

*Солодовникова Юлия Алексеевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Баламут Александр Николаевич*

канд. психол. наук, доцент

ОАНО ВО «Московский институт технологий и управления»

г. Москва

DOI 10.31483/r-155662

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в статье отмечается, что расширение дистанционных форм психологической помощи привело к внедрению онлайн-консультирования в работу с детьми и подростками. Цифровая среда изменила характер обращения за психологической поддержкой, структуру взаимодействия специалиста и клиента, а также требования к профессиональным компетенциям. В статье рассматриваются особенности дистанционного консультирования несовершеннолетних, включая специфику установления терапевтического контакта, влияние семейного контекста, ограничения онлайн-формата и его влияние на психическое состояние. Анализ основан на современных отечественных и зарубежных исследованиях, что позволяет выявить практические проблемы и условия эффективности дистанционной помощи.*

***Ключевые слова:** дистанционное консультирование, подростки, психологическая помощь, онлайн-терапия, психическое здоровье.*

Распространение цифровых коммуникационных технологий изменило формы оказания психологической помощи, сделав дистанционное консультирование устойчивой практикой. Для детей и подростков переход к онлайн-форма-

там не связан с радикальной сменой среды взаимодействия, поскольку значительная часть их повседневной активности уже организована через цифровые каналы. Это снижает барьеры обращения за помощью, включая территориальные ограничения и социальные факторы, связанные со стигматизацией психологических проблем. Вместе с тем перенос консультирования в онлайн-среду требует пересмотра базовых элементов профессионального взаимодействия.

Эффективность дистанционных психологических интервенций получила подтверждение в ряде метааналитических исследований. В частности, в работе G. Andersson и N. Titov показано, что интернет-интервенции при тревожных и депрессивных состояниях демонстрируют сопоставимые результаты с очными форматами при условии структурированного подхода и регулярности взаимодействия [6]. Систематический обзор цифровых вмешательств для детей и подростков указывает на положительные эффекты в снижении симптомов тревоги и депрессии, однако подчеркивает зависимость результатов от возраста и уровня вовлеченности клиента [7]. Эти данные позволяют рассматривать дистанционное консультирование как полноценный инструмент психологической помощи, требующий адаптации под возрастные особенности.

Установление терапевтического контакта в онлайн-формате связано с изменением структуры коммуникации. Отсутствие физического присутствия ограничивает доступ к невербальным сигналам, включая микровыражения, позу и поведенческие реакции, что усложняет диагностику эмоционального состояния. При этом использование видеосвязи частично компенсирует данные ограничения. В исследованиях, посвящённых интернет-терапии, отмечается, что устойчивость терапевтического альянса определяется не столько форматом взаимодействия, сколько последовательностью и предсказуемостью контакта [7]. Для подростков важным фактором становится ощущение контроля над процессом общения, включая возможность регулировать степень включенности, что повышает готовность к взаимодействию.

Возрастная специфика существенно влияет на организацию дистанционного консультирования. В работе с детьми младшего возраста значительную роль

играет родитель, который обеспечивает техническую и коммуникативную поддержку. Это изменяет структуру консультативного процесса, поскольку психолог взаимодействует с ребенком и с семьей. Данные отечественных исследований показывают, что включенность родителей повышает результативность помощи, особенно при поведенческих и эмоциональных трудностях [5]. Одновременно фиксируется риск снижения откровенности ребенка в присутствии взрослого, что требует выстраивания отдельного канала доверительного взаимодействия.

В подростковом возрасте наблюдается иная конфигурация взаимодействия. Стремление к автономии делает участие родителей фактором, способным снижать мотивацию к консультированию. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что подростки более активно включаются в процесс, если взаимодействие с психологом воспринимается как пространство, защищенное от внешнего контроля [3]. В этом контексте дистанционный формат может создавать дополнительные условия для формирования доверия, поскольку клиент находится в привычной для себя среде.

Состояние психического здоровья детей и подростков в последние годы характеризуется ростом тревожных и депрессивных проявлений. Метаанализ, проведенный N. Racine и соавторами, фиксирует значительное увеличение распространенности симптомов тревоги и депрессии в период пандемии, что связано с социальной изоляцией и изменением привычных форм взаимодействия [9]. Аналогичные выводы представлены в систематическом обзоре M. Loades, где показано, что ограничение социальных контактов напрямую связано с ухудшением эмоционального состояния детей и подростков [10]. Эти данные усиливают значимость дистанционных форм помощи как механизма компенсации ограниченного доступа к традиционным форматам поддержки.

Несмотря на подтвержденную эффективность, дистанционное консультирование связано с рядом ограничений. Одним из ключевых факторов является снижение устойчивости внимания, особенно у детей младшего возраста. Практические наблюдения показывают, что длительность эффективного онлайн-взаимо-

действия оказывается меньше по сравнению с очным форматом, что требует изменения структуры сессий и включения интерактивных элементов [1]. Дополнительное влияние оказывают условия домашней среды, включая наличие отвлекающих факторов и отсутствие изолированного пространства.

Этические аспекты дистанционного консультирования требуют отдельного рассмотрения. Использование цифровых платформ связано с рисками, затрагивающими конфиденциальность и безопасность персональных данных. Психологическая практика в онлайн-формате предполагает соблюдение требований к защите информации, а также получение информированного согласия с учетом возраста клиента. В отечественных рекомендациях подчеркивается необходимость четкой регламентации взаимодействия с несовершеннолетними и их законными представителями [2]. Особое значение имеет разграничение доступа к информации между родителями и ребенком.

Развитие цифровых технологий расширяет инструментарий психологической помощи. В последние годы активно исследуются возможности использования автоматизированных систем для анализа эмоционального состояния и сопровождения клиентов. Например, в работе X. Liu описана система, способная отслеживать изменения эмоционального фона пользователя и предоставлять рекомендации в процессе консультирования [11]. При этом подобные решения рассматриваются как вспомогательные инструменты, поскольку интерпретация психологических состояний требует профессиональной оценки. Исследования, посвященные восприятию цифровой помощи подростками, показывают, что уровень доверия к таким системам зависит от характера проблемы и степени личной значимости ситуации [12].

Дистанционное психологическое консультирование детей и подростков представляет собой форму профессиональной деятельности, в которой сочетаются традиционные методы психологической помощи и новые технологические решения. Его эффективность определяется способностью специалиста адаптировать методы работы к особенностям цифровой среды, учитывать возрастную специфику и выстраивать устойчивое взаимодействие в условиях ограниченного

личного контакта. Накопленные эмпирические данные подтверждают потенциал дистанционного формата, одновременно фиксируя необходимость дальнейшей разработки методических и этических оснований его применения.

### *Список литературы*

1. Психологическая помощь с использованием дистанционных технологий: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции / Б.Б. Айсмонтас, Л.А. Александрова, В.В. Барцалкина [и др.]. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2024. – 312 с.

2. Богданович Н.В. Подросток в интернете: методические рекомендации / Н.В. Богданович, В.В. Делибалт, П.Д. Азуркин. – М.: МГППУ, 2024. – 156 с.

3. Шляхова Е.В. Психологическое сопровождение подростков в условиях онлайн-обучения / Е.В. Шляхова // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30. №1. – С. 112–126.

4. Матвеева М.В. Особенности психологического благополучия подростков в условиях цифровой среды / М.В. Матвеева, Е.С. Темникова, А.А. Малеева // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30. №1. – С. 45–60.

5. Морозова Ф.А. Дистанционная психологическая помощь семьям с детьми: современные практики и ограничения / Ф.А. Морозова, Л.А. Александрова // Вопросы психологии. – 2023. – №4. – С. 98–110.

6. Andersson G. Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders / G. Andersson, N. Titov // World Psychiatry. – 2020. – Vol. 19. No. 1. – P. 4–11.

7. Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems / C. Hollis, C.J. Falconer, J.L. Martin [et al.] // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2021. – Vol. 62. No. 1. – P. 20–45.

8. Internet-delivered cognitive behavior therapy for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis / S. Vigerland, F. Lenhard, M. Bonnert [et al.] // Clinical Psychology Review. – 2021. – Vol. 50. – P. 1–10.

9. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis / N. Racine, B.A. McArthur, J.E. Cooke [et al.] // JAMA Pediatrics. – 2021. – Vol. 175. No. 11. – P. 1142–1150. DOI 10.1001/jamapediatrics.2021.2482. EDN TDKNRS

10. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents / M.E. Loades, E. Chatburn, N. Higson-Sweeney [et al.] // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. – 2020. – Vol. 59. No. 11. – P. 1218–1239.

11. Liu X. PsyCounAssist: AI-powered psychological counseling assistant for mental health support / X. Liu, Y. Zhang, L. Wang // arXiv. – 2025. – 15 p.

12. Young J. The role of AI in peer support for young people: opportunities and risks / J. Young, A. Smith, K. Lee // arXiv. – 2024. – 18 p.