

Ю.М. Уханова

Дистанционное консультирование - современный подход в психологии

Статьи / Психологическое просвещение

От автора: *О плюсах и минусах онлайн консультирования написано достаточно. Но, так как я сейчас осваиваю Skype консультации, то решила поделиться с Вами своими мыслями.*

Дистанционное консультирование —



современный подход в психологии

В 21 веке, веке информационных технологий, благодаря доступности интернета и большому количеству различных программ, связаться с человеком в другой точке Земли, не составляет труда, что даёт возможность проводить психологическое консультирование не выходя из дома. Чтобы связаться психологу и клиенту, необходимы две вещи:

- выход во всемирную паутину;
- установленная программа, с поддержкой функции видеосвязи: Skype, WhatsApp, Viber и прочие.

Рассмотрим преимущества такого вида связи.

7 достоинств удалённого консультирования:

1. доступность - большинство программ бесплатны, и доступны для скачивания с официальных сайтов;
2. широта охвата в географическом плане: даже находясь за границей, на отдыхе, клиент может без оплаты за роуминг найти специалиста-соотечественника, и воспользоваться его услугами;
3. гибкость в выборе времени консультации (раннее утро, поздний вечер — не принципиально), нет временных затрат на дорогу, и опоздать на такую «встречу» практически невозможно;
4. выбор специалиста не ограничен рамками вашего населенного пункта, вы можете, «...находясь в ауле, выгуливая коров, разговаривать с Нобелевским лауреатом из Канады»;

5. консультация проводится в удобном для клиента месте: не выходя из дома или офиса, избегая стресса в общественном транспорте, пробках, страха опоздать или прийти слишком рано;
6. подходит клиентам, которые не могут обратиться к психологу очно, так как «связаны» определенными обстоятельствами: молодые мамы с грудными детьми, люди с ограниченными физическими или психическими возможностями, и т. д.;
7. экономия средств! Клиенту не нужно тратиться на дорогу, а психологу не нужно платить за аренду помещения, отдавать % фирме, на которую он работает, к примеру.

Есть и недостаток у удалённого консультирования — это ограниченность психолога в выборе техник, методик в работе, из-за отсутствия визуального контакта в одном пространстве с клиентом.

Первопроходцем в использовании метода "психолог онлайн" в 90-х годах 20 века стал психолог Дэвид Соммерс. Ему удалось достигнуть успеха в консультировании в Мировой сети. Он добился положительной динамики в решении психологических проблем клиентов!

Я, как и многие психологи, последовала его примеру, и также перешла в режим «консультация психолога онлайн»!

Исходя из собственного опыта, могу рекомендовать для связи программу Skype. В сравнении с другими известными мне программами, она имеет несколько преимуществ:

- изначально Skype разрабатывался как приложение для ПК (персонального компьютера), что говорит о его больших функциональных возможностях (переписка в чате, работа с аудио/видео форматом в консультировании);
- нет привязки к «личности», номерам телефонов, что даёт возможность клиенту сохранить свою анонимность;
- большая известность и распространенность программы.

Онлайн консультирование в большей степени подходит для стеснительных людей, которым сложно обращаться к кому-либо за помощью и/или рассказывать «о наблевшем», при личной встрече.

Хочу акцентировать внимание на ещё одной положительной стороне работы по скайп - есть возможность звуко/видеозаписи ваших встреч с психологом: в любое удобное для вас время, вы сможете «вернуться», и проанализировать сказанное вам и вами.

В памяти всплывает новелла Ирвина Ялома «Силиконовая долина», где героиня во время поездки домой, после терапии, слушала в машине запись своей сессии...

Но, как и все средства, консультация психолога в режиме онлайн, имеет свои недостатки.

Недостатки удалённого консультирования:

1. Как уже упоминалось выше, невозможность реального нахождения в связке «клиент-специалист». Для психолога - ограниченность в телесно-ориентированных методах работы, а также в «расшифровывании» телодвижений, позы, мимики, и т.д. - все, что помогает отслеживать малейшее изменение в эмоциональном состоянии клиента;
2. Иногда, по техническим причинам, возможно отсутствие интернет-соединения, разъединение, помехи, отсутствие видео или звука;
3. Психолог не может обеспечить и гарантировать полную конфиденциальность.

При рассмотрении положительных и отрицательных сторон, возможностей дистанционного консультирования, можно сказать, что такой способ психотерапии подойдёт для многих клиентов! В любом случае, выбор есть всегда, и он остается за вами