

Возможны навязчивые воспоминания, сомнения, опасения, страх заболеть каким-либо тяжелым заболеванием, страх темноты, страх одиночества, страх открытых площадей и закрытых пространств, неуверенность в своих поступках, или принятии решений.

Таким образом, подтвердилась выдвинутая гипотеза о взаимосвязи характерологических особенностей и отношения к болезни у спортсменов.

Литература:

1. Бурлачук Л. Ф. "Психодиагностика: Учебник для вузов". 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 384 с.
2. Бурлачук Л. Ф. «Словарь-справочник по психодиагностике». 3-е изд.— СПб.: Питер, 2007. — 688 с.
3. Зейгарник Б.В. "Патопсихология. Основы клинической диагностики и практики» М.: Изд. Эксмо, 2008. - 368 с.
4. Собчик Л.Н. "Психодиагностика в медицине" – изд. Боргес, 2007
5. Яньшин П.В. "Клиническая психодиагностика личности: Учебно-методическое пособие для вузов" Изд. 2-е, испр. - Спб, Речь, 2007. - 320 с.

УДК 159.964.3/159.98

А.А. Катериночкина, Е.А. Климова
ДИСТАНЦИОННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ –
ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ

Кафедра клинической психологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

A.A. Katerinochkina, Ye.A. Klimova
REMOTE PSYCHOLOGICAL COUNSELING – ADVANTAGES AND
DISADVANTAGES

The Department of clinical psychology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federetion

Аннотация: в данной статье рассмотрены возможности дистанционного психологического консультирования как одного из способов оказания помощи, его достоинства и недостатки.

Annotation: the article presents the capability of distance psychological consultancy as a way to help, its advantages and disadvantages.

Ключевые слова: современные технологии, психологическое консультирование, дистанционное психологическое консультирование.

Keywords: advanced technologies, online consultancy, remote psychological counseling.

Ускоренный рост современных технологий и информационного пространства в наши дни определяет и новые возможности в процессах психологического консультирования. До недавнего времени эффективности дистанционной работы психолога не уделялось должного внимания, однако на данный момент эта тема широко обсуждается в рамках различных конференций и психологических сообществ. Стоит отметить, что начало дистанционному консультированию положил З.Фрейд, проводя психологические консультации пациентов при помощи переписки. Достаточно долгое время считалось, что применение различных программ и сети Internet для проведения психологических консультаций значительно снижает эффективность работы по сравнению с очными встречами с клиентами, но на данный момент ситуация меняется, и все больше психологов готовы применять современные технологии в своей консультативной работе.

В данной статье рассмотрены особенности работы психолога-консультанта с применением программы Skype.

Неоспоримое преимущество сеанса по Skype в том, что и клиент, и психолог могут находиться дома, в привычной комфортной обстановке и повышает чувство безопасности клиента. Это плюс для установления доверительных отношений, но одновременно это может являться и недостатком, поскольку в некоторых моментах работы необходимо заставить клиента выйти из привычных условий, сменить обстановку.

Применение Skype для консультативного процесса значительно расширяет территориальные границы как для психолога, так и для клиента. Психолог не ограничен одним городом, а клиент может обратиться к психологу, который внушает ему больше доверия и который не связан с его близким окружением, это может обеспечить дополнительную конфиденциальность и, как следствие, психологическую безопасность консультативного процесса.

При применении методов и техник телесной терапии проявляется еще одно преимущество нахождения клиента в бытовой домашней обстановке – наличие различных бытовых предметов под рукой клиента в тот момент, когда они могут понадобиться. Этот же фактор может являться и ограничением, поскольку психолог не может воздействовать при этом на клиента, поэтому психологу приходится продолжать работать, прося клиента самостоятельно проделать определенные действия. Если же в работе невозможно клиенту сделать что-то самостоятельно, такая техника исключается.

В качестве недостатка можно обозначить и проблему в отслеживании телесных реакций клиента, из-за чего может нарушиться ход терапии. Плюсом можно назвать то, что клиент начинает пояснять, что он делает в данный момент, и это позволяет ему осознать, что происходит с его телом, но, если психолог не может видеть полностью клиента, он не может обратить на внимание на некоторые феномены.

Дистанционное консультирование по Skype ограничивает психолога и в некоторых экспериментальных интервенциях. К примеру, при работе с запросом клиентки, в ходе консультативного процесса в качестве эксперимента потребовалось выключить свет, чтобы актуализировать состояние страха. При выключении света, изображение исчезло, и не было видно даже силуэта клиентки. Это также является минусом, поскольку психолог оказался не способен сопровождать клиента в актуализированном состоянии, из этого следует еще один недостаток – психолог не в состоянии помочь клиенту, если тому станет физически плохо на терапии. Это один из самых важных и опасных моментов в консультировании по Skype, потому что мы не можем знать полностью анамнез клиента, возможные провоцирующие факторы и иногда не можем предсказать, какая физическая реакция будет спровоцирована в ходе консультативной работы.

Наличие других людей в квартире, а также звонки на домашний или мобильный телефон, сообщения в социальных сетях – все это отвлекающие факторы, которые психолог не в силах пресечь, а также это очень сильно подрывает работу. Так, в нашем примере клиентка не смогла актуализировать чувство страха, зная, что она не одна в квартире, а также отвечала на телефонные звонки, обесценивая тем самым работу психолога.

Иногда возникает проблема работы по скайпу с видеотрансляцией, что нарушает ход сеанса с самого начала. Слышно только голос клиента и когда он делает большие паузы, остается только догадываться, что с ним происходит. Это может являться сильным фрустрирующим элементом как для клиента, так и для психолога. Столь же важным фрустрирующим элементом может быть и сама связь – она может оказаться достаточно нестабильной и бывают моменты, когда связь прерывается. В нашем примере, на первом сеансе, когда у клиентки уже был актуализирован страх, связь прервалась, что актуализировало переживание клиентки в еще большей степени. Иногда связь восстанавливается через большой промежуток времени, когда сеанс по времени уже закончился. Особенно эмоционально опасно для психолога, если пропал интернет у него, а не у клиента, поскольку автоматически ответственность за это кладется на его плечи, несмотря на отсутствие вины. Связь не только прерывается, но и искажает слова психолога и клиента, отчего приходится переспрашивать. Также это относится и к моменту, когда клиент в силу своих психологических процессов начинает говорить очень тихо. Это мешает понять его, при этом не прерывая его внутренние процессы. Дополнительные шумы со стороны психолога или клиента могут вызывать раздражение, не относящееся к проблеме. Поломки техники во время сеанса, а также до него, автоматически нарушают консультирование.

Из всего вышеописанного можно сделать вывод, что, несмотря на все удобство и неоспоримые преимущества дистанционного психологического консультирования, такие как комфорт и повышенная безопасность, количество недостатков в работе психолога по Skype значительно превышает.

Литература:

1. Гингер С. Гештальт Терапия контакта/ С. Гингер. — СПб.: Специальная Литература, 1999 — 287 с.
2. Гингер С. Что такое гештальт. Двадцать базовых понятий / С. Гингер. — СПб.: Институт Гештальт-терапии, 1996 — 41с.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. — М.: Академический проект, 1999 — 240 с.
4. Симонова Т. Консультирование по Skype: практический опыт и эффективность / Т. Симонова [Электронный ресурс]. URL: <http://personagrata-studio.ru/articles/konsultirovanie-po-skype-prakticheskiy-opyt-i-effektivnost/>

УДК. 159.9.075-072.43-053.6

А. П. Кива, И.В. Перелыгина, Д.С. Андрег
**ВОСПРИЯТИЕ СОВРЕМЕННЫМИ ПОДРОСТКАМИ СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНИ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ**

Кафедра психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Kiva A.P., Perelygina I.V., Andrega D.S.
**PERCEPTION OF MODERN TEENAGERS OF THEIR OWN LIFE
AND THE DIFFICULTIES OF THEIR EXPERIENCE**

Faculty of psychology and pedagogy
Ural State Medical University
Ekaterinburg, Russian Federation

Аннотация. В статье приведены: описания процедуры и методик исследования; результаты анкетирования учащихся; результаты углубленного исследования восприятия подростками и юношами собственной жизни

Данное исследование может помочь подросткам разобраться в собственных проблемах и трудностях, а также осознать основные привычные способы решения ими проблем. Это даст подростку возможность найти более эффективные способы преодоления трудностей.

В работе показано, что у 60,6% современных подростков доминирует негативное восприятие собственной жизни, при этом способы решения этими подростками трудностей часто не эффективны.

Нужно научить подростков концентрироваться не только на чувствах, но и уметь решать проблемы и находить рациональный выход из трудных жизненных ситуаций.