и более затратна по времени. Самым экономичным вариантом для клиента может стать приобретение аудио- и видеолекций, тренингов в записи, книг. Этот формат, конечно, не позволяет проработать проблемы глубоко, но может помочь клиенту самостоятельно разобраться хотя бы с поверхностными их проявлениями и улучшить свою жизнь.

Дистанционный формат работы имеет свои недостатки [1]:

- Возможны перебои со связью;
- За счет «виртуальности», клиент может чувствовать сниженный уровень ответственности за свое участие в работе;

- Не подходит для консультирования детей младшего и среднего возраста, с ними предпочтительнее работать очно.

Уменьшить недостатки дистанционного формата работы психолога можно, своевременно проинформировав о них клиента [2, с.167]. Несмотря на вышеперечисленные недостатки, дистанционный формат консультирования дает определенные преимущества:

- Анонимность и конфиденциальность;
- Возможность получить психологические услуги в любое удобное время и в любом месте, где есть доступ к сети интернет;
- Снижение тревожности и страха при обращении психологу.

Несомненно, большим плюсом для психолога является оперативность в оказании психологической помощи, что особенно важно с клиентами, которые находятся в “кризисной” ситуации. Также дистанционное консультирование позволяет получать дополнительные материалы (анализ почерка в скриботерапии, анализ дополнительных объектов в консультации через видеозвонок: заднего фона клиента, наличия домашних животных или других объектов, которые буквально «врываються» в доступный обзор), которые являются весомым дополнительным рабочим материалом для консультанта.

Все вышеизложенное приводит к выводу о том, что дистанционный формат консультирования может являться реальной альтернативой традиционным форматам оказания психологической помощи и в современном информационном обществе будет набирать все большую популярность.

Список литературы / References

1. Дистанционное психологическое консультирование. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.psysovet.ru/articles/1015/> (дата обращения: 08.10.2020).
2. *Казьмин А.М., Словохотова О.В.* Дистанционное консультирование родителей в ранней помощи: компетентностный подход // Клиническая и специальная психология, 2019. 8(2). С. 159–184.
3. *Короткова В.О.* Положительные и отрицательные стороны дистанционного психологического консультирования, [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://clck.ru/RHN5N/> (дата обращения: 08.10.2020).
4. *Меновщиков В.Ю.* Психологическое интернет-консультирование/ В.Ю. Меновщиков. М.: Смысл, 2019. 488 с.
5. *Тимошенко Л.Б.* Особенности дистанционной работы: советы консультантам. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://samopoznanie.ru/articles/osobennosti_distancionnoy_raboty_sovety_konsultantam/ (дата обращения: 08.10.2020).