

когнитивної складності, диференційованості і в то жє время целостності образів Я, придбанням ими стійкості, чёткості і контрастності в підлітковому періоді, а також головним новообранням юнашеского вікста – відкриттям собствєнного Я, осознаннєм своєю індивідуальності.

On the basis of analysis of essence of I-conception an author is expose the psychological features of its development on the different stages of ontogenesis.

The stages of development of I-conception coincide with the basic age-dependent periods of development of personality. Bases of forming of I-conception are mortgaged in babyhood, beginning from feeling of the body and selection of him a child from outward things. The subsequent stages of this process are related to the crisis of three years «I»; forming of ideal I, appearance I, self-appraisals; by expansion of feeling own I in preschool age; by appearance of conscious I, by growth of cognitive complication, to differentiated and at the same time of integrity of appearances I, by acquisition by them to firmness, clearness and contrast in a juvenile period, and also by main new formation of youth age – opening of own I, by the awareness of the individuality.

С. М. Панченко (м.Суми)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДОРΟΣЛИМ ЗАСОБАМИ INTERNET-ТЕХНОЛОГІЙ

Постановка проблеми. У процесі самоздійснення дорослої людини в найрізноманітніших сферах її життєдіяльності важко переоцінити значення, яке має для неї підтримка та допомога інших людей. Ефективну підтримку особистості в процесі її здійснення, стимулювання прояву здатності кожної людини розкривати і реалізовувати свої внутрішні потенціали та розв'язувати поставлені життям завдання можна забезпечити спеціальними психологічними методами власне психологічної допомоги.

Психологічна допомога особистості як оригінальний соціальний та професійний інститут сформувався на основі об'єднання різноманітних течій у психологічній, психіатричній, соціальній та релігійній практиці, викликавши появу цілої низки нових професіоналів: соціальний працівник, психолог-консультант, психолог-психотерапевт. Не вдаючись у детальний аналіз змісту та особливостей цих напрямків, зазначимо лише, що незважаючи на різні теоретико-методологічні підходи та техніки, всі напрямки керовані на вирішення практично одного й того ж завдання — надання психологічної підтримки особистості (групі, організації) в ситуації життєвого (професійного) негаразду [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Загальноновизнано, що сьогодні більше можливостей у реалізації цього завдання надає Internet, що створює нові форми взаємодії між людьми, проникає у всі сфери життя, задовольняючи потреби та інтереси користувачів мережі. Internet стає все більш популярним в якості способу спілкування, передачі інформації, засобів презентації та реалізації професійних послуг. Internet-технології, зважаючи на їх доступність і популярність, надають все більше можливостей у реалізації психологічних послуг, дозволяють психологічним службам розширювати форми роботи, тим самим, збільшуючи можливості доступу населення до психологічної допомоги.

Розглянути особливості реалізації психологічних послуг та надання психологічної допомоги засобами Internet-технології і стало **метою нашої статті.**

Виклад основного матеріалу. Поняття «психологічна допомога» відображає деяку реальність, психосоціальну практику, полем діяльності в якій є сукупність питань, труднощів і проблем, що стосуються психічного життя людини. Як зазначає Л. Шнейдер, психологічна допомога – це широке поняття, зміст якого включає в себе різноманітні

теорій і практик, що варіюються від специфічного застосування такого методу, як глибинне інтерв'ю, до різноманітних технік соціально-психологічного тренінгу, понять і методів медичної психотерапії [9].

Зміст психологічної допомоги полягає, за Л. Шнейдер та О. Бондаренко, у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки людини або ж спільноти в ситуаціях труднощів, які виникають у процесі особистісного та соціального буття [9].

Психологічна допомога може здійснюватись на різних рівнях, що вимагають різних методів впливу (табл.1).

Таблиця 1

Рівні психологічної допомоги

Рівні	Предмет впливу	Методи впливу
<i>Особистісний</i>	Цінності, мотиви, установки, смислові утворення	Індивідуальна і групова психотерапія, аутотренінг, арттерапія, рольові ігри
<i>Когнітивний</i>	Знання, життєвий досвід	Лекції, семінари
<i>Операціональний</i>	Уміння і навички	Тренінги
<i>Емоційний</i>	Способи прояву емоцій та почуттів (вербальні та невербальні)	Арттерапія, рольові ігри, тілесноорієнтована терапія, групова психотерапія
<i>Психофізичний</i>	Психічні стани	Арттерапія, аутогенне тренування, тілесноорієнтована терапія

На думку Н. Пряжнікова, можна виокремити концептуальні рівні психологічної допомоги людині: *соціально-адаптаційний* (допомога людині в побудові привабливого образу життя); *ціннісно-змістовний* (допомога в знаходженні сенсу професійного та особистісного самовизначення); *адаптаційно-виробничий* (допомога людині в зануренні в конкретну виробничу структуру без зайвих перешкод для підвищення ефективності цієї діяльності) [6**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

У ширшому контексті, процес надання допомоги розглядається дослідниками як вид соціальної взаємодії. З погляду соціальної психології процес надання допомоги вивчається як проблема ефективності зовнішнього впливу на людину, як складну, багатофакторну і розгалужену систему [7].

Використовуючи поняття «психологічна допомога» в широкому значенні, можна впевнено казати про те, що такі види практичної діяльності як психологічна діагностика, профілактика, корекція, реабілітація також належать до видів психологічної допомоги. Можливо, у цих випадках доцільно використовувати такі терміни, як «психологічна підтримка», «психологічний супровід» або «психологічне забезпечення». Проте, аналізуючи поняття «психологічна допомога» у вузькому сенсі, слід мати на увазі, насамперед, консультування, психотерапію та корекцію. І в такому випадку йтиметься про власне психологічну допомогу» [2**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Зокрема, О. Бондаренко виділяє такі форми психологічної допомоги особистості: психологічне консультування, позамедична психотерапія та медична психотерапія. Останні відрізняються за проблематикою, об'єктом, предметом, змістом діяльності, методами та психологічними парадигмами допомоги, а також за метою та результатами [1**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. У свою чергу Г. Хомич і Р. Ткач ті самі форми позначають термінами, традиційними для вітчизняної психології: психологічне консультування, психологічна корекція та психотерапія [8]. Найчастіше в наш час феномен психологічної допомоги диференціюється як психологічне консультування, психокорекція, психотерапія, коучинг.

Практичне забезпечення процесу психологічної допомоги залежить від трьох аспектів, які визначають її характер і напрям.

✓ *Готовність до надання психологічної допомоги.* Надання психологічної допомоги особистості – це основна мета професійної діяльності психологів-консультантів,

психологів-психотерапевтів, соціальних працівників, психіатрів та психоаналітиків. Ефективність психологічного впливу, у більшості випадків, визначається особистісною позицією, умотивованістю і професіоналізмом спеціаліста.

Важливим фактором психологічної роботи та змін у житті клієнта виступає особистість фахівця. Психолог повинен вміти створити атмосферу безумовної поваги і емоційного тепла, споконвічної довіри і розуміння, прийняття індивідуальності людини, цінувати унікальність її внутрішнього світу, не давати оцінок почуттю, володіти душевною чуйністю, здатністю співпереживати, співчувати і внутрішньою потребою бути корисним для клієнта. І, звичайно, психолог повинен володіти відповідною кваліфікацією, так як він повинен зберігати при цьому здатність до аналізу та виявлення тих факторів, які приведуть клієнта до бажаного позитивного результату.

✓ *Актуальність психологічної допомоги для людини і готовність до її прийняття.* Причини звернення за психологічною допомогою різноманітні, до них можуть бути віднесені проблеми особистісного розвитку і росту, проблеми спілкування і взаємодії з іншими людьми, а також проблеми, пов'язані з гострими екстремальними кризовими ситуаціями. Актуальність може визначатися об'єктивно і суб'єктивно обумовленими проблемами, пов'язаними з необхідністю засвоєння нових життєвих ситуацій і нового досвіду, пошуком шляхів виходу з екстремальних ситуацій. Звернення щодо отримання психологічної допомоги – це перший крок, який свідчить про реальне бажання щось змінити в собі, у своїх особистих стосунках чи в професійному житті, і цей крок робить це бажання більш реальним. Звернення за допомогою до психолога вказує, з одного боку, про усвідомлення потреби щось змінити у своєму житті, з іншого, – про готовність взяти відповідальність за власне життя.

Психологічну готовність до прийняття допомоги визначають як актуально виявлений стан особистості, виражений в наявності в неї активного бажання змінити ситуацію, вирішивши проблему, що виникла, і в позитивному ставленні до запропонованої допомоги [4]. Безумовно, рівень готовності до прийняття психологічної допомоги, очікування відносно її результатів залежать від розвитку самосвідомості особистості, її інтелектуальних, емоційних, вольових, характерологічних, вікових і статевих особливостей.

✓ *Теоретико-методологічна база* знаходиться в основі організації та проведенні психологічної допомоги, визначаючи її специфіку і спрямування [4]. Від методологічної позиції, яку поділяє той чи інший фахівець, залежить значною мірою і зміст, а отже і ефективність психологічної допомоги. Іншими словами, принципи обумовлюють методи психологічної допомоги.

У психологічній науці та практиці накопичено багато форм та методів психологічної допомоги, які, як відомо, конкретизуються в методиках та техніках психологічної роботи. Різноманітність підходів і концепцій, безумовно, розширює можливість психологічної допомоги в цілому. Вибір же конкретної теоретико-методологічної парадигми, на основі якої здійснюється психологічна допомога, залишається за спеціалістом, який виконує цю роботу, і являється важливим фактором його особистої професійної відповідальності. Необхідно, щоб такий вибір робився усвідомлено з урахуванням власних індивідуальних переваг, підготовленості й компетентності [4].

Інтегрувати численні методи та концепції, на думку В. Ю. Зав'ялова, можливо через опис методології діяльності консультанта, психолога, психотерапевта. Поняття методологія психологічної допомоги знайшло висвітлення в нечисленних публікаціях науковців О. Бондаренко [1], С. Васьківської [2], В. Зав'ялова [3], О. Лютової-Робертс [5], Г. Хомич, Р. Ткач [8], Л. Шнейдер [9], Л. Ф. Щербини [10] і розуміється як система принципів та способів організації психологічної допомоги.

Аналіз Internet свідчить, що сьогодні у мережі з'явилася велика кількість порталів і сайтів психологічного змісту, сайтів психологічної допомоги, Internet-проектів на психологічну тематику, різних психологічних співтовариств у соціальних мережах. Поле Internet об'єднує і надає нові можливості для «зустрічей» та спілкування у безпечних форматах: обмін листами в полі Internet, спілкування у закритих форумах та за допомогою Skype (або ICQ).

Психологічна допомога в мережі стала популярною серед фахівців, які шукають все нові засоби Internet-допомоги своїм клієнтам. Зростає попит на психологічну допомогу засобами Internet і серед людей, які бажають її отримати. Психологічна допомога в режимі online – життєздатне альтернативне джерело психологічної допомоги, коли традиційна очна психотерапія не доступна або неможлива у силу певних зовнішніх або внутрішніх обставин життя людини. Процес надання психологічної допомоги online відбувається за допомогою засобів спілкування в мережі, наприклад, через електронну пошту, у форматі закритого форуму, через ICQ або skype.

Електронна пошта- популярний сервіс Internet, що робить можливим обмін даними будь-якого змісту. Електронною поштою можна надсилати не лише текстові повідомлення, але й документи, графіку, аудіо-, відеофайли, програми тощо. Достовірно оцінити кількість користувачів електронної пошти в Україні важко, але з високою ймовірністю можна припустити, що вона наближається до 10 млн. – саме стільки українців користуються послугами Internet щодня (за даними дослідження компанії InMind). Така кількість потенційних клієнтів цілком виправдовує використання можливостей електронної пошти та електронної розсилки листів професійними психологами.

Автори сайтів, що пропонують різноманітні психологічні послуги (психологи, психотерапевти, психіатри), мають у своєму арсеналі чимало сучасних інструментів для встановлення зв'язку з відвідувачами сайту (цільовою аудиторією). Все ж, тільки електронна пошта дає можливість без суттєвих затрат часу та коштів встановити зворотній зв'язок з відвідувачами сайту, відіслати кожному учаснику проекту *листи електронної розсилки* - персоналізовані повідомлення з окремою пропозицією, відстежити їх результативність.

Електронні розсилки допомагають досягти кількох важливих цілей: спонукати користувачів Internet до відвідування сайту та користування його матеріалами; будувати стабільні відносини з учасниками Internet-проектів; налагоджувати двостороннє спілкування з цільовою аудиторією; будувати і посилювати довіру до бренду. Крім того, електронні розсилки є чудовим способом охоплення і утримання нових відвідувачів сайту. У багатьох випадках вони ще не готові скористатись запропонованими послугами, але певний інтерес у таких відвідувачів все ж таки є. Для того, щоб адресати відкривали листи, останні обов'язково мають бути змістовними, цікавими, містити інформацію про нові пропозиції (статті блогу, послуги, акції). Витративши свій час на прочитання листа, споживач отримує взамін корисну психологічну інформацію.

Електронна пошта стане у нагоді також психологам-консультантам, для проведення online-консультації - одного із різновидів психологічної допомоги в мережі Internet, що набуває сьогодні особливої популярності. У середовищі професійних психологів та психотерапевтів є різні думки щодо ефективності психологічної допомоги по Internet, але безперечно одне – є безліч ситуацій, коли очна психотерапія неможлива, а проблеми тим часом накопичуються і вирішити їх або хоча б полегшити немає практично ніякої можливості. У багатьох людей відсутня можливість отримати не тільки професійну психологічну допомогу, але і просто емоційну. У цих випадках допомога психолога у режимі online виявляється хорошим вибором.

Ефективним способом спілкування психолога з клієнтом (людиною, яка звернулася на допомогу) може стати *продовжене листування в електронній пошті*. За змістом відбувається робота, схожа з очним психологічним консультуванням. Клієнт описує

психологу свою проблему, формулює свій запит. Психолог дає відповіді на кожен лист, задає необхідні питання. Тривалість листування визначається кожним конкретним випадком. Базовий період – 2 тижні (обсяг листування – не більше 7 листів). При необхідності сторони домовляються про наступний період і т.д.

Формат листа зазвичай обмовляється робочим контрактом – не більше двох сторінок. Таке обмеження цілком виправдане для клієнта, так як передбачає певну роботу по структуризації думок та емоцій, викликаних емоційно зарядженою ситуацією. Психолог, читаючи отриманий матеріал, визначає, на чому зараз сфокусовано переживання клієнта. І, спираючись на свій життєвий і професійний досвід, більшою мірою «приймає» його переживання. Часто для полегшення болю прийняття «значущим Іншим» страждання і емоцій стає для людини ваговою підтримкою.

Перша стадія роботи може бути спрямована на діагностику звичних цінностей і життєвих сценаріїв клієнта. Відповідаючи на запитання психолога, клієнт здійснює «інвентаризацію» свого життєвого досвіду. Така робота завжди за підсумком продуктивна. Осмислення подієвого ряду з точки «тут і зараз» – шлях до підвищення усвідомленості своїх звичних думок, почуттів, вчинків, реакцій, перше наближення до коректування сприйняття своєї реальності. У своїх відповідях психолог намагається звернути увагу клієнта на можливості і ресурси, які в даний момент для клієнта закриті його емоційним станом або особистісними установками.

Таким чином, у клієнта з'являється можливість зустрітися з новим досвідом в обстановці підтримуючого людського і терапевтичного контакту, що розширює можливості сприйняття своєї реальності. Підтверджує цінності індивідуальності, дає опору «тут і зараз», «оживляє» картину світу. Що і є ресурсом для бажаних змін і особистісного зростання клієнта.

Для роботи з проблемою шляхом листування в полі Internet бажано обмінятися як мінімум 7-9 листами. У цьому випадку психолог може задати питання, а клієнт, спираючись на свій досвід і придивляючись до досвіду психолога, може спробувати на них відповісти – перш за все, для самого себе.

На користь цього способу допомоги психолога говорить той факт, що клієнт проробляє велику і важливу роботу, письмово оформляючи свій запит або описуючи актуальну для себе проблему. Він викладає свої внутрішні переживання «на папір». Це дає йому можливість побачити своє переживання і проблему як би з боку. Таким чином, ще до відповіді психолога людина «полегшує» своє переживання.

Терапія обміном листами в полі Internet має й інші переваги. Людина може вийти «на зв'язок», перебуваючи в комфортній і безпечній обстановці, зберігаючи повну конфіденційність перед психологом та маючи можливість приховати факт звернення за психологічною підтримкою від свого навіть самого близького оточення. Терапевтичний контакт відбувається тільки на вербальному рівні, тому контакт стає більш символічним і раціональним, ніж «живі розмови» в кабінеті психолога. Клієнт має можливість вибрати психолога з будь-якого міста чи країни – тут обмеженням може стати лише мова або вартість послуг.

Для online-консультації якнайкраще підходить формат *роботи в закритому форумі*. Цей спосіб більш чітко структурований і «зумовлений», ніж терапія в реальності. З одного боку, це вимагає від психолога великої чутливості і обережності у виборі можливих напрямів дослідження проблематики і життєвого сценарію клієнта. З іншого боку – особливо в роботі з проблемами залежностей – дає клієнтові багато структурних можливостей на перших етапах терапії спиратися на психолога.

Психологічна консультація за допомогою skype-технологій (або ICQ) – зустріч в режимі реального часу. При організації такої консультації діють ті ж принципи роботи, як і при очній консультації – призначається первинна консультація, потім визначаються подальша кількість і час зустрічей.

Оскільки робота проходить в режимі діалогу, з'являється велика можливість спонтанності у визначенні та виборі форм і напрямків обговорення. Також з'являється можливість досліджувати паузи та зупинки в спілкуванні. Мова в діалозі, як правило, менш продумана і структурована, ніж у листі, що дозволяє більше диференціювати емоційний стан клієнта.

Психологічна консультація за допомогою skype (або ICQ) є такою ж повноцінною послугою, як і при особистому відвідуванні психолога-консультанта, до того ж також має очевидні переваги: економія часу клієнта (не витрачається час на дорогу); комфортне місце розташування (перебування в будь-якому місці, місті і країні); вибір фахівця-психолога не за територіальною ознакою, а по близькості світогляду і спорідненості душ; повна конфіденційність.

Організація психологічної консультації за допомогою skype-технологій з відеозв'язком можлива за наявності комп'ютера із стійким Internet-зв'язком, налаштованої програми Skype, гарнітури (навушників і мікрофону або Skype-телефону) і web-камери.

При організації психологічної консультації за допомогою skype з відеозв'язком існують й інші вимоги, яких слід дотриматись клієнту. Важливо так організувати простір, де буде відбуватися розмова з психологом, щоб можна було вільно обговорювати хвилюючі питання і при цьому ніхто не завадив. Якщо в будинку є діти, важливо, щоб хтось із близьких людей міг за ними доглянути. Також важливо проінформувати всіх членів сім'ї про зустрічі з психологом по відеозв'язку, для того щоб вони по можливості дотримувалися тиші і не турбували своїми візитами. Крім того, незважаючи на те, що зустріч з психологом проходить в домашніх умовах, необхідно подбати про більш офіційний зовнішній вигляд.

Важливу роль у визначенні можливості психологічної допомоги у режимі online відіграє характер порушеної проблеми. Тому першим етапом ефективної роботи з психологом є первинний запит. Вагому роль в online-консультуванні відіграють вміння клієнта точно визначати і вербалізувати свої проблеми, а також вміння письмово викладати свої думки. Клієнт знає про свої труднощі, але не завжди може їх чітко проговорити чи сформулювати. Проблема, яка отримала точне визначення, по-перше, надає реальність раніше не сформульованим думкам і переживанням, по-друге, демістифікується, по-третє, дозволяє відокремити проблему від себе. Після цього психолог пропонує найбільш ефективний на його погляд, тип психологічної допомоги.

Надаючи психологічну допомогу через Internet, психолог дотримується тих самих етичних і професійних стандартів, що й при очному консультуванні, наприклад, несе відповідальність за збереження інформації в таємниці, яка стосується його клієнтів.

Допомога психолога online – принципово новий спосіб психологічного консультування, що має ряд переваг.

✓ *Зручність отримання психологічної допомоги online.* Більшість користувачів Internet воліють шукати і отримувати різні послуги «не виходячи з мережі». Деякі люди обирають Internet як основний спосіб взаємодії з навколишньою дійсністю – спілкування з друзями в ICQ і в соціальних мережах, отримання інформації чи роботи в Internet, перегляду фільмів і телепередач online, здійснення покупок в Internet-магазинах. Певна кількість людей, «цільова група», при виникненні психологічних проблем будуть шукати психологічну допомогу online на спеціальних сайтах.

✓ *Не існує обмежень за часом.* Зв'язатися з психологом в Internet можна цілодобово. В Internet, так само як і за телефоном довіри, є можливість отримати оперативну допомогу в будь-який час, в тому числі екстрену допомогу психолога. Сучасні технічні можливості сайтів, що пропонують психологічні послуги надають реальну можливість отримати її online.

✓ *Висока доступність.* Online-психолога легко знайти в мережі Internet. Сайт психологічної допомоги більш доступний, ніж традиційна психологічна консультація.

Багато людей не знають про центри психологічної підтримки, і питання «де знайти психолога» – для них проблема. Реклама психологічних послуг представлена набагато краще в мережі Internet, ніж в «реальному світі». І іноді, виявивши інформацію про надання послуг психолога, клієнт воліє отримати психологічну допомогу online негайно.

✓ *Комфортна обстановка під час online-консультування.* Під час консультування клієнт відчуває себе більш комфортно, оскільки знаходиться у звичному оточенні. При безпосередньому консультуванні цю обстановку створює консультант, він також стежить за тим щоб у процесі надання психологічної допомоги сторонні впливи були зведені до мінімуму. У ситуації надання online-допомоги, консультант не може створювати необхідні умови контакту, однак про них може подбати сам клієнт. За статистикою, за психологічною online-допомогою найчастіше звертаються з дому, а там людина може відчути себе максимально комфортно і захищено.

✓ *Анонімність.* Саме з цієї причини більшість клієнтів звертаються саме до online-психологів. Зменшується страх звернення за психологічною допомогою. В Internet все здається набагато безпечніше, клієнт може зберігати повну анонімність свого звернення, може перервати сеанс в будь-який момент, навіть при спілкуванні з психологом в режимі online. Клієнт може бути точно впевнений, що про його «візит» до психолога ніхто не дізнається. Одночасно з цим, багато клієнтів турбуються в разі анонімності психолога, чи є «невидимий помічник» справжнім психологом. Саме тому, на нашому сайті вказані справжні дані про психологів online, і розміщені їхні дипломи та сертифікати.

✓ *Широкі можливості для вибору online-психолога.* Вибір психолога в Internet істотно ширше. Internet дає психологу широкі можливості для самопрезентації, адже в мережі можна розмістити на своєму сайті персональні дані, власні публікації, іноді навіть приклади роботи з іншими людьми з їх дозволу. При безпосередньому очному консультуванні клієнт обмежений у виборі фахівця рамками свого місця проживання. В Internet вибір психолога online безмежний, і з маленького містечка в глибинці можна попросити допомоги в іншому місті чи навіть в іншій країні.

✓ *Економія часу і грошових коштів.* Звертаючись до психолога через Internet, клієнт заощаджує час і гроші. В Internet вартість консультування значно менше.

Що стосується можливостей оцінювання ефективності психологічної допомоги в Інтернет-просторі, то вони мають очевидні обмеження. Частіше за все протягом online-консультування неможливо спостерігати за поведінкою клієнта, складно отримати результати психологічного тестування станів і психологічних властивостей клієнта. Зазвичай основним джерелом інформації про ефективність консультування є сам клієнт, представлена їм оцінка свого стану. Тому єдиним критерієм для оцінювання ефективності консультацій є оцінка самого клієнта, яка базується на його самовідчутті, на тому, наскільки краще він став себе почувати після проведення психологічного консультування.

Важливо, щоб оцінка результатів самим клієнтом була досить конкретна. Тому одне з найважливіших завдань консультанта - допомогти клієнту конкретизувати свої досягнення в ході консультування.

Звичайно, психологічна допомога буде ефективною, якщо вона надається професіоналом і якщо сама людина хоче змінити важкі для неї внутрішні і зовнішні обставини. Психологічна допомога в режимі online може посприяти виходу зі скрутною ситуації у тому випадку, коли «об'єктивні життєві обставини» не дозволяють цього зробити.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, спеціаліст (психолог, психотерапевт) може допомогти клієнту в режимі online, якщо клієнт готовий бути чесним і не приховувати важливу інформацію від психолога; бажає змінити ситуацію і готовий взяти відповідальність за участь в цьому процесі; йому зручно використовувати Internet; він любить писати і добре сприймає друкований текст.

Консультації психологів засобами Internet-технологій не претендують замінити собою традиційну терапію. Це інший шлях, той, який може допомогти людям, які з якихось причин не мають можливості або бажання відвідувати очні консультації.

Важливими аспектами подальших розвідок у даному напрямку вважаємо вивчення конкретного досвіду служб Internet-консультування, вивчення нормативно-правових засад і технологічних аспектів становлення служб психологічної допомоги на дистанції. Нагальною потребою вважаємо розробку рекомендацій щодо психологічної допомоги з використанням сучасних дистанційних технологій соціально незахищеній категорії населення (людям с обмеженими можливостями здоров'я, ВІЛ-інфікованим і т.ін.) а також людям, що потрапили в складну життєву ситуацію.

Література

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко, изд. 4-е, испр. и доп. – К. : Освіта України, 2007. – 332 с.
2. Винославська О. В. Психологія. Навчальний посібник / [Винославська О.В., Бреусенко-Кузнецов О.А., Зливков В.Л., Апішева А. Ш. Васильєва О.С.]. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 351 с.
3. Завьялов В.Ю. Элементарный ученик дианализа / В. Ю.Завьялов. – Кировоград : «Полиум», 2003. – 480 с.
4. Кораблина Е. П. Психологическая помощь как профессиональная деятельность практического психолога / Е. П. Кораблина // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылёвой. – СПб. : С.-Петербург. ун-т, 2001. – Вып. 5. – С. 171–182.
5. Лютова-Робертс Е. К. Тренинг начинающего консультанта: ведение доверительной беседы / Е. К. Лютова-Робертс. – СПб. : Речь, 2007. – 307 с.
6. Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства / Н. С. Пряжников, Е. Ю.Пряжникова. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
7. Холодова О. Структура і зміст психологічної допомоги / О. Холодова // Соціальна психологія. – 2006. – № 3 (17). – С.17-24.
8. Хомич Г. О. Основы психологического консультирования: Навч. посіб. / Г. О. Хомич, Р. М. Ткач. – К. : МАУП, 2004. – 152 с.
9. Шнейдер Л. Б. Основы консультативной психологии: Учеб. пособие. / Л. Б. Шнейдер. – М. : МПСИ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2005. – 352 с.
10. Щербина Л. Ф. Методология психологической помощи [Электронный ресурс]: / Л. Ф. Щербина. – Режим доступа: <http://www.dianaliz.org.ua/library/books/27/>

В статье освещена сущность психологической помощи как социально-психологического явления, определены уровни и основные формы психологической помощи взрослым людям, выяснены аспекты, определяющие практическое обеспечение процесса психологической помощи. Исследуются современные тенденции и особенности оказания психологической помощи взрослым людям способами Internet-технологий.

In the article essence of psychological help is lighted up as the social-psychological phenomenon, levels and basic forms of psychological help the persons of ripe years are certain, aspects, determining the practical providing of process of psychological help, are found out. Probed modern tendencies and features of providing of psychological help the persons of ripe years by the methods of internet-technologies.