

Гасаб Оксана Володимирівна

Асистент кафедри психології НУБіП, м.Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СУЧАСНОГО ПСИХОЛОГА ОН-ЛАЙН

Діяльність психолога завжди соціально спрямована – пов'язана із роботою із людьми, суспільством загалом. Враховуючи особливості актуальної ситуації, яка склалася у зв'язку із пандемією, спеціалісти-психологи свою взаємодію із клієнтами перевели у режим он-лайн, телефонний режим та спілкування через месенджери.

Нами було проведено опитування більше тридцяти практичних психологів зі всієї України, які працюють у різних напрямках із різними за специфікою клієнтами (наприклад, ветерани АТО, діти чи сімейні пари). Результат дослідження говорить про те, що психологічна практика спеціалістів на 90% перейшла у режим он-лайн, телефонний чи спілкування через месенджери.

\Спеціалісти відмічають, що такий новий формат роботи має свої «плюси», але і «мінусів» має набагато більше. Варто зазначити, що серед позитивних сторін он-лайн роботи, було відзначено:

- Доступність: можливість працювати з будь-якої точки, де є доступ до мережі інтернет;
- Гнучкість: дає можливість бути на зв'язку з клієнтом, навіть при форс-мажорах;
- Відсутність фактору дороги: не витрачається час на те, щоб дістатися до місця очної зустрічі, емоції із транспортними переміщеннями знімаються;
- Можливість поєднати географічно різні точки: психолог і клієнт можуть знаходитися де завгодно і продовжувати терапію, або при факті термінового виїзду – це ніяк не буде впливати на частоту зустрічей клієнта із психологом;
- Більше свободи у роботі: завдяки он-лайн режиму психолог і клієнт менше часу витрачають на встановлення терапевтичного контакту – адже обидва мають відповідну мотивацію;
- Терапевтична сесія стала більш продуктивною: по-перше, за рахунок того, що максимально схожа на взаємодію із близькими і друзями (у близькому спілкуванні контекст формату спілкування ніяк не впливає на результат і готовність до взаємодії), по-друге, клієнт витрачає свій час, кошти для он-лайн зустрічі із психологом, а психолог свій ресурс і теж, відповідно, працює он-лайн, тому обидва намагаються максимально вкластися у дану взаємодію.

Взагалі психологи відмітили збільшення рівня організованості у клієнтів – вони теж задоволені від нового виду спілкування. Тим більше, досвід побудови стосунків із клієнтом он-лайн дає можливість більш відкрито та сміливо будувати стосунки з іншими. Адже людина, яка успішно комунікує завдяки технічним засобам, зможе розпочати будь-яку іншу взаємодію у будь-якому форматі. Окрім того, готовність клієнта до он-лайн зустрічі говорить про високий рівень мотивації до психотерапії, або психоконсультації, відповідно, це означає, що клієнт готовий

працювати над собою, а така робота – найважча.

Он-лайн взаємодія має необмежений простір для вербальної комунікації, вчить клієнта формулювати своє послання більш точно, не витрачаючи зайву енергію на інші канали зв'язку та інтерпретацію емоцій. Загалом, завдяки можливості проводити психотерапію он-лайн, географія стала необмеженою і більша кількість людей може отримати необхідну допомогу.

Не дивлячись на ресурсність он-лайн роботи психолога-практика з клієнтом, досліджувані психологи відмітили велику кількість і «мінусів». Зокрема таких:

- Втрата додаткових каналів для отримання інформації: невербальна комунікація не може бути досягнута повною мірою;
- Нівелювання емоцій та міміки: не всі емоційні прояви психолог може відмітити у клієнта через обмеженість засобів комунікації;
- Технічні перешкоди: відсутність інтернет-зв'язку не дає ніяких шансів клієнту зв'язатися із психологом;
- Клієнт може впливати на тривалість зустрічі із психологом: дуже легко покласти трубку, чи вимкнути будь-який месенджер, натиснувши всього одну кнопку при незручному питанні;
- Перешкоди, навіть емоційні, які пов'язані із тим, що клієнт у більшості випадків знаходиться вдома, де може бути хтось із близьких, або «рідні» стіни приховують якісь травмуючі події;
- Порушується баланс між психотерапією чи психоконсультаванням та сімейними і домашніми ролями.

Досвід психологічної роботи із клієнтами он-лайн має позитивні та негативні сторони, адже клієнт має більше влади у визначенні та напрямку роботи та контролю за психологічною сесією.

Варто зазначити, що існує такий неписаний закон у зустрічах психолог-клієнт: після сесії клієнт має вийти із кабінету, в якому відбувалася сесія, дати собі час, щоб дістатися додому, а, значить, нормалізувати свій стан, щоб прийти додому вже абстрагованим від усіх переживань, які були підняті на психологічній сесії.

Он-лайн робота психолога має позитивні і негативні сторони, але враховуючи актуальні ситуацію, ми маємо підлаштовуватися, що доволі успішно і відбуваються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

- 1.Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю : теорія, методологія, практика : монографія / Афанасьєва Н. Є. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. пос. Київ: Ельга, НікаЦентр, 2009. 580с.