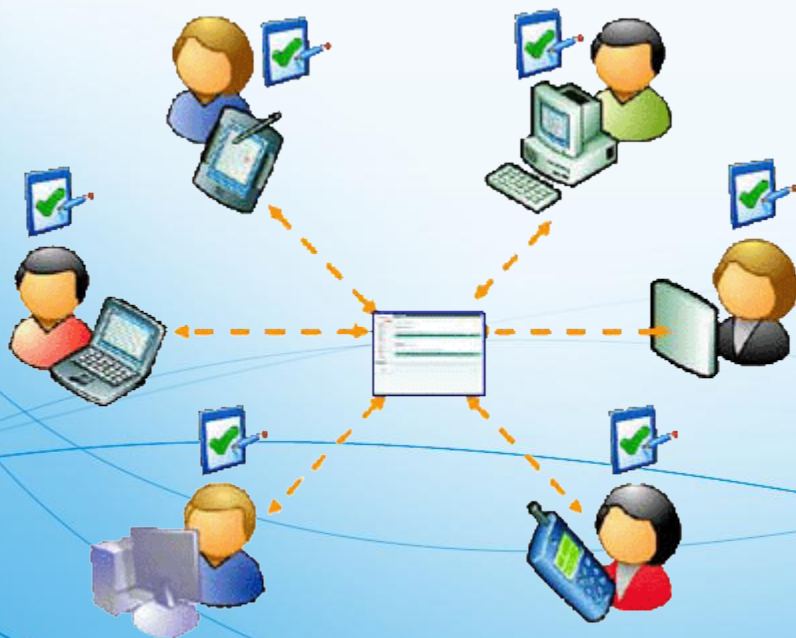


Особенности асинхронных типов консультирования

Сыроваткина
Ксения Борисовна

Дистанционная психологическая помощь – это психологическая помощь на основе текстовой коммуникации, называемая психотерапия онлайн (е-терапия), Интернет-консультирование, кибертерапия, telehealth (Меновщиков В.Ю.)



2 вида Интернет-консультирования

асинхронный

- * почта, электронная почта по типу вопрос-ответ и с использованием предварительных анкет и др.

синхронный

- * ICQ, чат, skype и др.



По экспертным данным, число обращений к психотерапевтам в 2009 году в Российской Федерации возросло в среднем на 37% . Все больше людей решают разнообразные проблемы, в том числе и психологические, с помощью сети Интернет.

Однако в отличие от Запада в нашей стране пока эта тема не имеет под собой прочного теоретического и практического фундамента.

Цель данной работы - сравнить и проанализировать два типа асинхронного Интернет-консультирования, выявить их особенности, основные плюсы и минусы.



Достоинства Интернет-консультирования

- стопроцентная возможность супервизии;
- беспрецедентный уровень анонимности обращающихся;
- особое использование возможностей цитирования как терапевтического инструмента;
- возможность взаимозаменяемой и коллективной работы психотерапевтов, экспертов различных направлений;
- интеграция индивидуальной и групповой психотерапии;
- возможность создания интенсивности взаимодействия, при серьезности или безотлагательности проблем клиента или его потребностей;
- свободный доступ для людей, имеющих потребность в терапии, которые воздерживаются от использования обычных психологических услуг;
- асинхронность, возможность терапевтических обменов вне зависимости от времени суток.

Недостатки Интернет-консультирования

- невозможность полностью подтвердить идентичность клиента;
- ограниченное развитие межличностной коммуникации;
- невозможность невербального общения;
- формальный характер отношений;
- вероятность нарушения конфиденциальности электронной переписки;
- отсутствие контракта;
- возможный непрофессионализм консультанта.

Основные отличия асинхронного типа консультирования

- * имеется «зона для обдумывания»;
- * время растягивается в пространстве;
- * исчезает восприятие встречи;
- * удобство ответа для обеих сторон;
- * появляется «зона для рефлексии»;
- * происходит управление реакциями контрпереноса.



В эмпирической части работы сравнивались 2 типа асинхронного консультирования:

- * «вопрос-ответ»;
- * с использованием специальных предварительных анкет («Форма описания проблемы» К.В. Ягнюк)



После анализа ряда писем Московской службы психологической помощи был выявлен основной недостаток типа консультирования «вопрос-ответ» – нехватка информации, которую приходится восполнять с помощью вопросов и привнесения своего опыта; минимальное использование психологических техник, вместо психологической помощи часто давались поверхностные рекомендации (советы).

Предварительная анкета, содержащая важные вопросы, должна была восполнить эти пробелы.

В ходе анализа было выявлено, что дополнительные вопросы помогают консультанту овладеть достаточной информацией для выработки гипотез, достичь лучшего понимания ситуации и применения более полного арсенала психологических техник.

Основные выводы:

- * Тип «вопрос-ответ» - консультант может проводить терапевтическую работу, но она часто осложнена формальностью обращения. Из-за нехватки информации данный тип консультирования может сводиться к псевдопсихологическому консультированию, что делает невозможным использование всего арсенала специальных техник. «Вопрос-ответ» – это «скорая помощь», необходимая человеку «здесь-и-сейчас», которая проинформирует, даст совет, перенаправит или постепенно будет выводить его на более глубокую внутреннюю работу, при этом многое в данном случае будет зависеть от компетентности консультанта.

Основные выводы:

- * **Тип «предварительная анкета» (Форма описания проблемы) – консультант свободно использует психологические техники и проводит более глубокую работу с клиентом, которая в отличие от предыдущего типа может захватывать несколько уровней (прошлого, настоящего, будущего, эмоционального, фактического и т.д.).**
- * **«Предварительная анкета» – больше подходит для тех клиентов, кто готов подробно изложить свою проблему, отвечая на целый ряд вопросов анкеты, человек изначально настроен на более серьезную работу.**
- * **Внедрение в онлайн консультирование анкет является продвижением в разработке методов Интернет-консультирования, так как работа получается более продуктивной. Предоставляя информацию о себе, клиент уже совершает внутреннюю работу.**
- * **При использовании предварительной анкеты консультант в гораздо большей степени осуществляет свою привычную работу, используя как общие техники, так и специальные техники, в том числе своего подхода.**

Работа задумывалась для анализа, сравнения и выявления особенностей двух типов асинхронного Интернет-консультирования. При их сравнении было сделано предположение о том, что вышеописанные типы соответствуют двум моделям помощи, каждая из которых направлена на свой результат.

Литература

1. Барак А. Интернет-консультирование: уникальная практика // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2010. – С. 43-51.
2. Будинайте Г.Л. Некоторые аспекты использования методов Ориентированной на решение краткосрочной терапии и других постмодернистских (постклассических подходов) в дистанционном «оффлайн» консультировании // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2011. – С. 38-42.
3. Грохол Дж. Лучшие практики в е-терапии: определение и возможности. // Психологическое консультирование Онлайн №2, 2010. – С. 54-56.
4. Жичкина А., Белинская Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью // <http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>
5. Ильин В.В. Узкие места интернет-консультирования и терапии, как в них «пролезть», и «чем»? // Психологическое консультирование Онлайн №2, 2010. – С. 63-68.
6. Лазсло Д., Истерман Г., Забко Ш. Терапия через интернет // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2010. – С. 6-26.
7. Лопатухина И.А. Психолог в сети Интернет (несколько наблюдений и рассуждений за четырехлетний период он-лайн работы) // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2010. – С. 67-73.
8. Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети Интернет: Москва, 2007 // http://flogiston.ru/arch/download/psyhelp_in_internet.pdf
9. Меновщиков В.Ю. Русские мифы о дистантном консультировании // Психологическое консультирование Онлайн №3, 2010. – С. 10-20.
10. Меновщиков В.Ю. Специфика дискурса клиента в Интернет-консультировании // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2010. – С. 31-43.
11. Меновщиков В.Ю. Компетентность консультанта в онлайн-консультировании // Вестник университета управления №2, 2010 – С. 165-173.
12. Рюмин В.Г. Проблема выбора психотерапевтических подходов и техник в онлайн-консультировании и психотерапии: в зеркале российской ментальности // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2011. – С. 8-11.
13. Колпачников В.В. Человекоцентрированный подход в очном и дистантном консультировании: сравнительный анализ // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2011. – С. 46-47.
14. Сулер Дж. Коммуникация по Электронной почте и Отношения // Психологическое консультирование Онлайн №3, 2010. – С. 20-54.
15. Сулер Дж. Психотерапия в киберпространстве: Пятимерная модель онлайн- и компьютерной опосредованной психотерапии // Психологическое консультирование Онлайн №2, 2010. – С. 16-24.
16. Сулер Дж. Теория кибертерапии // Психологическое консультирование Онлайн №3, 2010. – С. 4-10.
17. Чайлдресс К. Потенциальные риски и выгоды психотерапевтических вмешательств онлайн // Психологическое консультирование Онлайн №1, 2010. – С. 56-63.
18. Шевченко И. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet // <http://flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko>.
19. Ягнюк К. В., Е. Жорняк, В.К. Калинин, Л. Микаэлян, И.Ю. Хамитова Случай e-mail-консультации: жанр терапевтического письма с разных теоретических перспектив// Ежегодник по психотерапии и психоанализу №6, 2012. С. 81-109.
20. Ягнюк К.В. Преимущества и недостатки виртуальной консультации психолога // <http://www.yagnjuk.ru/page.php?id=8>

Спасибо за внимание!

