

УДК 159.9

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНСУЛЬТАТИВНЫХ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ПРАКТИКАХ

Е. С. Громоздова, Л. А. Мурашова

ФБГОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

E. S. GROMOZDOVA

THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN COUNSELING AND PSYCHOCORRECTIONAL PRACTICES

Tver State Medical University

Аннотация: в статье рассматривается роль информационных технологий в современном психологическом консультировании и психокоррекции. Анализируются преимущества дистанционного формата, такие как доступность, анонимность и экономия времени, а также этические и технические риски, связанные с опосредованным общением. Особое внимание уделяется особенностям работы на российских онлайн-платформах и требованиям к квалификации специалистов. Необходимость специальной подготовки психологов для эффективного взаимодействия в удаленном формате. Затрагивается сочетание доступности цифровых технологий и необходимости сохранения качества и безопасности психологической помощи.

Annotation: the article examines the role of information technologies in modern psychological counseling and psychotherapy. The advantages of the remote format, such as accessibility, anonymity, and time savings, are analyzed, as well as the ethical and technical risks associated with mediated communication. Special attention is paid to the specifics of working on Russian online platforms and the requirements for the qualifications of specialists. The need for special training for psychologists to ensure effective remote interaction. The combination of the availability of digital technologies and the need to maintain the quality and safety of psychological assistance is addressed.

Ключевые слова: онлайн-платформы, информационные технологии, дистанционный формат, психологическое консультирование, психокоррекционная практика.

Keywords: online platforms, information technologies, distance format, psychological counseling, psychocorrective practice.

Информационные технологии сегодня охватывают все сферы жизнедеятельности человека, в том числе и профессиональную деятельность клинического психолога. Интернет расширил возможности оказания психологической помощи: сделал ее доступной для людей, находящихся в отдаленных регионах; сохранения анонимности обращения для тех, кто стесняется делать это лично; к специалистам в разных странах. Крупные платформы психологической помощи объединяют сотни сертифицированных специалистов. На фоне

социальных и личных проблем растёт число людей, испытывающих неудовлетворённость жизнью [1].

Целью является провести теоретический анализ психокоррекционных подходов, используемых в практической деятельности клинического психолога с помощью информационных технологий и социологического опроса на готовность людей к дистанционному формату.

Объект: люди в возрасте от 18 до 30 лет и от 31 до 50 лет.

Предмет: эффективность дистанционного консультирования.

Информационные технологии (ИТ) — основа современного онлайн-консультирования. Они обеспечивают каналы связи: видеоконференции, текстовые чаты, голосовые звонки. На базе ИТ работают специализированные платформы для психологического консультирования. Защиту персональной информации обеспечивают шифрование, соблюдение норм защиты данных.

Сегодня психологическое консультирование практикуется с использованием платформ, среди которых есть «Ясно», «Alter» и «Прием».

Платформа «Ясно» — один из ведущих российских сервисов онлайн-психотерапии. Консультации проводятся через защищённый видеочат, что обеспечивает визуальный контакт. Запланировать сессию можно в удобное время, обращение допустимо с 16 лет. Сильные стороны сервиса: удобство онлайн-формата, понятная навигация и быстрый подбор психолога, разнообразие специалистов [4].

Платформа «Alter» — онлайн-сервис по подбору психологов. Консультируют пациентов, в том числе и детского возраста до 18 лет необходимо письменное согласие родителей на проведение консультации. Создатели сервиса Alter вместе с экспертами Психологического Института Российской академии образования разработали интеллектуальный алгоритм, который подбирает специалистов наиболее релевантных запросу и пожеланиям клиента [5].

Платформа «Прием» — начала свою работу в 2024г. У них есть свой ИИ-ассистент, который выполняет обязанности консультанта. При работе с детьми до 18 лет необходимо присутствие одного из законного представителя во время терапии. Молодой онлайн-сервис для консультаций по темам личной жизни, семейных проблем, панических атак, межличностных конфликтов и многих других [3].

Дистанционный формат имеет свои плюсы: экономия времени психолога и пациента, свободное общение в форме диалога или переписки в удобное время без учёта часового пояса, сохранение анонимности онлайн, возможность клиенту выбрать психолога. Однако дистанционное консультирование имеет свои ограничения в части применения определённых

методов, требующих физического присутствия. Сложность установки контакта и понимания чувств человека, вызывает ряд сложностей, связанных с депривацией, невербальной коммуникации, в видеоформате часть сессии может потеряться из-за качества связи, снижение эмпатии [2].

Материалы и методы. Для выяснения использования и актуальности дистанционного консультирования был проведен социальный опрос. Все респонденты по критерию возраста были распределены на 2 группы: в 1 группе от 18 до 30 лет, а во 2 – от 31 до 50 лет.

Результаты и обсуждения. Большая часть респондентов в первой группе не планируют обращаться за психологической помощью по сравнению со второй, однако количество людей от 18 до 30 лет больше обращаются регулярно за помощью, чем от 31 до 50 лет (рис. 1).

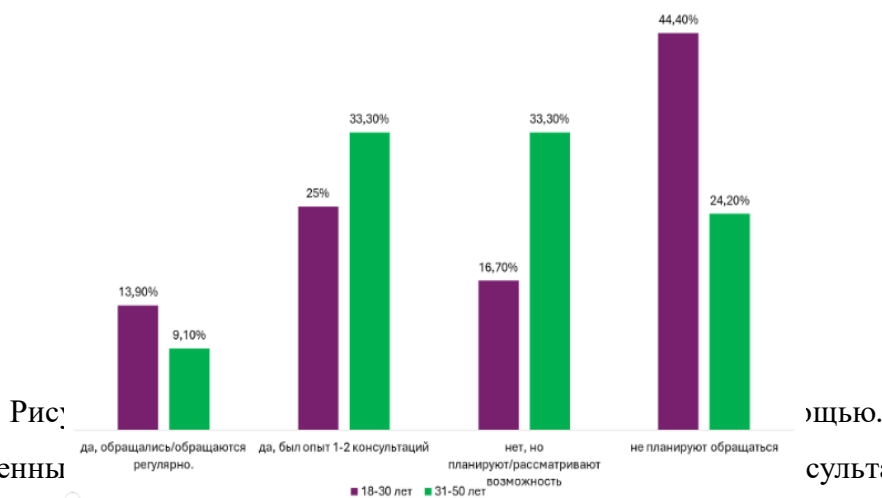


Рис. 1. Опросенны

остаются сторонники личных консультаций, считающих их более эффективными (рис. 2).

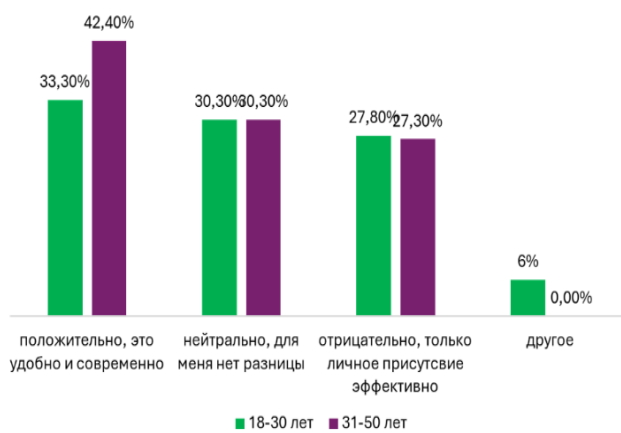


Рисунок 2. консультации с

СВЯЗИ.

Отношение к формату психологом по видео

Люди от 18 до 30 лет считают, что важен доступ к любому специалисту и экономия времени на дорогу. В группе от 31 до 50 лет отмечают тоже самое, но по сравнению с первой, им еще важно чувство безопасности в своей «крепости» (рис. 3).

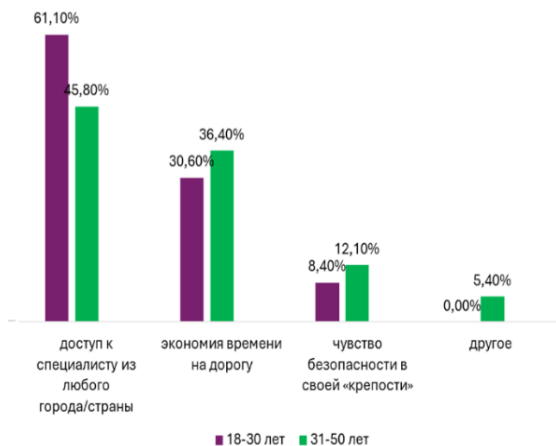


Рисунок 3. Главный
Большая часть
стоит попробовать
однако многие
привычнее
(рис. 4).

плюс онлайн терапии.
респондентов считают, что приложения в телефоне, отмечают, что им традиционный формат



Рисунок 4. Ведение дневника эмоций в телефоне, а не в бумажном блокноте.

Участники считают, что технологии не усложняют доступ к психологической помощи, и также примерно в одинаковом количестве считают, что этому можно научиться (рис. 5).

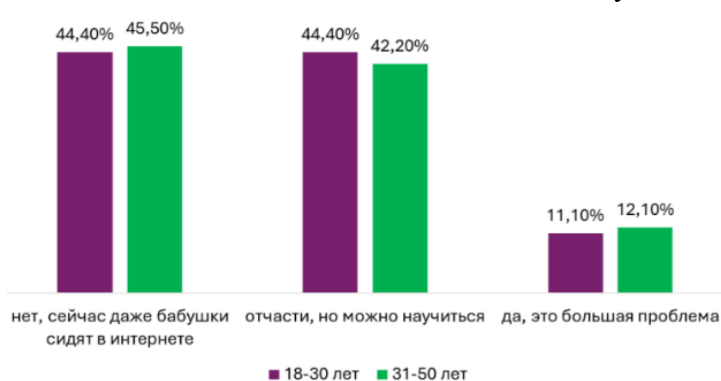


Рисунок 5.
технологии

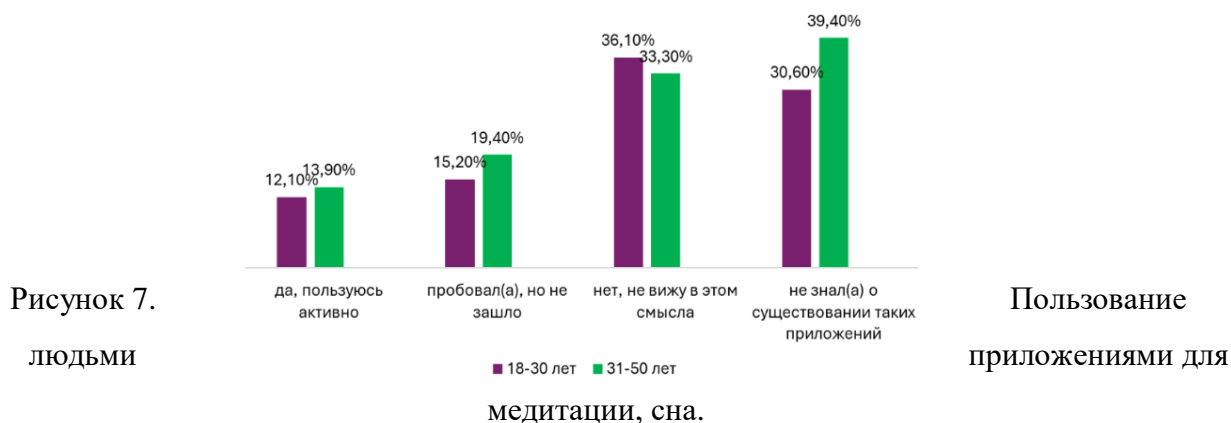
психологической помощи.

Усложняют ли
доступ к

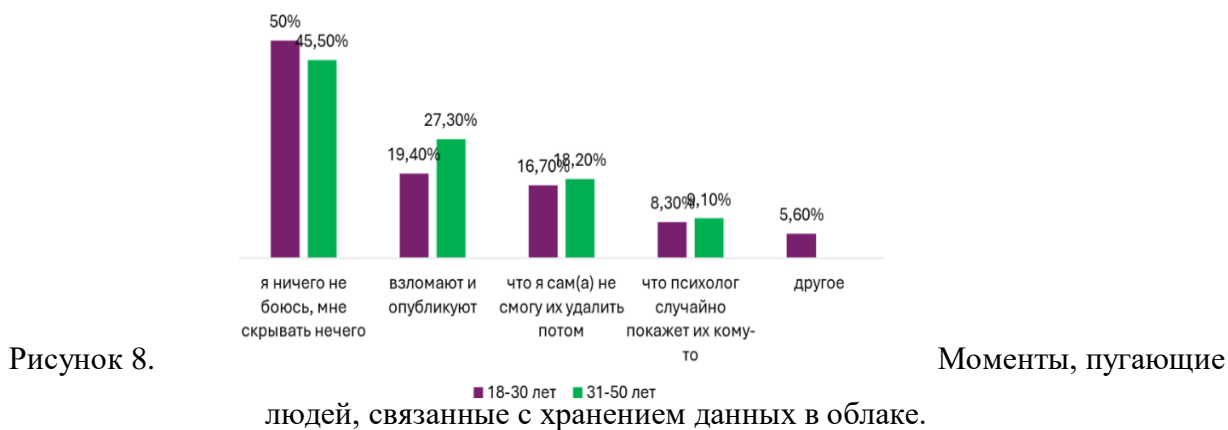
Примерно одинаковое количество людей в обеих группах считают, что специалист должен идти в ногу с временем, но респонденты от 31 до 50 лет также отмечают, что технологии и компетентность никак не связаны (рис. 6).



Люди в 1 и во 2 группе не видят смысла в приложениях для медитации, однако многие, особенно люди в возрасте от 31 до 50 лет не знали о таких приложениях (рис. 7).



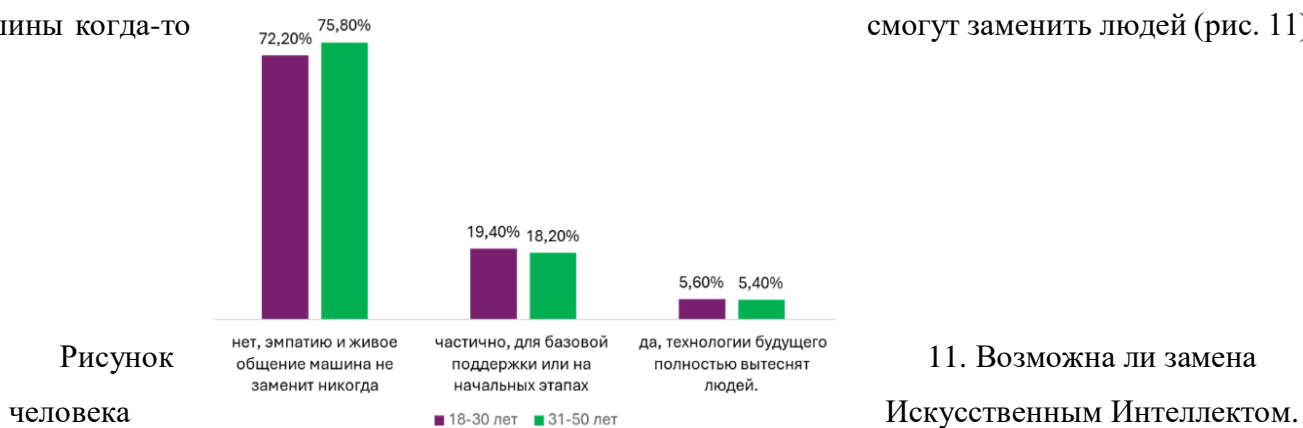
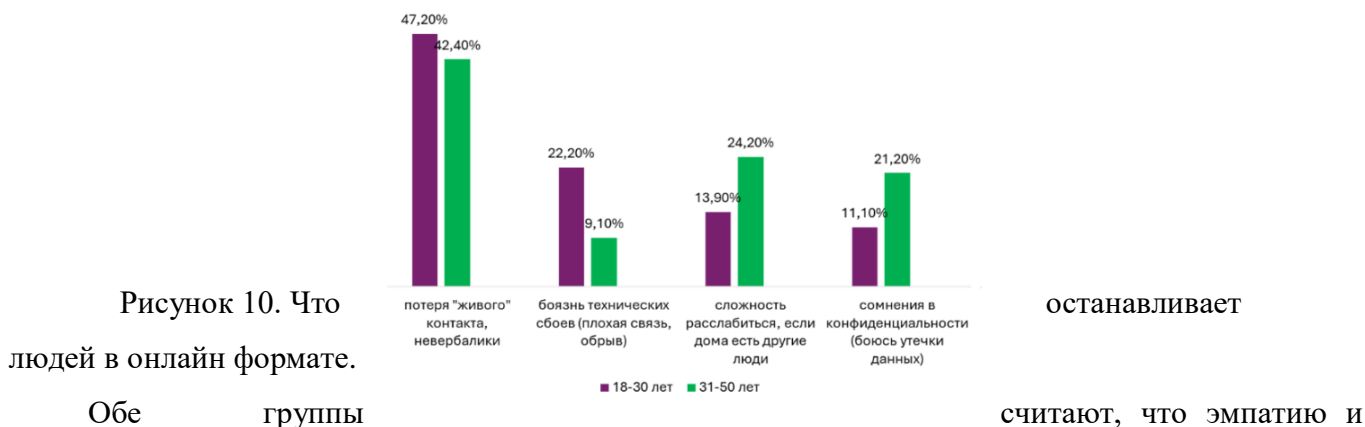
Примерно одинаковое количество опрошенных выбрали вариант, что им скрывать нечего, но другая половина переживает, что их данные могут взломать и опубликовать (рис. 8).



В 1 и 2 группе считают, что психологу важно вести социальные сети, это показывает погруженность в практику, но люди в возрасте от 31 до 50 лет также считают, что главное – сарафанное радио (рис. 9).



Респонденты отмечают, что их останавливает потеря "живого" контакта, боязнь технических сбоев смущает больше группу от 18 до 30 лет, а в группе от 31 до 50 лет отмечают, что есть сложность расслабиться, если дома есть другие люди (рис. 10).



Также были ответы из разряда другое и они касаются того, что психолога оценивают на разных сайтах по отзывам, и что первая консультация обязательно должна быть очной.

Выводы. Респонденты старше 30 лет более вовлечены в вопросы психологической помощи. Отношение к видеоконсультациям в основном позитивное или нейтральное. Главные барьеры онлайн-формата — отсутствие живого контакта и риски кибербезопасности. Однако важно помнить,

что при консультировании в онлайн формате есть риски, связанные с утечкой данных, сбоем в системе из-за помех со связью, не все проблемы можно решить онлайн. Дальнейшее развитие этой сферы требует, в первую очередь, разработки нормативной базы, которая будет регламентировать взаимодействие психолога и пациента, а также разных форм протоколов для оказания различных видов психологической помощи.

Литература

1. Меновщиков, В. Ю. Этические проблемы дистанционного психологического консультирования / В. Ю. Меновщиков // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 2. – С. 132–145.
2. Чвилёва О. В. Воронин А. Н. Онлайн-психотерапия: основные проблемы и оценка эффективности / О. В. Чвилёва, А. Н. Воронин / Психология. Журнал высшей школы экономики. 2024. Т. 21. №3 С. 587-602.
3. Прием: онлайн-сервис выбора психолога: сайт. – URL: <https://priem.app>
4. Ясно: онлайн-платформа психотерапии: сайт. – URL: <https://yasno.live>
5. Alter: онлайн-сервис подбора психологов: сайт. – URL: <https://alter.ru>