

Федерация Психологов-Консультантов Онлайн

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ОНЛАЙН

№1
2025
январь-март

Научно-практический журнал

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК:

Материалы онлайн-форума

«Интернет-психотерапия: мифы и реалии роботизации». Часть 1

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

ПИ №ФС77-46574

ISSN 2411-0752

Учредитель:

Федерация Психологов-Консультантов Онлайн

Редакционная коллегия:

В.Ю. Меновщиков (гл. редактор),

В.В. Колпачников,

М.С. Косарева

Выпускающий редактор – Л.М. Кутузова

Редакционный совет:

А.Ф. Бакирова (Уфа, Башкортостан),

Е.П. Белинская (Москва, Россия),

В. П. Белянин (Онтарио, Канада),

А.Е. Войскунский (Москва, Россия),

В.Л. Малыгин (Москва, Россия),

П.П. Горностай (Киев, Украина),

М. Фенишел (Нью-Йорк, США),

Е. Панькова (Рига, Латвия),

В.Г. Рюмин (Пермь, Россия),

Л. Г. Степанова (Минск, Белоруссия)

Компьютерная верстка и дизайн:

А.Н. Кутузов

Адрес редакции: helpletter@mail.ru

Редакция не располагает возможностями вести переписку, не связанную с
вопросами публикаций и приобретения журнала

Перепечатка любых материалов, опубликованных в журнале
«Психологическое консультирование Онлайн» допускается только с
разрешения редакции

СОДЕРЖАНИЕ

В.Ю. Меновщиков

От главного редактора.....5

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

В.А. Демарева

Киберпсихология как междисциплинарная отрасль психологии:
научные, образовательные и прикладные решения.....14

Н.П. Скварко

Онлайн и офлайн психологическое консультирование:
сравнение качества и эффективности.....20

ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

В.Ю. Меновщиков

Психологическая помощь в сети интернет: PRO & CONTRA.
Дискуссионные вопросы 15 лет спустя.....25

Е.Н. Скрипачева

Выявление запроса клиента в интернет-консультировании.....52

С.А. Савинская

Агрегаторы психологических услуг:
возможности, проблемы, перспективы.....60

ТЕЛЕФОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

О.В. Егорова

Особенности работы психологов-консультантов
Телефона Доверия и влияние цифровизации
на их профессиональные компетенции.....67

Т.И. Сокольская

Телефон Доверия: Интеграция современных
цифровых технологий в процесс оказания
профессиональной психологической помощи.....74

А.О. Бабина

Телефон Доверия – как часть системы психологической
помощи людям с ограничениями передвижения.....79

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИИ

Ю.В. Андреева

Трагический оптимизм: экзистенциально-гуманистический
подход в воспитании и психологическом консультировании.....85

А.А. Тажи

Влияние копинг стратегий на смысл жизни и ориентации.....90

Е.М. Герреро-Новикова

Совместная интегративная терапия с использованием
метафорических карт.....95

Н.И. Куницына

Цифровое искусство в арт-терапии. Да или Нет?.....106

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ОНЛАЙН

А.К. Мурзаева

Личностный рост в онлайн группе встреч.....113

О.А. Гоголева

Влияние ко-терапевтов на результаты терапии
в групповом формате.....129

СУПЕРВИЗИЯ В ДИСТАНЦИОННОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И ИНТЕРНЕТ- ПСИХОТЕРАПИИ

Е.В. Тельманова

Цифровая среда и профессиональное мышление:
потенциал интернет-супервизии в формировании
ключевых компетенций психолога.....134

ПРОДВИЖЕНИЕ ПРОЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИИ

А.А. Балакирева

Продвижение бесплатных проектов
психологической помощи в сети Интернет.....140

НАШИ АВТОРЫ149

ИНФОРМАЦИЯ151

В.Ю. Меновицков

От главного редактора

Уважаемые коллеги!

Специальные выпуски нашего журнал «Психологическое консультирование Онлайн» №1 и №2, за 2025 год, целиком посвящены очень важному, заметному событию, в жизни российского психологического сообщества. 28-29 июня 2025 г. состоялся Всероссийский онлайн-форум с международным участием **«ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: мифы и реалии роботизации»**.

Организатором форума выступила Федерация Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО). В партнерстве с ФПКО в организации мероприятия также приняли участие: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), Федерация Психологов-Консультантов России, Национальная Ассоциация Супервизоров.

Целью форума являлось обсуждение вопросов совершенствования системы современной Интернет-психотерапии в рамках различных парадигм; междисциплинарная Интернет-психотерапия; Интернет-психотерапия для специалистов помогающих и коммуникативных профессий. Отдельное внимание было уделено развитию новых технологий: Интернет-психотерапии и консультирования на дистанции, использованию искусственного интеллекта (ИИ), а также путям развития профессионализма психолога-психотерапевта в современном мире.

В онлайн-форуме приняло участие 277 человек. Прежде всего это были практические психологи, неклинические психотерапевты, коучи, врачи, а также научные работники, ученые, преподаватели и студенты ВУЗОВ, представлявшие всю Россию и некоторые зарубежные страны.

В частности, участвовали представители таких городов России как Москва и Московская обл. (Чехов, Одинцово, Красногорск, Егорьевск, Дубна, Раменское, Видное, Ивантеевка, Монино), Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону, Ухта (республика Коми), Лиски (Воронежская обл.), Кемерово, Новокузнецк (Кемеровская обл.), Норильск, Сызрань (Самарская обл.), Брянск, Челябинск, Пермь, Лысьва, Екатеринбург, Уфа, Краснодар, Мелитополь (Запорожская обл.), Нижний Новгород, Липецк, Кондопога (республика Карелия), Архангельск, Череповец, Куз-

нецк (Пензенская обл.), Тамбов, Сочи, Таганрог, Йошкар-Ола, Омск, Самара, Хабаровск, Вязники (Владимирская обл.), Гай (Оренбургская обл.), Новосибирск, Астрахань, Кызыл (республика Тыва), Воронеж, Рыбинск, Абакан, Тольятти, Рязань, Волгоград, Казань, Набережные Челны, Иннополис (республика Татарстан), Гусь-Хрустальный, Смоленск, Тула, Курск, Чита (Забайкальский край), Шадринск (Курганская обл.), Сатка (Челябинская обл.), Владикавказ, Орел, Великий Новгород, Тайшет (Иркутская обл.), Валдай (Новгородская обл.), Ярославль, Запорожье, Мелитополь (Запорожская обл.), Луганск (ЛНР).

А также представители других стран: Белоруссия (Минск, Гродно); Молдова, Приднестровье; Эстония (Таллин); Франция (Антибы); Турция (Анталья), Вьетнам (Да Нанг).

В рамках онлайн-форума состоялось 20 – пленарных и секционных докладов, 12 – мастер-классов, 2 – круглых стола.

На пленарном заседании 28 июня прозвучали три больших доклада, посвященные трендам развития киберпсихологии, в целом, общим факторам эффективности психотерапии онлайн и офлайн, а также использованию модели искусственного интеллекта, ботов и нейросетей в дистанционном консультировании.

Пленарное заседание открылось выступлением **Демаревой Валерии Алексеевны**, кандидата психологических наук, доцента, зав. кафедрой Киберпсихологии, зав. лабораторией Киберпсихологии Факультета социальных наук ННГУ им. Н.И. Лобачевского (Нижний Новгород, Россия). Валерия Алексеевна также Победитель конкурса “Знание. Лектор” – 2024, Лауреат премии “Человек года” от издания “Деловой квартал” – 2023, Лауреат Первой Премии ИТ-кампуса Неймарк – 2023 года, Победитель 10 грантовых конкурсов, автор более 100 научных публикаций (в т.ч. WoS/Scopus, более 50). Валерией Алексеевной, впервые в России, подготовлен к печати учебник «Киберпсихология».

Выступление было посвящено теме: **«КИБЕРПСИХОЛОГИЯ: современные тренды»**.

Докладчиками были предложены следующие перспективные киберпсихологические темы: киберпространство как культурно-исторический контекст развития человека; усилившийся «поколенческий разрыв»; цифровая и медиакомпетентность, кибермногозадачность; цифровое опосредование повседневной человеческой деятельности; «цифровое орудие» как инструмент опосредованной киберпространством деятельности человека; пользовательская жизнь в Сети и «контентные аддикции»; психологические последствия онлайн-ри-

сков; блогеры как лидеры мнений (инфлюенсеры), трендсеттеры и форсайтеры (тренд-вотчеры); развитие ИИ, нейросетей и экспансия умных гаджетов в пространстве повседневности; этические аспекты человеческой деятельности в киберпространстве и вопросы киберэтики; SMART-киберсоциализация и фиджитал-социализация, социализация в метавселенных; трансгуманистические взгляды на настоящее и будущее человечества.

Пленарное заседание продолжил – **Абитов Ильдар Равильевич** – клинический психолог, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, член Федерации психологов-консультантов России. Ильдар Равильевич выступил с докладом «**Что изучать в психотерапии кроме эффективности конкретных методов?**»

Он обратил внимание присутствующих на устаревание тренда исследований психотерапии, ориентированных на сравнение методов. Исследования давно уже показали незначительную разницу в эффектах, демонстрируемых отдельными школами психотерапии. Соответственно, стоит сосредоточиться на другом: изучении психотерапии как процесса, изучении влияния особенностей клиента и терапевта на эффективность психотерапии, альянса между ними, другие общие факторы в терапии и др.

В качестве содокладчиков И.Р. Абитова выступили: **Городецкая Инна Михайловна** – кандидат психологических наук, PhD, доцент, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, член Федерации психологов-консультантов России и **Хирин Александр Робертович** – клинический психолог, преподаватель психологии, мульти-модальный практик, супервизор, член Федерации психологов-консультантов России.

Исследование коллег было поддержано грантом Российского научного фонда №25-18-00942.

Александр Робертович сосредоточился на концептуальной модели изменений в психотерапии, включающей разные переменные (в т.ч. условия и механизмы изменений), а также на компетенции по организации терапевтического пространства. Затронуты внутерапевтические факторы и культуральные особенности, контекст процесса психотерапии. Поднят вопрос о том, сможет ли ИИ учесть эти многочисленные факторы?

Инна Михайловна Городецкая посвятила свое выступление транстеоретической модели рабочего альянса в психотерапии, сравнивая его развитие в оффлайн и онлайн ситуации. Она также рассказывала о своем Диалоге с чат-ботами о том, как им удастся поддерживать цифровой альянс с клиентом. В выступлении прозвучала следующая мысль: ИИ нас пока не догнал (в интуиции, распознавании эмоциональных состояний и т.п.) и сам признает это!

Завершил пленарное заседание доклад **Камин Андрей Александрович**, президента Российской Ассоциации Телефонной Экстренной Психологической Помощи (РАТЭПП). Андрей Александрович также является старшим преподавателем кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета Дистанционного обучения Московского Государственного Психолого-Педагогического Университета, ведущим супервизором службы “Ясное утро” (соавтором доклада выступила – **Зейтагян Анна Карэновна**, магистр психологии).

В частности, в докладе «**Использование ботов и нейросетей в телефонном и дистанционном консультировании**» А.А. Камин рассказал о некоторых исторических фактах развития ИИ (в т.ч. компьютерная программа Элиза, созданная еще в 60-х годах 20 века). Докладчик перечислил, при этом, ряд случаев, когда взаимодействие с ИИ-программами, в прошлом, привело к печальным последствиям.

По мнению, А.А. Камин, современные Нейросети направлены на угадывание того, что хочет сказать человек и на быстрее завершение диалога с ним (например, ИИ советует неоправданно прекратить принимать лекарства и т.п.).

Почему же они стали популярны? Камин, считает, что это связано с растущей потребностью в психологической помощи (одиночество, тревожные, аффективные расстройства, стресс от информационной нагрузки и т.п.) и тем, что чату удастся имитировать письменную беседу так, что клиенту часто не удастся отличить его от живого терапевта. Имеет значение и то, что растет спрос на онлайн-терапию, и также спрос на психологические знания (ответ на психологические вопросы начал все чаще искаться у ИИ). Происходит все большее распространение программ-приложений для смартфонов (докладчик приводит целый ряд примеров таких приложений). При этом, при предоставлении рекомендаций и упражнений, в большинстве программ нет глубокой проработки проблем чат-ботами, эмпатического участия и т.п.

Некоторые выводы – боты не подходят для кризисного консультирования. При этом клиенты отмечают пользу от взаимодействия с

ИИ. Возможно, мы имеем дело с зеркалом для проекции, вероятно присутствует плацебо-эффект...И еще одна мысль – возможно стоит обучать пользователей взаимодействию с чат-ботами, чтобы они понимали, чего можно ждать и на что обратить внимание в такого рода помощи. Нужна промт¹-супервизия (промты для чат-бота также стоит разрабатывать).

Осознавая ограниченный объем вводной статьи, нам хотелось бы особо выделить только еще несколько мероприятий нашего онлайн форума.

Во второй половине дня, после серии интересных мастер-классов (Н.А. Дарчиевой, В.А. Михайлова, И.М. Исангуловой, Е.М. Новиковой-Герреро и др.), в рамках форума состоялась секция: **«РАТЭПП и волонтерские телефоны доверия. Проект «Первая психологическая помощь»».**

Ведущие секции: Камин Андрей Александрович (президент РАТЭПП) и **Гоголева Ольга Александровна** – член Правления ФПКО, руководитель службы Телефон Доверия «Первая Психологическая Помощь» при Институте консультативной психологии и консалтинга.

В секции также участвовали с докладами: Мальцева Елена (волонтер РАТЭПП) – **«Возможности волонтеров при оказании помощи клиентам с личностными расстройствами на дистанции»**; Прокопишин Ростислав (преподаватель факультета дистанционного обучения МГППУ, волонтер РАТЭПП) **«Методологические подходы к феномену психологической травмы».**

Сама Гоголева Ольга, представила на секции доклад «Влияние ко-терапевтов на эффективность групповой интернет-терапии».

Интересными также были доклады волонтеров проекта «Первая психологическая помощь» – Егоровой Ольги: **«Особенности работы психологов-консультантов ТД и влияние цифровизации на их профессиональные компетенции»**, Сокольской Татьяны: **«Телефон Доверия: интеграция современных цифровых технологий в процесс оказания профессиональной психологической помощи»**, Бабиной Анастасия: **«Телефон доверия – как часть системы психологической помощи людям с ограничениями передвижения».**

1 Термин происходит от английского слова prompt, что означает «подсказка», «команда» или «побуждение». Промт для искусственного интеллекта (ИИ) – это запрос, команда или набор инструкций, которые пользователь передаёт нейросети или другой программе с ИИ для выполнения определённой задачи.

Завершило круглый стол выступление волонтера Телефона Доверия «Первая Психологическая Помощь» – Балакиревой Александры: **«Продвижение проектов бесплатной психологической помощи и просвещения в сети Интернет».**

В обсуждениях на секции отмечен большой вклад РАТЭПП в развитии психологической помощи по телефону (7 июня 2025 этой организации исполнилось 34 года), также было показано, что относительно молодой проект «Первая психологическая помощь» необходим клиентам и успешно развивается.

Параллельно в этот же день форума состоялся круглый стол **«Консорциум «Консультативная психология в России (ФПКР, ФПКО, НАС): основная деятельность и партнерство».**

Открыл круглый стол – **Меновщиков Виктор Юрьевич** – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), ректор Института консультативной психологии и консалтинга, председатель Правления Национальной ассоциации супервизоров.

В своем вступительном выступлении **«Роль профессиональных ассоциаций и СПО в современных условиях. Консорциум «Консультативная психология в России»**», он, в частности, отметил, что Целями Консорциума ФПКР ФПКО, НАС является развитие теории и практики профессионального психологического консультирования и неклинической психотерапии и утверждение консультативной психологии в РФ как научной специальности.

Первая часть круглого стола была посвящена **Закону о психологической помощи в РФ.**

Шапиро Борис Юрьевич – кандидат психологических наук, доцент, сертифицированный психолог-консультант и семейный терапевт, сотрудник Психологической службы Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, член редколлегии «Социальные технологии и исследования (СОТИС)», член Правления СПО «Союз практических психологов» и других сообществ, рассказал аудитории **О работе СПО «Союз практических психологов» над Законом о психологической помощи в РФ.**

Во второй части круглого стола приняли участие:

Забраева Назира Нуриахметовна, председатель Правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР). В ее выступлении **ФПКР и ФПКО** – были представлены как площадки **профессионального роста для практикующих психологов.**

Дукор Ксения Борисовна, психолог-консультант, клинический психолог, член правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР) представила совместный Проект ФПКР и Института консультативной психологии: «Личная терапия» и Клуб психологов»

Григорьева Наталья Александровна – член правления ФПКР, член Национальной ассоциации супервизоров, клинический психолог, онкопсихолог, нейропсихолог, сертифицированный психолог-консультант, мультимодальный психотерапевт, супервизор продолжила тему **«Профессиональной идентичности как основы позиционирования на рынке психологических услуг»**

Завершая круглый стол **Дарчиева (Панфилова) Наталья Александровна**, исполнительный директор Национальной Ассоциации супервизоров рассказала о **Супервизии в НАС**.

Во второй день онлайн форума (29 июня) программу продолжили секции и мастер-классы, посвященные специфике онлайн-психотерапии и искусственному интеллекту в психологической помощи. На секциях (под руководством **Н.А. Дарчиевой-Панфиловой и Щанкиной Наталии Александровны** – клинического психолога, сертифицированного экзистенциально-аналитического психолога (GLE-International, Австрия), члена профессиональных ассоциаций (РПА, НАС, ISST, ФПКО), основателя и директора АНО «Центр психологической поддержки мужчин «Прямой Диалог»») было представлено 8 докладов (см. Программу форума).

Интересные мастер-классы провели **Рут А.Н., Гореликова К.В., Скрипачева Е.Н., Харченко С.В.** Особо нам хотелось бы выделить мастер-класс **Тимошенко Леонида Борисовича** (психолог, лидер профессионального сообщества “Я Психолог”, автор статей и учебных программ): **«Искусственный интеллект: 30 вариантов как использовать в работе и профессиональном развитии»**.

А также мастер-класс **«Групповая супервизия для оффлайн и онлайн-специалистов (в т.ч. с применением модели Луи ван Кесселя)»** **Жигулиной Марины Андреевны** (кандидат психологических наук, исполнительный директор Общества человеко-центрированного подхода, член Правления национальной ассоциации супервизоров, сертифицированный психолог-консультант PCE Europe, сертифицированный тренер The International Focusing Institute, практикующий психолог, клиент-центрированный психотерапевт, стаж работы более 20 лет и Рязанцевой Елены Валерьевны (Клиент-центрированный терапевт, супервизор ГБУ «Московская служба психологической

помощи населению», член Правления Национальной ассоциации супервизоров, сертифицированный ведущий Балинтовских групп).

Завершил онлайн-форум объединенный круглый стол **«Мифы и реалии роботизации в Интернет-психотерапии, консультировании и коучинге онлайн»**.

Ведущие круглого стола: Меновщиков Виктор Юрьевич, Дарчиева (Панфилова) Наталья Александровна.

Приглашенные спикеры/темы их сообщений:

Куницына Наталья – волонтер проекта «Первая психологическая помощь»): **«Цифровая арт-терапия. ДА или НЕТ»?**

Исангулова Ирина Маратовна – психолог частной практики, методолог, член Европейской Ассоциации Развития Психоанализа и Психотерапии: **«Ключевые этические дилеммы при использовании чат ботов как психологов в свете классической и новой этики»**.

Манина Елизавета – волонтер проекта «Первая психологическая помощь»): **«Психологическая зависимость от ИИ-терапии: паттерны формирования, симптоматика и долгосрочные последствия для здоровья»**.

Щанкина Наталия Александровна – основатель и директор АНО «Центр психологической поддержки мужчин «Прямой Диалог»: **«Цифровое исцеление»: как интернет меняет парадигму психического здоровья»**.

На круглом столе развернулась живая дискуссия о плюсах и минусах использования ИИ в психологической помощи, возможностях и ограничениях...

В частности, были сделаны выводы о том, что в настоящее время ИИ не может рассматриваться как замена психологам-психотерапевтам, но может выступать как инструмент, расширяющий возможности помощи в сфере психического здоровья, под контролем человека – специалиста.

Подводя итоги форума, можно сказать, что **онлайн-терапия остается главным трендом современной психологии и психотерапии**. При этом появляются новые, пока недостаточно изученные возможности и риски, в частности, связанные с применением ИИ, нуждающиеся в дальнейшем изучении.

Остаются актуальными проблемы, связанные с подготовкой специалистов, этикой, работой онлайн с клиентами с психиатрическими расстройствами и в кризисном состоянии.

Полная программа форума никак не может быть очерчена в рамках нашей вступительной статьи. Ее печатный вариант вы найдете в

конце нашего издания, с текстами докладов основных выступавших можно познакомиться в 1 и 2 специальных выпусках журнала.

Следует также заметить, что в данной публикации использованы как материалы форума, так и статьи, не представленные в виде докладов, высланные нам до форума или после. Используя традиционную терминологию, их можно было бы назвать «стендовыми докладами».

Независимо от формы представления, мы желаем вам приятно-го и продуктивного чтения всех материалов 1 и 2 выпуска журнала 2025 года!

Еще раз благодарим всех «очных» и «заочных» участников онлайн-форума **«ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: мифы и реалии роботизации»** за сотрудничество и приглашаем на наши следующие мероприятия!

*С уважением и благодарностью,
председатель организационного комитета форума,
главный редактор журнала,
Виктор Юрьевич Меновщиков.*

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

В.А. Демарева

Киберпсихология как междисциплинарная отрасль психологии: научные, образовательные и прикладные решения

***Аннотация.** В статье представлено видение киберпсихологии как отрасли прикладной психологии и междисциплинарной области, изучающей взаимодействие человека с виртуальными средами. Рассматриваются ключевые направления научных исследований, реализуемых в лаборатории киберпсихологии ННГУ им. Н.И. Лобачевского, описываются образовательные инициативы кафедры киберпсихологии, а также примеры внедрения киберпсихологических решений в прикладную практику. Предлагается модель профессиональной деятельности киберпсихолога, включающая три базовые роли – исследователь, консультант и разработчик. Делается вывод о необходимости дальнейшего развития киберпсихологии как интегративной платформы на стыке науки, технологий и социального запроса.*

***Ключевые слова:** киберпсихология, виртуальная среда, пользовательский опыт, человек-оператор, виртуальная реальность, нейро-маркетинг, междисциплинарность*

Введение

Киберпсихология как научное и прикладное направление стремительно развивается в ответ на трансформацию цифровой среды, с которой сталкивается современный человек. В широком понимании под виртуальными средами подразумеваются любые искусственно созданные технически опосредованные контексты: интерфейсы, сайты, приложения, игровые платформы, VR/AR-системы и прочие формы цифровой среды. Такой подход позволяет учитывать не только психическое отражение этих технологий, но и саму структуру взаимодействия человека с цифровым пространством как с новой формой среды обитания. Объектом киберпсихологии является взаимо-

действие человека с виртуальной средой, а предметом – психологическое обеспечение и изучение особенностей этого взаимодействия.

Исходя из этого подхода, деятельность киберпсихолога охватывает три взаимосвязанные сферы: исследовательскую, консультативную и проектную. Он изучает особенности восприятия и поведения в виртуальных средах, разрабатывает решения для оптимизации взаимодействия с ними, а также сопровождает внедрение этих решений, ориентируясь на данные объективной диагностики. В настоящей статье представлена модель киберпсихологии как междисциплинарной платформы на стыке психологии, технологий, физиологии и дизайна. Материал базируется на опыте создания и развития образовательных и научных практик в области киберпсихологии в Нижегородском государственном университете имени Н.И. Лобачевского.

Научные направления в лаборатории киберпсихологии

Научная деятельность в рамках лаборатории киберпсихологии охватывает широкий спектр направлений. Одним из первых стало изучение удобства цифровых интерфейсов и пользовательского поведения в контексте нейромаркетинга. С применением технологий регистрации движений глаз и физиологических показателей анализируется то, как пользователи воспринимают интерфейсы сайтов, упаковку продуктов, публикации вакансий и другие элементы цифрового взаимодействия. Эти исследования позволяют выявить объективные закономерности восприятия, не всегда совпадающие с вербальными отчетами респондентов.

Особое место занимает направление, связанное с анализом состояния человека-оператора. К этой категории относятся водители, машинисты, диспетчеры, пилоты и другие специалисты, чья деятельность осуществляется в тесной связке с техническими системами. В рамках проектов, реализованных совместно с промышленными партнерами, были разработаны и протестированы прототипы систем, фиксирующих признаки снижения бдительности на основе анализа лицевых паттернов, движений глаз и поведенческих метрик [4]. Исследования показали высокую значимость внимания как ключевого фактора надежности в операционной деятельности.

Еще одно активно развивающееся направление – психология видеоигр и киберспорта. Исследования в этой области включают анализ влияния игр на когнитивные и физиологические показатели, а также изучение взаимосвязи между состоянием игрока и характеристиками игрового аватара. В одном из проектов синхронизировались

данные сердечного ритма игрока с уровнем «здоровья» персонажа в игре [9], что позволило проследить тонкие взаимосвязи между реальными и виртуальными реакциями.

Большое внимание уделяется также технологиям виртуальной и дополненной реальности. Несмотря на растущую популярность VR-решений, в научной литературе сохраняется дефицит систематизированных данных о процессе погружения. В большинстве исследований используется модель «до–после», в то время как наша команда реализует исследования, фиксирующие поведенческие, вербальные и физиологические реакции непосредственно в процессе нахождения в виртуальной среде, а также до и после [1]. Такой подход позволяет глубже понять, какие именно механизмы лежат в основе эффектов виртуальной реальности, в том числе феномена укачивания, причины которого до сих пор не объяснены в полной мере.

Исторически значимое место занимает направление психолингвистики и билингвизма (как наследие исследования В.А. Демаревой в кандидатской диссертации) [7]. В современных условиях особую значимость приобретает исследование цифровых образовательных платформ и геймифицированных форм обучения иностранным языкам. В центре внимания – оптимальный баланс между игрой и обучением, управление вниманием учащегося и предотвращение отвлечения в условиях «переигрывания».

Развивается и философско-когнитивное направление, в центре которого – исследование эпистемического доверия и критического мышления в интернет-медиа. Совместно с философом и специалистом по цифровой педагогике реализован проект, в котором сочетались метод айтрекинга и анализ восприятия учебных текстов [1]. Было установлено, что определенные форматы представления информации могут вызывать снижение доверия к ее достоверности, что влечет за собой снижение эффективности обучения.

Завершает научную палитру лаборатории направление нейрофизиологии. Используются как полноформатные ЭЭГ [8], так и бюджетные нейрогарнитуры. Исследуются состояния внимания, эмоциональной напряженности и саморегуляции, в том числе в формате тренингов с биологической обратной связью. Возможность регистрации одновременно движений глаз и ЭЭГ-сигналов открывает новые перспективы для исследований человеческого восприятия в условиях технологически насыщенной среды.

Образовательная экосистема

Образовательные инициативы стали основой для формирования экосистемы Киберпсихология в Лобачевском. Начавшись с магистерской программы [5], разработанной при поддержке Фонда Владимира Потанина, направление постепенно расширилось, включив в себя англоязычную аспирантуру [3], кафедру, двуязычную магистратуру и систему дополнительного образования. Программы строятся по модульному принципу и объединяют фундаментальную, технологическую и дизайнерскую составляющие.

Студенты осваивают когнитивную науку, нейронауку, психофизиологию и киберпсихологию, параллельно обучаясь работе с данными, статистике, Python и методам анализа больших данных. Особое внимание уделяется проектной работе: каждый магистрант проводит собственное исследование, например, анализируя поведение пользователей на выбранных сайтах с применением айтрекинга. Таким образом, образовательный процесс интегрируется с реальными задачами науки и индустрии.

Технологическая база лаборатории включает оборудование для виртуальной реальности, устройства для регистрации ЭЭГ, полиграфы, сенсоры сердечного ритма и мобильные трекеры взгляда. Это позволяет студентам и аспирантам работать с современными инструментами диагностики и анализа, начиная с первого года обучения. Дополнительные курсы, в том числе по статистике, психологии и VR, адаптируются для форматов ДПО и профессиональной переподготовки.

Прикладные разработки и партнерские проекты

Киберпсихология демонстрирует высокий потенциал для применения в индустрии. В лаборатории реализовано несколько крупных прикладных проектов. Совместно с компанией Harman была организована площадка для сбора данных в автосимуляторе, в которой круглосуточно проводились эксперименты по анализу поведения водителей. После ухода компании с рынка был инициирован проект с РЖД, в рамках которого разрабатывалась система детекции снижения бдительности машиниста [6]. Проект включал все этапы: от сбора эмпирических данных до разработки и тестирования алгоритмов на тренажерах и в реальных поездках.

В рамках нейромаркетинговых инициатив проводились исследования упаковки продуктов и текстов вакансий. Так, в одном из кейсов, основанном на анализе поведения пользователей на сайте

HeadHunter, удалось повысить эффективность публикации вакансии: при использовании рекомендаций, сформулированных на основе трекинга взгляда, количество откликов увеличилось в три раза.

Анализируя участие киберпсихолога в таких проектах, можно выделить три его роли: исследователь – собирающий и анализирующий данные; консультант – формулирующий практические рекомендации; и разработчик – внедряющий решения и контролирующий их реализацию. Эта триада ролей обеспечивает полноту цикла работы с цифровой средой – от научного осмысления до практического внедрения.

Заключение

Киберпсихология как область междисциплинарных исследований и практики демонстрирует значительный потенциал в решении задач цифрового века. Она объединяет научное знание, образовательную подготовку и прикладную экспертизу, предлагая устойчивую модель взаимодействия человека и технологий. Опыт кафедры и лаборатории киберпсихологии ННГУ показывает, что возможно формирование целостной экосистемы, в которой наука, образование и бизнес не противопоставлены, а взаимно дополняют друг друга.

Дальнейшее развитие киберпсихологии требует внимания к этическим, методологическим и технологическим аспектам. Однако уже сегодня можно утверждать, что киберпсихолог – это не просто исследователь новых форм цифровой реальности, но и активный участник ее формирования.

Литература:

1. Аранива Мартинес М.А., Демарев А.Б., Демарева В.А. Динамика эмоционального состояния человека до и после тренингов в виртуальной реальности // Вестник психофизиологии. 2024. № 3. С. 77-79.
2. Голубинская А.В., Демарева В.А. Механизмы смены эпистемических состояний: философско-психологическое исследование. М.: Межрегиональная общественная организация «Русское общество истории и философии науки», 2021. 120 с.
3. Демарева В., Олауво С., Гергес М. Некоторые аспекты привлечения и удержания иностранных аспирантов в РФ // В книге: Культурное наследие и связь поколений. Нижний Новгород, 2023. С. 281-290.

4. Демарева В.А. К вопросу о разработке системы уровней бдительности водителя // Приложение международного научного журнала "Вестник психофизиологии". 2024. № 3. С. 48-50.
5. Демарева В.А. Магистерская программа киберпсихология в ННГУ им. Н.И. Лобачевского (37.04.01 Психология) // Вестник психофизиологии. 2023. № 2. С. 27-32.
6. Демарева В.А., Голубин Р.В., Демарев А.Б., Жукова М.В., Зайцева И.О., Зуева К.И., Назаров Н.А., Осокин В.А., Охримчук Я.А., Селезнева Е.И., Тихомирова Е.А. Автоматизированная система непрерывного контроля бдительности машиниста поезда и способ непрерывного контроля бдительности машиниста поезда с помощью этой системы // Патент на изобретение RU 2814302 C1, 28.02.2024. Заявка № 2023108404 от 04.04.2023.
7. Демарева В.А., Еделева Ю.А., Мещерякова А.А. "Глобальные" параметры движений глаз как корреляты уровня компетенции в иностранном языке // Вестник Томского государственного университета. 2024. № 502. С. 5-12.
8. Radchenko G., Demareva V., Gromov K., Zayceva I., Rulev A., Zhukova M., Demarev A. Neural mechanisms of temporal and rhythmic structure processing in non-musicians // Frontiers in Neuroscience. 2023. V. 17.
9. Vyakhireva V.V., Brueva A.A., Zaladina A.S., Kuznetsova N.M., Demareva V.A. Understanding Player Experience: The Role of Psychological Profile in Gaming // Biologically Inspired Cognitive Architectures 2024. BICA 2024. Studies in Computational Intelligence. Springer, Cham. vol 477. 460 p. 2024. P. 416-425.

Онлайн и офлайн психологическое консультирование: сравнение качества и эффективности

Современные цифровые технологии существенно изменили практику психологического консультирования. Интернет-консультации получили широкое распространение, особенно после пандемии, когда многие психологи и клиенты вынужденно перешли на дистанционный формат. Перед терапевтами и пациентами стоит выбор между классической личной встречей и виртуальной формой взаимодействия. Оба подхода имеют свои особенности, преимущества и ограничения, которые важно учитывать с точки зрения качества и эффективности работы.

Форматы консультирования

Очно (офлайн) – психолог и клиент встречаются в кабинете специалиста. Обеспечивается полный визуальный и невербальный контакт: жесты, мимика, поза, тон голоса и другие сигналы. Клиент находится в специально подготовленном для терапии пространстве с уединённой атмосферой.

Онлайн – консультирование через интернет. Это могут быть видеосессии (Zoom, Skype и др.), телефонные беседы или текстовый чат. При видеосвязи доступен зрительный контакт (видны лицо и плечи клиента), а при телефонной или чат-сессии остаются лишь голос или текст. Онлайн-консультации могут быть синхронными (в реальном времени) или асинхронными (обмен сообщениями).

Качество терапевтического взаимодействия

При очной встрече психолог получает полный объём невербальной информации (позы, жесты, мимику, тональность голоса), что облегчает распознавание эмоций и укрепляет доверие. В кабинете создаётся обстановка безопасности, помогающая клиенту сосредоточиться на терапии без внешних отвлечений.

В онлайн-формате каналы восприятия ограничены. При видеосвязи видно только лицо и верхнюю часть корпуса клиента, при телефонной или текстовой коммуникации – лишь голос или письменное сообщение. Это осложняет считывание тонких невербальных сигналов и нюансов настроения. С другой стороны, дистанция и привычная обстановка для многих клиентов создают дополнительный комфорт: люди чаще чувствуют себя спокойнее перед камерой или в чате, что снижает страх оценки и способствует откровенности.

Преимущества офлайн-формата: полный невербальный контакт для точного понимания состояния клиента; контролируемое терапевтическое пространство без отвлекающих факторов; возможность применять широкий спектр психотерапевтических методов.

Преимущества онлайн-формата:

- чувство защищённости и анонимности для клиента, снижающее барьер стеснения;
- доступность из любой точки при наличии интернета и экономия времени (нет необходимости ехать в офис);
- гибкость в расписании (удобное время и день).

Таким образом, глубокий терапевтический альянс возможен в любом формате. Часто используют сочетание: очные встречи закладывают доверие, а регулярные онлайн-сеансы поддерживают динамику процесса.

Эффективность терапии

Мета-анализы демонстрируют, что результаты онлайн-терапии часто не уступают очным сеансам по снижению симптоматики депрессии, тревоги и схожих проблем. Во многих исследованиях доля выздоровевших пациентов и уровень их удовлетворённости оказались сопоставимы в онлайн- и офлайн-группах.

Тем не менее есть ограничения. При острых психических расстройствах (психоз, мания, суицидальный кризис) и серьёзных зависимостях традиционно предпочтительнее очное вмешательство из-за необходимости оперативной медицинской помощи.

Эффективность онлайн-занятий зависит от формата. Видеосессии приближены к личной встрече благодаря сохранению визуального контакта и интонации. Терапия по переписке (чат, e-mail) даёт клиенту время обдумать ответ и обеспечивает анонимность, но ограничена глубиной взаимодействия.

Особое преимущество дистанционного формата – удобство и регулярность. Удалённая консультация экономит время, поэтому у клиентов реже случаются пропуски сеансов. Многим проще подключиться к видеозвонку из дома, чем приехать в офис психолога, что повышает приверженность курсу терапии.

Практические аспекты:

- Доступность: онлайн-сеанс не требует поездки. Психологическую помощь можно получить из любого места при наличии интернета, что важно для жителей отдалённых регионов или людей с ограниченной мобильностью. Клиенты экономят время и деньги, не тратясь на дорогу.
- Гибкость: видеосвязь облегчает согласование удобного времени сеанса (например, утром, вечером или в выходной). Такой формат упрощает планирование терапии и экономит часы, которые бы ушли на дорогу и ожидание.
- Технологические риски: стабильность интернета и работоспособность техники критичны. Прерывание связи или сбой оборудования может прервать сеанс и снизить его эффективность.
- Ограничения методов: многие телесно-ориентированные и групповые техники сложно адаптировать к онлайн. Психолог ограничен в использовании материалов и непосредственном взаимодействии (доступны в основном беседа и наблюдение).

Этические и юридические аспекты:

- Конфиденциальность: психолог использует защищённые (шифрованные) каналы связи; клиент остаётся в приватном помещении. Сессии нельзя записывать без разрешения, а все данные должны храниться надёжно.
- Информированное согласие: в договоре к онлайн-формату описывают технические риски и план действий в экстренной ситуации, а также меры защиты данных. Важно знать местонахождение клиента на время консультации для экстренной помощи.
- Профессиональные границы: необходимо заранее согласовать регламент (рабочие часы, каналы связи) и строго ему следовать. Психолог недоступен вне этих рамок, а конфиденциальность клиента должна соблюдаться одинаково строго и в онлайн, и в офлайн.

- Юридические нюансы: психолог действует в рамках закона региона клиента. Онлайн-консультация в другом городе или стране может требовать дополнительной лицензии или уведомления контролирурующих органов.

Ограничения и противопоказания

Онлайн-формат традиционно считается малоэффективным или рискованным при следующих состояниях:

- Острые психические кризисы: суицидальные намерения, острые психотические или маниакальные эпизоды, требующие незамедлительного вмешательства.
- Серьёзные зависимости: обострение алкогольной или наркотической зависимости, нуждающееся в стационарной или комплексной помощи.
- Тяжёлые личностные и травматические расстройства: выраженные пограничные синдромы, глубокие посттравматические реакции, требующие интенсивной поддержки в присутствии специалиста.
- Дети и подростки: при выраженной гиперактивности, невнимательности или задержках развития, когда удержать внимание через экран сложно.

Выводы

Ни онлайн-, ни офлайн-формат сам по себе не гарантирует лучшего результата. При многих запросах оба подхода дают сопоставимые клинические эффекты, и выбор зависит от обстоятельств: удалённости клиента, плотности его графика и характера проблемы. Онлайн-терапия требует от психолога дополнительных навыков (работы с техникой, организации безопасного пространства), тогда как очная встреча обеспечивает естественный невербальный контакт и подходит для интенсивной проработки.

Часто оптимальным оказывается сочетание форматов: очная встреча закладывает доверие, а регулярная онлайн-поддержка сохраняет динамику между визитами. Основным остаётся профессионализм психолога: именно компетентность и эмпатия определяют эффективность терапии вне зависимости от формата.

Литература:

1. Чвилёва, О.В., Воронин, А.Н. Онлайн-психотерапия: основные проблемы и оценка эффективности. Психология. Журнал ВШЭ. Статья доступна онлайн <https://psy-journal.hse.ru/2024-21-3/965047329.html>
2. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия онлайн (2-е изд.). Москва: Академический проект, 2023.
3. Меновщиков, В.Ю., Билык, Т., Косарева, Е. Тренинг навыков психологического консультирования: от очного к интернет-консультированию. Москва: Академический проект, 2022.
4. Хусяинов, Т.М., Костригин, А.А. Методология и теория онлайн-консультирования // Психология и психотехника. 9 (72) , 2014. С. 996 – 1002.
5. Чвилёва, О.В. Онлайн-психотерапия и ее эффективность. Статья доступна онлайн <https://cyberleninka.ru/article/n/onlayn-psihoterapiya-osnovnye-problemy-i-otsenka-effektivnosti>
6. Clever Psycenter. Психолог онлайн и офлайн: преимущества (блог). Статья доступна онлайн <https://clever-psycenter.ru/psihologicheskie-uslugi-onlajn-i-oflajn.html>
7. Psy-development.ru. Онлайн терапия: работает или нет? Статья доступна онлайн <https://psy-development.ru/article/onlain-terapia>
8. Alter. Как сфера онлайн-терапии устроена в России? Статья доступна онлайн: <https://www.buro247.ru/beauty/health/13-mar-2024-online-therapy-in-russia.html>
9. Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., & Hedman, E. Guided internet-based vs. face-to-face CBT: meta-analysis. World Psychiatry.

ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТ- КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

В.Ю. Меновщиков

Психологическая помощь в сети интернет: PRO & CONTRA. Дискуссионные вопросы 15 лет спустя...

В 2010 году в одном из главных психологических журналов страны вышла моя статья: «Консультирование и психотерапия в интернете: «ЗА» и «ПРОТИВ» (Меновщиков, 2010)¹.

Это было время больших сомнений, а то и просто огульной критики интернет-консультирования (психотерапии) и утверждений, что этого быть просто не может, несмотря на уже имеющийся за рубежом, и отчасти в нашей стране положительный опыт!

Заканчивая ту статью, я, в частности писал: «В настоящей статье мы постарались выделить все “за” и “против” консультирования и терапии в сети Интернет, важные как для клиентов, так и для психотерапевтов (консультантов) и даже для всего терапевтического сообщества. В целом исследования, связанные с эффективностью, и описания методов, используемых в консультировании онлайн, еще редки. Это отражает и новизну области, и трудность контроля и измерения взаимодействий в киберпространстве. Существующие исследования имеют тенденцию быть описательными и основанными на чрезвычайно малом количестве примеров. Развитие дистантного консультирования и психотерапии обостряет интерес к различным методам исследования текстов, дискурс-анализу как способу изучения процесса психотерапии, лишенной невербальной составляющей, непосредственного контакта терапевта и клиента».

Опираясь, на написанный тогда текст, мне хотелось бы посмотреть на то, что изменилось за прошедшие 15 лет...

¹ Консультирование и психотерапия в сети Интернет: «За» и «Против» // Психологический журнал. 2010. № 3, С.102-109.

Что осталось, что может быть исчезло, что добавилось к плюсам и минусам, к «за» и «против» психологической помощи в интернете? Нашелся ли ответ на дискуссионные вопросы того времени?

А) PRO: ПЛЮСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Тогда в 2010 году, опираясь на разные источники мне удалось назвать 8 плюсов психологической помощи онлайн.

Снова их назову здесь и прокомментирую¹...

Итак...

1. Большая анонимность – большее самораскрытие, подходящий контекст и гибкость в коммуникации.

Интернет-консультирование и терапия позволяет: во-первых, никогда не оставлять и не переправлять сообщения через посредников; во-вторых, избежать не только посредников, но и использования голосовых сообщений и “вычисления” номера телефона. Любой же f2f (“оффлайн”) контакт с психотерапевтом неизбежно включает запись у регистраторов, диспетчеров и т.п., потенциальную возможность столкновения в приемной консультанта с кем-либо из знакомых и т.д.

Беспокойство по поводу конфиденциальности делает затруднительным приход в офис терапевта, где человек может быть идентифицирован как страдающий определенным расстройством в приемной у врача, который специализируется на такого рода проблемах.

Некоторые сообщества, например, лица с нетрадиционной сексуальной ориентацией, жертвы сексуального и ритуального насилия и др., с большей вероятностью обратятся за психологической помощью, если она доступна через Интернет (или, хотя бы, по телефону).

За прошедшие 15 лет, на наш взгляд ситуация коренным образом изменилась, особенно в период пандемии. За помощью онлайн стали обращаться отнюдь не избранные категории населения (например, жертвы насилия), а практически ВСЕ кому нужна психологическая помощь и кто просто выбрал этот способ коммуникации, в пандемию, из-за невозможности очного контакта, а после пандемии «раскусив» удобство такого способа и его ничуть не меньшую эффективность, чем очный контакт!

Следующие строки 2010 года не только остались актуальными, но и стали еще более понятными...

¹ Текст статьи 2010 года просто выделен здесь курсивом (прим. автора).

Часто, для клиентов, которые считают, что с ними происходит что-то неправильное и ужасное, личная встреча кажется менее удобной и более угрожающей, чем обсуждение этой темы с терапевтом онлайн на условиях анонимности и секретности.

Многие жертвы сексуального насилия сообщают, что их страшит личная встреча с врачом (психотерапевтом), по крайней мере, на начальных стадиях преодоления травмы.

Гораздо менее пугающим для таких людей является получение терапии онлайн в безопасном пространстве их собственного дома.

Другой распространенной ситуацией является отсутствие необходимого специалиста в районе проживания клиента, что делает консультацию в сети Интернет для них единственно доступным каналом помощи (Fenichel M., Suler J., Barak A. et al., 2002).

Кроме того, психологическое пространство в Интернете создается с комфортными контекстом и границами (Laszlo J.V., Esterman G., Zabko S., 1999).

В частности, гибкость интернет-коммуникации позволяет выбрать полную невидимость и как-бы неприсутствие из-за возможности письменного, асинхронного контакта.

Вернемся к тексту 2010 года, оставшегося актуальным и сейчас.

За рубежом существенное количество литературы посвящено терапевтической ценности асинхронных сообщений (Suggested Principles for the Online Provision of Mental Health Services..., 2000; Uecker E.Z., 1999).

Уэкер описала эффект отсроченного эмоционального ответа, увеличивающегося в киберпространстве: сообщение по Интернету ослабляет неосознанные защитные механизмы человека, что не только позволяет сделать коммуникацию более ясной, но также и допускает большее самораскрытие (Uecker E.Z., 1999).

В более поздних своих публикациях я довольно много внимания уделил такому явлению как «Страх психотерапии».¹ По сути, в этой статье описываются и обосновываются самые разные причины, затрудняющие обращение за психологической помощью!

И так было, по-видимому всегда! И, вероятно, будет.

¹ Страх психотерапии // Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу – 2017. Выпуск 4. / Под ред. В.Ю. Меновщикова, А.Б. Орлова. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2017. – С.20-36.

В частности, еще Дж. Коттлер и Р. Браун отмечали: «Самое первое взаимодействие в рамках психотерапевтических отношений связано с переживанием чувства страха – страх, что что-то может произойти или наоборот не произойти, страх, что от работы не будет никакой пользы или что польза будет, но для этого потребуется слишком много усилий; страх, что консультант может рассказать о сессиях кому-то еще, страх перед тем, что могут подумать друзья, семья, даже секретарь в приемной о том факте, что клиенту требуется помощь; страх, что будут открыты самые сокровенные тайны, и, может быть, самый сильный страх – страх перед вступлением с кем-то в активные отношения» (Меновщиков, 2017).

Совершенно неслучайным мне кажется и то, что часть потенциальных клиентов (на момент написания уже этой статьи – 2-й квартал, 2025 года) с воодушевлением принимают возникшую относительно недавно возможность взаимодействия вообще не с человеком, а с компьютерной программой, искусственным интеллектом!

Вот уж, что не требует почти никаких усилий для контакта (уменьшится страх, чувство стыда и т.д. и т.п.) и это то, что всегда можно отключить, простым нажатием кнопки, быстренько убежать из такого контакта...

2. Время на обдумывание – большая когнитивная проработка и “подстройка”.

В 2010 году я писал о следующем:

Интернет предполагает готовность ждать ответа так долго, сколько потребуется каждой стороне для размышления и составления желаемого ответа.

Кроме того, он обеспечивает “пространство”, заполняемое широким множеством значений и целей, которые отражают вкусы человека, отношения и интересы (Laszlo J.V., Esterman G., Zabko S., 1999).

В 2025 хотелось бы добавить вот что, воспользовавшись, прежде всего, научными разработками Джона Сулера, которые здесь я многократно процитирую!

В частности, Сулер пишет, про асинхронные сообщения: «Есть расширенная «зона для рефлексии», которая позволяет терапевту и клиенту думать и составлять ответ. Например, для клиента, это могло бы иметь важное значения при проблемах импульсивности, стимулируя наблюдающее Эго, и процесс прорабатывания этого. Терапевту это дает возможность более тщательно запланировать ответы, и управлять реакциями контрпереноса более эффективно».

3. Способность автоматически получать запись коммуникаций, чтобы иметь возможность обратиться к ним позже.

Это преимущество может быть важным как для клиента, так и для терапевта. И у того, и у другого есть возможность просмотреть предыдущие письма, сослаться на отдельные фрагменты из них.

Они легко могут быть скопированы и вставлены в следующее письмо как необходимая иллюстрация сказанного. Есть возможность просмотреть всю переписку полностью с тем, чтобы отследить динамику, сравнить отдельные факты и т.п.

Все верно, все остается тем же самым удобным и полезным и 15 лет спустя.

Гораздо проще, при соответствующем разрешении клиента, получить не только запись письменных консультаций, но и аудио или видеозапись, что тоже может быть важным в некоторых случаях интернет-психотерапии.

4. Легкость доступа к помощи онлайн. Доступность и отсутствие границ.

Снова процитирую статью 2010 года:

Группа ISMHO утверждает: "Первый ответ в поиске помощи или информации может и должен включить компьютерную помощь. Использование Интернета – это легкий способ найти помощь, совет или поддержку у своего знакомого. Так почему бы не искать консультанта онлайн, а не f2f?" (Suler J., Fenichel M., 2000).

Доступность помощи для тех, кто привязан к дому, географически изолирован или является стигматизированным клиентом, который не может получить доступ к помощи в местном сообществе, является еще одним плюсом помощи в сети Интернет. Есть многочисленные примеры специфических типов клиентов, которые извлекают выгоду из наличия доступа к психологическим услугам через Интернет. В том числе, это нетрудоспособные люди с нарушениями слуха, знаменитости, путешествуя по делам, люди, которые являются застенчивыми и сосредоточенными на самих себе, имеют "клеймо" или страдают социальной фобией.

К сожалению, и 15 лет спустя нам неизвестны конкретные цифры, подтверждающие или опровергающие обращения перечисленных нами лиц, однако единичные случаи из нашей собственной массивной практики в МСППН (2011-2023 гг.) говорят о том, что такие обращения безусловно были и иным способом эти люди не обратились бы за помощью, возможно, никогда!

Но, еще раз повторю, огромная масса людей, не страдающих ничем из вышеперечисленного, выбрала ОНЛАЙН контакт, по иным, уже названным причинам.

В 2010 году я также писал:

Для тех, кто живет в сельских районах, маленьких городах или находится за границей, получение доступа к терапии онлайн также может быть спасительным (см. пункт б).

Конечно, можно усомниться в доступности такого рода помощи для жителей отдаленных уголков России и готовности к обращению за ней.

Однако учитывая высокие темпы компьютеризации населения, возможности бесплатного доступа к Интернету в школах, библиотеках в самых отдаленных регионах, можно с уверенностью сказать, что это является делом если не настоящего, то самого ближайшего будущего.

И здесь нам недоступны конкретные цифры, подтверждающие или опровергающие эту мысль. В целом, доля людей с продвинутым уровнем цифровой грамотности выросла!

По состоянию на начало 2025 года, количество активных интернет-пользователей в России достигло 129,8 миллионов человек. Это соответствует уровню проникновения в 89,2% от всего населения страны – впечатляющий показатель, свидетельствующий о практически полной цифровизации российского общества.

Важно отметить, что скорость проникновения интернета значительно увеличилась после пандемии COVID-19. За последние пять лет российская интернет-аудитория выросла на 12,9 миллионов пользователей, что составляет прирост в 11%.

Интересный факт: в России удельный вес активных пользователей среди интернет-аудитории (тех, кто выходит в сеть ежедневно) составляет 86,3% – это один из самых высоких показателей в мире¹.

При этом, скорее всего, как и ранее за психологической помощью, независимо от того, каким способом она предоставляется обращаются больше жители мегаполисов. И, это в том числе, связано и с употреблением интернет-коммуникации вообще.

Например, в статье И.Н. Трофимовой убедительно показано наличие цифрового неравенства. При этом выявлен значительный разброс между регионами.

¹ [Сколько людей в России пользуются интернетом: статистика и факты](#)

Выявлено, что некоторые регионы, чей уровень социально-экономического развития ниже по сравнению с мегаполисами, имеют аналогичную или даже более высокую долю домохозяйств с доступом к сети Интернет. Через соотношение показателей денежного дохода в расчёте на душу населения и числа абонентов фиксированного широкополосного доступа к сети Интернет на 100 человек выявлен значительный разброс между регионами, что указывает на многофакторный характер цифрового неравенства. Делается вывод, что для сокращения цифрового неравенства необходимо не только решать проблемы технического доступа к интернету, но и повсеместно повышать уровень жизни, цифровой грамотности и цифровой культуры населения (Трофимова, 2023)¹.

5. Эластичность коммуникации. Удобство для терапевта и клиента.

К 2010 году уже было абсолютно ясно (правда тогда только тем, кто этим интересовался и практически занимался), что

Терапия онлайн разрушила три из основных условий терапевтического взаимодействия, которое, как считалось, должно всегда по определению быть основанным на:

- *видимом (f2f) контакте,*
- *разговоре,*
- *синхронном взаимодействии (в “реальном времени”).*

Интернет-коммуникация дает возможность принимать и отправлять сообщения в любое время дня и ночи. Психотерапевтическая работа онлайн не только возможна, но и предлагает уникальную “эластичность коммуникации”, которая включает несколько факторов, к числу которых относятся гибкость местоположения и времени, переменные уровни синхронности и гибкость в использовании различных каналов онлайн контакта.

Работа (консультирование) онлайн из дома имеет многочисленные преимущества: самостоятельное планирование времени работы и отдыха, организация рабочего пространства с учетом индивидуальных предпочтений и др.

¹ Трофимова Ирина Николаевна Доступность и использование населением сети интернет в регионах // Россия реформирующаяся. 2023. №21. URL: [ht tps://cyberleninka.ru/article/n/dostupnost-i-ispolzovanie-naseleniem-seti-internet-v-regionah](https://cyberleninka.ru/article/n/dostupnost-i-ispolzovanie-naseleniem-seti-internet-v-regionah) (дата обращения: 23.07.2025).

Естественно, что 15 лет спустя, эти строчки только подтверждают массовым опытом перехода к онлайн-терапии в период пандемии. От опыта этого не только не отказались после ее завершения, но он и сохранился и продолжает расширяться.

Например, из 400 психологов МСППН, из которых до пандемии работали с клиентами онлайн буквально единицы, вынуждены были заняться этой работой все без исключения.

Но эта практика оказалась настолько и эффективной, и удобной, что после окончания всяческих карантинных ограничений она продолжилась наряду с очным приемом, который стал снова возможен, но часть клиентов и консультантов не поспешили к нему вернуться!

6. Возможность использования при различных типах кризиса и проблем.

Уже 15 лет назад было показано:

что, использование групп поддержки онлайн имеет существенное воздействие на людей с различными проблемами. Онлайн группы поддержки – легкий способ сблизиться без угрозы установления идентичности. Они являются эффективными средствами кризисного вмешательства и даже предотвращения суицида. SAHAR, израильское агентство по кризисному обслуживанию онлайн (Barak A., 2001), доказало, что люди в кризисном состоянии могут получить в Интернете полноценную помощь.

Психологическая помощь через интернет распространена в разных странах, при этом интерес к онлайн-сервисам растёт.

В России в апреле 2022 года спрос на услуги психотерапевтов вырос на 81% по сравнению с апрелем 2021-го года (Пандемия нанесла..., 2022).¹

- По данным **BusinesStat**, в 2024 году услугами психологов пользовались около 19,6 млн россиян – это примерно каждый пятый. Значительная часть этих людей перешла на формат онлайн-помощи психолога. habr.com
- В 2024 году аналитики «МегаФона» подсчитали, что жители Москвы стали посещать онлайн-сервисы по подбору психологов на 36% чаще, а среднее время, которое пользователи уделяют этим специалистам, выросло на 19%.

1

Меновщиков В.Ю. [ht tps://psy.su/feed/12039/?ysclid=mdfnbksnst528910855](https://psy.su/feed/12039/?ysclid=mdfnbksnst528910855)

- **По результатам исследования Yota**, в 2024 году мобильный интернет-трафик психологических онлайн-сервисов увеличился на 116%, а посещаемость таких сервисов выросла на 58%.
- **Психологическими сервисами чаще пользуются женщины** – они составляют 64% аудитории и обеспечивают 65% интернет-трафика этих ресурсов.
- **В США** сервисы онлайн-психотерапии зародились в середине 2010-х годов, и в 2024 году их аудитория выросла в 2 раза.
- **В других странах** онлайн-платформы для психологической помощи также развиваются, например, в Великобритании, Германии, США. Например, программы компьютерной когнитивно-поведенческой терапии (ККПТ) помогают оказывать психологическую помощь в массовом масштабе для лёгких и умеренных форм расстройств – в сочетании с консультациями специалистов или в качестве самостоятельных инструментов самопомощи¹.

7. Использование дополнительных технических возможностей.

15 лет назад уже было ясно, что *помимо обычной почты, консультирование и терапия в сети Интернет позволяет использовать другие тексты (например, в целях библиотерапии или дачи справочной информации), изображения, видеофильмы.*

Современная техника позволяет проводить видеоконференции. Кроме того, ведется работа с использованием аватар-терапии, пока больше напоминающая фантастические фильмы с погружением в иные реальности и состояния сознания. Но что только не казалось фантастикой еще какую-нибудь сотню лет назад?

(последняя моя фраза, написанная в 2010 году, сейчас читается, как отражение, в том числе, доли скептицизма и сомнений в отношении цифрового будущего психотерапии, смешанной с надеждой на осуществление цифровой мечты)

Что же на сегодняшний день мы отмечаем в этом вопросе?

На мой взгляд, развивается новый технологический бум, прежде всего связанный с развитием искусственного интеллекта, нейросетей. И, не случайно, наш онлайн-форум «Интернет-психотерапия-2025» во многом и об этом!

Невозможно, да и не нужно здесь хотя бы перечислить все происходящее.

Поэтому снова приведу только несколько статистических данных:

По данным исследования «Профи.ру», опубликованного в июне 2025 года, **только 11% россиян** используют чат-боты на базе ИИ (например, ChatGPT, DeepSeek, GigaChat) для получения психологической поддержки. В основном такой опыт был у молодежи в возрасте от 25 до 35 лет. computerra.ru

Однако есть прогнозы, что к 2028 году около **30-40% взрослого населения развитых стран** будут иметь доступ к персональным виртуальным психологам на базе ИИ¹.

Технооптимисты, вроде создателя социальной сети Facebook (принадлежит компании Meta, которая признана в России экстремистской и запрещена) Марка Цукерберга, убеждены: искусственный интеллект заменит людям не только психотерапевта, но и друзей.

Заявление медиамагната кажется слишком смелым, но вариант такого будущего уже замаячил на горизонте: например, в прогнозе Института Элон (Северная Каролина) утверждается, что уже к 2035 году многие люди будут общаться с ИИ-компаньонами чаще, чем с живыми людьми.

Спрос на чат-ботов-психотерапевтов быстро растет: если в 2023 году мировой рынок чат-ботов для психического здоровья оценивался в \$1,3 млрд, то к 2033 году его объем увеличится до \$2,25 млрд, говорится в исследовании Precedence Research².

8. Развитие науки и практики консультирования и психотерапии.

В 2010 году, опираясь на мнение зарубежных психологов и психотерапевтов, я писал: *консультативно-психотерапевтическая работа онлайн может опираться на разнообразные подходы и адресоваться к разным модальностям, включая текст, звук, визуальные образы. Фактически такая работа предоставляет возможность исследовать более тщательно компоненты терапии "лицом к лицу".*

Прошедшие годы только подтвердили эти гипотезы. Несмотря на сомнения, большинство психологов и психотерапевтов попробовали себя онлайн и с удовольствием продолжают там работать! На сегодня я уже затрудняюсь назвать какой-либо метод, направление психотерапии, которое не используется онлайн!

1 Искусственный интеллект в психологии: инновации для понимания и лечения психики

2 Самый преданный слушатель. В мире бум ИИ-психотерапевтов: заменят ли боты живых специалистов - Инк.

Некоторые подробности об этом можно прочитать в моей книге, ставшей лауреатом национального конкурса «Золотая Психея» (Меновщиков, 2023)¹.

Итак, психологическая помощь в интернете, однозначно, сильно продвинулась за прошедшие 15 лет!

Остаются ли еще какие-то минусы в этой крайне востребованной на сегодня практике?

Б) CONTRA: ОГРАНИЧЕНИЯ И МИНУСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

В статье 2010 года, опираясь на мнение как зарубежных, так и некоторых отечественных специалистов, я писал, ничуть не сомневаясь: *«В то же время, чтобы быть справедливым, надо отметить, что не все люди имеют склонности или способности формировать отношения с людьми, которых они не могут видеть. И терапевт, и клиент должны иметь определенные качества и обязательства, и это не всем подходит»*.

Тем, кто хочет работать онлайн, следует внимательно проанализировать не только плюсы, но и минусы такой формы помощи, а также возможные пути устранения последних.

Что можно сказать о том же самом 15 лет спустя, вновь перечисляя названные тогда «минусы»?

Итак, перечислим заново и обсудим каждый:

1. Отсутствие невербальной информации.

Известно что, человек 50-55% информации воспринимает невербально, бессознательно улавливая мимику, позу, жесты, степень напряжения мышц, цвет кожи партнера. Лишь 2-3% содержания речи несут в себе значимую информацию, остальное приходится на интонационные, эмоциональные характеристики голоса, такие как громкость, темп, интонации, передающие настроение собеседника.

Отсюда можно понять, какие ограничения, связанные с общением и пониманием партнера, будет накладывать специфика общения по сети.

¹ Психологическое консультирование и психотерапия онлайн / В.Ю. Меновщиков – М.: Академический проект, 2023. – 606 с. – (Психологические технологии).

Существуют иные способы понимания¹. Они не связаны с невербальным поведением человека, во всяком случае в привычном его понимании. Нам точно стоит обратить больше внимания на психолингвистику.²

Психологи ищут и находят, то что компенсирует отсутствие (сокращение) невербальной коммуникации в интернете³

В консультировании в понимании клиента работает далеко не только невербальная информация, но и многие другие составляющие. Например:

Думается, что одна из главных проблем, обуславливающих профессиональную пригодность / непригодность, – это не проблема владения диагностическими, терапевтическими, коррекционными, формирующими или коммуникативными навыками, а именно проблема понимания другого человека, а именно:

- понимания сути и субъективных смыслов того, о чём говорит клиент, а не просто манифестного содержания его высказываний;
- понимания значений данных, полученных в результате целевого обследования клиента и осмысления целей и способов организации обследования;
- понимания сути автобиографических обстоятельств, приведших к затруднительной для человека ситуации;
- понимания и связывания воедино комплексных условий развития конкретной личности (возрастных, социальных, семейных, индивидуальных, случайных);
- понимания собственных установок клиента на себя, особенностей его ментальности, субкультуры, миропонимания и т.д. (Сапогова, 2024)⁴

На мой взгляд, роль невербальной составляющей сильно преувеличена. В интернете работают иные механизмы...

Далее. Следующее утверждение 15-ти летней давности:

Клиент в Интернете при желании может Вас попросту дурачить, предлагая вымышленные проблемы, представляясь лицом другого пола и так далее.

1 Основы нейролингвистики: что можно узнать о человеке по его письменной и устной речи | PSYCHOLOGIES

2 Наука психолингвистика. Объект внимания – человек говорящий | Словесный бардачок | Дзен

3 Как научиться толковать слова друг друга в переписке и личном общении.

4 Сапогова Е.Е. <https://psy.su/feed/11673/?ysclid=mdfysjf0tt606729333>

Да, может дурачить! С этим и сегодня не поспоришь. И дистанционные способы работы, это облегчают. Правда, следует заметить, что это существовало и до эры интернета. Все началось, в этом смысле, с телефонного консультирования...

И все происходящее, это то, что происходит и в очной терапии, только иными способами!

В частности, происходящее, на мой взгляд, можно объяснить с психоаналитической точки зрения как отыгрывание [вовне] (англ. acting out), отреагирование вовне, разрядка

Процесс бессознательного отыгрывания человеком тревожного сценария. Это импульсивные действия, выпадающие из обычных мотивационных систем человека. Часто принимают форму агрессии против себя или других людей. Признак появления вытесненного.

Отреагирование, – это поведение, обусловленное бессознательной потребностью справиться с тревогой, связанной с внутренне запрещёнными чувствами или желаниями, навязчивыми страхами, фантазиями, мыслями и воспоминаниями. Человек начинает отыгрывать некий пугающий сценарий событий, переводя себя из пассивной позиции тревожащегося в активную позицию действующего. Причём объект, на котором отыгрывается сценарий, может не совпадать с объектом, в отношениях с которым изначально возникла тревога.

Акт целенаправленного поведения в прошлой ситуации, перенесённый в новую ситуацию, которая символически представляет прежнюю.

Выносить во вне, показывать нечто происходящее внутри (Мак-Вильямс, 2015)¹.

Отто Кернберг замечает: другими словами, когда пациент выражает свое интрапсихическое прошлое с помощью межличностных действий, а не с помощью воспоминаний (в мыслях или чувствах), мы видим преобладание отыгрывания вовне, что является характерной чертой переноса у пограничных пациентов...

Я думаю, стоит рассматривать отыгрывание вовне в широком смысле как важный аспект переноса пограничных пациентов....

¹ Подробнее см. Нэнси Мак-Вильямс, «Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе»

Это типичная ситуация пограничной патологии, когда пациент, неспособный вынести субъективное переживание своих интрапсихических конфликтов, вынужден выражать их в поступках, в частности посредством расщепления переноса. Доступность терапевтических взаимоотношений в идеале дает новый канал для выражения диссоциированных или вытесненных желаний¹.

Когда терапевт занимается очной психотерапией, у него есть возможность расспросить клиента более подробно о его проблемах, собрать полную информацию о стратегиях поведения этого человека, наблюдать за его невербальными реакциями.

То есть проверять точность своих оценок и выводов, контролировать эффективность интервенций и т.п.

Собственно, все так, но уже в те годы прозвучал и ответ на это рассуждение:

Однако как терапевты, так и клиенты онлайн используют все возможные средства для того, чтобы уменьшить это ограничение. Для этого служат различные шрифтовые выделения, смайлики и т.п. Наконец, специфика контакта вынуждает более подробно описывать свои чувства и запрашивать обратную связь, чтобы снизить риск неправильного понимания. К тому же консультирование и психотерапия онлайн не ограничивается только асинхронными сообщениями. Проведение консультаций с помощью аудио- или видеосообщений делает контакт приближенным к терапии лицом к лицу.

2. Сообщения могут быть не получены.

Причиной неполучения электронных писем может быть неправильный адрес (что также может на рушить конфиденциальность) или ошибка консультанта при отправке сообщения.

То есть контакт может прерваться из-за чисто технической ошибки или сбоя. Защитой от этого является как обыкновенная внимательность, так и повторная посылка писем при задержке с ответом и т.п.

В течение почти 20 лет, я практически непрерывно занимался интернет-консультированием и интернет-психотерапией. В моем опыте были такие очень редкие случаи, и они не играли никакой существенной роли в процессе психологической помощи.

1

Статья. Отто Кернберг ВИДЫ ОТЫГРЫВАНИЯ ВОВНЕ И РАБОТА С НИМ | Психоанализ

3. Конфиденциальность может быть нарушена.

Конфиденциальность переписки может быть нарушена хакерами, провайдерами услуг

Интернета или посторонними лицами с обеих сторон, которые имели доступ к компьютеру или электронному ящику и т.д.

Уже тогда – 15 лет назад, на мой взгляд, был получен исчерпывающий ответ на это возражение против интернет-психотерапии.

Снова процитирую свой текст 15-ти летней давности, опирающийся на многолетний опыт зарубежных коллег, которые начали эту практику еще в 80-х годах прошлого века:

Однако учитывая потенциал использования таких инструментов, как цифровые пароли, зашифровывающие электронную почту, и другие гарантии, угроза нарушения конфиденциальности не столь фатальна. Хотя в персональные компьютеры относительно легко войти и получить информацию, сохраненную в них, вероятность этого не выше, чем опасность вторжения в офис врача или в запертую картотеку.

Ответственные терапевты и консультанты онлайн, зная о возможных последствиях взлома компьютеров и копирования данных, предпринимают специальные меры, чтобы обеспечить сохранность информации. Для этого используется разрешение доступа только после ввода секретных паролей, а также другие современные технические средства.

4. Возможность искажения идентичности.

Другая проблема – проблема установления идентичности, является темой, которая продолжает активно обсуждаться.

Группа по изучению случаев CSG указывает на примеры услуг онлайн, которые, как и телефонная экстренная психологическая помощь, предоставляют поддержку тем - кто, возможно, не вступает в контакт, пока ему не гарантирована анонимность. В то же самое время, понимается, что консультант должен оценивать риск искажения клиентом идентичности в любых законтрактованных профессиональных отношениях (Suler J., 2000) [8].

К терапевтам могут обращаться различные шутники и проверяющие, дети, играющие роль взрослых, и т.д. Однако подобные обращения отнюдь не специфичны только для онлайн контакта. Мы неоднократно встречались с подобным поведением и в телефонном консультировании, и даже в очном.

И в каком-то смысле оно, во-первых, неизбежно, а во-вторых, является специфической формой клиентского запроса, за которым может стоять и реальный запрос о помощи.

Не только поставщик услуги, вероятно, будет заинтересован знать, кто к нему обращается. Чрезвычайно важно признать и желание потребителя быть в состоянии проверить идентичность и квалификацию практика, работающего в области психического здоровья онлайн.

За рубежом есть фактически несколько этических кодексов, например таковой представлен ISMHO (Suggested Principles for the Online Provision of Mental Health Services...2000).

Кодексы обращаются к потребности быть осведомленным о рисках, особенно для потребителя услуг онлайн.

Редкие примеры использования намеренного обмана не являются причиной, по которой не следует предоставлять услуги онлайн.

Как говорится, и сегодня к этому ничего не добавить и не убавить!

5. Непрофессиональное использование.

Ясно, что "люди есть люди", говорят ли они f2f, по телефону или через Интернет. Клиенты, ищущие помощь онлайн, однако, сталкиваются с компьютерным монитором, а не с регистратором, и не имеют возможности посмотреть на дипломы и лицензии на стене кабинета, увидеть собственными глазами улыбку врача (психолога-консультанта) или непосредственно оценить его чувство юмора.

При этом они не могут знать заранее скорость печатания консультанта, его стиль или предвидеть частоту поступления электронной почты и скорость ответа.

Конечно, Интернет дает возможности для использования его непрофессионалами (или даже жуликами), и первая задача для потенциального клиента может состоять в том, чтобы определить, в состоянии ли врач (консультант) помочь ему.

Соответственно, врачу (консультанту) следует обеспечить основания для принятия решения о совместимости и потенциале сотрудничества в терапевтическом союзе.

Профессиональные организации типа ISMHO предлагают размещение своего знака на сайте терапевта как гарантии качества, подтверждающего его компетентность.

И этим необходимо продолжать заниматься, я бы даже сказал с удвоенной силой и вниманием!

6. Изоляция терапевта. Необходимость специальных навыков.

Практика онлайн может еще более изолировать вас, чем работа лицом к лицу. Поэтому владеть определенными практическими навыками важно, если врач (консультант) хочет избежать технологической фрустрации.

Члены CSG пишут: «Работа онлайн требует любви и уважения к языку и слову. Бесполезно использовать только текстовую терапию, если врач с трудом подбирает нужные слова для выражения своей мысли или полагается на тезаурус компьютера при письме. Когда Вы работаете только в текстовом формате, слова – ваши единственные терапевтические инструменты, и они должны выбираться и использоваться соответствующим образом» (Fenichel M., Suler J., Barak A. et al. 2002).

Время также имеет различное значение онлайн: непосредственность системы коммуникации поощряет мгновенный ответ, и даже асинхронные электронные письма могут «летать» назад и вперед так, что это становится почти беседой.

Поэтому может быть очень важно и для клиента и/или терапевта иметь время, чтобы обработать то, что обсуждается перед установлением следующего контакта. Специальный такт и дипломатия требуется для того, чтобы не показаться клиенту «враждебным» или «карающим». Воздействие слов может быть более мощным, чем в f2f коммуникации.

Возможно, терапевту, работающему онлайн, следует выбирать более дружественные, теплые, обходительные выражения, чем это могло бы быть необходимо при контакте «лицом к лицу» (Fenichel M., Suler J., Barak A. et al. 2002).

Кроме того, терапия онлайн происходит в одиночестве у компьютера. Ситуация клиента может вызвать собственные чувства терапевта (консультанта), связанные с одиночеством, и ему может быть трудно сохранить профессиональную дистанцию.

В такие минуты работа онлайн будет проверять веру терапевта или его способность работать, и ему будет важно иметь доступ к другим коллегам, которым можно доверить эти сомнения.

Супервизия работы онлайн в группе коллег или с супервизором – еще один способ обратиться к этим проблемам. Если супервизия доступна онлайн, терапевт может использовать в своих интересах Интернет, чтобы найти поддержку и рекомендации через электронную почту, когда это необходимо, а не дожидаться запланированной сессии супервизии.

Таким образом, некоторые из навыков, используемых практиками онлайн, являются тонкими и специфическими, в то время как другие являются базовыми, используемыми и в других видах терапии.

Получается, что с позиции сегодняшнего дня все минусы интернет-консультирования либо таковыми не являются, либо оказались легко преодолимы.

Однако, в 2025 году, мы с уверенностью можем сказать, что **все оказывается гораздо сложнее**, в связи с тем, что отмеченные мной в 2010 году, **плюсы интернет-консультирования имеют и отрицательные стороны.**

В) ЕДИНСТВО PRO&CONTRA: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ, КАК СВЯЗАННЫЕ СТОРОНЫ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ПРОЦЕССА

Выше мы рассматривали, такой плюс интернет-консультирования, как ***Время на обдумывание – большая когнитивная проработка и “подстройка”***.

Он создается асинхронным режимом взаимодействия.

Однако и этот и иные плюсы имеют свою обратную сторону».

Всего лишь 1 год спустя, после выхода моей статьи «Консультирование и психотерапия в интернете: «ЗА» и «ПРОТИВ» нами был переведен и опубликован текст одного из пионеров киберпсихологии и кибертерапии – Джона Сулера (Сулер Дж, 2011, Suler J., 2000).¹

Напомню, что Сулер предложил модель, рассматривающую перспективу, охватывающую многие стороны кибертерапии, пять особенностей (пять измерений) коммуникации между терапевтом и клиентом: синхронность / асинхронность, текст / сенсорный канал, реальный/воображаемый, автоматизированный / межличностный, и невидимый/присутствующий.

Джон Сулер писал, что «Каждая из этих особенностей – не обязательно дихотомия, а скорее измерение, содержащее скрытые градации и разбросы. Эти пять измерений также накладываются одно на другое и взаимодействуют. Возможно, мы должны думать о них как

¹ Сулер Дж. Психотерапия в киберпространстве: Пятимерная модель онлайн и компьютерно опосредованной психотерапии //Психологическое консультирование и психотерапия на дистанции (Опыт и проблемы интернет-консультирования и телефонной психологической помощи). Сборник статей./ Под ред. В.Ю. Меновщикова. М.: ФПК Онлайн-Пресс, 2011. С. 43-62.

о гибких инструментах для того, чтобы исследовать и классифицировать любую модальность коммуникации – чат, электронную почту, доски для сообщений, видео конференции, вебблоги, wikis¹, короткие системы передачи сообщений, и т.д. Сюда же входит и личная встреча, которая является только одним из типов коммуникационно-го взаимодействия»².

Сулер также отмечает, что по сравнению с личной терапией, онлайн-терапия уникальна в обеспечении возможности взаимодействовать с клиентами через различные каналы. Каждый из них имеет свои уникальные «за» и «против». Каждый создаёт немного разные типы отношений.

И в этом смысле, первоначальное наше деление только на плюсы и минусы онлайн-консультирования и психотерапии недостаточно!

Повторю, что асинхронность принесла в терапию онлайн ряд преимуществ:

- Нет никаких проблем планирования или других трудностей, связанных с определённым временем встречи. Различные часовые пояса не являются препятствием.
- Удобство ответа: Вы отвечаете тогда, когда готовы и способны ответить.
- Есть расширенная «зона для рефлексии», которая позволяет терапевту и клиенту думать и составлять ответ. Например, для клиента, это могло бы иметь важное значение при проблемах импульсивности, стимулируя наблюдающее Эго, и процесс прорабатывания этого. Терапевту это дает возможность более тщательно запланировать ответы, и управлять реакциями контрпереноса более эффективно.

Но тут же Сулер называет и недостатки Асинхронности :

- Профессиональные границы определённой, ограниченной временем встречи потеряны. Поскольку в нашей культуре нет никаких стандартов взаимодействия с профессионалом в асинхронной структуре времени, терапевт должен создать их так, чтобы это имело смысл и для клиента, и для терапевта. Терапевт может быть перегружен общением с клиентом, если он часто получает многостраничные электронные письма.

1 Вики – веб-сайт, данные которого пользователи могут самостоятельно изменять с помощью инструментов, предоставляемых самим сайтом.

2 Сулер Дж. Там же. С. 44.

- Может возникать уменьшенное чувство «присутствия», потому что клиент и терапевт не находятся вместе в один и то же момент времени.
- Часть спонтанности взаимодействия «в один и тот же момент времени» утрачивается, так же как и та информация, которая может говорить о человеке по его спонтанным действиям.
- Может быть утерян некоторый смысл обязательства, который может создавать встреча «здесь и сейчас».
- Паузы в беседе, опоздания на сессию, и пропуски сессий потеряны как существенные в психологическом отношении признаки (при этом частота и длина ответов в асинхронной коммуникации может служить такими признаками).

Или еще один пример из модели Дж. Сулера: ТЕКСТОВОЕ измерение имеет ряд Преимуществ:

- Легко сохранять надолго записи некоторых частей, или всю коммуникацию (текстовые файлы невелики по размеру). Теоретически, целая психотерапия онлайн могла бы быть сохранена слово в слово. Например, мы имеем такого рода сохраненные случаи психотерапии через электронную почту. Сохраненные отчёты дают терапевту и клиенту возможность рассматривать и оценивать прошлые взаимодействия. Они также могут быть ценны в супервизии и исследовании.
- Отсутствие взаимодействий лицом к лицу поощряет некоторых людей быть более честными и выразительными («эффект растормаживания»).
- Некоторые люди, из-за своего познавательного или межличностного стиля, могут лучше и более естественно выразиться через письмо, и/или лучше понимать других через письмо.
- Некоторые люди, которые не хотят встречаться с терапевтом лично (из-за беспокойства о самораскрытии, получения клейма «пациента» и т.д.) могут искать помощь на основе текста из-за анонимности, которую этот способ предполагает.

И тут же мы получаем следующие Недостатки:

- Из-за недостаточных навыков письма, печатных навыков, и познавательного/межличностного стиля, некоторые люди не могут эффективно выразиться через напечатанный текст или эффективно понять других, когда они читают текст.

- Отсутствие взаимодействия лицом к лицу поощряет некоторых людей к регрессу и непродуктивному разыгрыванию («эффект растормаживания»).
- Важные невербальные проявления общения лицом к лицу, такие, как тон голоса, язык тела, и физические проявления, утрачиваются. При личной встрече терапевт очень быстро может отметить, что клиент болен, пьян, угнетён, и т.д. Находясь онлайн, где отсутствуют очевидные визуальные и слуховые проявления, терапевт должен будет полагаться на другие, вероятно несколько более тонкие показатели.
- Для некоторых людей нехватка физического присутствия может уменьшить смысл близости, доверия, и обязательств в терапевтических отношениях. Напечатанный текст может восприниматься формальным, отдалённым, бесстрастным, в котором не хватает поддержки и эмпатии.
- Иногда неоднозначное представление напечатанного текста может привести к недоразумениям и преувеличенным проекциям и реакциям переноса, которые могут преуменьшать роль некоторых терапевтических вмешательств.
- Порой трудно проверить идентичность человека, который послал текстовые сообщения, что поднимает важные проблемы конфиденциальности. Люди, не вовлеченные в терапию, также могут получить доступ к сохранённым сообщениям.

Даже при том, что чат и электронная почта имеют в своей основе напечатанный текст, фактически, чат является обычно синхронным, в то время как электронная почта обычно асинхронная. И это делает их совсем разными стилями коммуникации. В результате значение упомянутых выше преимуществ и недостатков может измениться для каждого способа общения. Например, терапевтическая ценность самоотражения, проработки, или личного нарратива может быть намного более мощной в корреспонденции с помощью более медленной электронной почты, чем в чате, где все происходит «незамедлительно». Это – хороший пример того, как взаимодействие этих пяти измерений значительно влияет на терапевтические аспекты специфического типа коммуникации.

СЕНСОРНЫЕ взаимодействия, при всей их пользе и плюсах, также имеют Недостатки:

- Сложная сенсорная коммуникация, как, например, в аудио-видео конференц-связи, требует дополнительного оборудования, большего количества технических ноу-хау, и быстрой интернет-связи для того, чтобы всё было гладко.
- Некоторые клиенты могут быть менее выразительными, когда им приходится взаимодействовать лицом к лицу. Сложные слуховые и визуальные впечатления могут вызвать беспокойство в некоторых людях, и в случае серьёзной патологии могут подавлять их.
- Будучи менее размытыми, чем напечатанный текст, сенсорные впечатления уменьшают возможность возникновения проекций и реакции переноса.
- Сенсорные взаимодействия через Интернет более трудно сохранять как статичный отчёт (если он представлен, допустим, в мультимедийном чате), или они займут очень много места для хранения (аудиовизуальные файлы велики по объёму).

АВТОМАТИЗИРОВАННЫЙ контакт, о котором много говорится на нашем онлайн-форуме «Интернет-психотерапия: мифы и реалии роботизации»

Несет явные Преимущества:

- Компьютерные программы могут быть эффективными, объективными, и точными инструментами в оценке, тестировании, и диагностических фазах терапии.
- Компьютерные программы могут помочь принять решение о начале психотерапии и выборе типа психотерапии.
- Диагностический и терапевтический протоколы, которые специфичны и могут быть описаны программно, подлежат автоматизации, что приведёт к снижению затрат на осуществление лечения.
- Некоторые люди могут сначала чувствовать себя более комфортно и легче выражать себя при общении не с человеком-терапевтом, а с компьютером.
- Компьютеры не имеют чувств и могут быть запрограммированы, чтобы иметь минимальные реакции контрпереноса, что делает их потенциально намного более объективными и нейтральными в работе.

- Компьютеры имеют (в некотором отношении) память превосходящую память людей и могут быть успешнее при обнаружении образцов (моделей, паттернов) идей и проблем, которые проявляются в диалоге с клиентом. Компьютеры могут даже обнаруживать изменения в голосе и языке тела, поскольку они определенно способны обнаруживать психофизиологические изменения, типа сердечной нормы, проводимости кожи и кровяного давления – т.е. биологические показатели, которые терапевты визуалью обычно не могут определить.

Недостатки:

- Компьютерные программы не рассуждают и не учатся так же как люди, и поэтому могут быть очень ограничены в своей способности приспособиться к изменению или новым психотерапевтическим ситуациям.
- Некоторые клиенты не будут чувствовать себя комфортно или не смогут выражать себя в общении не с человеком. Многие считают, что в психотерапии исцеляют отношения. А могут ли отношения создаваться в общении машиной?
- Программы не имеют никаких чувств или реакций контрпереноса, которые могут быть ценными инструментами в оценке и лечении клиентов.
- Сложности и тонкости некоторых психотерапий невозможно воспроизвести в компьютерной программе.
- Сочувствие, которое является мощной целебной силой, вероятно не может моделироваться компьютерной программой.
- Компьютерная программа не может быть осведомлена лучше или быть более квалифицированной, чем психотерапевты, которые создали её; получается, что это часто будет только “второй наилучший” выбор (когда первый – человек-психотерапевт недоступен) (Сулер Дж, 2011, Suler J., 2000).

Как мы видим, Джон Сулер намного опередил наше время и дискуссии о пользе или вреде ИИ.

Опустим далее в нашем описании другие измерения модели Сулера и отошлем заинтересованного читателя к исходному его тексту...

Таким образом, основной вывод из сказанного выше, звучит таким образом – на сегодняшний день, мы можем выделить только относительные плюсы и минусы психологической помощи в сети интернет.

Каждый плюс или минус может превратиться в свою противоположность, в зависимости от угла зрения, точки его применения и т.д. и т.п.

Напомню, что развитие научного знания неминуемо рассматривается как непрерывный процесс изменений в философии науки. В центре оказывается принцип изменчивости – идея, что развитие научного знания происходит путём научных революций – переходов от одной научной парадигмы к другой. В результате происходит смена научных концепций, радикальное изменение научных понятий. В то же время, было бы неверным отрицать преемственность и наработки предыдущих поколений ученых и практиков интернет-консультирования, и интернет-психотерапии. Необходимо помнить еще об одном научном принципе – диалектическом единстве прерывности (цикличности) и непрерывности, поступательности и преемственности, традиций и возникающих в их рамках и одновременно выходящих за их пределы новаций¹.

Литература

1. Искусственный интеллект в психологии: инновации для понимания и лечения психики. <https://edprodpo.com/blog/psychology/iskusstvennyy-intellekt-v-psikhologii/> (дата обращения: 23.07.2025).
2. Как научиться толковать слова друг друга в переписке и личном общении. <https://www.b17.ru/article/402790/?ysclid=mdfybdc3cd216436894> (дата обращения: 24.07.2025).
3. Кернберг О. Виды отыгрывания вовне и работа с ним. <https://psychoanalysis.by/2020/01/16/статья-отто-кернаберг-виды-отыгрывания/?ysclid=mdfxo9mvy0225069354>
4. Кернберг Отто Фридрих. Тяжелые личностные расстройства. Стратегии психотерапии – М.: Класс, 2001. – 464 с. <https://psychosearch.ru/masters/750-otto-kernberg/?ysclid=mdgz47zfk208274240> (дата обращения: 24.07.2025).
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М., Класс, 2015.

¹ Диалектика взаимоотношений изменчивости и устойчивости в науке – тема научной статьи по философии, этике, религиоведению читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка

6. Меновщиков В.Ю. Консультирование и психотерапия в сети Интернет: «За» и «Против» // Психологический журнал. 2010. № 3, С.102-109.
7. Меновщиков В.Ю. Страх психотерапии // Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу – 2017. Выпуск 4. / Под ред. В.Ю. Меновщикова, А.Б. Орлова. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2017. – С.20-36.
8. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия онлайн / В.Ю. Меновщиков – М.: Академический проект, 2023. – 606 с. – (Психологические технологии).
9. Меновщиков В.Ю. Интернет-психотерапия – главный тренд современности // Психологическая газета. 07.03.2024 <https://psy.su/feed/12039/?ysclid=mdfnbksnst528910855> (дата обращения: 23.07.2025).
10. Наука психолингвистика. Объект внимания – человек говорящий | Словесный бардачок | Дзен https://dzen.ru/a/ZRherB_5WjtOG6xi?ysclid=mdfyjoc78q270979202 (дата обращения: 24.07.2025).
11. Основы нейролингвистики: что можно узнать о человеке по его письменной и устной речи | PSYCHOLOGIES <https://www.psychologies.ru/standpoint/osnovy-neirolingvistiki-chto-mozhno-uznat-o-cheloveke-po-ego-pismennoi-i-ustnoi-rechi/?ysclid=mdfy8ep43h971521034> (дата обращения: 24.07.2025).
12. Самый преданный слушатель. В мире бум ИИ-психотерапевтов: заменят ли боты живых специалистов - Инк. Экст: Мария Шакирова, Иллюстрации Дарья Веселова <https://incruussia.ru/understand/samyj-predannyj-slushatel-v-mire-bum-ii-psihoterapevtov-zamenyat-li-boty-zhivyh-spetsialistov/?ysclid=mdfnn5u43w871092768> (дата обращения: 23.07.2025).
13. Сапогова Е.Е. Понимание в психологическом консультировании // Психологическая газета. 30.10.2024 <https://psy.su/feed/11673/?ysclid=mdfysjf0tt606729333> (дата обращения: 24.07.2025).
14. Сколько людей в России пользуются интернетом: статистика и факты <https://sky.pro/wiki/analytics/skolko-lyudej-v-rossii-polzuyutsya-internetom-statistika-i-fakty/> (дата обращения: 23.07.2025).

15. Сулер Дж. Психотерапия в киберпространстве: Пятимерная модель онлайн- и компьютерно опосредованной психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия на дистанции (Опыт и проблемы интернет-консультирования и телефонной психологической помощи). Сборник статей. / Под ред. В.Ю. Меновщикова. М.: ФПК Онлайн-Пресс, 2011. С. 43-62.
16. Толпыкин В.Е. Диалектика взаимоотношений изменчивости и устойчивости в науке // Общество: философия, история, культура. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dialektika-vzaimootnosheniy-izmenchivosti-i-ustoychivosti-v-nauke> (дата обращения: 24.07.2025).
17. Трофимова Ирина Николаевна Доступность и использование населением сети интернет в регионах // Россия реформирующаяся. 2023. №21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dostupnost-i-ispolzovanie-naseleniem-seti-internet-v-regionah> (дата обращения: 23.07.2025).
18. Шесть технологических сервисов для психологического комфорта - Mail.ru <https://hi-tech.mail.ru/review/56301-6-tehnologicheskikh-servisov-dlya-psihologicheskogo-komforta/> (дата обращения: 23.07.2025).
19. Barak A. SAHAR: An Internet-based emotional support service for suicidal people. Paper presented at a conference of The British Psychological Society Psychology and the Internet: A European Perspective", Farnborough, UK. November, 2001.
20. Fenichel M., Suler J., Barak A. et al. Myths and Realities of Clinical Work Observations on the phenomena of online behavior, experience and therapeutic relationships. A 3rd-Year Report from ISMHO's Clinical Case Study Group // CyberPsychology and Behavior. October 1, 2002. V. 5(5). P. 481–497.
21. Laszlo J.V., Esterman G., Zabko S. Therapy over the Internet? Theory, research, and findings // CyberPsychology and Behavior. 1999. V. 2. № 4. P. 293–307.
22. Suggested Principles for the Online Provision of Mental Health Services (version 3.11), ISMHO, January 9, 2000. URL: <http://www.ismho.org/suggestions.asp>
23. Suler J. Psychotherapy in Cyberspace. 2000, URL: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/therapy.html>

24. Suler J., Fenichel M. The online clinical case study group of The International Society for Mental Health Online: A report from the Millennium Group., 2000 URL: <http://ismho.org/casestudy/ccsgmg.htm>
25. Uecker E.Z. Psychodynamic considerations of online counseling. Perspectives: A Mental Health Magazine. January–February, 1997. URL: <http://cmhc.com/perspectives/articles/art01971.htm> [1999, April 23]

ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Е.Н. Скрипачева

Выявление запроса клиента в интернет-консультировании

Актуальность: на сегодняшний день наблюдается рост интереса к психологической помощи. Особенно, с развитием интернет-коммуникаций, популярностью пользуется онлайн-консультирование. Однако, многие авторы отмечают, что данный вид консультаций отличается от консультации в очном формате и требует пересмотра некоторых аспектов в онлайн-работе психолога.

Ключевые слова: запрос, психологическое консультирование, клиент, психолог.

С 2024 году наблюдается рост интереса к психологической помощи в России. Спрос на услуги психологов вырос на 25% по сравнению с предыдущим годом, и люди стали чаще обращаться к специалистам. Индекс потребности в психологической помощи[1] в конце 2024 г. составил 30 пунктов из 100 возможных, это в 1,3 раза больше показателя 2022 г.[5]

Дистанционное консультирование известно с 1950х годов, начиная с телефонного общения, написания писем в дальнейшем и современный вид - Интернет-консультирование. Благодаря развитию интернет-технологий и прочим причинам психологическое интернет-консультирование на сегодняшний становится одной из распространенных форм взаимодействия психолога и клиента. Безусловно, так как данная область коммуникаций относительно молодая в дистанционном взаимодействии, то требует внимательного изучения, подбора инструментария и соответствующей подготовки специалиста. [4]

Работа психолога и клиента начинается с важного этапа – определения запроса, который представляет собой цель консультирования. Этот начальный процесс требует внимательного подхода и глубокого понимания потребностей клиента. Анализ работ психологов в соци-

альных сетях показал, что многие психологи-консультанты трактуют запрос клиента по-разному.

В нашем исследовании был проведен контент – анализ 250 запросов на психологическую помощь в соцсети VK, который позволил объединить их в условные группы:

- 1) Эмоциональная поддержка и избавление от негативных эмоций – 38%. Примеры запросов: «Хочу избавиться от стресса», «Я устала от работы», «Мне трудно дается общение в коллективе» и пр.
- 2) Уход от негативных отношений – 34,2%. Примеры запросов: «Он абьюз, и я хочу с ним развестись», «Наши отношения сошли на нет», «Он давал мне шанс, а я не использовала его, и сейчас мы расстаемся» и пр.
- 3) Понимание себя и содействие в анализе ситуации – 23,8%. Примеры запросов: «Как мне найти себя», «Зачем мне все это» и пр.
- 4) Укрепление веры больного в выздоровление – 2%. Примеры запросов: «Он болеет уже несколько лет и у меня нет сил», «Я хочу, чтобы был ребенок здоровым» и пр.
- 5) Прочие – 2%. Примеры запросов: «Я хочу в терапию, это так модно сейчас» и пр.

Этот анализ позволил сделать выводы, что необходимо более детально изучить выявление запроса, так как на сегодняшний день, при достаточно большом количестве психологической поверхностной информации, наполненной «мгновенными рецептами исцеления», многие люди, обращаются с «диагнозом», и желанием получить быструю помощь, что влияет в дальнейшем на качество работы психолога.

Концепция запроса на психологическую помощь – это плод усилий отечественных психологов (Столина В.В., Меновщикова В.Ю. и др.) по осмыслению уместной позиции и роли психолога-консультанта, а также тех проблем, которые возникли в ходе практической деятельности. [4]

Впервые концепция была представлена в книге «Семья в психологической консультации» (1989) под редакцией Бодалева А. и Столина В., которая была написана на базе опыта, накопленного Консультативным центром психологической помощи семье, организованным Научно-исследовательским институтом общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР и фа-

культетом психологии Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова.

По определению Столина, запрос – это конкретизация формы ожидаемой клиентом помощи от консультации. Данное определение запроса предполагает стоящую перед консультантом задачу – выслушать и исследовать жалобы клиента, историю возникновения проблемы, понять ожидания и представления клиента о причинах проблемы и способах ее решения, т.е. конкретизировать ожидаемую клиентом помощь. Далее в работе В. К. Лосевой и А. И. Лунькова (1995), авторы определяют запрос как явно выраженную человеком просьбу, первое словесное формулирование им своих трудностей, в разрешении которых он ожидает найти помощь у психолога [2].

Классификация запросов, представленная В. К. Лосевой и А. И. Луньковым, включает:

- запросы об информации (например, клиент хочет узнать, находится ли развитие его ребенка в границах нормы; какие психологические знания необходимы человеку, который только что стал руководителем; как строить отношения и коммуникацию с тяжело больным членом семьи и т.д.);
- запросы о снятии симптома (например, клиент жалуется, что его последнее время часто мучает бессонница; на консультацию приводят подростка, который боится спать один в комнате; лектор просит избавить его от страха публичного выступления и т.п.);
- запросы о помощи в самопознании (например, клиенту интересны тип его характера, темперамента, уровень развития определенных способностей; клиент пытается понять, какие личностные особенности определяют тот факт, что в определенных ситуациях он снова и снова «наступает на одни и те же грабли»; интерес клиента, как особенности его взаимоотношения с родителями влияют на построение актуальных отношений с другими людьми и т.д.);
- запросы о помощи в саморазвитии (например, клиент выражает стремление к развитию коммуникативных способностей; выдвигается запрос о развитии эффективных навыков преодоления стресса; клиент хочет научиться выстраивать близкие, теплые отношения с собственными детьми и т.д.);
- запросы о трансформации (это могут быть запросы на более глубокие изменения, зачастую затрагивающие экзистен-

циальные темы, такие как поиск смысла жизни, изменение сценария жизни, раскрытие и развитие в себе творческого начала и т.п.);

- манипулятивные запросы (особый класс запросов, направленный на управление другими людьми, их изменение (других людей); запрос на овладение техниками манипулирования их чувствами и поведением; попытка самоутвердиться за счет консультанта или даже «управлять» им.

К манипулятивным, нерабочим и игровым запросам можно отнести следующие.

- Запрос на «изменение» другого человека («Сделайте что-нибудь с моим ребенком, чтобы он уважал меня»; «Повлияйте на моего мужа (начальника, ребенка, родителя, соседа, коллегу и т.д.) или расскажите, как мне его изменить»).
- Запрос на «готовый рецепт» («Скажите четко, что мне сделать»; «Решите: стоит ли мне жениться?»; «Посоветуйте, как мне получить искомую должность (я сейчас достану блокнот и запишу все ваши советы)»). Запросы такого рода сопровождаются дополнительными манипуляциями в сторону психолога из ряда: «Ну вы же – психолог, вы должны знать, как лучше»; «Я знаю, что вы – хороший специалист, расскажите, как мне поступить»; «Мне рекомендовали вас как опытного специалиста, который четко знает, что нужно делать в такой ситуации, в которой я нахожусь»).
- Запрос на «магический эффект», или ожидание «волшебной пилюли» («Я хочу уже сегодня выйти из вашего кабинета совершенно другим человеком!»; «Вы не могли бы меня ввести в такое состояние, чтобы я перестала чувствовать эту постоянную душевную боль!»; «Вы владеете гипнозом? Я хочу навсегда избавиться от этого симптома»).
- Игровые запросы, ориентированные на поиск бесконечного внимания или особого отношения консультанта; поддержание собственной самооценки, самоутверждение за счет «принижения» консультанта «Я – сам себе психолог!»; «Я покажу, кто из нас настоящий знаток человеческих душ!»; психологические игры в процессе консультирования, например: «Да, но...», «Калека», «Посмотри, какая у меня сложная, неразрешимая проблема!» и др.

Все остальные запросы, по мнению Лосевой и Лунькова (1995), могут быть отнесены к «конструктивным». Они предложили собственную классификацию основных видов запросов.

Неконструктивные запросы:

- Манипулятивный запрос;
- Управление отношениями другого;
- Управление желаниями другого;
- Управление поведением другого;
- Управление эмоциями другого;
- Управление психологом;
- Запрос с предельным обобщением и пр.

Меновщиков В.Ю., рассматривая запросы клиентов, выделяет конструктивные и неконструктивные запросы [3].

После выяснения точного запроса клиента и выявления желаемого результата, описанного в конкретных терминах, необходимо перейти к следующей стадии – выработке альтернативных решений.

Исследование, проведенное в 2025, показало, что запросы клиентов на разных платформах в дистанционном формате можно условно разделить на три формы:

- Письменное обращение – чаты, форумы
- Видео-конференция – скайп, зум и пр.
- Смешанный тип

Основная особенность запросов – направленность на текущий момент протекания проблемной ситуации. Соответственно, запросы в онлайн-формате отличаются от тех запросов, которые рассматриваются в формате очном тем, что направлены на исправление ситуации текущего момента и улучшения состояния клиента в моменте «здесь и сейчас».

По типу обращений, можно разделить запросы в формате онлайн:

- единичный – конкретная ситуация
- множественный – наличие двух и более запросов
- реалистичный – используя существующую классификацию
- нереалистичный – используя существующую классификацию

Соответственно, необходимо рассмотреть онлайн-формы выявления истинного запроса и формы работы с ним.

Неконструктивные запросы	Конструктивные запросы
<p>Понимаются в первую очередь такие запросы, которые содержат предельное обобщение (например: «научиться всегда быть спокойным», «испытывать постоянное ощущение радости» и т.д.), такие запросы чаще всего связаны с нереалистическими ожиданиями клиента.</p> <p>Другой тип неконструктивного запроса - манипулятивный запрос. Суть его в том, что клиент как проблему выдвигает поведение других лиц и его запрос связан с их изменениями. Такой запрос исходит из существующих иллюзий о психологах, как специалистах в манипулировании другими. Чаще всего он связан с попыткой клиента решить проблемы, возникающие в отношениях с этими третьими лицами, так как в основе такого запроса лежит личная проблема или потребность, с которой клиент надеется справиться за счет изменения других.</p> <p>Варианты этого запроса и процедура работы с ним психолога разработаны В.Ю. Меновщиковым.</p>	<p>• запрос об информации Данный запрос встречается в нашей культуре достаточно часто, что связано с объективным недостатком психолого-педагогической информации и низкой психологической культурой населения.</p> <p>• запрос о помощи в самопознании Характерен для подростков и людей в ситуации экзистенциального кризиса и отражает возрастные закономерности развития. Возникновение подобного запроса у подростков чаще всего связано с вопросами профориентации или возникающими трудностями во взаимоотношениях со сверстниками. Также характерно возникновение этого запроса у взрослых в период нормативных и не нормативных кризисов, требующих самопознания и переструктурирования собственных взглядов на себя и мир.</p> <p>• запрос о помощи в саморазвитии Касается стремления клиента научиться новым, более эффективным навыкам и формам поведения. Вероятность возникновения такого запроса возрастает в период бурных социальных изменений, в результате которых у людей появляется необходимость менять работу, учиться вести себя по-другому. Благоприятным признаком считается возникновение запроса пожилых людей. Чаще всего это связано с потребностью реализации, которая не была достигнута ранее.</p> <p>• запрос о трансформации Является одним из основных видов запросов консультирования. Включает в себя потребность человека отказаться от заданности своей жизни, осознать ее смысл и отделить подлинное от привнесенного окружением (родителями, близкими), а потому ненужного. Некоторые авторы, рассматривая данный запрос, говорят о возрастных ограничениях консультирования. Однако, на наш взгляд, стремление к самоизменению и саморазвитию не имеет возрастных норм. Такой запрос достаточно часто формулируют люди, столкнувшиеся с кризисом середины жизни.</p> <p>• запрос о снятии симптома Достаточно часто в процессе консультирования встречается запрос о снятии симптома. Под термином «симптом» рассматривается психологическое, телесное или психосоматическое нарушение, возникающее вследствие глубокой внутренней проблемы. К этой категории запроса относят также жалобы на хроническую усталость, «эмоциональное выгорание» и т.д.</p>

Примерный сценарий для психолога в онлайн:

Шаг	Пояснение	Инструмент
сбор анамнеза	Собрать фактические данные о клиенте	Интервью, карта клиента, опрос, анкетирование и пр.
описание текущей ситуации	Выявить тип запроса	Открытые вопросы, активное слушание.
описание эмоций и мыслей	Выявить эмоциональное состояние клиента по данной ситуации.	Поддерживать клиента, возможно помочь с определением чувств и эмоций
описать желаемые результаты	Выявить готов ли клиент «проработать» данный запрос	Открытые вопросы, уточняющие вопросы и пр

Таким образом, дистанционное консультирование на сегодняшний день имеет огромные перспективы, однако необходимо учитывать особенности дистанционного консультирования (цели, задачи в целом и на каждом этапе взаимодействия с клиентом), и, созданию вариативной модели консультативной работы в режиме онлайн.

Литература:

1. Лосева В.К., Луньков А.И. Рассмотрим проблему...: Диагностика переживаний детей и взрослых по их речи и рисункам. М.: А.П.О., 1995.
2. Меновщиков В.Ю. Состояние и перспективы исследований консультирования и психотерапии в Интернете// Сибирский психологический журнал// 2009// URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-perspektivy-issledovaniy-konsultirovaniya-i-psihoterapii-v-internete?ysclid=md4yu58frd263351034> (дата обращения: 15.06.2025)
3. Меновщиков В.Ю. Что такое психологическое консультирование на самом деле: в Интернете и без него? // extension://mjdgandcagmikhlbjnilkmfnjeamfikk/https://menovshchikov.ru/wp-content/uploads/2022/01/%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%89%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%A7%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%

8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-2012_%D0%BA.pdf (дата обращения: 15.06.2025)

4. Ягнюк К.В. Концепция запроса на психологическую помощь отечественном психологическом консультировании//Журнал практической психологии и психоанализа // 2016,№2 // <https://psyjournal.ru/articles/koncepciya-zaprosa-na-psihologicheskuyu-pomoshch-v-otechestvennom-psihologicheskom?ysclid=md4yomc84j630109986> (дата обращения: 15.06.2025)
5. Статистика ВЦИОМ// <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/index-potrebnosti-rossijan-v-psikhologicheskoi-podderzhke>.

Агрегаторы психологических услуг: возможности, проблемы, перспективы

Современные психологи сталкиваются с важным вызовом: как найти клиентов в цифровом мире, где конкуренция высока, а доверие к онлайн-услугам требует дополнительных усилий? Агрегаторы психологических услуг становятся всё более популярным инструментом для решения этой задачи, но насколько они эффективны?

В своём докладе мы рассмотрим 5 ключевых платформ – Zigmund. Online, B17.ru, Profi.ru, Яндекс Услуги и Avito – и разберём их возможности, проблемы и перспективы.

Возможности:

- Доступ к целевой аудитории
- Встроенные инструменты для консультирования (видеозвонки, чаты, документооборот)
- Гибкость форматов работы (онлайн/офлайн)

Проблемы:

- Высокие комиссии (до 30%)
- Жесткие условия (например, запрет на переход клиентов)
- Конкуренция и сложности старта для новичков

Перспективы:

- Как выбрать оптимальную платформу в зависимости от опыта и целей?
- Стратегии продвижения на агрегаторах (SEO, пакетные предложения, работа с отзывами).
- Альтернативы для тех, кто хочет минимизировать зависимость от посредников
- Мы проанализируем реальные кейсы, сравним условия и дадим практические рекомендации – чтобы вы могли принимать взвешенные решения и строить стабильную практику.
- Главный вопрос: Могут ли агрегаторы стать надёжным источником клиентов или это лишь временное решение?

Давайте разбираться вместе!

Разберём популярную платформу для психологов, которая обещает доступ к целевой аудитории и удобные инструменты для работы. Но так ли всё идеально на практике? Давайте разберёмся.

Платформа предлагает:

- Аудиторию 25-45 лет с запросами на работу с тревожностью и отношениями
- 50-70 тысяч посетителей ежемесячно
- Встроенные инструменты для консультирования: видеозвонки, чат, интеграцию с календарём
- Автоматизированный документооборот и вебинары для специалистов"

Проблемные моменты:

- Однако есть серьёзные недостатки:
- Высокая комиссия - до 30% от стоимости сессии
- Жёсткие условия - запрет на переход клиентов в течение 6 месяцев
- Слабая поддержка - медленное решение конфликтов
- Только онлайн-формат работы
- Всего 1-2 клиента в неделю для новичков при 500+ конкурентах

Рекомендации: кому подойдёт эта платформа?

- Начинающим специалистам для старта
- Тем, кто готов мириться с высокими комиссиями

Как улучшить результаты:

1. Активно участвуйте в вебинарах платформы
2. Оптимизируйте профиль под ключевые запросы
3. Используйте пакетные предложения
4. Тщательно проверяйте клиентов - есть жалобы на потерю предоплаты

Выводы: итоговая оценка - 5 из 10. Это вариант для старта, но не для стабильной практики. Для серьёзной работы лучше рассмотреть альтернативы:

- Яндекс.Услуги (комиссия 15-20%)
- Alter (лучшая поддержка специалистов)

B17.ru

Хочу рассказать вам о B17.ru – одной из самых популярных площадок для психологов в Рунете. Почему её стоит рассмотреть? Это не просто агрегатор, а полноценная экосистема, где ежемесячно более 1.5 миллионов человек ищут психологическую помощь. Давайте разберём ключевые возможности и подводные камни.”

Во-первых, аудитория. Здесь клиенты всех возрастов – от подростков до взрослых 60+. Основные запросы: кризисные состояния, отношения, тревожность. Платформа дает доступ к этой аудитории за комиссию всего 10-20% – это ниже, чем у многих конкурентов.

Во-вторых, гибкость. Вы можете:

- Работать онлайн и офлайн,
- Самостоятельно устанавливать цены,
- Вести клиентов вне платформы после консультации.

Но важно учесть: конкуренция высокая – более 5000 психологов. Чтобы выделиться, потребуется:

- Верифицированный профиль,
- Регулярные публикации статей,
- Работа с отзывами.

Практические советы: “Как начать эффективно?”

Выберите тариф «Профи» (990 руб/мес) – он снижает комиссию до 15% и даёт больше анкет.

Используйте SEO-инструменты: добавляйте ключевые слова в описание профиля (например, «семейный психолог Москва»).

Предлагайте пакетные сессии – это увеличит средний чек.

По отзывам коллег, первые клиенты приходят через 2-3 недели после активного старта.

Вывод

B17.ru – это возможность быстро выйти на поток клиентов без огромных вложений. Но успех здесь зависит от вашей активности. Если готовы вкладывать время в продвижение – платформа окупится. Для тех, кто хочет меньше конкуренции, можно рассмотреть «Яндекс.Здоровье», но там строже отбор.

Главный совет: начните с бесплатного тарифа, протестируйте и только потом подключайте платные опции.

Profi.ru

Преимущества Profi.ru очевидны:

- Гигантская аудитория – клиенты 25-55 лет с запросами на отношения, тревожность, карьеру.
- Низкая комиссия – от 10% (вдвое меньше, чем у Zigmund Online!).
- Полная свобода – можно забирать клиентов с платформы и работать офлайн.

Но есть и сложности:

- Высокая конкуренция – более 10 000 психологов, включая 2 500+ специалистов по отношениям.
- Раскрутка требует времени – новички получают всего 2-3 клиента в неделю.
- Слабый саппорт – менеджеры реагируют медленно.”*

Практические советы

Как добиться успеха на Profi.ru?

1. Создайте продающий профиль:

Яркое фото + чёткое описание специализации. Пример: «Семейный психолог с 5-летним опытом, помогу разрешить конфликты»

2. Используйте пакеты:

- Предлагайте курс из 5 сессий со скидкой 15%
- Это увеличит средний чек и привяжет клиентов

3. Работайте с отзывами:

Просите оставлять feedback после каждой консультации. Топовые специалисты получают до 15 клиентов в неделю!”*

Выводы

Profi.ru – отличный выбор, если:

- Вы готовы активно продвигать себя
- Цените свободу работы с клиентами
- Хотите минимизировать комиссии

Яндекс Услуги

Яндекс Услуги – платформе, которая сочетает мощь экосистемы Яндекса с профессиональным подходом к психологическим услугам. Почему её стоит рассмотреть? Давайте разберём ключевые преимущества и особенности работы.”

Яндекс Услуги предлагают:

- Огромную аудиторию – 3 миллиона посещений ежемесячно, в основном это взрослые 25-50 лет с запросами на работу с тревожностью, депрессией и семейными конфликтами.
- Низкую комиссию – всего 15-20%, что выгоднее многих конкурентов.
- Технологическую базу – встроенные видеозвонки, чат и интеграция с Яндекс.Календарём.

Но есть и требования:

- Опыт от 3 лет + супервизии
- Запрет на переход клиентов в течение 6 месяцев
- Только онлайн-формат работы**

Практические рекомендации

Как добиться успеха на платформе?

1. Создайте детализированный профиль с акцентом на вашу экспертизу
2. Используйте ключевые запросы в описании услуг (“семейный психолог онлайн”)
3. Участвуйте в вебинарах платформы для дополнительного продвижения

Новички получают здесь 3-5 клиентов в неделю, а благодаря системе рейтингов можно быстро расти в поисковой выдаче.

Вывод

Яндекс Услуги – это:

- Платформа для опытных специалистов (от 3 лет практики)
- Идеальный вариант для тех, кто хочет работать с платежеспособной аудиторией
- Надежный партнер с прозрачными условиями

Если вы соответствуете требованиям – обязательно пробуйте! Для начинающих лучше рассмотреть B17.ru, а для максимальной свободы

Avito

Стоит ли психологу использовать Avito для поиска клиентов. На первый взгляд – огромная аудитория, но так ли это эффективно на практике? Давайте посмотрим на реальные цифры и опыт специалистов.”

Avito – это:

- 60 млн посещений в месяц, но психологические услуги – капля в море других объявлений
- Полное отсутствие проверки специалистов – любой может назваться психологом
- Только чат для общения – нет видеозвонков, календаря записи

Главные проблемы:

- 90% пустых запросов – “Посоветуйте психолога за 500 рублей”
- Мошенники – каждый 3-й контакт может быть недобросовестным
- Нет защиты платежей – все расчеты только напрямую с клиентом”*

По опыту психологов:

- На 100 просмотров объявления – 1-2 реальных клиента
- Средний чек ниже, чем на специализированных площадках

Единственный плюс:

- Можно быстро протестировать спрос в новом городе

Но для постоянной практики – это неэффективно

Выводы

Avito подойдет, если:

- Вы только начинаете и готовы к ручному отсеvu клиентов
- Нужен разовый канал продвижения

Для профессиональной работы выбирайте:

- Яндекс Услуги – проверенные клиенты
- B17 – удобные инструменты

Заключение

Коллеги, перед нами 5 популярных платформ для психологов: Zigmund.Online, B17, Profi.ru, Яндекс Услуги и Avito. Но как выбрать оптимальную? Давайте сравним их по ключевым критериям: комиссии, аудитории и удобству работы.”

Сравнение платформ

1. Яндекс Услуги – лидер рейтинга (5/5):
 - Низкая комиссия (15-20%),
 - Сквозное шифрование звонков,
 - Но строгий отбор (требуется 3+ года опыта).
2. B17 и Profi.ru (4/5):
 - Широкая аудитория (1.5–5 млн посещений),
 - Комиссия 10-20%,
 - Но высокая конкуренция – 5 000+ психологов.
3. Zigmund.Online (3/5):
 - Удобные инструменты, но комиссия 30%,
 - Мало клиентов для новичков (1-2 в неделю).
4. Avito (1/5):
 - 60 млн посещений, но 90% – нецелевые запросы,
 - Нет защиты платежей и поддержки.”*

Рекомендации

Какую платформу выбрать?

1. Новичкам - B17.ru: меньше требований, хороший трафик
2. Опытным - Яндекс Услуги: безопасность и качественные клиенты
3. Для теста спроса - Profi.ru (но готовьтесь к конкуренции)
4. Avito и Zigmund.Online стоит рассматривать только как дополнение

Вывод

Правильный выбор платформы зависит от вашего опыта и целей:

- Хотите надёжность – Яндекс Услуги
- Нужен быстрый старт – B17
- Пробуете нишу – Profi.ru

Главное – не распыляйтесь. Выберите 1-2 платформы и работайте системно. Удачи в практике!

ТЕЛЕФОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

О.В. Егорова

Особенности работы психологов-консультантов Телефона Доверия и влияние цифровизации на их профессиональные компетенции

Аннотация: В статье рассматриваются ключевые особенности работы психолога-консультанта на линии телефона доверия (ТД), включая анонимность, дистантность, краткосрочность, экстренность и высокий риск эмоционального выгорания. Основное внимание уделяется трансформации профессиональной деятельности под влиянием цифровизации: расширению каналов коммуникации (мультиканальность), внедрению технологий искусственного интеллекта (ИИ) и чат-ботов, использованию цифровых инструментов поддержки консультанта. Анализируются новые вызовы, такие как этические дилеммы применения ИИ, кибербуллинг, технические сбои и цифровое неравенство. Выделяется комплекс новых и трансформированных профессиональных компетенций, необходимых современному консультанту ТД в условиях цифровой реальности: технологическая грамотность, мультимодальная коммуникация, критическое мышление в отношении цифровых инструментов, усиленные навыки кризисной интервенции в дистанте, цифровая этика и безопасность, самоорганизация в онлайн-среде, работа с «цифровыми» проблемами. Делается вывод о необходимости развития гибридных моделей помощи, сочетающих технологическую эффективность с безусловной человечностью и профессионализмом психолога.

Ключевые слова: телефон доверия, психолог-консультант, цифровизация, дистанционное консультирование, искусственный интеллект (ИИ), чат-боты, мультиканальность, профессиональные компетенции, кризисная интервенция, киберпсихология, этика, эмоциональное выгорание.

Введение

Телефон доверия (далее по тексту ТД) остается уникальным и востребованным инструментом экстренной психологической помощи, предоставляющим анонимную и доступную поддержку в кризисных ситуациях. Его сущностные особенности – анонимность, дистантность, краткосрочность, экстренность и политематичность – предъявляют специфические требования к компетенциям консультанта. Современная реальность характеризуется стремительной цифровизацией всех сфер жизни, и службы экстренной психологической помощи не являются исключением. Этот процесс не только открывает новые возможности для развития ТД, но и ставит перед консультантами принципиально новые вызовы, существенно трансформируя спектр необходимых профессиональных компетенций. Цель данной статьи – проанализировать влияние цифровизации на специфику работы и ключевые компетенции психологов-консультантов линии телефона доверия.

Особенности работы психолога-консультанта телефона доверия: традиционный контекст

Работа на ТД обладает рядом уникальных характеристик, определяющих профессиональный портрет консультанта:

1. **Анонимность и Дистантность:** Отсутствие визуального контакта создает как барьеры (невозможность считывания невербальных сигналов), так и возможности для абонента (большая раскрепощенность, снижение страха осуждения). Консультант фокусируется исключительно на голосе, интонациях, паузах, темпе речи.
2. **Краткосрочность и Фокус на «Здесь-и-Сейчас»:** Контакты, как правило, ограничены одним звонком или короткой серией. Задача консультанта – не глубинная проработка личности, а кризисная интервенция: снижение остроты переживаний, мобилизация внутренних и внешних ресурсов, эмоциональная поддержка и ориентация в актуальной ситуации.
3. **Экстренность и Политематичность:** Значительная часть звонков связана с острыми кризисными состояниями (суицидальные мысли и намерения, переживание насилия, тяжелые утраты, острые межличностные конфликты). Консультант должен мгновенно переключаться между абсолютно разными запросами и уровнями психологической напряженности.

4. **Высокая Эмоциональная Нагрузка и Риск Выгорания:** Постоянное соприкосновение с человеческой болью, отчаянием, агрессией требует исключительной эмоциональной устойчивости, развитых навыков самоподдержки и обязательного доступа к регулярной супервизии.

Ключевыми компетенциями в этом контексте являются: сверхточное активное слушание, эмпатия без эмоционального слияния, навыки кризисной интервенции (включая оценку риска и обеспечение безопасности), умение быстро устанавливать раппорт без визуального контакта, способность к моментальной концептуализации проблемы в условиях дефицита информации, отличное знание ресурсной сети помощи.

Цифровая трансформация существенно расширяет формат традиционного ТД:

1. **Мультиканальность:** Современное ТД давно вышло за рамки голосового общения. Чат-консультирование (текстовое, аудио-, видео-), email-переписка, специализированные мобильные приложения стали полноправными каналами связи. Это требует от консультанта:

- **Адаптации коммуникации:** Мастерства ясного, лаконичного письма, избегания двусмысленностей, осторожного использования эмодзи и форматирования в чатах, а также навыков работы в асинхронных режимах (например, email), где поддержка «здесь и сейчас» невозможна.
- **Технологической уверенности:** Свободного владения разнообразными платформами, понимания их специфики и ограничений.

2. **Использование Искусственного Интеллекта (ИИ) и Чат-ботов.** Искусственный интеллект находит применение в двух ключевых областях:

- **Триаж и первичная поддержка:** Чат-боты эффективно выполняют функцию первичного приема, сбора базовой информации, предоставления справочных данных о ресурсах, что позволяет разгрузить консультантов для работы со сложными и кризисными случаями.
- **Анализ данных:** Алгоритмы ИИ способны обрабатывать большие массивы анонимных данных обращений, выявляя соци-

альные тенденции, кризисные очаги, оценивая эффективность работы службы в целом.

3. Цифровые Инструменты для Консультанта: Появился целый спектр инструментов, повышающих качество работы:

- **Базы знаний и Ресурсов:** Онлайн-доступ к актуальной информации о службах помощи, законодательстве, методиках кризисного вмешательства.
- **Дистанционная супервизия и Обучение Онлайн:** Возможность удаленного участия в супервизиях, интервизиях, обучающих вебинарах и тренингах, что критически важно для географически распределенных команд и волонтеров.
- **Цифровое документирование:** Анонимные электронные журналы обращений упрощают анализ работы, планирование и проведение супервизий.

4. Расширение Доступа: Цифровые каналы привлекают тех, кто избегает голосового общения (например, молодое поколение, людей с тревожными расстройствами), существенно повышая доступность помощи.

Наряду с возможностями, цифровизация порождает значительные сложности:

Профессиональные Риски для Консультанта:

- **Оценка угроз:** Распознавание суицидального риска или иных острых угроз через текст (чат, email) значительно сложнее, чем по голосу, из-за отсутствия невербальных сигналов.
- **Ловушка асинхронности:** Email-консультирование затрудняет немедленную реакцию на кризисную ситуацию, лишая поддержки в критический момент.
- **Размывание границ:** Постоянная доступность через чаты/почту требует исключительной дисциплины для поддержания границ между работой и личной жизнью, что является ключевым фактором профилактики выгорания.

2. Этические Вопросы Применения ИИ:

Прозрачность: Крайне важно четко и открыто информировать абонента о взаимодействии с ботом, а не с человеком.

Угроза дегуманизации: Существует риск подмены человеческого контакта, эмпатии и глубины понимания алгоритмическими ответами, что особенно опасно в острых кризисах.

Конфиденциальность данных: Применение ИИ ставит сложные вопросы о защите и возможном использовании конфиденциальных данных, обрабатываемых системами.

3. Новые Риски Цифровой Среды:

- **Кибербуллинг и Троллинг:** Консультант должен быть готов к недобросовестным, провокационным звонкам/сообщениям, уметь их распознавать и экологично завершать, минимизируя эмоциональный ущерб для себя.
- **Проблемы технической надежности:** Сбои связи, зависание платформ могут усугубить состояние абонента в кризисе требуя четких протоколов действий на такие случаи.
- **Цифровое неравенство:** Не все группы населения (особенно пожилые, малообеспеченные, жители отдаленных районов) имеют равный и качественный доступ к цифровым каналам помощи.
- **Новые «цифровые» проблемы:** Растет число запросов, непосредственно порожденных онлайн-средой: интернет-зависимость, кибербуллинг, онлайн-мошенничество, сложности виртуальных отношений, что требует от консультанта специфических знаний.

Влияние цифровизации на ключевые профессиональные компетенции

Цифровая трансформация требует от психолога-консультанта ТД развития новых и углубления существующих компетенций:

Цифровая трансформация требует от консультанта ТД развития новых и углубления существующих компетенций:

- **Технологическая грамотность и адаптивность:** Уверенное владение платформами (чаты, CRM, базы знаний) и готовность к быстрому освоению новых инструментов.
- **Мультимодальная Коммуникация:** Навык оказания эффективной помощи через разные каналы (текст/голос/видео), с глубоким пониманием психологических нюансов каждого (например, как передать эмпатию в тексте).
- **Критическое Мышление о Технологиях:** Способность анализировать возможности и ограничения ИИ и других цифровых инструментов, понимать связанные с ними этические дилеммы и принимать взвешенные решения об их использовании.

- **Кризисная Интервенция Онлайн:** Особое мастерство в оценке риска и обеспечении безопасности при работе через текстовые каналы, где сигналы опасности завуалированы.
- **Цифровая Этика и Безопасность:** Безупречное соблюдение конфиденциальности в цифровой среде, понимание уязвимостей каналов связи, применение принципов кибербезопасности.
- **Самоорганизация и Границы:** Навыки тайм-менеджмента и установления четких границ для профилактики цифрового выгорания при работе в онлайн-среде.
- **Работа с «Цифровыми» Проблемами:** Понимание специфики и владение методами помощи при запросах, порожденных онлайн-жизнью (кибербуллинг, зависимости, виртуальные отношения).

Заключение

Телефон доверия, как уникальный инструмент экстренной психологической помощи, не просто адаптируется к цифровой реальности, а активно ее осваивает, трансформируясь и расширяя свои возможности. Мультиканальность, инструменты ИИ, онлайн-поддержка консультантов – все это становится неотъемлемой частью современной службы доверия. Однако фундаментальное ядро ее эффективности по-прежнему остается неизменным – это живой, эмпатичный и профессиональный контакт человека с человеком. Цифровизация предоставляет мощные инструменты, но она не может и не должна заменять человечность, эмпатию и профессиональное суждение психолога. Цифровая эпоха предъявляет повышенные требования к консультантам ТД, требуя постоянного развития, пересмотра методов, углубления рефлексии и безукоснительного соблюдения этических норм в новом, сложном цифровом ландшафте. Будущее видится в развитии гибридных моделей помощи, которые гармонично сочетают технологическую эффективность, широкую доступность с безусловной человечностью, эмпатией и высоким профессионализмом психолога-консультанта. Как специалист, пришедший в психологию из системы следствия с глубоким пониманием ценности доверия и поддержки в критических ситуациях, я убеждена, что именно такое комбинирование открывает новые, значимые горизонты для помощи тем, кто в ней больше всего нуждается.

Опыт работы в следственных подразделениях (23 года, звание полковника юстиции) сформировал во мне стойкое убеждение в ценности справедливости, поддержки и защиты людей в трудных жизненных ситуациях. Получение диплома психолога в 2023 году и волонтерская работа на Телефоне Доверия с сентября 2024 года стали логичным продолжением этого пути служения. Цифровизация помощи видится мне не как угроза, а как новый инструментарий для выполнения нашей главной миссии – быть рядом с человеком в кризис.

Литература:

1. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2022.
2. Камин А.А. (Ред.) Телефонное консультирование: Методическое пособие для консультантов Телефонов доверия. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2023.
3. Спирина М.Л. Цифровая психология: человек в мире технологий. – СПб.: Питер, 2024.
4. Бодров В.А., Обознов А.А. Психология профессиональной деятельности в условиях цифровизации // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44. – № 5. – С. 5-16.
5. Рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи по телефону / Интернет-каналам. – Федерация Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), 2024.

Телефон Доверия: Интеграция современных цифровых технологий в процесс оказания профессиональной психологической помощи

***Аннотация:** рассматриваются современные цифровые технологии, которые могут быть интегрированы в работу Телефона Доверия.*

***Ключевые слова:** онлайн-консультирование, телефонные линии доверия, психологическая помощь, интерактивные сервисы, чат-боты, телекоммуникационные технологии.*

Телефон доверия – это уникальный и жизненно важный сервис, предоставляющий анонимную и конфиденциальную поддержку людям, находящимся в кризисной ситуации. Он является первым шагом для многих, кто нуждается в помощи, но не готов обратиться к специалисту лично. Однако, традиционный формат Телефона Доверия имеет свои ограничения: зависимость от человеческого фактора, ограниченное время работы, невозможность охватить все нуждающиеся группы населения.

Сегодня, в эпоху цифровой трансформации, профессионалы имеют возможность преодолеть эти ограничения и значительно расширить возможности Телефона Доверия, сделав его более доступным, эффективным и персонализированным. Какие же технологии можно интегрировать в работу Телефона Доверия?

Мобильные приложения могут предоставлять доступ к информации о психологическом здоровье, техникам самопомощи, контактам специалистов и другим полезным ресурсам. Они также могут использоваться для мониторинга эмоционального состояния пользователя и предоставления своевременной поддержки.

Чат-боты, работающие на основе искусственного интеллекта, могут предоставлять круглосуточную поддержку по простым вопросам, оказывать первую психологическую помощь, направлять к нужным ресурсам и специалистам. Они могут быть особенно полезны для людей, испытывающих тревогу или стеснение при общении

с живым человеком. Важно подчеркнуть, что чат-боты не заменяют живых консультантов, а дополняют их, освобождая от рутинных задач и позволяя сосредоточиться на более сложных случаях.

Использование социальных сетей и мессенджеров позволяет охватить молодёжную аудиторию, которая активно использует эти платформы для общения и поиска информации.

Платформы для онлайн-консультирования позволяют расширить географию охвата Телефона Доверия и предоставлять помощь людям, проживающим в отдалённых районах или имеющим ограниченные возможности передвижения. Видеосвязь позволяет установить более тесный контакт с абонентом и лучше понять его эмоциональное состояние.

Анализ больших данных, собранных с помощью Телефона Доверия, может помочь выявить наиболее распространённые проблемы, с которыми обращаются люди, и разработать более эффективные программы профилактики и помощи.

Интеграция цифровых технологий в работу Телефона Доверия даёт ряд значительных преимуществ:

- Повышение доступности: круглосуточная работа, охват отдалённых регионов, возможность выбора удобного формата общения (телефон, чат, видеосвязь).
- Улучшение качества: персонализированный подход, использование научно обоснованных методов, возможность мониторинга и оценки эффективности помощи.
- Снижение нагрузки на консультантов: автоматизация рутинных задач, перенаправление простых вопросов к чат-ботам.
- Расширение охвата: привлечение новых групп населения, в том числе молодёжи.
- Сбор и анализ данных: выявление наиболее распространённых проблем и разработка эффективных программ профилактики.

Несмотря на преимущества, внедрение технологий сопряжено с определёнными вызовами и рисками. Необходимо разработать надёжные системы защиты данных, чтобы предотвратить утечку личной информации абонентов и соблюдать законодательство о защите данных. Важно помнить, что технологии не должны заменять живых консультантов, а лишь дополнять их. Человеческое сочувствие, эмпатия и способность к установлению доверительных отношений остаются ключевыми факторами успешной психологической помощи.

Важно обучить консультантов работе с новыми технологиями и методами оказания помощи в цифровом формате и разработать этические принципы использования искусственного интеллекта в психологической помощи, чтобы избежать дискриминации, предвзятости и других негативных последствий. Очень важно сохранять профессиональные стандарты, избегая снижения качества и уровня поддержки при использовании автоматизированных систем. Не все пользователи и специалисты обладают необходимыми навыками для работы с новыми технологиями.

Обратимся к практическим примерам успешной реализации проектов, объединяющих Телефон Доверия и цифровые технологии. Например, приложение «BLAH THERAPY» предлагает виртуальные комнаты поддержки, где пользователи могут поделиться своими переживаниями анонимно. Есть встроенная система анализа текста, позволяющая отслеживать уровень стресса и тревоги.

Приложение с функцией автоматического мониторинга состояния «CALM HARM» ориентировано на предотвращение самоповреждения, используя методы когнитивно-поведенческой терапии. Автоматически оценивает состояние пользователя и направляет его к соответствующим методикам расслабления.

«CRISIS TEXT LINE» -одна из самых известных и успешных платформ, предоставляющих кризисную поддержку через SMS-сообщения.

Пользователи могут анонимно общаться с обученными кризисными консультантами, отправляя текстовые сообщения. Приложение использует следующие цифровые технологии:

- SMS-платформа: обеспечивает мгновенную связь с консультантами.
- Искусственный интеллект: используется для автоматической сортировки сообщений, определения приоритетности обращений и направления пользователей к наиболее подходящим ресурсам.
- Аналитика данных: платформа собирает и анализирует данные о сообщениях, чтобы выявлять тенденции, оценивать эффективность помощи и улучшать протоколы работы.

Можно говорить об успехе платформы: «CRISIS TEXT LINE» обработала миллионы сообщений, спасла множество жизней и стала примером для других организаций по всему миру.

В нашей стране среди проектов, связанных с государственными структурами, выделим Единый общероссийский детский телефон доверия.

Это общероссийская служба экстренной психологической помощи детям и подросткам. Благодаря современным цифровым технологиям операторы быстро отвечают на звонки и предоставляют квалифицированную поддержку круглосуточно. Пользователи также могут обратиться через мобильное приложение и чат-бота.

Фонд «Подари жизнь» предлагает психологическую помощь семьям детей с онкологическими заболеваниями. Через цифровое пространство пользователи могут легко связаться с консультантами, получать онлайн-консультации и удалённую психотерапевтическую поддержку.

Эти примеры показывают, как интеграция цифровых технологий может значительно расширить возможности телефонных линий доверия, сделав их более доступными и эффективными.

Интеграция современных цифровых технологий в работу Телефона Доверия – это не просто модный тренд, а необходимость, продиктованная временем. Она позволяет нам сделать этот важный сервис более доступным, эффективным и персонализированным, охватить новые группы населения и повысить качество оказываемой психологической помощи. Однако, важно помнить, что технологии – это лишь инструмент, а главным остаётся человеческий фактор.

Задача, которая стоит перед профессиональным сообществом психологов – найти оптимальный баланс между использованием технологий и сохранением человеческого сочувствия, эмпатии и профессионализма, чтобы Телефон Доверия и в будущем оставался надёжным и эффективным инструментом поддержки для людей, находящихся в кризисной ситуации.

Литература:

1. Карабанова, О.А. Развитие дистанционного консультирования в сфере семейного благополучия / О.А. Карабанова // Семья и школа. – 2021. – № 3. – С. 25–33.
2. Корнилова, Т.В. Интернет-психотерапия: границы возможного / Т.В. Корнилова // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, № 1. – С. 10–20.

3. Лукина, Н.С. Особенности организации телефонического консультирования для пожилых людей / Н.С. Лукина // Консультативная психология и психотерапия. – 2023. – № 1. – С. 35–48.
4. Рыжова, Ю.П. Эмоциональная поддержка в условиях кризиса: роль телефона доверия / Ю.П. Рыжова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2024. – № 1. – С. 12–24.
5. Харитонов, Н.Г. Специфика психологического сопровождения кризисных ситуаций средствами телекоммуникационных технологий / Н.Г. Харитонов // Клиническая и специальная психология. – 2025. – № 2. – С. 5–17.

А.О. Бабина

Телефон Доверия – как часть системы психологической помощи людям с ограничениями передвижения

С изменившимися социально-экономическими и политическими условиями интерес к проблеме инвалидности и психическому здоровью инвалидов существенно возрос.

Согласно Декларации о правах инвалидов, инвалид – это лицо, которое не может самостоятельно обеспечить полностью или частично потребности нормальной личной и (или) социальной жизни в силу недостатка, будь то врожденного или нет, его или ее.

Инвалидность, как правило, влечет за собой психологическую травму. Психологическая травма определяется как переживание, потрясение, которое у большинства людей вызвало бы страх, ужас, беспомощность, т.е. событие, выходящее за пределы нормального человеческого опыта. Физическая травма, потеря здоровья, внезапное разрушение привычного уклада жизни, могут быть причиной психологической травмы. Поэтому инвалидов следует также рассматривать как людей, перенесших психологическую травму.

Конституцией РФ предусмотрена Социальная политика, которая направлена на предоставление материальных льгот и дотаций инвалидам, но без дополнительных мер направленных на развитие активной жизненной позиции инвалидов, эта социальная политика может привести к пассивной позиции лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для этих людей очень важна их интеграция в обществе, частью которого является профессиональная психологическая помощь.

Помощь, оказываемая специалистами на ТД, является одной из эффективных и самых доступных для людей с ограничением передвижения.

Эмоциональные расстройства личности у людей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата, характерны расстройства эмоциональной сферы, которые проявляются в повышенной возбудимости раздражительности, двигательной рас-

торможенности, застенчивости и робости. Эти нарушения эмоциональной сферы приводят к повышенной агрессии или желанию изолироваться.

При нарушениях работы опорно-двигательного аппарата личность человека претерпевает много изменений. Психокоррекционная работа со специалистами помогает этим людям адаптироваться к изменившимся условиям жизни.

Наличие физического недостатка оказывает значительное влияние на социальную позицию человека и его взаимоотношения с окружающим миром. Результатом подобных процессов является искажение ведущей деятельности и социальная изоляция: понижение мотивации к деятельности, страхам, которые связаны с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов. Именно с решением этих задач успешно справляется телефон доверия ввиду доступности и анонимности.

Каждый четвертый человек с нарушением опорно – двигательного аппарата подвержен частому чувству одиночества, это связано с социальным подходом к определению инвалидности. Значимое влияние оказывает отсутствие друзей.

Одиночество очень влияет на психологический комфорт человека, вызывает чувство социальной исключенности. Социальная включенность людей с ограниченным здоровьем, частью которой и является общение со специалистом линии ТД, значительно улучшают психологический комфорт и снижают барьерность функциональности. Интенсивность социальных связей, включенность в социальное взаимодействие играет огромную роль. Контакты могут иметь дистанционный характер, например, по телефону или через Интернет.

По результатам доступных исследований психологическая помощь и поддержка, которую человек получает в результате взаимодействия с психологом – консультантом на ТД позволяет уменьшить выраженность ситуативной тревожности. Способствует снижению уровня ощущения одиночества, в результате чего у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата улучшаются параметры открытости и коммуникативности. После общения с психологом-консультантом линии Телефона Доверия у абонентов повышаются показатели самочувствия, активности настроения, меняется депрессивный фон.

Психологами установлена прямая связь между тревожностью и чувством одиночества. Уровень одиночества растет с уменьшением активности и настроения. Чем выше уровень депрессии, тем хуже функциональное состояние.

Телефон доверия

Именно тема одиночества - одна из самых частых, с которой обращаются люди на ТД.

Основной целью телефонного консультирования в широком смысле является восстановление утраченной абонентом надежды. Вступление в диалог с консультантом позволяет звонящему уменьшить страдание, которое он испытывает, избежать одиночества. Известно, что именно через речь человек сообщает о своих собственных ощущениях, желаниях, мыслях, чувствах.

В настоящее время, независимо, от модели консультирования, от подхода в котором работает специалист при телефонном консультировании используют одну форму работы – диалог, как основной способ человеческого общения.

В результате этого вида общения у позвонившего абонента складывается ощущение что его слушают, его понимают, он не одинок и ему могут и хотят оказать квалифицированную психологическую помощь и поддержку.

Главной стратегией работы консультанта является дать пространство разместить человеку свою боль и тревогу, рассказать о своих проблемах.

Задача психолога-консультанта службы ТД состоит в том, чтобы помочь клиенту осознать альтернативные возможности его поведения, помочь человеку стать более творческим и гибким.

При телефонном консультировании, психологом как правило, применяется модель консультирования, состоящая из нескольких этапов.

- **Создание отношений между психологом консультантом и обратившимся человеком.** Лучше всего этого можно достичь дружелюбием и передачей своего чувства озабоченности и способности помочь. Психологу – консультанту необходимо помнить, что голос - единственный способ передать чувства.
- **Этап Прояснения.** Консультант слушает и помогает человеку объяснить свое положение, использует навыки общения - отражение и сопереживание.
- **Исследование возможностей.** Когда консультант и абонент почувствуют, чувства абонента и его сложная жизненная ситуация до конца исследованы, можно перейти к обсуждению различных возможностей, затронутых в разговоре.

Со всеми этими задачами успешно справляются профессионалы, психологи – консультанты, работающие на ТД.

Телефон доверия - это особенный вид оказания психологической помощи людям с ограниченными возможностями, требующий от консультантов определенных знаний и навыков.

Эффективность работы консультантов во многом определяется пониманием ими проблемы инвалидности, их способностью и желанием оказывать психологическую поддержку другим людям. Именно на это направлена внутренняя работа со специалистами для повышения их профессиональных навыков.

Пространственные особенности.

Телефонная связь предоставляет возможность общения людям, находящимся на большом расстоянии друг от друга. Т.Е на линию может позвонить любой человек из любого места в России и ему обязательно ответят, поддержат, окажут помощь.

Временные особенности.

У человека с ограничением передвижения имеется возможность вступить в контакт с психологом (позвонить на линию) в любое удобное для него время.

Анонимность.

Контакт по телефону позволяет абоненту быть анонимным, что для многих обратившихся людей является очень важным.

Возможность прервать контакт.

Телефонный контакт предоставляет человеку возможность в любое время прервать беседу - для этого достаточно положить трубку.

Эффект вербализации.

Вербальный характер телефонной коммуникации предполагает проговаривание абонентом переживаемой ситуации, планов, намерений. Это снижает чувство тревоги, формирует реалистичное восприятие ситуации, переводит человека в конструктивную позицию, формированию у инвалидов установки на полноценную жизнь в обществе.

Из выше сказанного можем сделать вывод, что психологическая профессиональная помощь консультантов работающих на Телефоне Доверия является важной частью всей системы помощи людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которая направлена на коррекцию существующих психологических проблем.

Литература:

1. Малева Т.М., Васин С.А., Голодец О.Ю., Бесфамильная С.В. Инвалиды в России: причины и динамика инвалидности, противоречия и перспективы социальной политики. Бюро экономического анализа. – М.: РОССПЭН, 1999.
2. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Версия на русском языке. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://apps.who.int/classifications/icfbrowser/Default.aspx>
3. Census Questions on Disability Conducted by the Washington [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gov/nchs/data/washington_group/WG_Short_Measure_on_Disability.pdf
4. Положение инвалидов. Росстат– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstat.ru/statistics/population/disabilities>
5. Рагозина Л.Г., Васин С.А., Елисеева М.А., Бурдяк А.Я., Тындик Д.М. Социальное положение инвалидов в Российской Федерации с учетом положений Конвенции о правах инвалидов. Препринт – М.: ФГБОУ ВПО Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, 2014. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ssrn.com/abstract=2542198>
6. Бурдяк А.Я., Тындик А.О. Измерение инвалидности и положение инвалидов: российский и международный подходы // Вестник НГУЭУ. – 2016. – № 1. – С. 22-43.
7. Le Grand J., Propper C., Smith S. The Economics of Social Problems. 4th edition. Palgrave Macmillan. 2008.
8. Eric Klinenberg Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone. Penguin press, 2012.
9. Мигранова Л.А., Ненахова Ю.С. Программа «Доступная среда» оценка ее реализации инвалидами // Народонаселение № 1. – С. 107-122.
10. Savikko N., P. Routasalo, R.S. Tilvis, T.E. Strandberg, K.H. Pitkälä. Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population // Archives of Gerontology and Geriatrics. Vol. 41. Issue 3, November–December 2005. P. 223-233.

11. Hodge S., Eccles F. Loneliness, Social Isolation and Sight Loss. A Literature review conducted for Thomas Pocklington Trust. December 2013. Lancaster University.
12. Мнети. Социальные обследования. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mneti.org/Article/133>
13. Токсанбаева М.С. Профессиональная ориентация инвалидов российской столице // Народонаселение. – 2014. – № 3. – С. 82-94.
14. Римашевская Н.М., Мигранова Л.А., Токсанбаева М.С. Человеческий и трудовой потенциал российских регионов // Народонаселение. – 2014. – № 3. – С. 106-119.

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИИ

Ю.В. Андреева

Трагический оптимизм: экзистенциально-гуманистический подход в воспитании и психологическом консультировании

Работа посвящена изучению специфики трагического оптимизма как качества личности, которое можно развить и поддержать. Установлено, что с точки зрения психологии и педагогики в рамках экзистенциально-гуманистического подхода имеются, по крайней мере, две содержательных трактовки трагического оптимизма, а также целый ряд принципов и приемов его развития и поддержания. В процессе сопоставительного анализа двух философских подходов А. Макаренко и В. Франкла автор приходит к выводу о том, что в ситуации кризиса человек способен найти для себя нравственные примеры и способы, которые позволяют ему её пережить, сохраняя внутреннюю опору и надежду на себя, не утрачивая при этом чувства собственного достоинства

Ключевые слова: философия воспитания, трагический оптимизм как качество личности, А. Макаренко, В. Франкл.

Введение

На протяжении развития российского общества и всей системы психологического консультирования наблюдаются периоды кризисов и реформ, и именно тогда появляются новые консультативные технологии и методики, позволяющие совершенствовать психологию как науку о человеке. Основой для таких преобразований служит философия. Обращаясь к ней, психологи-исследователи и психологи-практики открывают для себя шанс поиска духовных ориентиров и нравственных примеров развития личности, готовой к самосовершенствованию.

В периоды личностного кризиса и смены жизненных приоритетов важно наметать не только жизненные цели, способствующие урегулированию текущей ситуации, но и сохранять внутреннюю убежденность в успехе и правильности жизненного выбора. Подростающее поколение ещё не имеет опыта разрешения жизненных ситуаций и преодоления трудностей и в этом ему приходится помогать. Однако значимый взрослый не всегда готов оказывать подобную поддержку младшим. В реальной практике семейного и консультирования родителям легче контролировать и подавлять негативные стороны поведения детей, нежели усиливать позитивные, которые, до контроля, ещё предстоит выявить.

Консультативная психология предлагает гуманистический подход, который требует внимательного и бережного отношения к растущей личности подростка, дабы не пропустить возможность развития ее сильных сторон. Именно сильные стороны позволяют человеку выжить и выходить из духовно-нравственных кризисов на новый этап личностного развития.

Трагический оптимизм – это качество личности, позволяющее ей самостоятельно, своими силами преодолеть страдания путём выявления собственных ресурсов и обнаружения жизненных возможностей и смыслов как перспектив личностного развития. Суть этого феномена состоит в том, что человек способен найти надежду, уникальный смысл и решение, не отрицая существование потерь, боли и страданий. Такой подход помогает человеку эффективнее справляться с трудностями и сохранять психическое здоровье.

Цель статьи – составить авторскую концепцию трагического оптимизма на основе сравнительной характеристики гуманистических подходов, принципов и методов (Франкла/Макаренко) и найти в них сходства и различия.

Методология

Философия XX века. Экзистенциально-гуманистический подход А. Макаренко и В. Франкла. В основе подхода лежит убеждение в том, что человек способен самостоятельно (с опорой на собственные силы) найти уникальное решение конкретных жизненных задач. И в случае верного решения не упустить открывшиеся возможности.

Материалы и методы

Сравнительный анализ, сопоставление, обобщение, систематизация и педагогическая интерпретация идей В. Франкла и А. Макаренко.

Результаты исследования

Сопоставительный анализ показал сходство двух подходов к человеку отечественного педагога XX века А. Макаренко и зарубежного экзистенциального психолога-гуманиста XX столетия В. Франкла.

Психологическая версия трагического оптимизма

Некоторые идеи, касающиеся трагического оптимизма мы находим у австрийского психотерапевта и врача Виктора Франкла – человека, пережившего вторую мировую войну и четыре концлагеря. Трагический оптимизм он трактовал как способность человека воспринимать страдания в преобразующем качестве жизненного вызова и проверки на духовную стойкость; как способность противостоять трагической триаде: боли, вине и смерти.

В психологическом контексте трагический оптимизм – это одна из составляющих созидательной стратегии и осознанного выбора человека; средство утешения и спасения в условиях действия без опоры и надежды на спасение и лучшее будущее.

В педагогическом контексте трагический оптимизм – умение человека, которое развивается в процессе воспитания, самовоспитания и перевоспитания. Такое умение обеспечивает человеку особую внутреннюю позицию, которая проявляется в условиях неизбежного страдания и защищает его достоинство от неотвратимых ударов судьбы.

В психолого-педагогическом [1], экзистенциально-гуманистическом смысле [2] трагический оптимизм – убежденность в успехе и способность человека к самостоятельному выбору и принятию решения на основе личной ответственности за себя и свою судьбу в самых сложных обстоятельствах жизни.

Выделим некоторые общие экзистенциально-гуманистические принципы, позволяющие научиться трагическому оптимизму:

- принцип мечты, борьбы и смирения;
- опора на себя (опора на смысл у Франкла и опора на цель у Макаренко). Требуем тренировки, труда и преодоления;
- ориентация на будущее (принцип перспективы);
- принцип внутренней свободы, личной ответственности и жизненного выбора (способность выбирать собственное отношение к трудностям);
- принцип мужества и преодоления (у Макаренко – принцип: «Не пищать»! [3] У Франкла – принцип восприятия трудности как возможности и мотиватора личностного роста [4]).

В экзистенциальной философии Виктора Франкла существовала своя методика, воспитывающая мужество, которая состояла из нескольких методов:

- **метод парадоксальной интенции** (парадоксального намерения) – способ преодоления страха путём совершения действия, которое вызывает страх. Постепенно человек убеждается в безопасности и обоснованности большей части собственных страхов. Метод построен на разрешении себе бояться и на том, чтобы запрет страха не развил страх до невероятных масштабов;
- **метод дерефлексии** (противостояния рефлексии, бесконечному самокопанию) – метод самоотдачи, который переориентирует внимание человека с себя и собственных трудностей на других людей и помощь им;
- **метод медицинского пастырства** – метод воспитания смыслом, конкретизированный в помощи людям по обретению смысла. Франкл отмечал, что и страдание имеет смысл, а человек – собственную значимость в этой жизни, ключевым становится сохранение чувства собственного достоинства [5].

Педагогическую версию развития трагического оптимизма мы обнаружили в трудах известного отечественного педагога Антона Макаренко.

Экзистенциально-гуманистический подход А. Макаренко основан на идее о том, что у человека всегда есть возможность выбора мужественного преодоления и борьбы с трудностями при опоре на цель. В рамках этой версии оптимизм понимается как вера в способность человека находить уникальное решение конкретных жизненных задач. Проблема воспринимается как задача!, которая требует решения.

Для развития оптимизма Макаренко предлагал использовать «оптимистическую гипотезу» – теоретическое предположение и практическое допущение того, что завтра будет лучше, чем вчера. Достаточно наметить цели-перспективы и личность начнёт двигаться по пути нравственного самосовершенствования и улучшения собственной жизни!

Некоторые педагогические методы, которые предлагал Макаренко, работают до сих пор и хорошо себя зарекомендовали в современной образовательной практике.

Среди них:

- **метод перспективы** – метод постановки цели. Цель может быть большая (по словам Макаренко – «дальняя») и маленькая, ежедневная (по словам Макаренко – «ближняя»);
- **метод позитивного расклада** – метод оценки текущей ситуации путём выявления плюсов и минусов. Минусы и плюсы следует записывать на листе в две колонки. Колонку с минусами следует забыть или оторвать, выбросить и забыть, тогда, как колонку с плюсами – держать на видном месте;
- **метод забвения негативного прошлого** – метод, который выполняет защитную функцию: самооценка человека охраняется путём девальвации негативных переживаний по поводу прошлого, которое уже не изменить.

В целом Макаренко считал, что оптимизм – «мажор, бодрость духа, завтрашняя радость, наличие перспективы» обеспечивают полноценное развитие личности растущего человека.

Закключение. Таким образом, трагический оптимизм – одно из проявлений личностного качества духовной стойкости личности, благодаря которому человек не позволяет себе сломиться перед жизненными обстоятельствами, погрязнуть в негативных переживаниях и перестать действовать.

Трагический оптимизм основан на чувстве собственного достоинства человека, его осознанности и ответственности за себя и принятые им решения.

Литература:

1. Андреева Ю.В. Философия воспитания оптимизма: авторская интерпретация идей Сартра-Франкла-Макаренко // Педагогический ИМИДЖ. 2022. Т. 16. № 3 (56). С. 261-267.
2. Андреева Ю.В. Человек в оптимистической перспективе личностного развития: экзистенциально-гуманистический подход // Культурный код. 2022. №3. С. 9-20.
3. Макаренко А.С. Педагогическая поэма. М.: АСТ, 2021. 703 с.
4. Франкл В. Сказать жизни «Да»! Психолог в концлагере. М.: Альпина нон-фикшн. 2021. 239 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. М: АСТ. 2025. 366 с.

Влияние копинг-стратегий на смысл жизни и ориентации

Аннотация: В статье рассматривается влияние копинг-стратегий на восприятие смысла жизни и ориентацию личности. Копинг-стратегии, представляющие собой методы и приемы, используемые индивидом для преодоления стрессовых ситуаций, играют ключевую роль в формировании психологического благополучия и жизненной удовлетворенности. Исследование основано на анализе эмпирических данных, полученных в ходе опроса студентов техникума. Статья подчеркивает важность развития эффективных копинг-стратегий как средства повышения качества жизни и формирования устойчивой жизненной ориентации. Результаты исследования могут быть полезны для психологов, социальных работников и специалистов в области психического здоровья, а также для широкой аудитории, интересующейся вопросами личностного роста и самопомощи.

Ключевые слова: копинг-стратегии, смысл жизни, ориентация личности, психологическое благополучие, адаптивные стратегии, стресс, жизненная удовлетворенность, позитивное переосмысление, активное решение проблем, дезориентация, личностный рост, самопомощь.

Копинг-стратегии играют важную роль в том, как люди справляются со стрессом и трудностями, что, в свою очередь, влияет на их восприятие смысла жизни и личной ориентации. В данной статье рассматриваются различные типы копинг-стратегий, их эффективность и влияние на психологическое благополучие индивидов.

Адаптивные копинг-стратегии, такие как активное решение проблем и позитивное переосмысление, способствуют формированию более глубокого понимания жизни и повышению уровня жизненной удовлетворенности. Эти стратегии помогают людям не только справляться с трудностями, но и находить в них смысл, что укрепляет их внутреннюю ориентацию и уверенность в себе.

С другой стороны, малопродуктивные копинг-стратегии, такие как избегание и самообвинение, могут приводить к негативным по-

следствиям, включая дезориентацию и снижение чувства смысла жизни. Такие подходы могут усугублять стресс и вызывать чувство безысходности.

Копинг-стратегии можно разделить на две основные категории:

1. Проблемно-ориентированные стратегии: Эти стратегии направлены на решение проблемы, вызывающей стресс. Они включают в себя планирование, поиск информации, активные действия и другие подходы, которые помогают справиться с конкретной ситуацией.
2. Эмоционально-ориентированные стратегии: Эти стратегии направлены на управление эмоциями, возникающими в ответ на стресс. Они могут включать в себя такие методы, как медитация, релаксация, общение с близкими, а также избегание или подавление негативных эмоций.

Копинг-стратегии могут существенно влиять на восприятие смысла жизни. Например, использование проблемно-ориентированных стратегий может помочь человеку справиться с трудностями и найти решения, что, в свою очередь, может привести к ощущению контроля над своей жизнью и повышению чувства удовлетворенности. Когда человек активно работает над решением своих проблем, он может осознать, что его действия имеют значение, что способствует формированию более глубокого смысла жизни.

С другой стороны, эмоционально-ориентированные стратегии могут помочь людям справиться с негативными эмоциями и стрессом, что также может способствовать поиску смысла. Например, медитация и релаксация могут помочь людям лучше понять себя и свои желания, что может привести к более ясному пониманию своих жизненных целей и ценностей.

Ориентация личности, включая жизненные цели и ценности, также может быть подвержена влиянию копинг-стратегий. Люди, использующие эффективные копинг-стратегии, как правило, имеют более четкое представление о своих целях и ценностях. Они способны адаптироваться к изменениям и находить новые пути для достижения своих целей, что способствует развитию личной ориентации.

Напротив, неэффективные копинг-стратегии, такие как избегание или подавление эмоций, могут привести к путанице в жизненных целях и ценностях. Люди, использующие такие стратегии, могут испытывать чувство безысходности и утраты смысла, что негативно сказывается на их ориентации и способности к саморазвитию.

В современном образовательном процессе студенты сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций, что требует от них применения различных копинг-стратегий для преодоления трудностей. Одним из ключевых факторов, влияющих на выбор и эффективность этих стратегий, является уровень развития рефлексии. В данном исследовании мы использовали методику Карпова А.В. «Диагностика рефлексии» для определения уровня рефлексии у студентов ТГУ и Сельскохозяйственного техникума.

Для проведения исследования была выбрана выборка из 100 студентов, состоящая из 50 студентов ТГУ и 50 студентов Сельскохозяйственного техникума. Участникам было предложено пройти анкетирование, состоящее из 6 вопросов, на каждое из которых они должны были ответить некоторые вопросы свободно.

После завершения анкетирования результаты были обработаны согласно ключу методики. Каждый испытуемый получил итоговый балл, который затем был переведен в стеновые баллы по шкале. Уровень развития рефлексии был определен по следующим критериям:

- Низкий уровень: показатели меньше 4-х стенов.
- Средний уровень: показатели в диапазоне от 4-х до 7-ми стенов.
- Высокий уровень: показатели равны или больше 7-ми стенов.

Результаты исследования показали, что уровень рефлексии у студентов варьируется. Из 100 участников:

- Низкий уровень рефлексии был зафиксирован у 30% студентов.
- Средний уровень рефлексии наблюдался у 50% студентов.
- Высокий уровень рефлексии был у 20% студентов.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют средний уровень рефлексии, что может указывать на их способность к самоанализу и осознанию своих эмоций и действий. Однако значительная часть студентов демонстрирует низкий уровень рефлексии, что может негативно сказываться на их способности справляться со стрессом и выбирать эффективные копинг-стратегии.

Студенты с высоким уровнем рефлексии, как правило, лучше справляются с трудностями и имеют более четкое представление о своих целях и ценностях, что способствует более глубокому осмыслению жизни и повышению общего уровня удовлетворенности.

Некоторые исследования показывают, что наличие целей и смыслов жизни влияет на выбор копинг-стратегий. Например, придание

сложностям смысла помогает человеку более творчески подходить к решению проблемы, находить в ней личный смысл, что способствует повышению интереса к проблеме и мотивации её преодоления.

Также есть данные, что использование продуктивных копинг-стратегий повышает удовлетворённость жизнью, поскольку способствует успешному совладанию со стрессовыми жизненными ситуациями, достижению своих целей, преодолению страха перед новым, неизвестным.

Некоторые примеры взаимосвязи копинг-стратегий и смысловых ориентаций:

- **Копинг-стратегия «Принятие ответственности».** Чем больше человек принимает ответственность на себя за происходящее в его жизни, признаёт свою роль в решении проблем, тем насыщеннее у него будет жизнь, появится больше целей, направленных в будущее, которые придадут жизни осмысленность, интерес, направленность и временную перспективу.
- **Копинг-стратегия «Самоконтроль».** Существует положительная связь между копинг-стратегией «Самоконтроль» и шкалами «Результативность жизни» и «Локус контроля – Жизнь».
- **Копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки».** На достоверном уровне коррелирует со шкалами теста смысловых ориентаций «Цель» и «Локус-контроля – Я».
- **Копинг-стратегия «Планирование решения проблемы».** Обнаружена тесная обратная корреляция пяти показателей теста смысловых ориентаций с этой стратегией.

Таким образом, выбор копинг-стратегий влияет на смысловые ориентации, и наоборот, наличие целей и смыслов жизни определяет выбор копинг-стратегий.

Копинг-стратегии играют важную роль в формировании смысла жизни и ориентации личности. Эффективные стратегии помогают людям справляться с трудностями, находить решения и развивать свои цели и ценности. В то же время неэффективные стратегии могут привести к путанице и утрате смысла. Понимание и развитие копинг-стратегий может стать ключом к улучшению психоэмоционального благополучия и более глубокому осмыслению жизни.

Литература:

1. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45-57.
2. Мельничук А. С., Киселёва П. Ф. Смысл жизни и копинг-стратегии: особенности взаимосвязи // Динамика смысловой реальности и акме личности: сборник научных трудов / Отв. ред. Т. А. Попова, Г. А. Вайзер – М.: ФНЦ ПМИ, 2023.
3. Рассказова, Е. И., Гордеева, Т. О., Осин, Е. Н. «Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE». Журнал «Психология», 2013, 10(1), с. 82-118.
4. Салчак, А. М., Сарыглар, М. О. «Особенности смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий студентов ТувГУ». Текст: элек-тронный // Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-smyslozhiznennyh-orientatsiy-i-koping-strategiy-studentov-tuvgu> (дата обращения 08.05.2025)
5. Степанова, Г. С., Никитина, С. С. «Смысложизненные ориентации и копинг-стратегии студентов с разным уровнем удовлетворённости жизнью». Журнал «Молодой учёный», 2023, №9 (456), с. 358-361.

Е.М. Герреро-Новикова

Совместная интегративная терапия с использованием метафорических карт

Часто психолог с небольшим опытом не решается практиковать в группах, т.к. групповая терапия представляется более сложной, психолог испытывает неуверенность в своих силах. Но пробовать хочется!

В статье я представляю свой опыт создания и проведения онлайн-групп по методу TCI (therapy community integral, далее по тексту ТСИ (совместная интегративная терапия) с использованием метафорических карт. Этот метод групповой терапии структурированный и четкий, в нем есть правила, пошаговая инструкция, на которую можно опираться в практике, чувствовать себя увереннее и спокойнее на групповых сессиях.

Группы в формате ТСИ подходят для регулярной терапии, для разовых встреч. На группе психолог может также презентовать себя, и впоследствии участники могут рекомендовать специалиста своим знакомым, или решиться на индивидуальную сессию, что позволяет расширить практику.

После прочтения статьи вы:

- познакомитесь с методом ТСИ
- узнаете пошаговую схему проведения группы ТСИ
- поймете структуру, правила, которые обеспечивают безопасное пространство в группах ТСИ
- узнаете, как представить психотерапевтический продукт в социальных сетях, откуда могут прийти ваши клиенты
- узнаете, как проводить онлайн-группу с использованием метафорических ассоциативных карт

Содержание.

1. Как я начала вести группы?
2. Что такое групповая терапия ТСИ с МАК?
3. Практика ТСИ с использованием МАК
4. Организация онлайн-групп
5. Классические группы ТСИ

6. Иллюстрация групповой работы. Случай Олеси
7. Другие форматы групп
8. Итоги

1. Как я начала вести группы?

Я Евгения Герреро-Новикова, психолог, психотерапевт, ведущая групп работаю онлайн. В 2016 г. я закончила Московский Городской психолого-педагогический университет, затем училась у Меновщикова В.Ю. на курсе Интернет-консультирование, и начала практиковать с проекта «телефон-доверия». Потом начала вести блог о психотерапии в социальных сетях и практиковать с клиентами онлайн.

Идея вести группы пришла ко мне летом 2024 года. Я сотрудничала с издательством метафорических карт МАК-Арканес, и в рамках форума «Москва 2035» меня пригласили провести несколько групповых встреч с метафорическими картами.

Я задумалась о наиболее подходящем формате групповой терапии, мне было ясно, что формат не должен быть тяжелым, сложным, т.к. мероприятие проходит открыто в сквере на пледах. Поэтому формат должен быть легким и с опорой на позитивный опыт и ресурсы.

Тогда ко мне в голову пришла идея совмещения двух инструментов психотерапии.

1. TCI – therapy community integral, ТСИ - Совместная (общинная) интегративная терапия
2. МАК - метафорические ассоциативные карты

2. Что такое групповая терапия ТСИ с использованием МАК?

1. Совместная интегративная терапия

Метод ТСИ родом из Бразилии, его автор Адальберто Баретто работал психиатром, психотерапевтом в регионе Форталеза в Бразилии. Форталеза – бедный регион, людям нужна была психологическая поддержка, у многих не хватало денег на психотерапию. Таким образом, он вел бесплатные психологические группы для жителей.

И в групповой практике он заметил, что, когда люди делятся своим позитивным опытом, это помогало участникам лучше понять свою ситуацию, получить поддержку, почувствовать сопричастность.

Так возник метод, в основе которого правило - разделять свой положительный опыт.

Группы ТСИ не очень похожи на классическую групповую терапию, потому что обстановка на группе напоминает больше встречи

друзей, люди приносили с собой еду, разделяли трапезу совместно, пели в конце встреч.

Однако в группе ТСИ есть определенный свод правил, который помогает делать метод безопасным и структурным.

5 правил ТСИ

1. Слушать свой чувственный отклик на то, что говорит участник, проявлять эмпатию
2. Разделять свой положительный опыт. Говорить от «Я», нельзя говорить от «Мы».
3. Не интерпретировать, не оценивать, не осуждать, не советовать
4. Нет долгим разговорам
5. Можно просто молчать

Отношения в группе горизонтальные, т.е. все равны, и ведущий также участвует в дискуссии, может выразить свое мнение, делиться опытом. Метод приобрел очертания о форму, он распространялся за пределы Бразилии. Адалберто Баррето говорит свободно на французском языке, учился во Франции, поэтому метод стал популярен во Франции, Швейцарии, Бельгии и, естественно, в Португалии.

Впоследствии его начали практиковать онлайн.

Как я узнала о ТСИ? Дело в том, что я владею французским языком, и благодаря моим знакомствам я попала в одну из французских онлайн-групп ТСИ. Так я познакомилась с методом, будучи участником группы, далее участвовала групповой супервизии с А.Баррето, и училась у одной из ведущих группы во Франции.

2. Метафорические Ассоциативные Карты

Вторым инструментом для своих групп я взяла МАК (Метафорические Ассоциативные Карты). Дело в том, что с МАК я работаю около 4 лет с клиентами на сессиях, и вижу, как прекрасно данный инструмент помогает раскрыться, создает более расслабленную атмосферу на сессии, облегчает разговор о трудных чувствах.

Метафорические карты – проективный инструмент, в основе которого ассоциации к картинкам на картах. Изображения на картах часто абстрактные, и клиент смотрит на карту, говорит о своих ассоциациях к карте, и при помощи ассоциаций, мы можем извлечь психологическое содержание, часто скрытое от сознания.

Итак, я решила попробовать совместить ТСИ с МАК. О том, как это получилось, описываю ниже.

3. Практика ТСИ с использованием МАК

Первые группы, проходившие на форуме «Москва 2035», были офлайн, в них принимали участие москвичи. Группы были организованы в сквере на Болотной площади. Сотрудники издательства МАК-Арканес приглашали заинтересованных людей поучаствовать в группах. А я проводила сами групповые встречи.

Участники усаживались на пледе в стороне от мероприятий. Мы создавали круг, в центре которого были колоды метафорических карт. Пример проведения группы «Что для меня важно сейчас?»

1. Знакомство. 2 минуты.

Я представлялась, говорила о том, что за практику мы проведем, рассказывала о том, какие методы использую. Коротко объясняла принцип действия МАК.

Участники представлялись по очереди, предлагалось назвать имя, род деятельности.

2. Разминка. 3 минуты.

Легкое упражнение для установления контакта.

Например, я предлагала приготовить совместный «суп из эмоций». Каждая девушка называла эмоцию, которую она добавит в суп, т.е. принесет на встречу. Это упражнение помимо установления контакта, настраивало и на работу с метафорами.

3. Правила. 3 минуты.

Я озвучивала правила ТСИ, участники подтверждали свое понимание. Т.к. группа проводилась «на открытом воздухе», то я дополнительно вводила инструкцию, что степень открытости регулируют участники сами, о деталях можно не сообщать, можно говорить только то, к чему они готовы в данный момент.

4. Вопрос для обсуждения. 5 минут.

Вводился вопрос «Что для меня важно сейчас?» (можно и любой другой, например: мои цели и путь к ним; как улучшить достаток; как раскрыть потенциал). Вопрос был довольно общий, таким образом, каждый мог настроиться именно на свою ситуацию. Далее участники выбирали свои карты в открытую. Карты тянули в открытую для того, чтобы обеспечить дополнительную безопасность в самораскрытии участников. Они выбирали сами картинку, о которой хотели говорить. Подойдет любая универсальная колода карт. В Мак-Арканес есть колода «Философия жизни», которая прекрасно работает по широкому спектру запросов.

5. Обсуждение карт по кругу. 20-30 минут.

Каждая участница озвучивает свой отклик на карту, и затем показывает другим участникам свою карту. Другие дополняют своими откликами понимание карты. Таким образом, участник получает расширенное видение его ситуации. Например, одна девушка вытащила карту с огнедышащим драконом, и подумала о том, что она, как дракон, всегда рвется вперед, добивается своих целей, и в данный момент, она сосредоточена на новой цели, которую пока не получается достичь. И она видит, что в данный момент для нее важно сосредоточиться на активной деятельности. Как вы видите, в отклике нет деталей, участникам не обязательно раскрывать все нюансы их ситуации, однако карты позволяют говорить о своей ситуации, увидеть и почувствовать то, что беспокоит. В дополнение к ее ассоциациям о драконе, другая участница увидела усталость дракона, и в свою очередь прозвучала идея о бережности к себе и предупреждении выгорания от деятельности. Таким образом, понимание карты расширилось. Следующие участники дополняют понимание карты своим откликом.

Все участники по кругу обсуждают свои карты. Психолог направляет, может также дать свой отклик.

В ТСИ отношения в группе строятся по горизонтали, т.е. все равны, поэтому и ведущий имеет возможность выразить мнение, а не только следить за процессом.

6. Ресурс. 5 минут.

Из колоды «Ресурсы» участники вытаскивают свою карту, которая может быть для них сейчас ресурсом. Эту карту я предлагала обсудить коротко, т.е. каждый давал свой отклик без обсуждения по кругу.

7. Завершение. 5 минут.

Ведущая-психолог подводит итоги: что было, о чем мы говорили, коротко резюмируя процесс каждого участника. В конце можно предложить спеть песню - «Я качаюсь, я качаюсь и не падаю». Эту песню традиционно поют на встречах ТСИ.

8. Благодарность за совместную практику и обмен контактами. Если участники хотят, то они берут контакты психолога для связи.

Так были проведены первые несколько групп. Вскоре я задумалась, как перевести этот формат в онлайн.

4. Организация групп онлайн

Я веду блог, и т.к. в блоге у меня люди из разных уголков планеты, то группы онлайн стали необходимым и логичным продолжением работы.

На помощь ко мне пришла креатор и продуктолог, с которой я сотрудничаю по поводу ведения блога.

Мы вместе продумали схему от постинга в социальных сетях до организации группы.

Схема включала:

1. Серию постов и видео в социальных сетях с приглашением присоединится к группе.

Пост по смыслу мог включать:

- описание процесса, как проходит группа
- ценность группы, какие результаты получит человек
- описание метода, что такое ТСИ

2. Вход в закрытую группу в телеграмм
3. Проведение группы в форме трансляции в телеграмм
4. Подведение итогов группы в посте после проведения группы, с шифрованием данных участников. Пост-резюме о проведенной группе нужен для того, чтобы стимулировать интерес других присоединиться к группе

Одним из важных компонентов была регулярность групп. Мы остановились на группах 1 раз в 3 недели.

Группа призвана помочь участникам говорить о своем опыте в бережном пространстве и получать ресурсы от участников группы.

Группы бесплатны для участников.

Также было разработано 2 варианта встреч – это классические встречи ТСИ и тематические встречи. Об этих вариантах я пишу далее.

5. Совместная интегративная терапия онлайн (классические встречи ТСИ)

На классической встрече обсуждается запрос 1 участника из группы.

Классические группы проходят по следующей схеме.

1. Начало трансляции в телеграмм-группе (это может быть платформа zoom, jitsi-meet, и др.)

2. Приветствие. 2 минуты.

Пока участники подключаются, то в группе свободный разговор на отвлеченную тему.

Психолог объявляет формат группы, говорит о том, что будет классическая группа ТСИ, и будем обсуждать запрос 1 участника. Если есть новые участники, то представляемся заново, имя и город проживания.

3. Хорошая новость дня. 5 минут.

Легкое упражнение для настроя на работу. Каждый участник делится, что хорошего было сегодня.

4. Разминка. 5 минут.

Небольшое упражнение на со-настройку, установление контакта. Примером может быть: пропеть свое имя только гласными буквами, сделать суп дня из эмоций, поиграть в города.

5. Правила. 2 минуты.

Если участники постоянные, то повторить правила можно вместе, если новые участники, то психолог озвучивает и проверяет понимание.

5 правил ТСИ

1. Слушать свой чувственный отклик на то, что говорит участник
2. Разделять свой положительный опыт. Говорить от Я, нельзя говорить от Мы.
3. Не интерпретировать, не оценивать, не осуждать, не советовать
4. Нет долгим разговорам
5. Можно молчать

6. Запросы. 10 минут.

Ведущая-психолог спрашивает, кто хотел бы обсудить свою ситуацию. Те, кому есть о чем говорить, рассказывают по очереди, что их беспокоит. Ведущая помогает сформулировать запрос, вывести содержание из обыденной ситуации в мета-проблему. Например, «я все время ссорюсь с дочерью в кафе, если мне не нравится обслуживание. Когда к нам подходит официант, а я выражаю недовольство, то дочь стыдит меня и обвиняет в излишней придирчивости.» Ведущий сформулирует: «Как проявлять недовольство, сохранять отношения и не испытывать стыд?» Таким образом, из конкретной ситуации проблематика выходит на более общий уровень, в котором каждый из участников сможет припомнить схожую по чувствам ситуацию, и дать ресурс.

Участники, которые хотят, озвучивают свой запрос.

7. Голосование. 2 минуты

Голосование за выбор запроса для обсуждения. Голосование проходит путем поднятия руки, можно голосовать за свой запрос, можно не голосовать вообще.

8. Вопросы участнику по его запросу. 7 минут

Когда выбран запрос, участники слушают свой отклик и задают уточняющие вопросы. Участник, запрос которого обсуждается, отвечает на вопросы.

9. Обсуждение. Ресурсы группы. 15- 20 минут.

Участники припоминают схожий опыт и то, что им помогло разрешить конфликт, принесло облегчение в похожей ситуации, и делятся тем, что им пришло в голову. Таким образом, запрос одного обрастает ресурсами других. Участник, запрос которого обсуждается, отключает микрофон и видео, пока другие говорят. Участники говорят по очереди, ведущая следит за временем, помним, что долгие разговоры в данном формате исключаются.

10. Отклик участника, запрос которого обсуждался. 3 минуты

Участник включает камеру, микрофон и говорит, что ему помогло из тех мнений, которые были озвучены группой.

11. Жемчужины группы. 5 минут.

Каждый рассказывает одну мысль (инсайт), которую он возьмет с собой после группы.

12. Завершение.

Небольшое упражнение, например, песня совместная, либо просто слова благодарности друг другу за проведенную группу.

6. Иллюстрация из практики. Случай Олеси.

Обычно группы ТСИ проходят в атмосфере легкости, они по большей части, не предназначены для проработки травм, тяжелых чувств.

Но бывают группы, когда участник приносит и свои тяжелые переживания, связанные с длительным стрессом или жизненными условиями, в которых он оказался в отчаянии, запутанности, беспомощности.

Группа может помочь почувствовать почву под ногами, разделить тяжело чувства, понять, что делать. И ощутить, что есть выход, и ты не одинок. Одной из таких групп как раз был случай Олеси.

Олеся - молодая женщина, попала в аварию несколько месяцев назад, ее сбил один очень обеспеченный предприниматель. Олеся осталась жива, но получила множественные ушибы, травмы.

На группу пришла в состоянии растерянности и полной безысходности, т.к. ее не признали потерпевшей, а занесли в дело как свидетеля аварии. Никаких компенсаций на дорогостоящее лечение она не получила. В связи с чем она чувствовала тотальную несправедливость, беспомощность и ярость, которую не могла разместить. Участница испытывала чувство растерянности и отчаяния, не зная, кому доверять, как выразить свою боль, и где найти поддержку.

Группа откликнулась на запрос Олеси, и мы работали в формате ТСИ, когда каждый участник помимо эмпатии, принятия, делился и практическими рекомендациями, что делать, куда обратиться.

Благодаря выслушиванию и откликам участниц, мы помогли найти новые точки опоры и стабильности для Олеси.

В конце группы Олеся уходила с облегчением, она рассказала то, что долго держала в себе, получила опору от группы, знала, какие шаги предпринять.

В конце группы мы резюмировали то, что обсудили, и вот, к каким мыслям пришли участники к концу встречи:

- Помощь доступна независимо от того, насколько вы истощены, бессильны, помните: помощь есть. Не стесняйтесь просить о ней. Даже небольшая поддержка может оказаться невероятно важной. Вы не одиноки.
- Определение компенсации в ситуации несправедливости. Необходимо определить для себя, что может компенсировать причинённый ущерб. Это могут быть извинения, конкретные действия, материальная компенсация или комбинация этих факторов. Важно сформулировать это для себя, а также найти тех, кому сможешь доверять в юридическом вопросе
- Ограниченность наших возможностей, вера. Мы не всемогущи и не можем контролировать все аспекты жизни. Не всегда удаётся повлиять на ситуацию. Однако мы можем обратиться к Богу, Миру, Вселенной – в зависимости от личных убеждений.
- Перспектива времени и надежда даже в самых сложных ситуациях, когда мы падаем и очень сильно ударяемся, мы способны подняться. Важно помнить, что любая, самая тяжелая ситуация, в перспективе всей жизни, временна, она обязательно разрешится.

Я, как психолог, рекомендовала Олесе проходить психотерапию, направила ее к коллеге, с которой Олеся продолжила работать после группы.

На встрече группы мы не можем за один час решить сложную проблему, у нас и нет такой задачи, но мы точно можем помочь разобраться с чувствами, поделиться эмпатией, найти новые ресурсы, рассказать о том, что помогает нам самим в сложных историях.

П.С. Зарисовка случая опубликована в зашифрованном виде с согласия участницы.

7. Другие форматы работы онлаин-групп

Встречи группы могут быть помимо классических ещё и тематические. Тематические группы проходят по структуре, описанной в пункте 3 «Практика ТСИ с использованием МАК».

Тема для обсуждения может быть любая, но общая для всех.

Например:

- Тревога, как с ней справиться
- Внутренний критик, внутренний защитник
- Как поддерживать себя, когда в паре шторм?
- Мой внутренний ребенок

При использовании карт онлайн, я их вытаскиваю в закрытую, предварительно можно отсортировать: карты для ресурсов, карты для обсуждения страхов, в зависимости от того, какая тема обсуждается. Вытащить их можно в закрытую, попросив участника назвать цифру от 1 до 30 (смотря сколько карт в колоде). И отсчитав нужное количество, достать карту, сделать фото и отправить в чат группы телеграмм. Таким образом, все участники видят карту на своих телефонах.

Обсуждение карт и запросов участников идет по кругу.

Итоги

Сейчас группа существует более полгода, в неё добавляются новые участники, есть постоянные участники, которые посещают почти все группы.

За время работы группы участники обращались с разными запросами: об отношениях в паре, о самореализации, выборе карьерного пути, о том, как успокаивать себя при тревоге, о том, как подружиться с внутренним критиком.

Каждый участник получил поддержку, возможность быть в бережном пространстве, возможность говорить о чувствах, быть услышанным, а также обзавестись новыми надежными знакомствами.

Группа продолжает свою работу, открыта для новых участников.

Полезные контакты и ссылки:

- Евгения Михайловна Герреро-Новикова
<https://taplink.cc/evgeniaguerrero>
- Адальберто Баррето, автор метода ТСИ
adalbertobarreto.com.br
- Сайт издательства метафорических карт МАК-Арканес
mak.arcanes.ru
- Продуктолог и креатор Марта Майорова
[telegram @marta_mayorova](https://www.instagram.com/marta_mayorova)

Цифровое искусство в арт-терапии. Да или Нет?

Арт-терапия - это форма психотерапии, основанная на использовании художественного творчества для улучшения эмоционального, психологического и физического состояния человека. Ее истоки можно проследить до начала 20 века, когда в Европе начали формироваться воедино идеи о связи искусства и психического здоровья.

В последние десятилетия арт-терапия приобрела все большее признание как в медицинских учреждениях, так и за их пределами, подтвердив ее эффективность при лечении различных расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства и посттравматическое стрессовое расстройство.

С появлением цифровых технологий произошел значительный сдвиг в практиках арт-терапии, открывая новые горизонты для терапевтического творчества, позволяя пациентам экспериментировать с цветом, формой и текстурой, а также облегчая доступ к ресурсам и материалам для творчества.

Цифровые платформы предоставляют возможность взаимодействия и обратной связи, создавая большее чувство вовлеченности и участия у пациентов, что особенно актуально в условиях современного мира, где технологии играют центральную роль в жизни общества. В этом контексте цифровое искусство выступает не только как способ самовыражения, но и как средство социальной интеграции и поддержки, что подчеркивает его актуальность и полезность в рамках Арт-терапии.

Арт-терапия, как форма психотерапевтического вмешательства, зародилась в середине 20 века, хотя использование искусств для терапевтических целей существовало и раньше.

С течением времени арт-терапия расширила свои горизонты, интегрируя в свою практику различные направления искусства – живопись, скульптуру, музыку и театральное искусство. В этой области появились различные методологии и подходы, направленные как на индивидуальную, так и на групповую терапию.

С появлением цифровых технологий в начале 21 века наблюдается новый виток в развитии арт-терапии, открывая новые возможности для самовыражения и взаимодействия, что особенно показательно в контексте дистанционного общения и консультативного процесса.

Цифровая Арт-терапия предоставляет возможности не только для создания индивидуального контента, но также и для работы в группах через различные онлайн-платформы, где участники могут делиться своими работами, получать обратную связь и взаимодействовать на новых уровнях. Например, использование специальных приложений может помочь пациентам, не имеющим доступа к традиционным художественным материалам, выразить свои чувства и эмоции, что увеличивает интерес и вовлеченность клиентов в процесс терапии.

Цифровая арт-терапия представляет собой новейшую область психотерапевтической практики, в которой используются цифровые технологии для процесса художественного самовыражения и эмоциональной обработки. Она охватывает широкий спектр методов и подходов, позволяя терапевтам использовать все преимущества современных технологий для оказания помощи своим клиентам. В отличие от традиционной арт-терапии, где основное внимание уделяется материалам, таким как краски, пастели и глина, цифровая форма арт-терапии опирается на программные и аппаратные средства, предоставляя новые инструменты для творчества и взаимодействия.

Одним из основных видов цифровой арт-терапии является виртуальная арт-терапия, где консультации и терапевтические сессии проводятся в виртуальных пространствах. Пациенты могут исследовать 3D-модели, создавать цифровое искусство, используя VR-гарнитуры, и таким образом взаимодействовать со своим окружением. Виртуальная реальность (VR) позволяет создавать иммерсивные условия для работы с эмоциями и переживаниями, что может быть особенно полезно для людей с тревожными расстройствами или посттравматическим стрессовым расстройством. Исследования показывают, что VR-технологии могут значительно улучшить опыт самовыражения, делая его более доступным и менее пугающим для пациентов.

Другим важным направлением является дополненная реальность (AR), которая позволяет накладывать цифровые элементы на реальный мир. С помощью AR-приложений пользователи могут добавлять интерактивные элементы к своим художественным работам или взаимодействовать с ними в реальном времени. Этот подход не только расширяет горизонты творчества, но и создает новые возможности для интеграции искусства в повседневную жизнь. Такие приложения

могут помочь терапевтам в работе с группами, позволяя участникам совместно создавать произведения искусства, используя различные цифровые эффекты и фильтры.

Онлайн-сессии также становятся все более популярными в области цифровой арт-терапии. Они позволяют терапевтам проводить индивидуальные и групповые сессии через видеоконференции и специальные платформы, предоставляющие доступ к цифровым инструментам, таким как художественные и графические редакторы. Это становится особенно актуальным в условиях ограничений, связанных с пандемией COVID-19, когда многие терапевты были вынуждены адаптироваться к новым условиям. Онлайн-формат предоставляет гибкость и доступность, позволяя людям получать помощь независимо от их местоположения.

Рассматривая разнообразие форм цифровой арт-терапии, можно выделить также специализированные приложения, программное обеспечение для цифрового рисования и музыкальной композиции, которые помогают пользователям создавать уникальное содержание для самовыражения. Эти технологии способствуют более глубокой эмоциональной связи с процессом творчества и могут улучшать качество жизни людей, страдающих от различных ментальных заболеваний.

Таким образом, цифровая арт-терапия не только расширяет инструментарий терапевтов, но и открывает новые возможности для пациентов, позволяя им находить более подходящие для себя формы самовыражения и взаимодействия. Это создает основу для дальнейших исследований и практического применения цифровых решений в области психического здоровья.

Цифровая арт-терапия предлагает множество преимуществ, которые делают ее особенно эффективной в контексте современного психического здоровья. Она соединяет доступность, гибкость и инновационные подходы, что в свою очередь создает новые возможности для клиентов, стремящихся к самовыражению и улучшению их психоэмоционального состояния, благодаря ее доступности, гибкости и инновационным подходам. По ее влиянию на общество можно утверждать, что она является важным шагом в развитии современного психического здоровья.

Она позволяет терапевтам предлагать свои услуги людям, находящимся в удаленных или труднодоступных регионах, а также тем, кто испытывает физические или эмоциональные трудности при посещении традиционных кабинетов. Благодаря удаленным консультациям по видеосвязи или с использованием специализированных

приложений, терапевты могут расширить доступ к арт-терапии, что особенно важно в геополитических условиях и ограничительных мерах, когда многие пациенты не могут посещать терапевтов в офлайн-формате.

С помощью цифровых технологий терапевты могут предлагать своим клиентам возможность экспериментировать без страха испортить материал или произвести негативное впечатление на других. Кроме того, программы для цифрового рисования, такие как Procreate или Adobe Fresco, позволяют пользователям исследовать разные техники и стили, а также редактировать свои работы в любое время, что добавляет элемент гибкости в процесс.

Создание произведений на экране может вызвать ту же степень вовлеченности и терапевтического катарсиса, что и традиционные методы. Это становится особенно актуальным для молодежи, которая может стесняться делиться своими чувствами, но находит утешение в цифровом формате. Виртуальные сообщества и различные инициативы, например, такие как "Art for Recovery", предоставляют платформу для ведения диалогов об искусстве и психическом здоровье, объединяя людей с общими переживаниями и облегчая обмен опытом. Они не только углубляют возможности для самовыражения, но и создают поддерживающую среду, что является важным аспектом в процессе лечения.

Цифровая арт-терапия предлагает инновационные подходы к психотерапии, но она также сталкивается с рядом недостатков и этических вопросов, которые требуют внимательного рассмотрения и дальнейших исследований. Важно обеспечить безопасность клиентов, чтобы сделать ее более доступной и безопасной формой помощи в современной психотерапии. Это может помочь преодолеть эти преграды и сделать цифровую арт-терапию более доступными и безопасными формами помощи в современной психотерапии. В качестве примера можно рассмотреть практику применения цифровой арт-терапии в учреждениях для несовершеннолетних. Несмотря на технические усилия по защите данных, информация о том, какие проекты они создавали, иногда попадала в руки посторонних. Это негативно сказывалось на их отношении к терапии и вызывало недовольство среди других участников.

Поэтому важно обеспечить, чтобы все имели равные возможности доступа к услугам, включая доступ к интернету, устройствам или необходимой квалификации терапевта.

Кроме того, использование цифровых платформ может привести к тому, что пациенты могут испытывать трудности с коммуникацией или иметь эмоциональные нарушения, такие как аутизм, что может затруднить диагностику и понимание состояния пациента, если материал, созданный им в процессе терапии, станет доступен третьим лицам.

Исследования показывают, что применение цифровых технологий в арт-терапии может значительно улучшить результаты лечения и повысить уровень удовлетворенности пациентов. Это связано с появлением адаптивных приложений для создания цифрового искусства, которые позволяют терапевтам вести процесс терапии более интерактивно и упрощают сбор и анализ данных о том, как пациенты реагируют на различные методы.

Терапевты также должны быть готовы к оперативным изменениям в технологии и уметь адаптировать свои подходы к условиям, связанным с онлайн-сессиями, чтобы оставаться конкурентоспособными на рынке услуг психического здоровья. Кроме того, они должны быть готовы обсуждать этические аспекты работы в цифровой среде и обеспечивать защиту данных своих клиентов.

Исследование роли арт-терапевта в цифровой сфере и текущих возможностей научных исследований поможет укрепить экологию психического здоровья, сделать арт-терапию более доступной и как никогда эффективной, для различных групп населения.

Цифровая арт-терапия может значительно улучшить результаты лечения и повысить уровень удовлетворенности пациентов, благодаря использованию новых технологий и инструментов. Это подчеркивает необходимость дальнейшего изучения клиентских предпочтений, рисков и возможностей, чтобы создать наиболее эффективные и безопасные условия для терапии, учитывая мнения и предпочтения клиентов.

Будущее цифровой арт-терапии открывает новые горизонты для исследования и внедрения инновационных методов, которые могут улучшить доступность и эффективность психотерапии, учитывая мнение и предпочтения пациентов.

Сравнивая цифровую арт-терапию с традиционными методиками, можно выделить как сходства, так и различия. Оба метода направлены на развитие эмоционального интеллекта, творческого самовыражения и проработку внутренних конфликтов. Однако цифровая терапия предоставляет новые инструменты и материалы, которые могут быть более интерактивными и визуально привлекательными для пациентов, что позволяет им открываться и обсуждать свои эмоции с

большей легкостью. Клиенты также отмечают, что они ощущают себя более свободными и менее стесненными в условиях онлайн-сессий, что дает им больше возможностей для открытости и обсуждения своих эмоций с терапевтом.

В настоящее время в мире наблюдается рост интереса к цифровой Арт-терапии, что свидетельствует о том, что технологии продолжают развиваться, создавая новые возможности для специалистов и клиентов.

В будущем цифровая Арт-терапия станет еще более популярной и востребованной, благодаря новым инструментам, которые предоставляют терапевтам новые возможности для работы с клиентами, включая адаптивные приложения для создания цифрового искусства, которые могут упростить сбор и анализ данных о том, как пациенты реагируют на различные методы.

Литература:

1. Капица Алена Александровна, Елагина Марина Юрьевна Цифровое искусство в психотерапии и психологическом консультировании: современный взгляд на проблему // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoye-iskusstvo-v-psihoterapii-i-psihologicheskom-konsultirovanii-sovremennyy-vzglyad-na-problemu>
2. Копытин Александр Иванович ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРО-ЦЕССА // Вестник КазГУКИ. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-kommunikatsionnye-tehnologii-kak-sredstva-sohraneniya-psihicheskogo-zdorovya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-protsesta>
3. Старовойтов Андрей Валерьевич Системно-аналитическая арт-терапия в коррекции последствий психологических травм // Гуманитарные науки . 2016. №1 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemno-analiticheskaya-art-terapiya-v-korreksii-posledstviy-psihologicheskikh-travm>
4. Судакова Ольга Васильевна ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ДЛЯ СНЯТИЯ СИМПТОМОВ СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ // АНИ:

- педагогика и психология. 2024. №1 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-ispolzovaniya-art-terapii-v-vysshey-shkole-dlya-snyatiya-simptomov-stressa-i-emotsionalnogo-vygoraniya-studentov>
5. Татьяна Никитина, Сергей Ефремов, В Я Мельниченко, О. Пенжин, Татьяна Ионова. Использование цифровых технологий для мониторинга благополучия пациентов и качества жизни. DOI 10.34883/pi.2023.9.3.001 // Гематология Трансфузиология Восточная Европа. 26.10.2023
6. Субач Татьяна Ивановна Основные аспекты цифрового развития общества // Теоретическая экономика. 2024. №4 (112). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-aspekty-tsifrovogo-razvitiya-obschestva>
7. Адаскина А.А. Терапевтические возможности цифрового художественного творчества Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8802-0975>, e-mail: adaskinaaa@mgppu.ru

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ОНЛАЙН

А.К. Мурзаева

Личностный рост в онлайн группе встреч

Введение

*Все воедино сплавилось и место обрело -
Желанье, действие, молчанье, слово,
Работа и любовь, мой возраст и лицо.
Все перестало нынче жить поодиночке,
Срослось, как корни перед выходом на свет.*

М. Сальтон

«Теперь я стала собой» 1948 [1]

Актуальность исследования обусловлена тем, что за последние годы в обществе произошли динамичные социальные изменения. На фоне роста популярности психологического здоровья люди стали осознавать необходимость адаптации в жизни и работе. Появления доступа к Интернет ресурсам информации стал значительно проще, что мотивирует людей к саморазвитию. Тем самым в условиях высокой конкурентноспособности на рынке труда и в личной успешности возрос интерес в развитии личностного роста, как стремление выделяться среди других кандидатов и улучшать свои навыки. Ключевой проблемой является эффективность взаимодействия человека с социумом. Сложности настоящего времени связаны с быстро развивающимся ростом агрессивности, психологического давления, информационного негатива, насилия, общественного давления, что в свою очередь требует развития личностного роста в межличностном взаимодействии. Люди осознали и приняли сам факт того, что наличие высшего образования не показатель успешности. Что социальная успешность, везение в делах и удача в личных отношениях – это результаты личностного роста. Можно научиться бегло и грамотно

читать, успешно проходить собеседование на работу мечты, зарабатывать большие финансы, но при отсутствии навыков самопознания создает сложности самообладания в обществе и установления отношений, как в рамках семьи, так и трудовом коллективе. На сегодняшний день многих интересует не только теоретическое понимание значения личностного роста, но и какие особенности его развития могут помочь научиться понимать себя и управлять своими эмоциями, мыслями и реакциями в обществе.

Понимание «личностный рост» рассматривался в различных концепциях и трудах нескольких известных психологов. Данное понятие предложили А.Маслоу и К.Роджерс, указав критериями личностного роста следующие качества личности: целостность, принятие себя и окружающих, умение разрешать противоречия, целеустремленность. Их человек обретает в течении жизни в результате самоактуализации. В свою очередь А. Маслоу разработал теорию потребностей, где самоактуализация высшая форма потребностей связана с личностным ростом и самореализацией. К.Роджерс подчеркивал важность безусловного принятия и искренности, что способствует личностному росту и самопознанию. В.Франкл акцентировал внимание на поиске смысла жизни. Так В.Мясищев выделил изменения внутреннего мира человека, его ценностей, установок и восприятие картины мира. А.Г. Асмолов считает, что личностный рост происходит в процессе самоактуализации преобразования норм внешнего и внутреннего мира человека. Е.П. Ильин выделил сложный психологический процесс, побуждающий человека к осознанным действиям.

Мы рассмотрели понимание личностного роста и группы встреч, проанализировали научные подходы и работы научных литераторов, рассмотрели особенности развития и анализ личностного роста. Результат анализа данных, подтверждает о возможности развития личностного роста в группе встреч. Развивать его можно на протяжении всего жизненного пути.

Полученная информация будет полезна и может применяться в консультировании как в групповом формате, так и в организационном порядке, для решения кадровых и личностных вопросов. Также могут применяться в практике развития индивидуальных запросов человека, гарантирующие получения желаемых результатов, для прохождения сложных жизненных ситуаций.

Теоретико-методологическая основа

В качестве теоретической методологической основы исследования выступили концепции:

К.Роджерса, который считал личностный рост непрерывным процессом самопознания и развития. Он подчеркивал, что каждый человек имеет врожденное стремление к самоактуализации, что означает желание развиваться и достигать своего потенциала.

В свою очередь В. Мясищев подчеркивал, что личностный рост это процесс саморазвития, который включает в себя осознание своих внутренних ресурсов и потенциала.

Е.Ильин рассматривал личностный рост как процесс, направленный на достижение целостности и гармонии внутри личности.

К.Хорни выделила личностный рост, как процесс совместной работы и взаимопонимания.

Проблема исследования: ожидания и реальность личностного роста в группе встреч

Цель исследования: выявить факторы личностного роста в группе встреч

Объект исследования: общий контекст встреч и взаимодействия между участниками группы встреч

Предмет исследования: динамика изменений отдельного участника на протяжении встреч

Задачи исследования

1. Провести теоретический анализ исследований личностного роста в группе встреч в отечественной и зарубежной психологической литературе.
2. Рассмотреть понятие личностный рост и группа встреч в работах отечественных и зарубежных исследователей.
3. Провести самоанализ личного опыта личностного роста в группе встреч

Гипотеза исследования

Участие в групповых встречах способствует личностному росту участников за счет улучшения навыков общения, расширения социальных связей и повышения уровня самосознания, что, в свою очередь, приводит к более высокой степени удовлетворенности жизнью и уверенности в себе.

Методы исследования

1. Теоретический анализ научной литературы по теме исследования.
2. Наблюдение за взаимодействием участников в группе.
3. Анализ личного опыта динамики общения и изменений в поведении

Методики исследования

- Видео группы встреч
- Рефлексивный дневник

Практическая значимость исследования

Результаты исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования как в групповом формате, так и в организационном порядке, для решения кадровых и личностных вопросов оптимизации, профилактики и коррекции в развитии личностного роста. Также могут применяться в практике развития индивидуальных запросов человека, гарантирующие получения желаемых результатов для прохождения сложных жизненных ситуаций.

Выборка исследования

В исследовании приняли участие 12 респондента (2 мужчин 10 женщин), в возрасте от 25 до 63 лет

I. Теоретические аспекты понятия личностный рост и группа встреч

1.1. Теоретическое понятие личностный рост в работах отечественных и зарубежных исследованиях

Личностный рост англ.personality growth into the communication – это длительный процесс самопознания и результат самоизменения на протяжении жизни человека в ситуации межличностного взаимодействия и достижений зрелых отношений в форме диалога направленный от опоры на других к опоре на собственные силы.

Понимание о личностном росте произошло в гуманистической психологии в 1940-1960-е годы, в результате работ К.Роджерса и А.Маслоу, В.Франкла, Дж. Бюдженалея, К.Хорни, Г.Олпорта, А.Адлера, А.Н. Леонтьева, Е.П. Ильина, В.Н. Мясищева, А.Г. Асмолова и других... Направление к личностному росту является внутренним потенциалом человека, который активизируется в определённых жизненных условиях, оно не формируется и не управляется внешними силами.

В межличностном взаимодействии личностный рост проявляется в смысловом наполнении жизни, в принятии себя и других такими какие есть, в способности к пониманию и эмпатии себя и других, в возможности анализировать отличая одно от другого, в открытости синтезировать причинно-следственных связей, в ответственности взятой на себя, в любви к себе и миру. Личностный рост означает стремление человека к совершенствованию личных качеств и навыков самопознания.

Данный процесс влияет на качество жизни, как успешность в профессиональной сфере, так и межличностных взаимодействиях. Самопознание в личностном росте имеет важную роль, понимать себя, свои сильные и слабые стороны. Понимать причины своего сопротивления фрустрации в межличностных взаимодействиях. Помогает осознавать и анализировать свои внешние и внутренние реакции. Помогает находить способы в решении и реализации своих планов желаний. Понимать свои эмоции чувства ощущения, что в свою очередь дает понимание как их прожить и управлять ими, тем самым играет важную роль в межличностном взаимодействии. К.Роджерс считал, что только в отношениях с другими людьми человек может раскрыть и осознать истинное Я.

Так по его мнению личностный рост это непрерывный процесс самопознания и развития, врожденного стремления достичь своего предназначения достижимый при следующих факторах:

- безусловное принятие каждого человека таким каким он есть без обсуждения и предвзятости, способствует открытости и готовности делиться своими переживаниями;
- эмпатия и понимание позволяет участникам межличностного взаимодействия чувствовать себя понятым и создает условия для откровенности;
- аутентичность дает возможность исследовать свои чувства и мысли, помогает прийти к истинному-Я;
- групповая динамика помогает обнаружить новые видения себя и своих проблем;
- принятие ответственности осознавать, что каждый человек сам контролирует свои реакции и сам влияет на свою жизнь через свои решения и действия;
- интеграция опыта возможность обсудить свои переживания и выявить свои противоречия.

К.Хорни подчеркивала, что личностный рост происходит, в совместной работе и взаимопонимании, как возможность обмена опытом и принятию других на фоне следующих факторов:

- стремление к самореализации помогает осознавать свои желания потребности и внутренние конфликты, через обсуждение понимания своих целей;
- критика и поддержка необходимы в виде обратной связи, что в свою очередь способствует осознанию слепых зон в выборе новых стратегий поведения;
- эмоциональная открытость способствует глубокому самопознанию и снижению внутренних ограничений, дает возможность делиться своими переживаниями чувствами;
- преодоление внутренних конфликтов позволяет исследовать эти конфликты, понять что не одни в своем стремлении к любви и принятию;
- модели поведения и идентификации с другими это инструмент наблюдения за поведением друг друга и извлекать опыт из различных моделей поведения для понимания себя и своего места в мире;
- аутентичность и самопринятие открытое обсуждение своего опыта и эмоций способствует принятию себя и уменьшения внутреннего давления по несоответствию внешним стандартам;
- чувство общности и принадлежности помогает осознать свою ценность и уникальность.

В.Н.Мясищев личностный рост выделил как саморазвитие, который включает осознание своих внутренних ресурсов и потенциала, исследовать и развивать свои способности в повышении уверенности в себе и самооценки. Для чего необходимы следующие факторы:

- социальное пространство дает возможность делиться опытом чувствами и проблемами в понимании схожести аналогичных сложностей у других;
- атмосфера доверия способствует углублению связи и укреплению отношений для поддержания взаимопонимания и взаимоуважения;
- терапевтический эффект в условиях безопасного и конструктивного обсуждения;
- обратная связь и обмен мнениями является ценностью понять свои социальные навыки и способы межличностного взаимо-

действия, как он воспринимается другими и как воспринимает других;

- групповая идентичность способствует повышению ответственности друг перед другом;
- эмоциональные и когнитивные факторы помогают осознать и выразить свои эмоции глубинному пониманию себя.

Е.П. Ильин рассматривал личностный рост как процесс достижения целостности и гармонии личности на фоне следующих факторов:

- групповая динамика и ее влияние на личность позволяет делиться своим опытом и эмоциями, что способствует осознанию и переработке личных проблем;
- поддержка и участие создает пространство для открытости своих страхов и недостатков, что способствует развитию уверенности в себе;
- обратная связь помогает увидеть свои слепые зоны и осознать влияние на других, способствует саморефлексии и улучшении своих межличностных взаимодействий;
- эмоциональность способность выражать свои эмоции, способствует катарсису глубинных изменений;
- когнитивные способности осознания своих мыслей и убеждений позволяет осмыслить собственные представления о себе и своей картине мира;
- самоактуализация стремления к развитию внутренних ресурсов и достижений целей, предоставляет возможность исследовать внутренние потребности и желания;
- этика и взаимопомощь способствует формированию безопасной атмосферы уважения и доверия.

Таким образом личностный рост происходит в результате безопасной и поддерживающей среды, где участники межличностного взаимодействия могут свободно исследовать себя, развивать самопознание и самосознание, улучшать отношения с другими, повышая удовлетворенность жизнью.

1.2. Понятие группа встреч в работах отечественных и зарубежных исследований

Группа встреч (англ. encounter group) особый вид групповой психологической работы, фокусирующейся на процессе развития аутен-

тичности и открытости в межличностных взаимодействиях. Основные параметры межличностных взаимодействий в группе встреч: внимание на чувства и переживания, осознание себя «здесь и теперь», самораскрытие, чувство ответственности.

Группа встреч образовалась на основе групповой психотерапии и концепции основной встречи, основанные в 1960-е гг К.Роджерсом и У.Шутцем. Концепция основной встречи заключается на конструктивности личностного роста в безоценочном принятии, эмпатии и конгруэнтности. К.Роджерс отметил, что в групповой терапии люди могут не только работать над своими проблемами, но и развиваться как личность, углубляя свои связи с собой и с другими.

В.Н.Мясищев подчеркивал значимость групповой терапии как мощного инструмента личностного роста, при условии, что создаются необходимые условия для открытого и доверительного взаимодействия между участниками.

К.Хорни на личностный рост и терапевтические факторы в группах выделяла значимость эмоциональной поддержки, взаимопонимания и аутентичности. Группа становится пространством, где каждый участник может исследовать свои внутренние конфликты, развиваться и достигать новых уровней самосознания.

Е.П.Ильин к личностному росту и терапевтическим факторам в групповой работе придавал значимость социальному взаимодействию, поддержки и самоосознанию, которые все вместе создают условия для эффективной и глубокой трансформации личности.

Группа встреч основывается на актуализации эмоций переживаний и телесных ощущениях личного опыта и завершения циклов. Группа встреч базируется на стимулировании процессов личностного роста. Количество участников варьируется от нескольких человек до нескольких сот человек. Ведущий группы встреч является фасилитатором его задача создать атмосферу безопасного доверия, проявлять эмпатию по отношению к переживаниям членов группы, безоценочного суждения, практикуя самораскрытие, что в свою очередь способствует исследованию, осознанию и выражению фрагментов личного опыта, прожитых мыслей и чувств.

Группа встреч является не директивным методом, процесс её работы достигается путем самостоятельного структурирования групповой динамики, преодолевая сопротивление участников к раскрытию личностных установок и включает в групповой процесс всех участников. Полноценное самораскрытие участников группы возможно после прохождения определенных уровней группового процесса таких,

как знакомство, ощущения фрустрации из-за отсутствия правил, первые попытки самораскрытия и сопротивления этому, рассказы о безопасных событиях и переживаниях, открытое выражение негативных и разных переживаний «здесь и теперь», попытки исследования лично значимых тем, осознания и самопринятия.

Внимание группы встреч держится на самопознании себя каждым участником конгурэнтности и открытости в выражении чувств и переживаний, что способствует доверию принятию себя и других, и принимается как поддерживающая теплая безопасная атмосфера. Тем самым помогает углубиться, осознать и принять собственный опыт каждому участнику личностного роста в группе встреч.

Постепенно фокусируется внимание на опыте не ролевого общения непредвзятому восприятию и глубокому пониманию самих себя. Проявляется в обращении человека к новым сторонам личности участников к новым стратегиям самовыражения и рефлексии.

Таким образом группа встреч расширяет сознание человека самого себя, выявляется потребность обращать особое внимание своим отношениям с другими людьми, как и уделяется внимание содержанию общения, появляется желание принимать новые идеи партнера не как угрозу, повышается самооценка, усиливаются эмпатия и близость по отношению к другим людям и миру, наблюдаются изменения в профессиональной сфере и в межличностных взаимодействиях. Качество общения зависит от внутриличностного отношения человека по отношению к самому себе.

Группы встреч используются для решения различных коммуникативных проблем межкультурных конфликтов, что способствует самоактуализации человека для преодоления отстраненности и отчуждения от самого себя. В частности самообнаружения самоосознания и самопринятия своих чувств эмоций реакций через самокоррекцию внутриличностных конфликтов и дезадаптивного поведения.

II. Анализ личностного роста в группе встреч

2.1. Самоанализ личного опыта личностного роста в группе встреч.

Мне всегда было интересно узнать, качество своей коммуникации в межличностном взаимодействии. Как меня воспринимают другие люди. Что они видят, слышат, чувствуют. Какое впечатление возникает у них при первом взаимодействии со мной. На мой взгляд я обычно точно считываю реакции собеседника, что он почувствовал

в первые секунды встречи, какое сделает движение, что скажет. Это мне не особо помогало снизить волнение в межличностном взаимодействии. В этот раз у меня возник интерес узнать обратную сторону межличностного взаимодействия, а точнее свои собственные реакции, мысли, чувства.

Анализируя, свои житейские ситуации я заметила ряд закономерностей, некоторых сложностей в межличностных взаимодействиях в семейном и социальном окружении. Стало интересно почему я так или иначе реагирую или чувствую по отношению к собеседнику в межличностных взаимодействиях. Возник вопрос, как на самом деле у меня обстоят дела в межличностном взаимодействии? Сделав вывод «со мной что то не так». Приняла решение, что хочу получить обратную связь для улучшения межличностного взаимодействия, как путь к качественной самореализации и обрести внутреннее равновесие для себя, тем самым улучшить навыки коммуникации.

Я приняла участие в онлайн долгосрочной терапевтической группе встреч. Каждая встреча длилась два часа, один раз в неделю, на протяжении шести месяцев. Группа состояла из двенадцати человек. Из них десять человек участников и два психотерапевта в роли фасилитатора и ко-терапевта. До начала моего вхождения в группу встреч я прошла отборочное собеседование и не было никого волнения или страха в принятии участия. Требования для участия было не пропускать встречи на протяжении шести месяцев.

В день моей первой встречи появилось легкое волнение и первые мысли «я даже не подумала и не спросила кто будет в группе кроме меня; какого пола, какого возраста, какой профессии...».

На тот момент вдруг стало интересно, почему я не подумала об этом до принятия решения, имея опыт нахождения в различных группах. Зная, что не каждый участник группы может себе позволить быть толерантным по отношению к другим участникам этой же группы. Я начала свое участие с третьей встречи группы встреч. Контакт начался с моего знакомства с участниками группы в одностороннем порядке, так как группа на момент моего вхождения провела две встречи, где было знакомство.

Знакомство прошло сдержано со стороны всех участников группы. Во время своего представления перед группой, я заметила настороженность нескольких участников группы. Возникла мысль, «интересно мне кажется или я действительно вызываю такую реакцию, что собеседнику нужно осторожничать со мной, или же это не моя история и не про меня... хотелось получить обратную связь, но не

запросила». После знакомства в группе начиналось хождение «вокруг да около» как или кто может начать говорить. Но никто не хотел начинать говорить первым, тем временем предлагались темы для обсуждения и тоже не было желающих начать обсуждение. Многих интересовало, есть ли какие-нибудь правила, узнав что их нет и все должно происходить естественно, как в обычных межличностных взаимодействиях обыденной жизни каждого участника, у некоторых участников возникло легкое разочарование.

В этот момент у меня проскользнуло сопротивление к самовыражению и самораскрытию, непривычное ощущение, как должно быть на самом деле, тут же возникает мысль «я в первый раз в подобной группе и даже не могу вспомнить условия договоренности к участию». С одной стороны легкое волнение и дискомфорт в теле, с другой стороны полное понимание, что это нормально для первой встречи в моем случае и других участников третьей встреча. Так как любая адаптация к новым условиям занимает для каждого участника неопределенное время.

Через некоторое время пришло осознание, что я не вижу большой разницы между собой и другими участниками в отношении у какого какая встреча по счету. Я видела примерно такое же состояние задумчивости и у других участников. Что в свою очередь давало чувство стабильности, что все хорошо. Где-то во второй половины встречи группа оживилась было обсуждение и разные реакции участников. В какой то момент я не могла отследить, что же произошло и кто кого обидел. Тут же возникла мысль «я какая-то не такая, возможно я упускаю или не замечаю в коммуникации эмоции других людей». Подумала, что возможно это следствие из предыдущих встреч группы.

И снова мысли понимая, что каждый в праве высказать свое мнение в том формате и так как считает нужным, с полным пониманием всех возможных последствий за свое эмоциональное состояние в результате своего действия или бездействия в момент встречи. Учитывая индивидуальные особенности каждого участника, скорость обработки информации, уровень развития жизненного и социального опыта. Возможно участники могут считать это как обесценивание своих переживаний, при том что у меня не было таких намерений так, как в групповом процессе я практически всегда была занята исследованием своих внутренних противоречий, внешних реакций, мыслей, ощущений в теле с учетом поддержки межличностного взаимодействия. По сути это энергозатратный внутренний многоканальный процесс самопознания, который внешне может приниматься своео-

бразно каждым участником. И к концу встречи вывод «со мной что то не так». Возникли вопросы как, кто и что... Понимая, что процесс самопознания запустился.

Последующие встречи проходили аналогично, обсуждая различные темы, проживая разные состояния и реакции. Иногда казалось, что ничего не происходит или происходит, но на мой взгляд меня это не касается или я уже прошла этот путь. И поэтому решила максимально участвовать и получить ответ на свои вопросы в начале пути вступления в группу. Наблюдая за своими реакциями, мыслями, переживаниями, эмоциями, искала ответы на вопросы для чего я здесь, о чем это для меня, что я чувствую... Реакция группы на искреннее раскрытие одного из участника чаще всего были неоднозначны, но всегда приводили к терапевтическому эффекту с получения обратной связи между участниками личностного роста группы встреч. То, к чему идешь в индивидуальном формате психотерапии долгие месяцы, в данной группе встреч терапевтический эффект был достигнут во время каждой встречи. По принципу групповой обратной связи я в ответ на реакцию группы, я стала лучше осознавать свои чувства, свои поступки, свое отношение к окружающим. Постепенно в группе снижался уровень к защитам. Участники деликатно, иногда прямо, требовали, чтобы каждый участник группы встреч был самим собой, не скрывая своих искренних чувств и намерений.

Яркой встречей для меня стала десятая группа встреч (тринадцатая встреча для остальных участников) произошло то самое, про что хотелось понять и присвоить себе с проектом коррекции поведения, через осмысление и проживания чувств без привычной стратегии избегания своих эмоций, своего проявления в межличностном взаимодействии и замены глубинного убеждения на новое правило.

Это произошло за минуту высказывания участником своего мнения. И мне удалось зафиксировать за миллисекунды, то самое чувство и мысль, которое ускользало от меня на протяжении многих лет. Хотя сами ситуации из раза в раз вспоминались много раз на протяжении жизненного пути, обсуждались с разными собеседниками, при разных обстоятельствах и в личной терапии. Никак не получалось увидеть то, что я за одну минуту смогла уловить в группе встреч. И это было значимо не самим человеком или его предложениями, сколько значимость проигралась именно в его мимике и жестах в момент обсуждения. Проживание полученных результатов началось молниеносно, и на протяжении последующих недель осознавалось обдумывалось проживалось и как закрепление оно проигрывается

в межличностных взаимодействиях за пределами группы встреч. Я поделилась с участниками группы своими результатами, как увиделось, как среагировало тело, как прошла когнитивная обработка полученной информации, как прожила эмоции. Реакция у некоторых участников была взаимная именно на коррекцию восприятия во время общения в групповом процессе, как увиделось и с чем осталась я и другой участник.

В результате мои эмоции прожились, тело расслабилось, освободилось от скованности, стало свободным и плавным в движении, были обнаружены когнитивные искажения мышления на это ушло больше времени, чтобы осознанно заменить убеждение с «со мной что то не так, я что то упускаю» на новое «со мной все хорошо, я вижу свои точки развития, я приняла верные решения». Что в свою очередь способствовало моему профессиональному продвижению и улучшения межличностных взаимодействий. В частности я перестала использовать стратегию избегания и отчужденности. Когда группа поддержала меня в моих переживаниях дали обратную связь и поблагодарили, что я поделилась с ними, что для них это было терапевтично, даже в том случае, когда несколько участников высказали о своих негативные чувства, было чувство целостности и зрелости. Произошли изменения взглядов о себе, улучшилось способность к саморегуляции и самоосознанию себя.

В свою очередь, отношения в группе стали открытыми свободными направили многих на самораскрытие, диалоги стали складываться легко без принуждения. Продуктивность личностного роста группы встреч произошло благодаря компетенциям фасилитатора, который поддерживал фокус внимания всех участников группы встреч на осознании собственных чувств, мыслей, Я- высказывания. Тем самым было создано пространство безопасности и доверия. Самоанализ личностного роста в группе встреч способствовал самопознанию, развитию и повышению самооценки, смаоощущения улучшения качества жизни.

Выше описанное, помогло лучше понять свои чувства, поведение и мысли, что привило к позитивным изменениям в профессиональной сфере и в личной жизни. В настоящий момент помогает выстраивать конструктивные, удовлетворяющие отношения с другими людьми. В результате самопознания и развития навыков коммуникации стала принимать более осознанные решения и нести ответственность за свою жизнь с опорой на себя. Теперь я ставлю, в приоритет исследовать в моменте «здесь и сейчас» свои чувства, мысли,

решения, действия, реакции. Стала более уверенной в себе, что способствует улучшению качества жизни. Обмен опытом и чувствами с другими участниками группы встреч укрепило развитие эмпатии и понимание себя и других людей. В результате самопознания в группе встреч стала лучше понимать свои потребности и желания, что в свою очередь позитивно сказывается на моем самочувствии.

Таким образом я получила обратную связь на качество моей коммуникации. В ходе участия в группе встреч я обнаружила наличие противоречия в своем поведении для личностного роста, в виде привычки отчуждения себя от своих потребностей. Как следствие уходила в избегание от окружающего меня мира, считая что люди брали на себя ответственность за качество нашей коммуникации, в реальной жизни принимала это действие с их стороны, как их желание вести себя так или иначе. Совсем упуская из вида личную ответственность и свои желания, чувства, ощущения с позиции «как это для меня» в межличностном взаимодействии.

Заключение

Личностный рост в группе встреч происходит в результате безопасной и поддерживающей среды, где участники межличностного взаимодействия могут свободно исследовать себя, развивать самопознание и самосознание, улучшать отношения с другими, повышая удовлетворенность жизнью.

Группы встреч используются для решения различных коммуникативных проблем межкультурных конфликтов, что способствует самоактуализации человека для преодоления отстраненности и отчуждения от самого себя и своего окружения. В частности самообнаружения самоосознания и самопринятия своих чувств эмоций реакций через самокоррекцию внутриличностных конфликтов или дезадаптивного поведения. Группа встреч расширяет сознание человека самого себя, выявляется потребность уделять внимания своим отношениям с другими людьми, как содержанию общения, появляется желание принимать новые идеи партнера не как угрозу, повышается самооценка, усиливаются эмпатия и близость по отношению к другим людям и миру, наблюдаются изменения в профессиональной сфере и в межличностных взаимодействиях.

Участие в групповых встречах способствует личностному росту участников за счет улучшения навыков общения, расширения социальных связей и повышения уровня самосознания, что, в свою очередь, приводит к более высокой степени удовлетворенности жизнью

и уверенности в себе. Полученный анализ данных, подтверждает о возможности развития личностного роста в группе встреч. Развивать его можно на протяжении всего жизненного пути.

Литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990. 367с.
2. Большой психологический словарь. – М.: Прайм-Еврознак. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003.
3. Видео группы встреч от 15.10.2024, 22.10.2024, 29.10.2024, 14.01.2025.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701с.
5. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576с.
6. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: Академический проспект, 2000. 240 с.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997;
8. Мурзаева А.К. Дневник рефлексии во время и после группы встреч 29.10.2024, 14.01.2025, 28.01.2025, 11.02.2025, 11.03.25,
9. Мясищев В.Н., Яковлева Е.К. Психология отношений 2018, 348с.
10. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Ленинград, 1960. – 426с.
11. Немиринский О. В. Личностный рост в терапевтической группе. М., 1999;
12. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. Пер. с англ. СПб., 2002;
13. Петровский В.А. Деятельностное опосредование межличностных отношений: феномены, сущность // Социальная психология и общество. 2011. № 1.
14. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление личности. М: «Прогресс», 1994 Терминологическая правка. В Данченко перевод М.М. Исениной под редакцией Е.И. Исениной
15. Сапагова Е.Е. Человек как знак для самого себя:... тезисы конференции 26-27 октября 2004
16. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып. 1, 2. М.: РОУ, 1991;
17. Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. – СПб.: Питер, 2025. – 608с.

18. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика: пер. с англ. М.: Апрель Пресс, Экмо-Пресс, 2001. 576 с.
19. Ялом И. Хроники исцеления: Психотерапевтические истории/ И. Ялом, Дж.Элкин; Пер. с англ. С.Артёмов. – Москва: Эксмо, 2005. - 352с.

О.А. Гоголева

Влияние ко-терапевтов на результаты терапии в групповом формате

Роль каждого терапевта внутри команды, особенности взаимодействия между ними и влияние этих факторов на динамику онлайн группы и личностные изменения участников требуют углубленного анализа.

Современные методы психотерапии предлагают различные решения личностных проблем. Одним из наиболее действенных считается групповая терапия с участием двух терапевтов.

Групповой онлайн-формат имеет ряд бесспорных преимуществ по сравнению с индивидуальной терапией.

В результате происходит явное улучшение навыков общения и коммуникаций. групповая онлайн-терапия обычно дешевле, более доступна.

Ко-терапия – это форма психотерапии, когда два терапевта работают вместе с одним клиентом или группой клиентов. Это подход, который применяется в различных направлениях психотерапии, включая семейную терапию, групповую терапию и индивидуальную работу. Ко-терапия позволяет использовать различные перспективы и подходы двух специалистов для достижения лучших результатов изменения клиента.

Два терапевта привносят разные стили работы, техники и опыт, что расширяет возможности онлайн групповой терапии. Клиенты получают доступ к различным методикам и стратегиям решения проблем.

В процессе сеанса один терапевт может поддерживать участника группы эмоционально, в то время как другой фокусируется на анализе ситуации или предложении решений. Такое распределение ролей помогает создать более сбалансированную атмосферу.

Наличие двух терапевтов создаёт дополнительную динамику в группе или семейной сессии. Это способствует большему вовлечению участников и стимулирует обсуждение сложных вопросов. Один терапевт может наблюдать за процессом, пока второй активно взаимодействует с клиентами. Это позволяет лучше корректировать стратегию терапии.

Для самих терапевтов работа в паре является возможностью обмена опытом и знаниями, что способствует профессиональному развитию каждого специалиста.

Присутствие двух профессионалов снижает риск ошибок или упущений в ходе терапии, поскольку каждый из терапевтов может дополнять друг друга и контролировать процесс.

Терапевтам легче справляться с трудными ситуациями, такими как кризисы или сильные эмоции клиентов, благодаря поддержке коллеги. Ко-терапия демонстрирует участникам группы пример сотрудничества и взаимопомощи между двумя профессионалами.

В семейных или групповых сессиях наличие двух терапевтов облегчает разрешение конфликтов, так как они могут предложить разные точки зрения и стратегии урегулирования споров.

В некоторых случаях ко-терапия позволяет быстрее достичь целей терапии, так как два терапевта могут предложить больше идей и вариантов решения проблемы.

Ко-терапия может применяться в семейной терапии, когда один терапевт работает с родителями, другой – с детьми, чтобы лучше понять и проработать семейные конфликты.

В ситуациях острого кризиса два терапевта могут совместно разрабатывать план действий и оказывать поддержку определенному члену группы.

Таким образом, ко-терапия представляет собой эффективный инструмент психотерапевтической практики, позволяющий добиться значимых результатов благодаря слиянию усилий двух специалистов. Функции ко-терапевтов включают несколько ключевых аспектов, которые способствуют эффективному проведению терапевтического процесса в интернет-пространстве, распределяют ответственность за различные этапы и направления терапии.

В ко-терапевтическом подходе важно распределить обязанности между двумя специалистами таким образом, чтобы они дополняли друг друга. Возможны разделения ролей: один из терапевтов берёт на себя роль ведущего, направляет ход сеанса, задаёт вопросы и предлагает стратегии вмешательства, а другой терапевт выступает в качестве наблюдателя или консультанта, оценивающего происходящее и предлагающего альтернативные подходы или замечания.

Один из психологов может сосредоточиться на когнитивной работе, а другой – на эмоциональной поддержке. Такое разделение обязанностей позволяет более эффективно управлять терапевтическим процессом и учитывать разнообразные потребности клиентов.

Для успешного проведения терапии крайне важно создать доверительную и безопасную обстановку, где клиент чувствует себя комфортно. Ко-терапевты играют ключевую роль в создании такой атмосферы через эмпатическое слушание.

Оба терапевта демонстрируют активное слушание и понимание, конгруэнтность и безусловное принятие,

Безусловное принятие помогает клиенту чувствовать себя услышанным и понятым. Установление границ-важная задача для ко-терапевтов. Чёткое определение правил и границ взаимодействия в онлайн группе помогает снизить уровень тревоги и неопределённости у участников группы.

Терапевты оказывают эмоциональную поддержку, признавая трудности и успехи клиентов что укрепляет доверие и мотивацию.

Конфиденциальность обсуждения и соблюдение этических норм создают ощущение безопасности и играют немаловажную роль для успешного проведения групповой онлайн терапии.

Значимый аспект ко-терапии- баланс между поддержкой и конфронтацией.

Поддерживающая позиция включает в себя признание достижений, похвалу. Они укрепляют уверенность и мотивируют участников онлайн-группы к дальнейшим изменениям.

Особое внимание хотелось бы уделить важности наличия конфронтующей позиции ко-терапевтов, которая подразумевает выявление противоречий, подчёркивание несоответствий в словах и действиях участников онлайн группы для стимулирования осознания и изменений.

Оба подхода в проведении онлайн групповой сессии необходимы для эффективной терапии, и ко-терапевты должны уметь гибко переключаться между ними в зависимости от потребностей членов группы. Взаимодействие между ко-терапевтами и участниками группы, как правило, строится на принципах эмпатии, искреннего принятия и конгруэнтности. Они выступают в качестве фасилитаторов процесса, помогая участникам выразить свои переживания и осознать собственные эмоции. Это помогает создать атмосферу взаимного уважения и поддержки.

Ко-терапевты сами должны быть открыты к своим эмоциям и готовы делиться ими, когда это уместно. Это способствует созданию доверительной атмосферы.

Важной частью такой работы является признание и принятие всех эмоциональных состояний клиента, включая негативные эмоции.

Ко-терапевты помогают онлайн группе двигаться вперёд, задавая вопросы и стимулируя взаимодействие между участниками. Стремление ко-терапевтов избегать директивного руководства, позволяет психотерапевтическому процессу развиваться естественно.

В работе с негативными эмоциями Задача ко-терапевтов заключается не в том, чтобы избавлять клиента от этих чувств, а в том, чтобы создать условия в онлайн-группе, при которых человек сможет осознать и принять эти эмоции, справляться с ними

В ситуации, когда участник испытывает гнев или раздражение по отношению к другим членам группы, ко-терапевты помогают участникам выразить эти чувства конструктивно, не осуждая их, а помогая разобраться в причинах гнева. Через признание и обсуждение негативных эмоций онлайн-группа становится местом, где каждый может учиться понимать и управлять своими чувствами.

Одним из аспектов, который является особенно значимым, разнородность ко-терапевтов. Присутствие мужчины и женщины в роли ведущих создает баланс и многообразие взглядов, что дает возможность каждому участнику идентифицировать себя с одним из терапевтов. Для участников группы это может иметь особое значение, так как открывается возможность получать поддержку и понимание с обеих сторон, учитывая различия в подходах и стилях коммуникации мужчин и женщин.

Разнополюе терапевты помогают лучше разобраться в отношениях с противоположным полом, выстроить взаимодействие.

Выводы

Таким образом, изучение влияния ко-терапевтов на результаты групповой психотерапии позволяет не только расширить теоретические представления о динамике группового процесса, но и создать научно обоснованные рекомендации для онлайн-практиков, способствующие повышению качества и эффективности оказания психологической помощи клиентам онлайн. Практическая значимость доклада связана с возможностью применения выводов для улучшения эффективности терапевтических процессов.

Литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Москва: Прогресс, 1992.
2. Карвасарский Б.Д. Групповая психотерапия. Ленинград: Медицина, 1981.
3. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 1998.
4. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Пер. с англ.- М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер» 1997. - 320 с. Серия «Актуальная психология».
5. Роджерс К. О групповой психотерапии. Пер. с англ.-М.: «Гиль-Эстель» 1993.
6. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. М.: Питер, 2000.

СУПЕРВИЗИЯ В ДИСТАНЦИОННОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И ИНТЕРНЕТ- ПСИХОТЕРАПИИ

Е.В. Тельманова

Цифровая среда и профессиональное мышление: потенциал интернет-супервизии в формировании ключевых компетенций психолога

***Аннотация.** В условиях цифровизации психологической практики онлайн-супервизия становится важным ресурсом профессионального становления, особенно для начинающих психологов. Актуализируется необходимость переосмысления процессов формирования профессионального мышления и ключевых компетенций психолога в новом формате взаимодействия. В статье представлен авторский подход к структуре профессионального мышления, которая включает в себя четыре компонента: процессуальный, содержательный (когнитивный), мотивационно-ценностный и рефлексивно-оценочный. Проанализированы особенности интернет-супервизии и ее потенциал в развитии компетенций, значимых для эффективной психологической практики в цифровой среде.*

***Ключевые слова:** профессиональное мышление, онлайн-супервизия, профессиональные компетенции, психологическое консультирование.*

Введение

Развитие онлайн-форматов в психологической практике и образовании обусловило значительные изменения в организации профессионального взаимодействия между специалистами. Интернет-супервизия как форма профессиональной поддержки приобрела устойчивое значение не только как альтернатива очным встречам, но и как самостоятельный формат сопровождения специалистов, которые находятся на разных этапах профессионального пути [3].

Особенно заметной роль онлайн-супервизии становится в процессе становления начинающих психологов. С одной стороны, цифровая среда открывает новые возможности, где расширяется доступ к профессиональному взаимодействию, становятся доступными разные форматы работы, упрощается участие в супервизионных процессах. С другой стороны, она создает специфические трудности, которые требуют переосмысления привычных подходов к обучению и развитию профессионального мышления [1]. В этих условиях особую актуальность приобретает анализ того, как именно в онлайн-пространстве формируется профессиональное мышление и развиваются ключевые компетенции психолога.

В качестве теоретической основы настоящей работы используется авторская модель структуры профессионального мышления, которая включает в себя четыре взаимосвязанных компонента: процессуальный, содержательный (когнитивный), мотивационно-ценностный и рефлексивно-оценочный [2]. В данной статье сделан акцент на том, как каждый из этих компонентов может быть активирован в условиях интернет-супервизии, и какие мыслительные операции лежат в основе мышления как внутреннего основания компетентной и устойчивой профессиональной деятельности психолога.

Основная часть

Профессиональное мышление рассматривается в данной работе как внутренняя регуляторная структура, которая обеспечивает устойчивое выполнение профессиональной деятельности, способность к рефлексии, обучению и развитию. В рамках авторской модели выделяются четыре компонента: процессуальный, содержательный (когнитивный), мотивационно-ценностный и рефлексивно-оценочный [2]. Каждый из этих компонентов опирается на соответствующие мыслительные операции и отражаются в формируемых компетенциях специалиста.

Онлайн-супервизия как форма профессионального взаимодействия актуализирует отдельные аспекты каждого компонента и в то же время требует дополнительной адаптации со стороны участников [3]. Это связано с особенностями цифровой среды: удаленность, технические ограничения, возможность участия из личного пространства, а также наличие дополнительных каналов взаимодействия (чатов, функций демонстрации экрана, записи, наблюдения и др.). Все перечисленные элементы не просто меняют формат взаимодействия, но и по-новому структурируют профессиональное мышление.

Процессуальный компонент проявляется в способности психолога выстраивать супервизионный процесс, следовать логике профессионального взаимодействия, удерживать структуру анализа случая. В онлайн-формате он развивается за счет необходимости соблюдать четкий тайминг, координировать начало и завершение встречи, отслеживать порядок выступлений и переходов между ролями. Дополнительную нагрузку создают требования к самостоятельной организации: настройке оборудования, контролю за качеством связи, созданию уединенного пространства для работы. Эти условия способствуют развитию навыков самоорганизации, ответственности и дисциплины, которые входят в состав ключевых профессиональных компетенций.

Содержательный (когнитивный) компонент отражает способность специалиста к анализу клиентской ситуации, формулировке гипотез, интерпретации значимых признаков и выбору подходов. Онлайн формат предъявляет дополнительные требования к четкости формулировок, логике высказываний и аргументации. В условиях дистанционного взаимодействия важно уметь структурировать мысль и точно доносить содержание как устно, так и при использовании вспомогательных каналов общения там, где это уместно и разрешено правилами, например чаты в конференциях. Это способствует развитию аналитического и критического мышления, гибкости в оценке психологических феноменов.

Мотивационно-ценностный компонент связан с внутренним профессиональным выбором, осознанием значимости профессии, принятием ее этических и гуманистических оснований. Несмотря на дистанционный формат, онлайн-супервизия требует не меньшей включенности в процессы: участие в дискуссиях, поддержание контакта, выражение профессиональной позиции. Участники сталкиваются с необходимостью осознанного присутствия и подтверждения своей роли в группе, что поддерживает развитие профессиональной идентичности и внутренней мотивации.

Рефлексивно-оценочный компонент отражает способность специалиста к самонаблюдению, принятию обратной связи, формированию метапозиции и развитию профессиональной ответственности. Онлайн-формат может как способствовать развитию данных процессов за счет необходимости ясно формулировать свои суждения и выделять ключевые моменты в устной речи, так и осложнять его из-за ограничений цифрового формата: снижение эмоционального вовлечения, ограниченный доступ к невербальной информации и

трудности с организацией уединенного рабочего пространства, необходимого для концентрации и поддержания психологической герметичности. В этих условиях особое значение приобретает четкая структура взаимодействия, поддержка со стороны супервизора и создание безопасной атмосферы, которая способствует выражению наблюдений и осмыслению профессионального опыта.

На основе анализа данных процессов была составлена таблица, соответствующими им мыслительными операциями и связанными с ними компетенциями [2; 3].

Таблица 1. Связь компонентов профессионального мышления с формированием ключевых компетенций в онлайн-супервизии

Компонент модели	Мыслительные операции	Связанные компетенции
Процессуальный компонент	Регуляция профессиональной деятельности, соблюдение профессиональных норм, планирование и организация работы.	Самоорганизация, способность к обучению, психологическая устойчивость.
Содержательный (когнитивный) компонент	Аналитическое мышление, работа с гипотезами, выделение значимых признаков в клиентских ситуациях.	Навыки анализа и диагностики, критическое мышление, гибкость мышления.
Мотивационно-ценностный компонент	Профессиональная направленность, внутренняя мотивация, осознанное принятие профессиональных ценностей.	Мотивация, осознание профессиональных ценностей, внутренняя позиция.
Рефлексивно-оценочный компонент	Самоанализ, критическая оценка собственной деятельности, развитие метапозиции и профессиональной ответственности.	Саморефлексия, эмоциональная устойчивость, работа с ошибками.

Таким образом, интернет-супервизия, опираясь на особенности цифровой среды, может служить не только пространством для профессионального разбора, но и целенаправленным ресурсом развития компонентов профессионального мышления и связанных с ними компетенций. Для этого может потребоваться методическая поддержка супервизора, создание условий для активного включения, четкого распределения ролей и закрепления мыслительных операций, которые лежат в основе профессионального развития [2; 3].

Заключение

Переход к цифровым форматам профессионального взаимодействия в психологии может требовать переосмысления механизмов формирования ключевых компетенций. Интернет-супервизия выступает не только как технически адаптированная форма супервизорской поддержки, но и как самостоятельная среда развития профессионального мышления. Использование авторской модели позволяет системно анализировать, каким образом каждый компонент профессионального мышления может быть активирован в цифровом формате, какие мыслительные операции при этом задействуются и какие компетенции получают развитие.

Результаты анализа показывают, что при методически грамотной организации интернет-супервизия обладает значительным потенциалом в формировании профессиональной идентичности, аналитических и рефлексивных навыков, устойчивости, ответственности и осознанного отношения к профессии. Вместе с тем, цифровая среда предъявляет особые требования к организации супервизионного процесса, этическим рамкам и поддержанию качества взаимодействия.

Таким образом, развитие профессионального мышления в условиях интернет-супервизии – это не временная адаптация, а часть устойчивого тренда в подготовке специалистов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на уточнение механизмов развития отдельных компонентов мышления и выявление эффективных методических решений для сопровождения супервизий в онлайн-формате.

Литература:

1. Андронникова, О. О. Четырехкомпонентная модель профессиональной подготовки психологов-консультантов / О. О. Андронникова // Вестник педагогических инноваций. – 2023. – № 1(69). – С. 50-60. – DOI 10.15293/1812-9463.2301.06. – EDN GJQSJB. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50473823> (дата обращения: 04.07.2025).
2. Тельманова Е. В., Андронникова О. О. Модель профессионального мышления психолога: структура и условия развития // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 4. С. 107–114. URL: <https://ijmp.ru/archives/category/publications/2025-g/tom-8-4> (дата обращения: 04.07.2025).
3. Тельманова Е.В. Формирование профессионального мышления студентов-психологов в процессе групповой супервизии // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 4. С. 25 – 32. URL: <https://opi-journal.ru/archives/10230> (дата обращения: 04.07.2025).

ПРОДВИЖЕНИЕ ПРОЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИИ

А.А. Балакирева

Продвижение бесплатных проектов психологической помощи в сети Интернет

Аннотация. В последние пятнадцать лет активно развиваются социальные сети, и одновременно с этим растет количество бесплатных проектов психологической консультации и просвещения для российского общества. На просторах сети Интернет сегодня можно найти ответ практически на любую жизненную ситуацию, а благодаря развитию Искусственного Интеллекта появляется возможность получить даже интерактивную консультацию в онлайн формате. Пользователю, далекому от мира психологии, сложно в этом калейдоскопе определить, где он получит качественное и профессиональное психологическое просвещение и поддержку, а где столкнется с недостаточно честной и некомпетентной информацией. Со стороны правительства Российской Федерации разрабатываются возможные способы контроля за психологической и псевдопсихологической деятельностью в Интернет, однако на сегодняшний день эта проблема ещё не разрешена. Именно поэтому для компетентных организаций и квалифицированных специалистов в области психологии так важно не просто разрабатывать проекты психологической значимости для населения, но и активно их продвигать, особенно в сети Интернет, увеличивая тем самым популярность качественной и профессиональной информации в области психологии. В этой статье предлагается рассмотреть основные инструменты для продвижения социально значимых проектов психологической помощи и просвещения.

Проекты бесплатного психологического консультирования и просвещения, как и другие социально значимые организации некоммерческого типа, в отличие от коммерческих организаций, имеют ограниченные финансовые ресурсы и возможности, что неразрывно связано с необходимостью финансирования деятельности и поддержанием работы со стороны государства, частных инвесторов, специальных фондов и т. д. От того, насколько эффективно социально значимые организации будут применять собственные финансовые и временные ресурсы на продвижение проектов, напрямую зависит характер и результаты их деятельности, полученные эффекты, а также возможность привлечения к проекту финансирования, поддержки и новых участников. В связи с этим совершенствование рекламы социально значимых организаций и их работы в целом за счет применения современных цифровых инструментов приобретает прикладную ценность, способствуя повышению эффективности реализуемых задач.

Среди основных задач продвижения подобных проектов следует выделять:

- повышение уровня доверия со стороны населения, которое является основной целевой аудиторией психологического просвещения и потребителем бесплатных психологических услуг;
- конкуренцию за интерес целевой аудитории и привлечение внимания к работе проекта не только потребителей, но и квалифицированных специалистов, готовых к волонтерской деятельности;
- повышение результата работы проекта.

Проблема доверия российского населения к благотворительной деятельности изучается давно, однако нет единого мнения, почему уровень доверия недостаточно высокий. Исследователи продолжают строить различные гипотезы на этот счет. Так например в исследовании, проведенном в Высшей Школе Экономики в 2009 году, 24% опрошенных заявили о том, что благотворительным организациям доверять нельзя. При этом 23% затруднились ответить. Истоки недоверия многообразны, и прежде всего это слабая информированность населения о деятельности благотворительных организаций. Так, согласно данным всероссийского опроса населения, по состоянию на 2009 год, лишь каждый третий россиянин (32%) знает или хотя бы слышал о благотворительных организациях (детские при-

ют, помощь жертвам насилия, наркозависимым, беженцам, бездомным и т.п.) и каждый пятый (19%) – о благотворительных фондах, выделяющих деньги для решения различных проблем. В том же исследовании сообщается, что в суждениях респондентов относительно истинных целей российских благотворительных организаций преобладают негативные оценки. Лишь 17% населения указали, что в большинстве своем организации бескорыстно занимаются благотворительностью, а 55% опрошенных считают, что цели таких организаций корыстные. По мнению 40% населения, большинство организаций занимается благотворительностью, чтобы добиться популярности. Почти столько же (38%), что основная задача благотворительных организаций – прикрыть коррупционные связи с чиновниками (38%), либо недобросовестный бизнес (37%) [5].

В 2021 году в Минпросвещения уточнили, что “недоверие граждан к благотворительному сектору по-прежнему остается на высоком уровне”, так как люди “не совсем понимают, чем именно занимаются НКО”. «Как правило, люди не могут отличить сбор добропорядочной НКО от сомнительного сбора в Интернете или на улице», – пояснили в ведомстве. Министерство ссылается на опрос ВЦИОМ, результаты которого были опубликованы в июне 2020 года: 80% считают, что мошенничество под видом благотворительности распространено в обществе. Директор Центра исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ Высшая Школа Экономики Ирина Мерсиянова приводит результаты всероссийского репрезентативного опроса населения, который был проведен уже в 2021 году ее центром. Согласно данным этого опроса, 49% россиян считают, что большинству некоммерческих организаций нельзя доверять, и только 41% опрошенных придерживаются противоположного мнения. Это исследование подтверждает, что за 12 лет отношение российского населения к благотворительной деятельности практически не поменялось, а уровень доверия все ещё остается низким [8].

Стоит также отметить и отношение российского общества к качеству бесплатной помощи, вероятно сформированного на фоне общепринятого негативного мнения и низкой оценки качества в сферах медицинского обслуживания, защиты населения, юридических услуг и т. д. Кроме того согласно данным ВЦИОМ, число россиян, не доверяющих ученым, в 2020 году выросло с 8% до 16% по сравнению с 2010 годом. А в докладе Edelman Trust Barometer Россия оказалась последней среди 26 исследуемых стран по уровню доверия граждан к медиа, государству, бизнесу и НКО [9].

По словам психолога из Принстонского университета Сьюзен Фиск, люди доверяют похожим на них людям, то есть тем, кого они относят к своей группе. Доверие строится на предположении, что “такие же люди, как мы” разделяют наши цели и ценности, поэтому у нас появляется мотивация поддерживать их как сторонников собственных интересов. Поэтому неудивительно, что блогерам, подробно рассказывающим о своей жизни, симпатизируют тысячи и миллионы подписчиков. Профессионалы, не склонные активно вести социальные сети, могут вызвать скорее почтительное уважение, чем доверие. Людям кажется, что квалифицированные специалисты компетентны, но в коммуникации с ними не хватает “сердечности” – дружелюбности и человечности [9].

Зарубежные исследователи определяют онлайн-доверие как убеждение индивида в том, что партнер по коммуникации надежен, способен выполнять обещанные роли или обязательства, искренне заинтересован в благополучии своей аудитории и воздерживается от негативного поведения (Chapple, Cowpie, 2017). Основываясь на этой концепции, доверие к видеоблогеру можно определить как ожидания аудитории от его личности, способности создавать интересный контент и желания делиться качественной информацией. В структуре доверия к видеоблогеру зарубежные исследователи выделяют такие характеристики, как уверенность в его компетентности, доброжелательности, высокую оценку репутации и личного опыта, убедительность и способность к взаимопониманию (Cho, 2006; Pasek, 2020). Одним из аспектов психологического исследования доверия в видеоблогах является анализ процессов идентификации, обеспечивающих постепенное сближение позиций блогера и его аудитории [2, с. 455].

Исходя из всего вышеописанного, можно сделать вывод о том, что основными конкурентами некоммерческих проектов психологической помощи и просвещения, являются популярные блогеры, которые чаще всего не обладают не только соответствующими для ведения психологических консультаций квалификациями, но и базовыми академическими знаниями, что приносит потребителю такой некачественной информации не ожидаемую пользу, а вред. И в то же время у этого достаточно сильного конкурента есть эффективный инструмент, который привлекает целевую аудиторию: реклама в Интернете. Задача бесплатной квалифицированной психологической службы не просто не отставать от известного автора блога психологической тематики, но и существенно обгонять его.

Для российского общества также характерно руководствоваться разным рода поговорками и пословицами. К одной из них относится очень популярная: “Бесплатный сыр бывает только в мышеловках”. В сознании человека она означает, что либо за бесплатное придется чем-то заплатить, либо часто также применимо к тому, что придется заплатить получением некачественной услуги и в итоге обращаться за платной помощью, потеряв больше времени.

Несмотря на это убеждение у пользователя Интернет сохраняется доверие к качеству бесплатной информации психологического характера, которую он может получить из видео знаменитого блогера. Связано это с тем, что блогеры собирают “донат” за свою деятельность с целевой аудитории. Слово “донат” происходит от английского “donate”, что переводится как “жертвовать”.

Некоммерческие проекты психологической помощи и просвещения не являются благотворительными организациями, но наравне с популярными блогерами могут принимать финансовую благодарность в качестве поддержки проекта. Сегодня слово donate можно встретить даже при входе в монастырь и оно никого не отпугивает. Главный мотив благотворительности исследователи связывают с желанием почувствовать возможность влиять на ситуацию в обществе (57% в группе тех, кто жертвовал деньги) [3, с. 60]. Таким образом предлагаемая такими проектами информация перестает быть бесплатной и в сознании целевой аудитории становится более качественной, вызывает доверие.

Большая часть коммерческих и некоммерческих проектов в Интернет продвигаются с помощью следующих технологий:

- SEO-оптимизация, которая даёт возможность улучшить позиции сайта в поисковой выдаче (сайт легче найти целевому пользователю);
- баннерная и контекстная реклама;
- E-mail рассылки;
- реклама в социальных сетях (SMM);
- видеоконтент;
- текстовый контент для аудитории [7, с. 255].

В этой статье предлагается рассмотреть три основных инструмента, с которых необходимо начинать продвижение любых проектов в Интернет.

SMM (Social Media Marketing) – одна из наиболее распространенных на российском рынке технологий интернет маркетинга: реклама в социальных сетях – VK, Одноклассники, Telegram и другие. SMM обеспечивает узнаваемость бренда, постоянное общение с клиентами и пробуждает интерес к рекламируемому продукту, что и обуславливает ее распространенность.

Видео маркетинг – одна из самых быстрорастущих областей интернет-маркетинга. Данный метод продвижения сегодня в России не только популярен среди потенциальных клиентов, которые предпочитают смотреть на рекламу, а не читать, но и дает организации огромную гибкость в представлении своего бизнеса так, как это невозможно сделать с помощью одних слов.

Контент-маркетинг: статьи, блоги, видео, изображения и все, что составляет содержание веб-страницы компании. Сайты, обогащенные контентом, сегодня рассматриваются как заслуживающие доверия. В связи с этим, этот метод интернет-маркетинга стал очень распространенным в последние годы. Чаще всего для завоевания клиентов организация демонстрирует себя как эксперта в своей области. Если у организации есть веб-сайт, у нее должен быть раздел блога, который она на постоянной основе будет дополнять актуальной информацией [7, с. 255].

Сайт – это источник полной информации о проекте. Одна веб-страница может содержать в себе ссылки на все социальные сети проекта, профессиональный контент в виде полезных статей и видео-лекций, форму для поддержки проекта, расписание очных и онлайн мероприятий проекта, ссылки на другие проекты организации при их наличии. Ссылку на веб-страницу можно преобразовать в QR-код, который удобно размещать на информационных электронных и печатных материалах. Сайт в интернете за счет качественного контента вызывает доверие целевой аудитории, привлекает её к социальным сетям проекта, повышает имидж организации, её руководителей и сотрудников, привлекает благотворителей, желающих помочь проекту (информационно и финансово), волонтеров и психологов для участия в проекте, в том числе студентов психологов, роль которых очень важна в будущем каждого такого проекта. Чем больше на веб-сайте качественного контента, тем меньше финансовых вложений он требует: происходит естественная (органическая) SEO-оптимизация. У каждого проекта должен быть отдельный веб-сайт, который имеет простой и понятный функционал для читателя по одной конкретной тематике. Перегруженность

сайта лишней информацией может снизить интерес пользователя и заставить его уйти со страницы проекта.

Основываясь на исследовании Сьюзен Фиск, можно составить портрет специалиста, которого некоммерческие проекты могут приглашать к созданию качественного и привлекательного для целевой аудитории контента. Такими будут являться представители профессионального круга, которые будут схожи полом, возрастом и интересами с целевой аудиторией. Таким образом и нагрузка между волонтерами будет распределена. Использование современных средств искусственного интеллекта для написания и редактирования статей, создания картинок и видеороликов также позволяет снижать нагрузку на специалиста.

Так абитуриент психологического ВУЗа или студент 1-2 курса, увлеченный будущей профессией и в то же время, ориентирующийся в актуальных для этой возрастной категории интересах, лучше справится с созданием привлекательного контента для подростков и молодежи, чем его сорокалетний коллега. В то время как статью для веб-сайта по семейной психологии лучше всего сможет написать психолог, который уже имеет опыт не только в подобной деятельности, но и свой собственный жизненный опыт.

PR специалист должен быть творческим, гибким и готовым адаптироваться к изменяющейся онлайн среде, чтобы эффективно достигать некоммерческих целей и повышать значимость организации в сознании общественности [1, с. 132]. В реализации продвижения некоммерческих проектов с такой задачей хорошо справляется специалист волонтер, которому близка по духу целевая аудитория и которому не нужно прилагать много сил, чтобы разобраться в интересах этой аудитории. Финансирование таких проектов для привлечения опытных интернет-маркетологов и копирайтеров ограничено, а значит нужно грамотно использовать имеющиеся у организации человеческие ресурсы и при необходимости привлекать новые.

Резюмируя все вышеописанное, важно отметить, что для каждого проекта бесплатной квалифицированной психологической службы необходима разработка отдельного сайта, страниц в социальных сетях и привлечения человеческих ресурсов, так как все три элемента продвижения в сети Интернет важны и взаимосвязаны: веб-сайт с качественным контентом, повышающий доверие к компетентности, социальные сети для взаимодействия с аудиторией, заинтересованные в создании привлекательного контента авторы. Все эти инструменты являются кусочками пазла, который

составляет общую концепцию высокоэффективного продвижения. Кроме того все три элемента взаимно влияют друг на друга: благодаря веб-сайту можно найти заинтересованных участников проекта, качественный контент позволит развивать соцсети, социальные сети будут привлекать целевую аудиторию и новых участников проекта и волонтеров.

Продвижение проектов бесплатной психологической помощи и просвещения – это трудоемкий и длительный процесс, требующий больших энергетических затрат от всех участников проекта. Потому что в некоммерческих проектах главный ресурс – человек, который на добровольной основе готов реализовывать главную задачу в продвижении: создание полезного и привлекательного контента. Это необходимо для повышения эффективности реализуемых задач проекта. Снижение нагрузки на такого человека возможно за счет правильного распределения задач, описанного в этой статье. Важно учитывать, что создание некачественного и непривлекательного контента для “галочки” – это бессмысленная трата энергии и человеческих ресурсов.

Литература:

1. Архипова Н. Г., Куроедова М. А. Современные инструменты продвижения некоммерческой организации в онлайн-среде / Вестник АмГУ, Выпуск 102. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2023. С. 130–132.
2. Богдановская И.М., Королева Н.Н., Углова А. Б. Психологические факторы доверия к популярным блогерам у современной молодежи / Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 18. № 3. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. С. 451–467.
3. Иванян Р. Освещение благотворительности в СМИ: фреймирование акции “Дети вместо цветов” / СМИ ОТЕЧЕСТВА. МЕДИА альманах №1. – СПб, 2024. С. 59–70.
4. Малашук Е. В. Методологические аспекты повышения эффективности маркетинга социально значимых организаций посредством применения инструментов искусственного интеллекта в веб-дизайне / Научно-практический журнал Индустриальная экономика, № 5. – Вологда: ООО “Университет дополнительного профессионального образования”, 2023. С. 174–183.

5. Мерсиянова И. В., Якобсон Л. И. Практики филантропии в России: вовлеченность и отношение к ним населения. УН-т – Высшая Школа Экономики. – М.: Изд. дом Гос. Ун-та – Высшей Школы Экономики, 2009. с. 201.
6. Недыхалов Л. А. Инновационные PR-технологии в формировании имиджа организации (на примере ОАО «РЖД») / Вестник Волжского университета имени В.Н. Титова № 1, том 1. – Саратов: Издательство Волжского университета, 2022. С. 98–113.
7. Садченко В.С. Специфика интернет-маркетинга в России / International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol. 5-3 (92). Экономические науки. – М: Российский государственный гуманитарный университет, 2024. С. 254–258.
8. Кляхин Д. В МЭР решили повысить доверие граждан к благотворительности // Banki.ru. 2021. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.banki.ru/news/lenta/?id=10957371> (дата обращения 24.06.25).
9. Сапожникова М. Вопрос в доверии: как и почему на смену экспертам пришли инфлюенсеры // РБК Тренды. 2020. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/5fd8ec6e9a79474526d13247> (дата обращения 24.06.25).

НАШИ АВТОРЫ

Андреева Юлия Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, Башкирский государственный педагогический университет имени М.Акумлы.

Уфа, Башкортостан, Россия

Бабина (Ашихмина) Анастасия Олеговна – волонтер Телефона Доверия «Первая Психологическая Помощь».

Чехов, Московская обл., Россия

Балакирева Александра Андреевна – волонтер проекта «Первая психологическая помощь».

Раменское, Московская обл., Россия

Герреро-Новикова Евгения Михайловна – гуманистический психолог, ОРКТ-психотерапевт, ведущая психологических групп.

Монино, Московская обл., Россия

Гоголева Ольга Александровна – руководитель Телефона Доверия «Первая Психологическая Помощь», семейный психолог, клинический психолог, ОРКТ, КПП, патопсихолог, член Ассоциации ориентированных на решение терапевтов и практиков (АОРПП), член правления Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО).

Москва, Россия

Демарева Валерия Алексеевна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий лабораторией киберпсихологии Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского.

Нижний Новгород, Россия

Егорова Ольга Владиславовна – полковник юстиции в отставке, психолог-консультант, волонтер Телефона Доверия «Первая психологическая помощь».

Чебоксары Чувашская Республика

Куницына Наталья Игоревна – практический психолог, арт-терапевт, волонтер проекта «Первая психологическая помощь».

Москва, Россия

Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, доцент, ректор Института консультативной психологии и консалтинга, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО) и ФПКР, председатель Правления Национальной Ассоциации Супервизоров. Учредитель и главный редактор научно-практического журнала «Психологическое консультирование Онлайн».

Москва, Россия

Мурзаева Асель Кочкаровна – психолог-консультант, онлайн-психотерапевт, магистр психологии, член Общества человекоцентрированного подхода.

Москва, Россия

Савинская Светлана Александровна – волонтер проекта «Первая психологическая помощь».

Москва, Россия

Скварко Наталья Петровна – психолог-консультант, ОИПП.

Москва, Россия

Скрипачева Елена Николаевна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогики МИТУ МАСИ, член Российского психологического общества (РПО).

Москва, Россия

Сокольская Татьяна Ивановна – клинический психолог, волонтер проекта «Первая психологическая помощь», член Федерации Психологов-Консультантов Онлайн.

Железногорск, Красноярский край, Россия

Тажи А.А. – студент Кызылского Педагогического Института, ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет».

Кызыл, Россия

Тельманова Елена Владимировна – психолог, магистр психологии, аспирант, действительный член ОППЛ, член ассоциации EMDR Россия, преподаватель и полимодальный супервизор.

Да Нанг, Вьетнам

ИНФОРМАЦИЯ

О Федерации Психологов-Консультантов России (ФПК России)

Уважаемые коллеги!

26 декабря 2014 года в России (г. Москва) создана новая общественная организация

Федерация Психологов-Консультантов России (ФПК России)

Основными целями Федерации является содействие ее членам:

- в развитии теории и практики профессионального психологического консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии);
- в поддержке научных исследований и стандартов в области психологического консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии).

Для реализации целей Федерация осуществляет следующие направления деятельности:

- распространение информации, установление критериев оценки практической деятельности психологов-консультантов и контроль за их соблюдением;
- представительство в государственных учреждениях и связи с общественностью в целях продвижения научных и творческих работ по психологическому консультированию и консультативной психологии на отечественных и международных конференциях, симпозиумах, семинарах и съездах;
- установление контактов и сотрудничество с государственными и негосударственными российскими и международными организациями, обществами психологического консультирования и других консультативно-психотерапевтических направлений;
- научные исследования и разработки в области психологического консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии), в т.ч. изучение общественного мнения, отношения потребителей и провайдеров консультативных услуг;
- утверждение консультативной психологии в качестве отдельной научной специальности, признанной ВАК, помощь в подготовке к защите кандидатских и докторских диссертаций;

- разработка, утверждение и реализация стандартов профессиональной подготовки, переподготовки и супервизия в области психологического консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии);
- издание книг, брошюр, буклетов, журналов и аналогичных публикаций в области психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) и их распространение;
- предоставление консультативных, социальных услуг с целью экспериментальной проверки эффективности психологического консультирования и психотерапии;
- разработка программного обеспечения для психологов-консультантов и обучающих организаций, а также консультирование в этой области;

Федерация осуществляет издание «Ежегодника по клиентоцентрированной психотерапии и человекоцентрированному подходу», журнала «Психологическое консультирование Онлайн», Альманахов «Супервизия в России» и «Консультативная психология в России» и планирует издание других журналов по психологическому консультированию, интегративной и эклектической психотерапии. На страницах журналов публикуются научные материалы, знакомящие с зарубежными и отечественными разработками в области психологического консультирования и консультативной психологии, результаты экспериментальных исследований, практические рекомендации.

Федерация открыта ДЛЯ ВСТУПЛЕНИЯ НОВЫХ ЧЛЕНОВ! Вступительный и ежегодный взносы НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ!

Преимущества для членов ФПК России:

- Каждый член Федерации имеет возможность знакомиться с опытом коллег и ведущих специалистов в области психологического консультирования, размещать свои статьи в изданиях Федерации и на интернет-ресурсах, а также получать льготы при участии в мероприятиях Федерации.
- На сайте Федерации действительные члены Федерации смогут поместить свою персональную страницу, участвовать в обсуждениях профессиональных вопросов и супервизии.
- Мы ведем постоянную бесплатную Балинтовскую группу для участников сообщества и супервизию, в том числе дистанционно, для тех, кто проживает в других регионах.

- Члены Федерации получают скидки на обучение в Институте Консультативной Психологии и Консалтинга (Институте ФПК), в том числе, на обучение по долгосрочным программам переподготовки (специализации по определенному направлению консультирования и психотерапии).
- Члены Федерации регулярно получают информация о бесплатных группах и мастер - классах наших и дружественных организаций (возможна организация ваших бесплатные мастер-классов и вебинаров, если вы хотите организовать свои обучающие программы на нашей базе).
- Вы получите возможность получить консультирование в роли клиента бесплатно, и тем самым, помочь обучающимся в Институте Консультативной Психологии и Консалтинга (Институте ФПК) в начале практики (соответственно вы сами можете и получить практику консультирования и психотерапии).
- Вам предоставляется помещение для проведения ваших мероприятий с существенной скидкой или бесплатно.
- Предлагается льготное участие в конференциях Федерации, Общества Человекоцентрированного подхода (RPCA), конференциях по телефонному и интернет-консультированию и других мероприятиях.
- Вы можете разместить свою рекламу на некоторых ресурсах сообщества.
- Получить индивидуальное консультирование и индивидуальную или групповую психотерапию, которые идут в зачет часов для сертификации по психологическому консультированию (консультативной психологии) и отдельным направлениям психотерапии.

Продолжается создание местных и региональных отделений ФПКР по всей России! Вы можете стать первым представителем Федерации в вашем городе!

Вопросы по поводу вступления в Федерацию Психологов-Консультантов задавайте по адресу: helpletter@mail.ru.

Президенту Федерации Психологов-Консультантов России Виктору Юрьевичу Меновщикову.

Форма Заявления доступна на сайте:

[ht tp://counseling.su/soobchestvo-psiologov-fpk-rossii](http://counseling.su/soobchestvo-psiologov-fpk-rossii)

**Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-
Институт) w www.counseling.su**

ФПК-ИНСТИТУТ – проект Общероссийской общественной организации «Федерация Психологов Консультантов», работает под научным руководством Виктора Юрьевича Меновщикова, кандидата психологических наук, доцента, академика Российской Академии Социального Образования, президента Федерации Психологов-Консультантов, одного из основоположников психологического консультирования в России, как отдельного метода отличного от психотерапии.

Институт является единственным в России учебным заведением, ориентированным на стандарты Международного Совета по аккредитации образовательных программ в области консультирования (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs) и широко привлекает к преподаванию зарубежных специалистов.

Основные формы образовательной деятельности Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Института) включают:

1. Программы дополнительного профессионального образования
 - Психологическое консультирование и транстеоретическая психотерапия
 - Кадровое консультирование и управление персоналом. HR-консалтинг и бизнес-психология
 - Управленческое консультирование. Консалтинг и коучинг для руководителей
2. Краткосрочные программы повышения квалификации Тренинги, учебно-практические семинары, авторские программы, в сфере консультативной психологии и бизнес-консалтинга
3. Дистанционное обучение Индивидуальное и групповое обучение с помощью современных средств телекоммуникации через Интернет, в т.ч. в режиме Интернет-семинаров и вебинаров.

Мы приглашаем к сотрудничеству в рамках любого из описанных направлений деятельности института.

Участие в краткосрочных образовательных программах, а также прохождение дистанционного обучения подтверждается сертификатом.

Слушателям краткосрочных образовательных программ, объем которых превышает 72 часа, выдается свидетельство о повышении квалификации в соответствующей области консультативной психологии или консалтинга.

Краткосрочные образовательные программы реализуются в форме тренингов, семинаров-тренингов, авторских программ продолжительностью от 1 до 3 дней.

Программы дополнительного профессионального образования (переподготовки) рассчитаны на обучение в течение одного, двух или трех лет (очная и очно-заочная форма обучения) и сопровождаются выдачей диплома.

Адрес Института:

Москва, ул. Борисовские пруды, д.8, корп.2.

Проезд: м. Борисово.

Тел./факс (495) 775-43-70

Тел.: 8-905-552-85-41

E-mail: m.kosareva.psy@gmail.com

w www.counseling.su

ht tps://fpkr-counseling.ru/

НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ СУПЕРВИЗОРОВ (РОССИЯ)

Национальная Ассоциация Супервизоров (далее по тексту – Ассоциация) является добровольным объединением граждан в некоммерческую организацию, основанную на членстве, учреждённую в целях представления и защиты общих, в том числе профессиональных, интересов, для достижения общественно полезных, а также иных не противоречащих федеральным законам и имеющих некоммерческий характер целей.

Ассоциация осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом «О некоммерческих организациях» и иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

Полное наименование Ассоциации на русском языке – Национальная Ассоциация Супервизоров.

Сокращённое наименование на русском языке – НАС.

Место нахождения Ассоциации: Российская Федерация, город Москва.

Ассоциация создана с целью координации деятельности членов (супервизоров) Ассоциации, представления и защиты общих, в том числе профессиональных, интересов, для достижения общественно полезных, а также иных не противоречащих федеральным законам и имеющих некоммерческий характер целей, связанных с развитием и улучшением теоретических и практических знаний психолога (психотерапевта) в различных сферах его деятельности в области супервизии.

Предметом деятельности Ассоциации являются:

- осуществление координации деятельности своих членов;
- обеспечение защиты прав и законных интересов членов (супервизоров) Ассоциации;
- формирование общей точки зрения по вопросам супервизии;
- установление и развитие деловых связей с ведущими отечественными и иностранными специалистами, содействие развитию долгосрочного и взаимовыгодного сотрудничества с ними;
- представительство членов Ассоциации на территории РФ и за её пределами;

- оказание информационных, консультативных, научно-информационных и иных услуг членам Ассоциации;
- координация работы членов Ассоциации и возможности использовать (возмездно или безвозмездно) достижения и имидж Ассоциации членами, а также осуществлять совместную рекламу;
- содействие развитию профессионального сообщества в области супервизии, а также психотерапии, психологии и консультирования;
- содействие профессиональному образованию, обучению и совершенствованию профессионализма членов Ассоциации;
- взаимодействие с заинтересованными правительственными и неправительственными российскими, международными, общественными и иными организациями для реализации целей, определенных настоящим Уставом
- участие, организация и проведение Ассоциацией лекций, курсов, съездов, презентаций симпозиумов, выставок, ярмарок, конференций, семинаров, иных некоммерческих мероприятий, как в Российской Федерации, так и за рубежом.

Ассоциация может осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых она создана. Такой деятельностью признаются приносящее прибыль производство товаров и услуг, отвечающих целям создания Ассоциации, а также приобретение и реализация ценных бумаг, имущественных и неимущественных прав, участие в хозяйственных обществах и участие в товариществах на вере в качестве вкладчика.

Ассоциация, осуществляя приносящую доход деятельность, должна иметь достаточное для осуществления такой деятельности имущество рыночной стоимостью не менее минимального размера уставного капитала, предусмотренного для обществ с ограниченной ответственностью.

Деятельность Ассоциации строится на основе договоров, соглашений, контрактов, заключаемых ею с государственными и муниципальными предприятиями, коммерческими и некоммерческими организациями, государственными органами и органами местного самоуправления, а также с физическими лицами.

Ассоциация в социальных сетях:

- <https://www.facebook.com/groups/247521106612612/>
- <https://vk.com/public194692848>

**Вопросы по поводу вступления в Национальную Ассоциацию
Супервизоров, пожалуйста задавайте по адресу: helpletter@mail.ru
Меновщикову Виктору Юрьевичу**

<http://супервизоры.рф/>

КЛУБ ПСИХОЛОГОВ ФПКР-ФПКО-НАС

(проект «Фитнес навыков для психолога»)

Приглашаем психологов в безопасную, интересную и познавательную среду наших профессиональных навыков.

Основные блоки:

- **Супервизия.** Для тех, кто купил абонемент Клуба учет часов от Национальной Ассоциации супервизоров.
- **Интервизии.** Группа поддержки. Балинтовская группа.

Для тех, кто купил абонемент Клуба учет личной терапии от ФПКР.

- Практикумы для отработки навыков.
- Обмен опытом (Приглашение более опытных коллег с мастер-классами).
- Опыт – сын ошибок трудных. (Групповая и индивидуальная работа на базе Долголетия).
- Возможно получение сертификата или удостоверения о прохождении практики от Института Консультативной Психологии и Консалтинга.
- ЧАС интернет-психолога с Виктором Меновщиковым.

Расписание КЛУБА см. **ht tps://counseling.moscow/**

По записи в КЛУБ на льготных условиях, пожалуйста, пишите на адрес: **helpletter@mail.ru**

Федерация Психологов-Консультантов Онлайн

Дистанционная обучающая программа¹ Интернет-консультирование: базовый курс

Авторская программа
президента Федерации Психологов-Консультантов Онлайн,
кандидата психологических наук,
академика Российской Академии Социального Образования
Меновщикова Виктора Юрьевича

Москва, 2025

1. Автор и составитель программы: кандидат психологических наук, доцент, академик В.Ю. Меновщиков

Общее количество часов: 72 часа

2. Цель курса – формирование базовых представлений и навыков психологического консультирования в сети Интернет (асинхронными и синхронными способами)

Знания и умения, которые должен получить слушатель в результате обучения:

- Сформировать представление о дистантном психологическом консультировании, учитывающее современные тенденции в этой области психологической практики.
- Ознакомиться с целями и задачами психологического консультирования в сети Интернет; роли личности клиента и консультанта в дистантном консультировании.
- Получить сведения о критериях диагностики психического состояния клиента на дистанции.
- Овладеть навыками проведения консультативной работы асинхронными и синхронными способами.
- Ознакомиться с консультативными техниками, направленными на работу с клиентами в сети Интернет (техники эмпатического слушания и письма, уточнения, перефразирования, цитирования, резюмирования, конфронтации и т.п.)

¹ Программа проводится дистанционно через Интернет

Аннотация курса.

В предлагаемом курсе рассматриваются различные концепции психологического консультирования в сети Интернет, разбираются диагностические критерии оценки психического состояния клиента на дистанции и представляемой им проблематики, изучаются базовые консультативные и психотерапевтические техники для работы с лицами, обращающимися за помощью посредством Интернет.

Программа построена на индивидуальной работе с обучающимися, направленной на определение их профессиональной позиции, проработку личных проблем и реакций на проблемы клиента. Обучающиеся также получают возможность тренинга базовых консультативных и терапевтических навыков (построение терапевтических отношений на дистанции, эмпатическое слушание и письмо, нейтральная безоценочная позиция и т.п.).

Содержание курса.

Курс состоит из четырех разделов:

1. Введение в дистантное психологическое консультирование.
2. Интернет-консультирование в реальном времени.
3. Интернет-консультирование через чат.
4. Асинхронное психологическое консультирование.

Раздел 1. Введение в дистантное психологическое консультирование***Тема 1. Содержание и история дистантного психологического консультирования***

Предмет дистантного психологического консультирования, основные дефиниции. Психологическое консультирование и психотерапия: сходство и различия. История возникновения консультирования на дистанции. Тенденции развития консультирования и психотерапии. Разные виды консультирования на дистанции: телефонное консультирование, консультирование через обычную почту, типы психологических услуг в Интернет. Информационные ресурсы (в т.ч. определенные виды услуг), гиды самоусовершенствования, психологическое тестирование и оценка; помощь в решении войти в терапию; психологическое консультирование через электронную почту или форум; консультирование в реальном времени через чат, веб-телефонию или видеоконференции).

Мифы и реальности психологического консультирования в сети интернет. Плюсы и минусы дистантного консультирования.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Знакомство с отечественными интернет-ресурсами, предлагающими информирование по психологическим вопросам, диагностике на дистанции и психологическое консультирование.
2. История консультирования и психотерапии в письмах (работы М.Е. Бурно, В.Л. Леви).

Рекомендуемая литература:

- основная [1, 2, 4, 5];
- дополнительная [1, 3, 4, 5]

Тема 2. Этические принципы и стандарты оказания услуг в сети Интернет

Личность клиента и консультанта в онлайн консультировании. Этические принципы охраны психического здоровья и стандарты оказания услуг онлайн.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Этические кодексы и стандарты психологических ассоциаций.

Рекомендуемая литература:

- основная [2, 4];
- дополнительная [14],

Раздел 2. Интернет-консультирование в реальном времени

Тема 3. Консультирование в реальном времени через веб-телефонию или в режиме видеоконференции.

Консультирование в реальном времени через веб-телефонию или в режиме видеоконференции;

Оборудование для веб-телефонии и проведения консультирования посредством видеоконференций. Сходство и различия с консультированием «лицом к лицу».

Телефоны Доверия и Телепсихология.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Преимущества синхронного интернет-консультирования.
2. Установка телефонных и видеосоединений через интернет.

Рекомендуемая литература:

- основная [2, 3, 4];
- дополнительная [11]

Раздел 3. Психологическое консультирование с использованием чат-технологий

Тема 4. Психологическое консультирование с использованием чат-технологий

Сходство и различия консультирования через чат с традиционным консультированием. Преимущества и недостатки. Построение диалога в чат-консультировании. Самопредставление клиента и консультанта. Требования, предъявляемые к обратной связи. Эмпатическое «слушание» через текст.

Приемы консультирования в чат-режиме. Особенности работы с различными категориями клиентов. Типичные ошибки консультанта.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Сопоставление преимуществ и недостатков психологического консультирования «лицом к лицу» и на дистанции.
2. Проведение диалога с клиентом в консультации через чат.

Рекомендуемая литература:

- основная [3, 4];
- дополнительная [10]

Раздел 4. Асинхронное психологическое консультирование

Тема 3. Стадии и приемы асинхронного психологического консультирования

Стадии психологического консультирования. Наиболее часто предъявляемые проблемы клиентов. Диагностика состояния клиента на дистанции (через текст). Ориентации клиентов и «мифология» клиента. Приемы и методы психологического консультирования в сети. Контрактирование в асинхронном режиме. Нереплексивные и рефлексивные

приемы консультативной работы в асинхронном консультировании. Уточнение, перефразирование, резюмирование. Конфронтация. Интерпретация. Завершение консультирования в асинхронном режиме.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Сопоставление стадий психологического консультирования и консультативных приемов применяемых на каждой стадии асинхронного консультирования.
2. Выбор диагностических категорий кризисного состояния клиента в тексте письма.

Рекомендуемая литература:

- основная [1, 2, 4];
- дополнительная [6, 7, 8]

Литература

Основная литература:

1. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. - М., 2002.
2. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование М.: «Смысл», 2002.
3. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями М.: «Смысл», 2002.
4. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование в сети Интернет. М., 2007 (Флогистон.ру)
5. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия в интернете. М. Спутник+, 2010.
6. Меновщиков В.Ю. Психологическое интернет-консультирование. М.: «Смысл», 2019.
7. Меновщиков В.Ю. Психологическое-консультирование и психотерапия онлайн. М.: «Академический проект», 2023.
8. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М., 1999.
9. Шабшин И. О психологических особенностях общения в интернете //Московский психотерапевтический журнал, 2005, №1, С. 158-182.

Дополнительная литература:

1. Айви А., Айви М., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия: Методы, теории и техники. Практическое руководство. М.: Психотерапевтический колледж, 2000.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1999.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., МГУ, 1984.
4. Жичкина А., Белинская Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. Опубликовано 14.02.1999 г. на <http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>.
5. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. Опубликовано 14.02.1999 г. на <http://flogiston.ru/articles/netpsy/refinf>.
6. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
7. Леви В.Л. Разговор в письмах. М.: Советская Россия, 1982.
8. Меновщиков В.Ю. Психотерапевтическая переписка // Психологическая помощь в меняющемся мире. Материалы II Международной конференции психологических служб и телефонов Доверия. Пермь, 1995.
9. Меновщиков В.Ю. Особенности дистанционного консультирования // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. № 1 / 1997.
10. Меновщиков В.Ю. Психотерапевтическая практика: мифы клиентов. // Вопросы психологии. №1, 1999.
11. Меновщиков В.Ю. Новые возможности семейного консультирования и психотерапии в сети интернет – Е-терапия // Психологические проблемы современной семьи. Материалы Третьей Международной Научной Конференции. Часть 2. Москва 16-18 октября 2007
12. Меновщиков В.Ю. Состояние и перспективы исследований консультирования и психотерапии в сети интернет // Сибирский психологический журнал. 2009. № 33. С.57-63.
13. Меновщиков В.Ю. Дискурс в дистантном консультировании и психотерапии // Вопросы психологии. 2008. № 6. С.87-95.
14. Меновщиков В.Ю. Многомерная модель дискурса интернет-консультирования // Вопросы психологии. 2009. №1. С.97-103.

15. Меновщиков В.Ю. Супервизия и коучинг в Интернет: достоинства и ограничения применения новых компьютерных технологий в многомерном подходе // Вестник университета (Государственный университет управления) 2009. № 26. С.62-65.
16. Меновщиков В.Ю. Консультирование и психотерапия в сети Интернет: «За» и «Против» // Психологический журнал. 2010. № 3.
17. Меновщиков В.Ю. Взаимосвязи элементов консультативной системы и результативности дистантного консультирования университета (Государственный университет управления) - М.: ГУУ. 2010. № 5. С.51-54.
18. Меновщиков В.Ю. Этические вопросы консультирования онлайн // Культурно-историческая психология. 2010. № . С.78-84.
19. Меновщиков В.Ю. Краткая история консультирования и психотерапии в сети Интернет в России // Психологическая газета. 08.05.2023. [ht tps://psy.su/feed/11275/](https://psy.su/feed/11275/)
20. Меновщиков В.Ю. Неклиническая (немедицинская) психотерапия: история отечественной психопрактики и современность // Психологическая газета. 19.09.2023. [ht tps://psy.su/feed/11603/](https://psy.su/feed/11603/)
21. Меновщиков В.Ю. Интернет-психотерапия — главный тренд современности // Психологическая газета. 07.03.2024. [ht tps://psy.su/feed/12039/](https://psy.su/feed/12039/)
22. Меновщиков В.Ю. Жизнь и судьба психотерапевта: этапы, кризисы и вызовы настоящего времени // Психологическая газета. 20.09.2024. [ht tps://psy.su/feed/12578/](https://psy.su/feed/12578/)
23. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М., 1999.
24. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Моск. психотерапевтический журнал.-1992 - №2.- С.19.
25. Шевченко И. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet. Опубликовано 14.02.1999. [ht tp: // flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko](http://flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko).
26. American Psychological Association. (1997). Services by telephone, teleconferencing, and Internet: A statement by the Ethics Committee of the American Psychological Association [online]. Available (February, 1999): [ht tp://w ww.a pa.org/ethics/stmnt01.html](http://www.apa.org/ethics/stmnt01.html)

