



GRUPU KONSULTĒŠANA TIEŠSAISTĒ

Inese Paiča

lekt. RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā
Mūzikas terapiete Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrā

08. 04. 2020



PREZENTĀCIJAS SATURS

- Klātienes un tiešsaistes grupu līdzīgais un atšķirīgais
- PAR un PRET
- Tiešsaistes grupu veidi
- Klientu izvērtēšanas un piemērotības specifika
- Dažādi grupas vadīšanas un procesa aspekti (noteikumi, vide, uzvedība u.c.)
- Supervīzijas grupa

NO APLA UZ EKRĀNU

- Mūsdienu nepieciešamība, pieaugošā popularitāte
- Grupas konsultēšana tiešsaistē – atsevišķas grāmatas, nedaudzi pētījumi no apmēram 2004. gada
- Piemērots veids **izglītojošām, atbalsta** vai **supervīzijas** grupām. Atsevišķi pētījumi par terapeitisko grupu efektivitāti (Weinberg, 2020)



DEFINĪCIJAS

- **Grupa** ir sadarbība noteiktā vidē, noteiktā laika periodā starp vairākām personām, kurām ir kopīgi mērķi, uzdevumi, normas, vērtības un uzskati (Sudraba un Mārtinsone, 2019)
- **Tiešsaistes grupa** (angl. *online group*) ir apvienojošs termins jaunām vairāku veidu grupām, kas īstenotas internetā un ko vada vai nodrošina grupas vadītājs. Šie jaunie grupu veidi pārvar laika, telpas un ģeogrāfiskās robežas, lietojot komunikācijas tehnoloģijas (Thorpe, 2008)
- Nav skaidri definētas atšķirības terminiem *interneta grupa*, *e-grupa*, *virtuālā grupa*, *tiešsaistes grupa*.
- Trūkst terminoloģijas latviešu valodā
- Tiešsaistes grupa tiek īstenota, izmantojot **sinhrono** vai **asinhrono** komunikāciju

PAR UN PRET

- Sasniedzamība, elastīgums attiecībā uz laiku un vietu
- Salīdzinoši nelielas izmaksas
- Tehnoloģiju sniegtās papildus iespējas
- Var palīdzēt saglabāt klientu anonimitāti
- Piemērotība tādām klientu grupām, kuri komfortablāk jūtas, komunicējot internetā
- «Tikpat» vai «pietiekami» efektīva, salīdzinot ar klātienas konsultēšanu (Kozlovsky & Holmes, 2017)
- «Nevienam nav kaitējusi», atzīts sistemātiskajā pārskatā (Eysenbach et al., 2004, kā minēts Barak, 2009)
- Ne visiem klientiem der, ne visi speciālisti prot pielietot tehnoloģijas
- Nepieciešamas papildus prasmes, zināšanas, konsultantu īpaša apmācība
- Ierobežota neverbālā komunikācija, fiziskās klātbūtnes iztrūkums
- Savas kārtas gaidīšana, jo apgrūtināta spontāna izteikšanās
- Atkarība no tehnoloģiju kvalitātes un lietotāju prasmēm
- Papildus ētikas, konfidencialitātes riski
- Maz pētījumu par tiešsaistes grupu efektivitāti

KLĀTIENES UN TIEŠSAISTES GRUPA

Līdzīgais

- Grupu daudzveidība (izglītošanas, izaugsmes, konsultēšanas, psihoterapijas, atbalsta, pašpalīdzības, uzdevumu u.c.)
- Mērķi
- Izpratne par grupas dinamiku, grupas procesu
- Ētikas un konfidencialitātes jautājumi



Atšķirīgais

- Tehnoloģiju izmantošana, digitālo prasmju nepieciešamība
- Jauni termini, jauna teorija
- Sinhrons vai asinhrons grupas process
- Grupas dalībnieku iekļaušanas/izslēgšanas kritēriji
- Grupas vadītāja prasmes
- Teorētiskās pieejas. Klātienēs grupām daudzveidīgas, tiešsaistes grupām g.k. KBT
- Atsevišķi grupas dinamikas aspekti tiešsaistē notiek citādāk
- Cita veida riski

TIEŠSAISTES GRUPU INTERVENČU VEIDI

(BARAK, KLEIN & PROUDFOOT, 2009)

Tīmekļa intervences (<i>web-based internet intervention</i>) 1) Intervence ar standartizētu, izglītojošu saturu 2) Pašpalīdzības terapeitiska intervence, kas vērsta uz uzvedības maiņu, simptomu mazināšanu, prevenciju 3) Konsultanta/terapeita atbalstīta tīmekļa intervence	 (<i>Internet-operated therapeutic software</i>) Lieto mākslīgā intelekta iespējas 1) MI simulē konsultantu/terapeitu, komunicē ar klientu 2) Virtuālās realitātes iespējas 3) Datorspēles ar izglītojošu vai terapeitisku mērķi
Tiešsaistes konsultēšana un psihoterapija (<i>online counseling and therapy</i>) 1) Sinhronais vai asinhronais komunikācijas veids 2) Tekstā balstīta, audio vai video komunikācija	Citas tiešsaistes aktivitātes Blogs, forums, čats utt.

KLIENTA IZVĒRTĒJUMS (1)

(SULER, 2001)

- Daudz vairāk faktoru ietekmē klienta piemērotību tiešsaistes konsultēšanai, salīdzinot ar klātienē konsultēšanu
- Ieteicams pirms grupas uzsākšanas tikties ar katru dalībnieku individuāli (klātienē vai tiešsaistē)
- Specifiski iekļaušanas/izslēgšanas kritēriji (piem., digitālās prasmes)



KLIENTA IZVĒRTĒJUMS (2)

Digitālās prasmes

- Vai klientam ir zināšanas par tehnoloģijām?
- Vai klients ir motivēts eksperimentēt ar jaunu komunikācijas vidi un tehnoloģijām?
- Vai datorsistēmas ir savienojamas, saderīgas?
- Kāds ir klienta interneta pieslēgums?
- Kādas ir alternatīvas, ja rodas problēmas ar internetu?

«Dzīvesstils kibertelpā»

- Kādi ir klienta paradumi internetā?
- Kāda ir līdzšinējā pieredze ar tiešsaistes komunikāciju?
- Kādas ir attiecības tiešsaistē (piederība kādai grupai)
- Citas aktivitātes ?

KLIENTA IZVĒRTĒJUMS (3)

Tekstā balstītās komunikācijas prasmes

- Vai klients dod priekšroku sinhronai vai asinhronai komunikācijai?
- Vai ir kādi motori vai kognitīvi ierobežojumi, kas traucē rakstīt, lasīt, saprast tekstu?
- Kā klients jūtas spontānā sarakstē *čatā*, vai labāk tomēr izvēlas rakstīto apdomāt, labot, rediģēt?

Medicīniskie faktori

- Vai klientam ir kādi redzes, dzirdes, kustību ierobežojumi, kas var ietekmēt tiešsaistes konsultāciju?
- Kādas hroniskas saslimšanas?
- Vai nepieciešams asistents?

TIEŠSAISTES KONSULTĀCIJA NAV IETEICAMA/IR RISKANTA

- Klientiem ar nopietnu psihopatoloģiju, atkarībām
- Klientiem ar riskantu, suicidālu uzvedību
- Klientiem, kam nepieciešama hospitalizācija ar novērošanu
- Klientiem ar robežstāvokļa personības traucējumiem

(Suler, 2001; Weinberg, 2020)

GRUPAS NOTEIKUMI

Rakstiski definēt skaidras robežas, iekļaujot arī tādus noteikumus, kas klātienēs grupā nebūtu nepieciešami

Piemēram:

- Grupas dalībnieks apņemas sesijas laikā būt izolētā telpā viens, ar aizvērtām durvīm, bez traucējumiem
- Grupas dalībnieks apņemas sesijas laikā nelietot e-pastu, telefonu u.c.
- Sesijas laikā telpā neienāk bērni, dzīvesbiedri vai mājdzīvnieki
- Vienojas par konfidencialitāti, t.sk. vadītājs nodrošina to, lai sesiju nevar ierakstīt
- Vienojas, ko darīt, ja kāds no dalībniekiem ir krīzes situācijā

VIDE

- Tiešsaistē grupas vadītājs zaudē kontroli pār vidi, tāpēc arī dalībniekiem jāuzņemas sava atbildība par drošas vides radīšanu
- Lai klients justu «drošo vidi», īpaša nozīme ir noteikumu un robežu ievērošanai
- Viena grupa var tikt īstenota dažādās vidēs – tiešsaistē Zoom, Skype, sarakstoties ar e-pastiem, čatā, telefoniski. Būt vērīgam, kā katra vide ietekmē grupas procesu un katru dalībnieku

UZVEDĪBA

- Cilvēku uzvedība atšķiras klātienē un interneta vidē
- Ir klienti, kuri jūtas komfortabli internetā, bet ne reālajā dzīvē, un otrādi

NEGAIDĪTI APKĀRTĒJIE NOTIKUMI

- Tie ietekmē gan klātienē, gan tiešsaistes grupu
- Grupas vadītāja izvēle – runāt par to un «ienest» sesijā vai ignorēt
- Domāt par to, vai tas ir/nav grupas noteikumu pārkāpums un kā tas ietekmē citus?

GRUPAS DINAMIKA

- Katra dalībnieka fonā notiekošais (trokšņi, situācijas) ir daļa no grupas dinamikas. Neignorēt, bet iekļaut
- Tehniskas grūtības un pārtrūkstoša komunikācija arī ir daļa no grupas dinamikas
- Nerekomendē tādu grupu, kur daļa dalībnieku ir klātienē, daļa – tiešsaistē. Negatīva ietekme uz grupas dinamiku
- Vairāk laika nepieciešams grupas procesa sākuma posmam
- Trūkst pētījumu, vai un kā tiešsaistes grupā atšķiras tādi terapeitiskie faktori kā empātija, klātesamība, altruisms, kohēzija, katarse. Ir hipotēze, ka tas notiek lēnāk un atšķirīgi no klātienē grupas (Weinberg, 2020)

GRUPAS VADĪTĀJS

- Lieliski pārzina tehnoloģijas
- Spēj sniegt tehnoloģisko atbalstu grupas dalībniekiem
- Iespējams, nākas būt aktīvākam un direktīvākam, nekā klātienēs grupā
- Nākas būt daudz vērīgākam, elastīgākam
- Iegulda daudz vairāk laika, lai sagatavotos
- Klātesamības sajūtu var uzlabot, esot dzīvīgākam, lietojot žestus, mīmiku, balss intonācijas. Iespējams vairāk pašatklāties.
- Piedomāt pie sava apģērba, izskata, telpas, fona

TEHNISKIE IETEIKUMI

- *Zoom* grupā labāk lietot *Gallery view*, nevis *Speaker view* – svarīgi redzēt visus dalībniekus
- Reizēm labāk katram **savu** video noslēpt, tas traucē justies dabiski
- Labāk paralēli nelietot čata funkciju, jo novērš uzmanību
- *Zoom* telefonā grupas sesijai nav piemērots
- Ieteicams katram dalībniekam lietot austiņas (konfidencialitāte)
- Vienoties, kā «celt roku» vai lietot emocijzīmes

SUPERVĪZIJAS GRUPA

(PENNINGTON, PATTON & KATAFIASZ, 2020)

- Literatūrā lieto arī terminu **kibersupervīzija** (angl. *Cybersupervision*)
- Definē: *supervīzija sinhronā audio un video formātā, kur supervizors un supervizējamais neatrodas vienā fiziskā telpā*
- *Tāda supervīzija, kurā var izmantot arī divpusēju asinhronu elektronisko komunikāciju, piemēram, videokonferenci, e-pastu, tūlītējo ziņapmaiņu, sociālos medijus*
- Supervīzijā ieteicams lietot dažādas un daudzveidīgas tehnoloģiju iespējas
- Ieguvumu ir vairāk nekā trūkumu (laika, naudas ekonomija, sasniedzamība, ekrāna dalīšanas iespēja, ja supervizētajam gadījumam ir ieraksts)
- Iedrošinājums uz «jauna veida praksi» un izaugsmi

IETEIKUMI KLIENTAM, KURŠ IZVĒLAS TIEŠSAISTES GRUPU

- Vai šis tiešsaistes piedāvājums man der, ir jēgpilns? Ko es iegūšu?
- Vai konsultants/terapeits ir izglītots, sertificēts?
- Kā notiks maksāšana par pakalpojumu?
- Kā tiks nodrošināta konfidencialitāte?

(Amerikas Psihologu asociācija, APA)

KOPSAVILKUMS

- Tiešsaistes grupa un tradicionāla klātienes grupa – «tāpat, tikai citādāk»
- Klātienes grupu var bagātināt ar tehnoloģiju sniegtajām iespējām, īpaši supervīzijas grupu
- Apzināties ierobežojumus, riskus, kā arī papildus apgūstamās prasmes
- Ir vajadzīga klātienes grupas vadīšanas pieredze, jo tiešsaistes grupu vadīt ir daudz sarežģītāk
- Dot iespēju topošajiem konsultantiem/terapeitiem studiju procesā piedzīvot tiešsaistes grupu gan kā dalībniekam, gan kā vadītājam. Darīt to pakāpeniski, no vienkāršā uz sarežģīto (Kozlowski & Holmes, 2017)

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- <https://www.apa.org/helpcenter/online-therapy>
- Barak, A, Klein, B. & Proudfoot, J. (2009). Defining Internet-Supported Therapeutic Interventions. *The Society of Behavioral Medicine* 38:4-17. DOI 10.1007/s12160-009-9130-7
- Kozlowsky, K.A., & Holmes, C.M. (2017). Teaching Online Group Counseling Skills in an On-Campus Group Counseling Course. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 9(1). DOI 10.7729/91.1157
- Pennington, M., Patton, R. & Katafiasz, H.(2020). *Cybersupervision in psychotherapy*. In: Weinberg, H. & Rolnick, A. (Eds.). Theory and practice of Online Therapy. Internet-delivered Interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations. Routledge
- Sudraba, V. un Mārtinsone, K. (2019). *Grupu psiholoģiskā konsultēšana un psihoterapija*. Rīga, RSU.
- Suler, J. (2001). Assessing a Person's Suitability for Online Therapy: The ISMHO Clinical Case Study Group. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6)
- Thorpe, S. (2008). *The Use of Story in Building Online Group relationships*. In: Kelsey, S. & St. Amant, K. (Eds.). Handbook of Research on Computer Mediated Communication. Information Science Reference
- Weinberg, H. (2020). *Introduction to the Online Group Therapy Section*. In: Weinberg, H. & Rolnick, A. (Eds.). Theory and practice of Online Therapy. Internet-delivered Interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations. Routledge
- Weinberg, H. (2020). *Online group therapy. In search of a new theory*. In: Weinberg, H. & Rolnick, A. (Eds.). Theory and practice of Online Therapy. Internet-delivered Interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations. Routledge

Paldies par
uzmanību!

