Волков М.А.

**Способен ли формат психологического онлайн-консультирования, заменить
личные приёмы психолога в кабинете?**

*Московский городской педагогический университет
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-432

idsp: ljjournal-06-2020-432

Аннотация

В статье рассматриваются положительные и отрицательные аспекты психологического онлайн-консультирования, по сравнению с личным приёмом психолога в кабинете. Почему всё большую популярность у людей находит именно формат онлайн-консультирования психолога в настоящее время?

Ключевые слова: онлайн-консультирование; личный приём психолога; кабинет психолога; формат психологических консультаций; доступность интернета.

Abstract

The article discusses the positive and negative aspects of online psychological counseling compared to the personal reception of a psychologist in the office. Why is it that the format of online counseling of a psychologist is currently finding increasing popularity among people?

Keywords: online counseling; personal reception of a psychologist; psychologist's office; format of psychological counseling; internet accessibility.

До недавнего времени, многие люди в нашей стране, психологическую помощь представляли, как личное посещение кабинета специалиста. Однако, за последние 3-5 лет, ситуация в предоставлении психологических услуг стала значительно меняться. В основном из-за доступности у большинства населения к интернету, о чём свидетельствует статистика. За последние 7 лет, пользователей сети интернет в мире увеличилось вдвое и составило 4,4 миллиарда людей. В нашей стране (РФ) показатели на 2019 год выявили- 80% (примерно 120 миллионов) населения имеют доступ к интернет ресурсам. Таким образом мы видим, доступность ресурсов интернета, доступ к которому имеется не только при помощи компьютера, но и в большинстве современных мобильных устройств. Интернет является необходимой составляющей наступившей эпохи и соответствует времени, знаниям и потребностям современного образа мышления человека и его темпа жизни.

Многие люди используют возможности интернета не только как поиск информации, но также и как онлайн развлечения, электронную почту, различные формы общения: социальные сети, приложения знакомств, продажи услуг и товаров, а также многое другое. И в настоящее время, как раз на популярных сайтах можно увидеть широкий выбор услуг психологов, которые предлагают различные формы консультирования [6]. Почти все объявления об услугах психолога предлагают онлайн-консультации при использовании интернет приложений и программ, которые включают разнообразные формы общения: аудиовызов, видеосвязь, электронные письма, голосовые сообщения. Личные приёмы и консультации предлагают не все специалисты, а если и практикуется данный формат, то часто он оговаривается индивидуально, из-за отсутствия у части специалистов личного кабинета. Получается, что между психологом и клиентом при онлайн-консультировании не важно место встречи, а нужно только иметь доступ к интернету.

Онлайн-консультирование имеет большое количество преимуществ перед личным посещением психолога. В большинстве предложений, психологическая онлайн-консультация оказывается дешевле, чем приём в кабинете. Также, имеет

широкий выбор формата онлайн консультаций и их разновидность. Клиенты, которые испытывают трудности в открытом общении с малознакомым человеком, даже с психологом, скорее выберут онлайн консультацию. Люди, находясь дома в привычной для себя обстановке, чувствуют себя безопаснее чем в чужом кабинете один на один с психологом. Потому что нужно рассказать о самом сокровенном, о страхе, боли, трудностях, при этом желая соблюсти анонимность. Оперативность и большая доступность, с которой человек способен выбрать и получить помощь психолога онлайн из любой страны мира, так как формат интернет коммуникации подразумевает возможность более доступного типа общения без необходимости куда-либо ехать. При этом не затрачивая свои силы и время. Конечно, для многих людей возможность прямого личностного контакта является принципиальной и наиболее комфортной. Однако, бывают в жизни каждого человека ситуации, когда психолог онлайн является единственной возможностью получить поддержку и своевременную психологическую помощь [5].

Однако, несмотря на большинство преимуществ онлайн-консультирования, есть люди, которые скептически относятся к онлайн-консультированию, считая, что эффективность будет хуже, нежели при личном посещении психолога. Эти сомнения были также у ряда специалистов [2], что терапия не может или не должна быть поставлена через интернет. Значительную часть этих доводов о дистанционном консультировании развенчивает В.Ю. Меньшиков в своем исследовании [3] на основе данных центра психолого-педагогической помощи населению. О равной степени эффективности онлайн-консультирования и личном приёме написано в обзоре Барак, Л. Хен, М. Бониел-Ниссим, Н. Шапира [4].

Безусловно, у каждой стороны две медали и ничего идеального не бывает, поэтому и онлайн-консультирования имеются свои недостатки. В частности, необходимое наличие устойчивого сигнала интернет, компьютера или другого гаджета, при помощи которого осуществляется связь. Помехи или слабый сигнал интернета не позволят полноценно провести консультацию. Не всегда возможно проследить за полной телесной информацией о человеке. В основном при видеосвязи мы видим верхнюю часть тела, ноги же чаще всего не доступны взору специалиста. Если же используется консультация без видео, то специалисту не доступна информация об телесных реакциях, мимике, позах, жестах. Ещё часть специалистов считают, что ролевые, игровые, психодраматические методы, методы телесно-ориентированной терапии и арт-терапии затруднительны к применению. Помимо вышеперечисленных недостатков, онлайн-консультирование не сможет передать полностью энергетику личного общения, телесной подстройки психолога к клиенту, а также индивидуального ритуала, который возникает у части клиентов, связанный именно с личным посещением кабинета специалиста.

Однако, бывают в наше время различные катаклизмы и чрезвычайные ситуации, например, как в данный момент, всемирного «карантина-самоизоляции», который происходит с начала весны 2020 года. Когда именно онлайн-консультирование, является единственно возможным, а соответственно становится актуальным и востребованным. В связи с невозможностью контактировать лично и свободно передвигаться, люди ещё больше оценят преимущества данного формата психологических онлайн консультаций, а возможно и будут использовать только его.

В январе 2020 года я провёл опрос, целью которого было выяснить - какую форму психологического консультирования выберут люди для себя в качестве клиента. В опросе участвовало 55 респондентов (29 женщин, 26 мужчин) в возрасте от 22 до 37 лет. Основной вопрос звучал следующим образом: «Наиболее комфортная форма психологического консультирования?» Варианты ответов были: 1) личная консультация в кабинете психолога; 2) онлайн консультация с использованием различных форм (видеосвязь, аудиосообщения, электронная переписка, телефонный

разговор). В итоге, ответ 1) личная консультация в кабинете выбрали 41 (75%) человек, из них 19 (66%) женщин и 22 (86%) опрошенных мужчины. Вторым вариантом ответа (онлайн консультации с психологом) выбрали 14 респондентов, 10 (34%) женщин и всего 4 (14%) мужчины.

Из данных опроса, можно предположить, что большинство респондентов считают личные консультации у психолога в кабинете более комфортными для себя. Причём мужчины более склонны к личной консультации 86%, у женщин этот показатель составляет 66%. Можно сделать предположение, что для мужчин наиболее важен компонент личного контакта с специалистом в кабинете, нежели онлайн. Женщины в большинстве своём тоже отдают предпочтение «живой» консультации, но 34% из опрошенных выбрали онлайн-консультирование, в отличие от 14% мужчин.

Из этого можно сделать вывод, что несмотря на доступность и большое количество преимуществ онлайн-консультирования, они не могут полностью заменить «живое» общение клиента с психологом, даже в эпоху доступности интернета.

Однако, нельзя уже и отрицать, что психологи должны приспособиться к миру изменений и ответственно принять новые инновационные инструменты, чтобы вписаться в мир сегодня и завтра, чтобы лучше оправдывать надежды клиентов и их потребности. Ведь в этом заинтересованы обе стороны, но выбор формата консультаций будет делать именно клиент.

1. <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-na-2019-god-v-mire-i-v-rossii/>
2. Fenichel, M., Suler, J., Barak, A., Zelvin, E., Jones, G., Munro, K., et al. (2002). Myths and realities of online clinical work. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 481–497.
3. Меновщиков В.Ю. Русские мифы о дистантном консультировании. //Психологическое консультирование Онлайн. Научно-практический журнал. 2010 в. №3. С. 10-19.
4. А. Барак, Л. Хен, М. Бониел-Ниссим, Н.Шапира. Всесторонний обзор и мета-анализ эффективности психотерапевтических вмешательств на основе интернета. //Психологическое консультирование Онлайн. Научно-практический журнал. 2010 в. №4. С. 12-44.
5. Рассказова А.Л. Анализ категории «взаимоотношения» в философии [Текст]// Тенденции развития науки и образования. № 49. 2019. С.35-38.
6. Психология. Учебное пособие/Авторы-составители: Е.Л. Бокуть, Е.В.Губина, О.Н.Комарова, А.Л.Рассказова. - М.: Издательство «ОнтоПринт», 2018. - 682 с.

Гаврюшина А.А.

**Значение психологических защит и копинг-стратегий в реализации
адаптационного потенциала личности**

*ГБОУ «Крымский инженерно-педагогический университет»
(Россия, Симферополь)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-433

idsp: ljjournal-06-2020-433

Аннотация

Статья посвящена исследованию роли и места совладающего поведения в системе адаптационного потенциала личности. Изучено назначение защитных механизмов и копинг-стратегий, их функции в обеспечении благоприятного функционального состояния личности, выявлена значимость взаимодействия всех компонентов адаптивных возможностей. Выявлены факторы эффективного функционирования адаптационного потенциала, в том числе обусловленные спецификой совладающего поведения.

Ключевые слова. Адаптационный потенциал, копинг-стратегия, совладающее поведение, психологический защитный механизм, личностные образования, адаптационный механизм, стресс, нервно-психическая устойчивость.