ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЕЙ І СПОСОБІВ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ІНТЕРНЕТІ

Гнатко М. М.
викладач,
Прикарпатський інститут ім. М. Грушевського ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
м. Трускавець, Україна

Федорів М. Л.
здобувач вищої освіти,
Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП»,
м. Львів, Україна

Обґрунтовано, що духовно-інтелектуальне навчання через Інтернет є популярним і дієвим способом розвитку, психологічної допомоги та збагачення розумового та духовного світу. Акцентовано увагу, що в умовах війни особливої актуальності набуває спосіб надання психологічної допомоги через систему Інтернет. Важливо, щоб цей підхід сприяв гармонійному розвитку особистості та сприяв підвищенню її якості життя.

Ключові слова: *психологічна допомога в Інтернеті, психологічні проблеми, психологічні консультації, онлайн-консультування, інтерактивні інструменти та ресурси.*

It is substantiated that spiritual-intellectual training via the Internet is a popular and effective way of development, psychological help and enrichment of the mental and spiritual world. Attention is drawn to the fact that in the conditions of war, the method of providing psychological assistance through the Internet system becomes especially relevant. It is important that this approach contributes to the harmonious development of the individual and contributes to the improvement of his quality of life.

Keywords: *online psychological help, psychological problems, psychological counseling, online counseling, interactive tools and resources.*

Духовно-інтелектуальне навчання включає в себе розвиток як духовних, так і інтелектуальних аспектів особистості. Для досягнення успіху в цьому напрямку важливо враховувати різні психологічні аспекти.

Особливої популярності набувають останнім часом моделі і способи надання психологічної допомоги в Інтернеті:

Онлайн-консультації. Психологи, психіатри та інші фахівці можуть надавати консультації через відеозв'язок, чат або електронною поштою. Це може бути особливо корисним для пацієнтів, які не можуть особисто зустрітися з фахівцем через географічну віддаленість, фізичні обмеження або інші причини.

Психологічні консультації через відеозв'язок, чат або електронною поштою — це форми дистанційної психотерапії або консультування, які можуть бути корисними для пацієнтів, які не можуть або не хочуть отримувати терапію у прямому контакті.

Переваги такого підходу:

1. Доступність. Дистанційні консультації дозволяють людям отримувати психічну допомогу навіть тоді, коли вони знаходяться в віддалених регіонах або мають обмежений доступ до фахівців.

2. Зручність. Для багатьох осіб консультування віддалено може бути зручніше, оскільки вони можуть вибрати зручний для себе час і місце для сесії.

3. Конфіденційність. Дистанційні консультації можуть забезпечити вищий рівень конфіденційності, оскільки пацієнти можуть бути більш впевнені, що їхні особисті дані залишаються приватними.

4. Зменшення бар'єрів. Деякі люди можуть бути менш схильні до отримання психічної допомоги через соціальні або емоційні бар'єри. Дистанційні консультації можуть допомогти зменшити ці бар'єри.

Важливо, щоб фахівці в області психічного здоров'я мали відповідний досвід і навички для надання консультацій віддалено, і щоб вони дотримувалися відповідних етичних та юридичних норм та правил.

Консультації в цьому форматі можуть бути так само ефективними, як і особисті зустрічі, але вони мають свої особливості. Перед проведенням віддаленої консультації важливо встановити безпеку та конфіденційність обміну інформацією між фахівцем і пацієнтом. Крім того, для деяких видів терапії може бути важливим особистий контакт, тому вибір методу консультування повинен залежати від потреб пацієнта та характеру їхнього психічного стану.

Цей метод дозволяє клієнтам отримувати психологічну підтримку зручно, не покидаючи дому.

Веб-сайти та мобільні додатки. Створено велику кількість веб-сайтів і додатків, які пропонують різні інтерактивні інструменти та ресурси для самопомочі, включаючи онлайн-курси, групи підтримки та медитації. Інтернет став важливим ресурсом для надання різноманітних інтерактивних інструментів і ресурсів для самопомочі та підтримки.

Основними типами веб-сайтів і додатків, які пропонують ці послуги є:

1. Онлайн-курси. Існує безліч платних і безкоштовних онлайн-курсів з різних тем, таких як освіта, розвиток навичок, здоров'я та фітнес, мистецтво і багато інших. Платформи, які надають такі курси, включають Coursera, edX, Udemy, Khan Academy і багато інших.

2. Групи підтримки. Існують онлайн-спільноти та форуми, де люди можуть ділитися своїми досвідами та отримувати підтримку в різних сферах життя. Наприклад, Reddit має численні підфоруми для різних інтересів та підтримки.

3. Медитація та релаксація. Додатки та веб-сайти для медитації та релаксації допомагають зняти стрес, покращити фокус і зосередження, а також займатися духовним розвитком. Популярні додатки включають Calm, Headspace та Insight Timer.

4. Психологічна підтримка. Деякі веб-сайти і додатки надають можливість спілкуватися з ліцензованими психологами або консультантами через відеоконференції або текстові чати. Така психологічна підтримка може бути корисною в різних ситуаціях, включаючи стрес, депресію і тривожність.

5. Додатки для здоров'я та фітнесу. Додатки для ведення журналу здоров'я, вправ та дієти, а також для відстеження фізичної активності стали дуже популярними для покращення загального стану здоров'я.

Найбільш популярними у психологічному консультуванні стали такі інтерактивні інструменти та ресурси які можуть бути корисними для саморозвитку, підтримки і покращення різних аспектів життя:

1. Coursera і edX — це платформи, які надають доступ до онлайн-курсів з різних предметів, включаючи психологію, особистісний розвиток і багато інших.

2. Headspace і Calm — це додатки для медитації та заспокоєння, вони пропонують різні медитаційні сесії та релаксаційні техніки.

3. BetterHelp і Talkspace — це платформи для онлайн-терапії і консультацій з психологами та психотерапевтами.

4. Meetup і Eventbrite — дозволяють знаходити групи підтримки та події, пов'язані з вашими інтересами та потребами.

5. MoodTools і Youper — це додатки для ведення щоденників емоцій і надання психологічної підтримки.

6. TED Talks — сайт і додаток, на яких ви знайдете вдячні виступи і лекції на різні теми, пов'язані з особистісним розвитком та психологією.

7. Psychology Today — веб-сайт, який містить інформацію про різні психологічні теми, включаючи поради та ресурси для покращення психічного здоров'я.

Електронна пошта та текстова підтримка. Деякі психологи і організації надають психологічну допомогу через електронну пошту або текстові повідомлення. в практиці це відоме як онлайн-консультування або терапія. Ця форма психологічної підтримки стає все більш популярною завдяки доступності Інтернету та зручності використання для

людей, які можуть перебувати у важких життєвих обставинах або мати обмежений доступ до традиційних засобів отримання психологічної допомоги.

Онлайн-консультування може включати в себе обмін текстовими повідомленнями, електронну пошту, відеоконференції або чат-сесії, в залежності від вподобань клієнта та можливостей психолога. Важливо відзначити, що професійні психологи, які працюють онлайн, зазвичай повинні відповідати високим стандартам етики та конфіденційності, щоб забезпечити безпеку та конфіденційність своїх клієнтів.

Ця форма психологічної допомоги може бути корисною для людей, які шукають підтримку в розрізі географічних відстаней, мають обмежену мобільність або страждають від агорафобії (страху від великих відкритих просторів) та соціальної тривожності. Однак не всі психологічні проблеми підходять для онлайн-терапії, і для деяких ситуацій може бути кращим варіантом особистий контакт з психологом або психіатром.

Це може бути корисним для тих, хто шукає анонімність і гнучкість.

Психологічні форуми та спільноти. Інтернет також містить численні форуми та спільноти, де люди можуть ділитися своїми досвідами та отримувати підтримку від інших, які можуть переживати подібні проблеми. Це може стосуватися різних сфер життя і інтересів, таких як здоров'я, гроші, подорожі, хобі, професійний розвиток, виховання дітей, технології і багато інших.

Приклади онлайн-спільнот:

– форуми для батьків,
– медичні форуми,
– форуми для програмістів,
– спільноти для учнів та студентів.

Ці онлайн-спільноти допомагають людям знаходити спільну мову з іншими, отримувати поради та підтримку, а також розширювати свої знання та досвід. Однак важливо бути обережним у виборі інформації та діяти відповідально в онлайн-спільнотах, перевіряти джерела та дотримуватися правил поведінки.

Віртуальні психологічні роботи. Деякі платформи використовують штучний інтелект для надання психологічної підтримки, використовуючи ботів або віртуальних асистентів. Багато платформ і компаній використовують штучний інтелект для надання психологічної підтримки за допомогою ботів або віртуальних асистентів. Це може бути корисним для покращення доступності психологічної допомоги та зменшення бар'єрів для отримання консультацій та підтримки в області психічного здоров'я.

Платформи можуть використовувати штучний інтелект для надання психологічної підтримки такими способами:

1. Віртуальні чат-боти: Платформи можуть створювати віртуальних чат-ботів, які можуть спілкуватися з користувачами через текстові повідомлення або голосові команди. Ці боти можуть надавати інформацію, слухати користувачів і надавати психологічну підтримку в режимі реального часу.

2. Психологічні тести і аналіз: Штучний інтелект може аналізувати відповіді користувачів на психологічні тести і давати поради на основі цих відповідей. Він також може надавати оцінки психологічного стану і рекомендації для подальшої дії.

3. Розпізнавання голосу і обличчя: Деякі платформи використовують технології розпізнавання голосу і обличчя для виявлення емоцій і настрою користувачів. Це може допомогти аналізувати психологічний стан та надавати відповідну підтримку.

4. Терапевтичні вправи і поради: Штучний інтелект може надавати користувачам терапевтичні вправи, поради зі стресу або методи релаксації на основі їхніх потреб і симптомів.

5. Персоналізована підтримка: За допомогою аналізу даних і взаємодії з користувачами, штучний інтелект може надавати персоналізовану психологічну підтримку, адаптовану до конкретних потреб і ситуацій.

Такі платформи можуть бути корисними для загальної психологічної підтримки та надання порад, але вони не можуть замінити кваліфікованого психотерапевта або лікаря в разі серйозних психічних проблем.

Телефонна гаряча лінія. Багато країн мають телефонні гарячі лінії, на яких фахівці надають консультації та підтримку у важкі моменти. Ці гарячі лінії можуть бути призначені для різних цілей, таких як медична консультація, психологічна допомога, підтримка жертвам насильства чи домашнього насильства, консультація з питань прав споживачів, а також інші види підтримки.

Зазвичай на цих гарячих лініях працюють кваліфіковані фахівці, які надають поради та інформацію громадянам у важливих ситуаціях. Це може бути особливо корисним для тих, хто потребує допомоги, але не має можливості звернутися особисто до фахівців. Такі гарячі лінії можуть бути призначені для різних ситуацій і потреб, включаючи:

– медичні гарячі лінії;
– психологічні гарячі лінії;
– гарячі лінії для жертв насильства;
– гарячі лінії для дітей;
– лінії допомоги у кризових ситуаціях.

Ці гарячі лінії мають на меті надати допомогу та підтримку громадянам у важливі моменти та в ситуаціях кризи. Номери цих ліній можуть відрізнятися в кожній країні, тому важливо знати відповідний номер для вашого регіону.

Психологічна допомога в Інтернеті може бути корисною, але вона не підходить для всіх ситуацій. у разі серйозних психічних проблем, кризових ситуацій або потреби в медичному лікуванні завжди рекомендується звертатися до професійних фахівців у реальному світі.

Список використаних джерел

1. Шах Т. Л. Психологічне консультування. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 140 с.
2. Яценко Т. С., Кмит Я. М., Олексієнко Б. М. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика : навч. посіб. Хмельницький : НАПВУ, 2002. 792 с.
3. Hrytsiuk, I., Magdysyuk, L., Zamelyuk, M., Podoliak, I. Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal*. Great Britain : 2021. Vol. 11. P. 1–19.