

**Святий Вадим Максимович**

Студент н. гр. 101\_СПС ННІ права та психології НАВС

*Науковий керівник:*

**Пакриш Олександр Євгенійович**

кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри інформаційних технологій ННІ права та психології НАВС

## **ТЕЛЕПСИХОЛОГІЯ ТА ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦІЇ: ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ**

Телепсихологія – це інноваційний підхід у психології, який використовує дистанційні технології, такі як відеозв'язок, чат-боти та онлайн-платформи, для надання психологічної підтримки та консультацій. Це дозволяє людям отримувати допомогу в зручний для них час, не виходячи з дому.

Телепсихологія охоплює такі галузі:

1. *Клінічна психологія*: консультації для людей із психологічними розладами, тривогою, депресією тощо.

2. *Коучинг і життєве консультування*: підтримка у досягненні особистих цілей, розвитку кар'єри та покращення життєвого балансу.

3. *Сімейна та подружня терапія*: пошук рішень для покращення взаємин у сім'ї або парі через дистанційні консультації.

4. *Дитяча та підліткова психологія*: допомога батькам у розумінні та підтримці дітей і підлітків в їх емоційних потребах.

5. *Психологічна підтримка у кризових ситуаціях*: надання допомоги особам, які переживають важкі життєві обставини, такі як втрата близьких або травма.

6. *Корпоративна психологія*: підтримка працівників через стрес-менеджмент, розвиток команди та поліпшення психологічного клімату на робочому місці.

Також вона охоплює різні аспекти впливу медіа на психіку та поведінку людей:

1. *Вплив на емоції*. Телевізійний контент може викликати широкий спектр емоцій – від радості до тривоги. Наприклад, драматичні сцени можуть викликати співпереживання, а комедії – відчуття легкості та задоволення. Це взаємодіє з нашими емоційними станами і може впливати на настрій.

2. *Формування соціальної ідентичності*. Медіа грають важливу роль у формуванні соціальних норм та ідентичностей. Персонажі та сюжети можуть впливати на те, як люди бачать себе і своє місце в суспільстві, особливо в молодіжному середовищі. Ідентифікація з героями може як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку.

3. *Вплив на поведінку.* Дослідження показують, що медіа можуть формувати моделі поведінки. Наприклад, відображення насильства в телепередачах може призводити до агресивних дій, тоді як позитивні моделі можуть стимулювати альтруїзм і співчуття.

4. *Психологічні ефекти.*

5. *Терапевтичний потенціал.*

6. *Критичне мислення.*

Таким чином, багато наукових досліджень зосереджені на вивченні конкретних аспектів телепсихології, таких як вплив медіа на дітей, підлітків та дорослих. Професіонали в галузі психології можуть використовувати ці знання для покращення психічного здоров'я та розвитку стратегій подолання. Телепсихологія продовжує залишатися актуальною темою, оскільки розвиток нових технологій змінює спосіб споживання медіа та їхній вплив на суспільство.

Однією з форм телепсихології є онлайн консультації психолога, які стають все популярніше. Ще до винайдення Інтернету психологи проводили консультації телефоном. В 90-х роках минулого сторіччя виник найперший різновид психологічної допомоги онлайн. Це – переписка з психологом в чаті чи по електронній пошті. Такий спосіб активно використовується і сьогодні. А з розвитком технологій стали доступні онлайн сесії психолога з використанням відео, які вже майже нічим не поступаються особистому прийому.

Наскільки ефективні онлайн консультації психолога?

Парадоксальність ситуації полягає в тому, що з одного боку Інтернет-технології сприяють розвитку відчуженості між людьми, а з іншого боку вони представляють собою оперативний спосіб пошуку інформації, встановлення контактів і тому широко використовуються людьми, що страждають від самотності, для спілкування.

Звернення по допомогу до психолога для нашого суспільства не так звично, як в Європі. Багатьом нашим співвітчизникам для того, щоб поспілкуватися з професійним психологом безпосередньо в кабінеті, потрібна невелика прелюдія у вигляді дистанційного спілкування. Такого роду спілкування сприяє проникненню довірою до особистості психолога і можливостям психології як науки.

Онлайн консультування – це альтернативне джерело психологічної допомоги в тих випадках, коли традиційне психологічне консультування недоступне або неможливо. Онлайн консультування дає можливість психологу-консультанту розширити сферу своєї професійної діяльності, надати допомогу людям, які за різних причин не можуть бути фізично присутніми на прийомі.

Щоб психологічна допомога онлайн принесла результат, вона повинна відповідати ряду вимог. Необхідно, щоб психолог був достатньо досвідченим та мав навички онлайн практики. Принципи та протоколи проведення дистанційних консультацій регламентуються рекомендаціями міжнародних асоціацій.

На ефективність віддаленої допомоги впливають і особливості клієнта: його особистісні риси, актуальний психоемоційний статус, нюанси запиту.

Деколи допомога психолога онлайн може бути навіть більш ефективною завдяки своїм особливостям.

Чи є плюси і мінуси у консультації онлайн? Онлайн прийом психолога має певні особливості. Чи стануть вони перевагою чи недоліком, залежить як від психолога, так і від клієнта.

Основна відмінність прийому психолога онлайн – це менша доля невербального (в тому числі, емоційного) контакту. Часто відеозв'язок дозволяє бачити лише обличчя один одного. При цьому втрачається частина інформації, яка передається з мімікою, жестами, позою. Психолог під час онлайн-консультації не може доторкнутися до клієнта, дати йому серветки чи запропонувати воду. Відповідно, психолог має володіти тим набором технік та методик, які можливо застосовувати дистанційно.

Крім цього, є ще ряд особливостей онлайн сесій психолога. Віддалені консультації можуть сприйматися по-різному. Одним клієнтам важче розкритися в домашній обстановці. Вони можуть некомфортно почувати себе перед камерою. Діалог стає менш емоційним, більш конкретним та предметно-орієнтованим. Саме тут важливий досвід психолога, щоб допомогти клієнту адаптуватися до незвичних умов та відчутти себе більш вільно. Інші люди, навпаки, більш схильні до спілкування онлайн. Для них консультація по відеозв'язку створює надійніше відчуття психологічної безпеки та анонімності. Оскільки немає необхідності їхати в інший кінець міста, консультацію у будь-який момент можна перервати. На онлайн допомогу психолога легше наважитися.

На відміну від традиційної терапії «тет-а-тет», онлайн-консультування може практикуватися через різні альтернативні комунікативні канали. Ці канали відрізняються один від одного за параметрами синхронності (звичайно синхронна або асинхронна комунікація), способу (індивідуальна або групова комунікація), типу комунікації (друкований текст або візуальна та голосова комунікація).

Також онлайн-консультування може практикуватися як додатковий засіб, підключений до процесу консультування «тет-а-тет» або незалежний процес терапії. Як супутню процедуру, клієнти можуть використовувати онлайн комунікацію з консультантом між сесіями «тет-а-тет». Однак об'єктивна «слабкість» психологічного консультування в Інтернеті полягає в неможливості психолога реально протестувати клієнта, побачити його стан, манери поведінки, «прочитати» міміку і жести. Іншими словами, психолог не може отримати достовірну невербальну та діагностичну інформацію про свого клієнта.

**Переваги** психологічної допомоги онлайн:

- *Зручність*: психологічна допомога онлайн доступна в будь-який час і в будь-якому місці, де є доступ до Інтернету. Вам не потрібно витратити час і гроші на дорогу, стояти в черзі або адаптуватися до графіка психолога.
- *Доступність*: Ви можете знайти психолога онлайн, який відповідає вашим потребам, бюджету, інтересам, спеціалізації, стилю роботи тощо.

Ви можете обрати психолога онлайн з будь-якої країни, який розмовляє вашою мовою або мовою, якою Ви хочете покращити.

- *Ефективність*: дослідження показують, що психологічна допомога онлайн може бути такою ж ефективною, як і психологічна допомога очно, для різних психологічних проблем та розладів.

**Недоліки** психологічної допомоги онлайн:

- *Опосередкованість спілкування*: психолог онлайн не може бачити вашу міміку, жести, поставу, тон голосу та інші невербальні сигнали, які важливі для повноцінного розуміння вашого стану та проблем. Це може знизити довіру, відкритість та комфорт між вами та психологом.

- *Технічні проблеми*: психолог онлайн залежить від якості Інтернет-з'єднання, програмного забезпечення, обладнання та інших технічних факторів, які можуть вплинути на процес консультації. Якщо виникають перебої, затримки, шуми, втрати зв'язку або інші неполадки, це може порушити вашу концентрацію, настрій, емоційну реакцію та сприйняття інформації.

- *Обмеження методів*: психолог онлайн не може використовувати деякі методи та техніки, які потребують безпосереднього контакту, дотику, тілесної реакції, ігрових елементів, піскової терапії та інших. Це може обмежити вибір підходу та інструментів, які психолог може застосувати до вашої ситуації.

- *Недостатня конфіденційність*: психолог онлайн не може гарантувати повну конфіденційність та безпеку вашої особистої інформації, яка передається через Інтернет. Існує ризик, що ваші дані можуть бути викрадені, прослухані, змінені або використані зловмисниками.

### Список використаних джерел:

1. Божук, Б. С., Коростій, В. І., & Поліщук, О. Ю. (2015). Організація допомоги особам, що перенесли екстремальні події, засобами дистанційного психологічного консультування. Український вісник психоневрології, т. 23, вип. 2 (83), 106. URL: <https://uvnnpn.com.ua/upload/iblock/341/34171b94b5938b446e46149c00dd6c96.pdf>

2. Ясточкина, І. А. (2018). Інтернет-консультування як нова технологія в психолого-педагогічній практиці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 25, 66–72. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25339>

3. Abrams, Z. (2020, July). How well is telepsychology working? Monitor on Psychology, 51(5). Retrieved from <http://www.apa.org/monitor/2020/07/cover-telepsychology>