

Пономарева Вероника Васильевна

магистрант

Научный руководитель

Дормидонтов Роман Александрович

канд. психол. наук, доцент

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический

университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА

В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности работы психолога в интернет-пространстве. В современном мире индивидуальное и групповое онлайн-консультирование становится все более востребованным и имеет ряд преимуществ и недостатков в сравнении с офлайн-работой психолога. Теперь психологическую помощь в Интернете стало возможным оказывать с минимальными временными затратами, что существенно повышает спрос на услуги психологов. Описаны особенности вхождения частных практикующих специалистов на рынок онлайн-услуг, их перспективы, сложности и возможности.*

***Ключевые слова:** онлайн-консультирование, психологическая помощь в Интернете, возможности работы в интернет-пространстве, сложности работы в интернет-пространстве, рынок онлайн-услуг.*

Из года в год неуклонно растет и развивается интернет-пространство. Все больше и больше людей активно используют социальные сети и мессенджеры как средство для работы, общения и даже получения образования. Как следствие, представители множества профессий расширяют свои горизонты, осваивая свою работу через призму интернет-пространства. Психологи все увереннее

консультируют своих клиентов в онлайн-формате, собирают групповую терапию в интернет-пространстве, а некоторые из них еще и проводят просветительскую работу с населением, записывают обучающие видео и делают свою профессию более понятной и значимой для широких масс.

Рынок онлайн-услуг начал популяризироваться еще в 2000 годах вместе с ростом технического прогресса, но в 2020 год в связи с пандемией многие офлайн-психологи также были вынуждены пересмотреть формат оказываемых услуг и начали оказывать психологическую помощь в Интернете. При этом им, несомненно, пришлось столкнуться с особенностями вхождения в интернет-пространство. Многие из них вынуждены были популяризировать свою профессию для привлечения новых клиентов. Популяризация психологии существенно повысила грамотность населения в срезе психологического консультирования. Все больше людей стали понимать важность и необходимость работы с психологом для решения своих проблем. Профессиональные статьи, видеоролики, а также отзывы уже работавших с психологом людей, стали огромным подспорьем в принятии решения о получении психологической помощи в Интернете.

Несмотря на опасения некоторых психологов о ухудшении качества работы с клиентами при онлайн-консультировании, этого практически не произошло. Зато открылись новые горизонты и возможности. К плюсам работы в интернет-пространстве, можно отнести: отсутствие территориальных ограничений и как следствие, расширение клиентской базы как для индивидуальной так и для групповой работы; возможное снижение стоимости услуги для клиента за счет отсутствия дополнительных расходов, связанных с арендой офиса; экономия времени на дорогу, если психолог работает из дома; получение дополнительной информации о клиенте, исходя из его домашней обстановки; большее расслабленность клиента в домашней обстановке; мобильность и возможность не прерывать график консультаций из-за поездок и прочих факторов, 100% анонимность; расширение контингента за счет охватывания новых групп, например – мамочек в декрете, которые не имели возможности прийти на прием лично. К минусам онлайн-консультирования можно отнести: получение более скудной информации

о положении тела клиента, порой невозможность отследить еле уловимую мимику; сложности при выполнении некоторых техник, в том числе телесно-ориентированных; возможные проблемы со связью и как следствие, повышение тревожности в связи с этим; возможная сложность для клиента найти безопасное пространство для работы; необходимость оборудовать свое рабочее пространство; усталость глаз при многочасовой работе за компьютером; выход из зоны комфорта при освоении интернет-пространства и рынка онлайн-услуг; пресыщенность рынка помогающими специалистами, не имеющими квалифицированного образования.

В целом все недостатки работы в интернет-пространстве можно предотвратить. Например, при глубоком погружении клиента в процесс работы, можно заранее обговорить с ним технику безопасности на случай проблем с интернет-соединением.

Многие психологи были вынуждены перейти в формат онлайн-общения со своими клиентами из-за эпидемии коронавируса, опасаясь за качество работы и сохранение доверительных отношений. В результате выяснилось, что никакого ухудшения контакта не произошло. Более того, даже при работе с новыми клиентами возникновение раппорта оказалось ничуть не хуже. Недостаток информации о положении тела клиента, психологи смогли компенсировать получением дополнительной информации задавая клиенту необходимые вопросы. Более того, это привело к большей включенности клиента, повышению его осознанности и рефлексии относительно того, что происходит с его телом в процессе терапии.

Психологи, привыкшие работать в формате групповой психотерапии, отметили, что собирать группы онлайн стало значительно проще, благодаря общей мобильности. Помимо всего прочего, люди из разных городов и стран, легче раскрываются в процессе работы, нежели из одного небольшого городка. Семейные психологи также оценили новые возможности: например, работать с парами, которые находятся в разных городах.

Помимо индивидуального консультирования, все большую популярность набирают различные онлайн-фестивали, онлайн-обучения, онлайн-группы. Подобные онлайн-мероприятия объединяют людей, не смотря на территориальную разделенность, помогают оказать эффективную психологическую помощь с меньшими затратами для клиента. Тематические онлайн-группы помогают людям из разных уголков мира не чувствовать себя одинокими, наедине со своими проблемами. Растет общая информированность людей о возможностях инструментов психологии. Снижается порог страха: обратиться к специалисту один на один. Приходит понимание что посещение психолога – абсолютно нормальный и естественный процесс даже для здоровых людей.

Консультирование в интернет-пространстве предоставляет клиенту право выбирать из более широкого диапазона возможностей. Помимо групповых и индивидуальных консультаций, применим формат письменного консультирования, консультирования посредством голоса, через видеоуроки. И хоть это и является менее эффективным, нежели работа по видеосвязи, для некоторых клиентов это необходимый этап, для дальнейшей полноценной записи на консультацию.

Оказание психологической помощи в Интернете – важный и необходимый шаг, который уже сделали большинство психологов. С каждым днем все больше клиентов готовы получить помощь на просторах Интернета, а наша задача – сделать этот процесс максимально естественным и комфортным. Популяризация психологии дает широкие возможности для создания нового восприятия психологической помощи людям, далеким от понимания профессии психолога, нуждающимся в квалифицированной помощи.

Список литературы

1. Абросимова Ю.А. Особенности мотивации клиентов психологических интернет-консультаций (текст научной статьи по специальности «Психологические науки») / Ю.А. Абросимова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012.

2. Селезнева Е.П. Особенности психологического консультирования онлайн / Е.П. Селезнева (текст научной статьи по специальности «Психологические науки») // Журнал StudNet. – 2020. – С. 450–453.

3. Зубарева А.М. Психологическая помощь в онлайн-консультировании (текст научной статьи по специальности «Психологические науки») / А.М. Зубарева, З.Т. Джелиева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №1, т. 8.

4. Суворова Е.В. Онлайн-фестиваль игр как инструмент психолога, психотерапевта, специалиста помогающих практик (текст научной статьи по специальности «СМИ (медиа) и массовые коммуникации») / Е.В. Суворова // StudNet. – 2021.

5. Лаврова Е.В. Вызовы и находки психологического консультирования онлайн (текст научной статьи по специальности «СМИ (медиа) и массовые коммуникации») / Е.В. Лаврова, Е.А. Куминская; ФГБНУ «Психологический институт РАО» // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка: сборник материалов. – 2020. – С. 164–166.

6. Филимонова Н.И. Отношение к онлайн-формату и особенности вхождения в профессию частнопрактикующих психологов (текст научной статьи по специальности «Науки об образовании») / Н.И. Филимонова // Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию. – 2021. – С. 269–273.