

Демиденко Оксана Петровна

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

Строй Галина Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

DOI 10.21661/r-562505

ДИСТАНЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

***Аннотация:** авторами рассматриваются основные положения дистанционной психологической поддержки. Анализируется ситуационная обращенность к данной форме психологического консультирования.*

***Ключевые слова:** психологическая поддержка, этапы межличностного взаимодействия в психологическом консультировании, дистанционное психологическое консультирование, дистанционные формы работы, онлайн-сеттинг.*

Психологическая поддержка реализуется средствами мобилизации способностей человека и оптимизации его психологических состояний, следствием чего является полное разрешение, либо снижение воздействия актуальных психологических затруднений, которые препятствуют социальной реализации на каждом из жизненных этапов как отдельной личности, так и различных коллективов, малых групп, неформальных и формальных объединений.

Основными методами психологической поддержки являются: психотерапевтическое и психологическое консультирование, просвещение, тренинг, диагностика, коррекция и иные формы индивидуальных и групповых средств психологической работы.

Психологически здоровый человек обладает возможностью не только конструктивно противостоять трудным ситуациям, преодолевать их, но и исполь-

зовать возможности для личностного роста и развития. В рамках психологического консультирования, встает проблема организации психологической поддержки человека, которая должна дать человеку «ключ» к решению трудных ситуации, который впоследствии он мог бы применять самостоятельно без посторонней помощи. Построением модели психологической поддержки в отечественной науке занимались такие ученые, как Д.В. Осипов, О.С. Газман, О.В. Соловьева, Т.А. Мардасова, А.Б. Шпанова и другие.

Изучением понятия «психологическая поддержка» в консультировании занимались отечественные и зарубежные ученые А.Е. Айви, М.Б. Айви, Г.А. Берулава, Ф. Бурнард и другие. Психологическое консультирование – динамический процесс, который включает в себя определенные фазы, или этапы межличностного взаимодействия в ходе консультативного интервью. А.Е. Айви предлагают пятишаговую универсальную модель консультативного интервью.

Первый этап – установление психологического контакта с клиентом, авторы называют этот этап «взаимопонимание/структурирование».

Основной задачей консультанта на этом этапе является формирование психологически комфортной доверительной атмосферы межличностного взаимодействия, располагающей к сотрудничеству.

Второй этап консультирования, названный «выделение проблемы». Этап заключается в первичном сборе информации, касающейся всей возможной психологической проблематики клиента. Задача психолога в данной фазе консультативного процесса заключается в выделении наиболее значимых, ключевых психологических проблем клиента.

Третий этап консультирования, обозначаемый М.Б. Айви как «определение желаемого результата». Этот этап требует исследования психологического мира клиента, его доминирующих психологических свойств, сильных и слабых сторон его личности, ценностей и жизненных целей.

Четвертый этап психологического консультирования – «выработка альтернативных решений». На этом этапе происходит формирование диапазона все-

возможных решений актуальной психологической проблемы. Задача консультанта – помочь клиенту выйти из жизненного тупика, преодолеть алгоритм жесткой заданной схемы, от которой клиент не может отступить.

Пятый этап психологического консультирования, называется «обобщение». Он заключается в переходе от обучения к действию.

Дистанционное психологическое консультирование – это процесс предоставления психологической помощи и поддержки через различные формы связи на расстоянии. Вместо того чтобы встречаться со специалистом лично в его кабинете, клиент общается с психологом благодаря техническим средствам: по телефону, через видеозвонки, текстовые сообщения в мессенджерах или даже с помощью электронной почты. Во время онлайн-сессии клиенты могут обсуждать свои эмоциональные проблемы, переживания, отношения, стресс, тревогу и другие темы, требующие психологической поддержки. А психологи, в свою очередь, предлагают поддержку, слушают и задают вопросы, помогая пациентам разобраться в своих проблемах, научиться справляться с ними и восстанавливать эмоциональное благополучие.

Важно отметить, что онлайн-сеттинг имеет свои особенности и ограничения. Например, отсутствие непосредственного физического контакта может не подходить некоторым людям, а отдельные формы психологической помощи, такие как кризисное вмешательство, могут потребовать непосредственного взаимодействия. Но при правильной организации и адаптации дистанционное психологическое консультирование может быть эффективным и удобным способом получения психологической поддержки и помощи.

Анализ данных дистанционного психологического консультирования показал, что чаще к этому формату консультации обращаются люди с ограниченными возможностями в передвижении; люди у которых нет возможности обратиться за помощью по месту жительства (нет нужного специалиста, языковой барьер и т. д.), люди, которые часто находятся в разъездах; кто испытывают психологический дискомфорт перед первым посещением психолога; кто уже

был на очной встрече с психологом, но в дальнейшем ему будет не доступен такой формат общения.

Применение дистанционной психологической поддержки семей с детьми ОВЗ позволяет проводить консультации и обучение, основанные на индивидуальных потребностях семьи, позволяет снизить стресс и тревожность, наладить коммуникацию и взаимодействие с другими членами семьи, школой и общественными организациями без необходимости физической посещаемости клиники или кабинета психолога.

Дистанционная психологическая поддержка является эффективным средством развития социально-эмоциональных навыков у детей ОВЗ. Через участие в онлайн-сессиях с психологами дети обретают уверенность в своих возможностях, научаются взаимодействовать с другими одноклассниками и выходят за пределы своего ограниченного пространства.

Применение в деятельности специалистов дистанционных форм работы становится актуальным и перспективным и имеет ряд преимуществ, а именно.

1. Гибкость времени консультирования подразумевает возможность оказания помощи в любое удобное для родителей время и благоприятное для продуктивного взаимодействия с ребенком.

2. Оперативность связи – родители могут получать консультацию так часто, как это может быть целесообразно.

3. Комфортность среды – семья находится в привычной для них обстановке, тем самым специалист имеет возможность наблюдать за ребенком в комфортных для него условиях, в обычных жизненных моментах.

4. Широта охвата в географическом плане. Возможность оказания консультативной помощи семье независимо от местонахождения родителей.

5. Повышение информационной компетентности родителей с использованием интерактивных, компьютерных методов и приемов работы, видео-лекций, презентаций с синхронной демонстрацией слайдов.

Таким образом, применение дистанционной психологической поддержки как инструмента психологического консультирования становится все более

распространено. Скорее всего это обусловлено развитием информационных (цифровых) технологий, широтой пользования высокоскоростным интернетом и повышением осведомленности и спросом о возможностях онлайн-консультирования.

Современные условия жизни общества доказывают, что за выбором дистанционных технологий в психологической поддержке стоит будущее и современный психолог должен владеть навыками предоставления своих услуг в дистанционном формате.

Доступность и удобство – важные преимущества дистанционной психологической поддержки.

Список литературы

1. Дистанционное консультирование людей, переживающих различные кризисные ситуации / под ред. Ю.С. Шойгу, Л.Н. Тимофеевой. – СПб.: Питер, 2023. – 310 с.

2. Суитон Д. Практики для работы с психологической травмой. 165 инструментов и материалов для эффективной терапии / Д. Суитон. – М.: Эксмо, 2023. – 352 с.