

**Особенности работы психолога-консультанта в асинхронном интернет-консультировании с проблемой созависимых отношений.**

**Научный руководитель – Стратий Ольга Львовна**

*Рожкова Клавдия Сергеевна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

*E-mail: laydi2008@rambler.ru*

В наше время интернет сеть стала неотъемлемой частью жизни людей, она используется в различных сферах деятельности, в том числе и в психологическом консультировании. Поэтому дистанционное консультирование, а именно интернет-консультирование, очень востребовано и занимает актуальную позицию.

Многие люди воспитываются в семьях, где поддерживается модель созависимых отношений. Созависимость — это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него другого. В созависимых отношениях человек оказывается в ловушке, он не может свободно развиваться, личностно расти, поскольку он живет чужой жизнью, не своей. Его психологическая территория практически полностью поглощена другим [3]. Все, начиная от мыслей и заканчивая поступками, у созависимого человека движется по замкнутому кругу, циклично и неотвратно возвращая его к повторению одних и тех же ошибок, проблем и неудач. Со временем зависимый человек все больше не может сепарироваться от другого, так как зависимость от комфорта иллюзорного мира помогает избежать боли одиночества [4]. Причины возникновения созависимых отношений кроются в семье, где рос ребенок, кем и как он воспитывался, в социуме человека и его культуре. Обращений, содержащих данную проблематику, на сайт психологической помощи приходит большое количество, что говорит об ее актуальности.

Рассматривая работу с данной проблемой в асинхронном интернет-консультировании, мы понимаем, что психолог должен уметь улавливать эмоциональные тонкости в тексте обращений клиента, поскольку не имеет возможности его видеть и слышать. Психотерапевтическое взаимодействие можно рассматривать как дискурсивную практику. Тексты диалогов, которые являются составной частью психотерапевтического дискурса, нуждаются в изучении с целью выявления мотивационных, когнитивных и коммуникативных аспектов деятельности психотерапевта, что, в частности, требует рассмотрения текстовых пассажей в их интенциональном аспекте [2].

Умение работать с текстом оказывает большую роль на эффективность консультации. Данная особенность подтолкнула нас на проведение исследования, целью которого стало изучение асинхронного психологического интернет - консультирования.

Объектом исследования выступает процесс психологического асинхронного интернет - консультирования на этапе взаимодействия психолога-консультанта с клиентом по проблеме созависимых отношений.

В качестве предмета исследования рассматриваются особенности работы психолога-консультанта в асинхронном интернет-консультировании по проблеме созависимых отношений.

Выборка состояла из 10 специально отобранных случаев асинхронного интернет-консультирования с сайта Центра экстренной психологической помощи, в которых проводилась работа с проблемой созависимости в отношениях.

Далее мы рассматривали позицию консультанта, его текстовые сообщения - ответы клиенту. Был применен метод интен- анализа, в котором мы опирались на уже выделенные интенции Е.И. Кирилловой и А.Б. Орлова в статье «Интен-анализ психотерапевтической речи К. Роджерса», но и выделили собственные [1]. Далее, был проведен подсчет количественной представленности интенций по выборке в целом.

Анализ результатов исследования показал, что существуют определенные особенности в работе психолога-консультанта в интернет-консультировании по проблеме созависимых отношений. Наибольшее количество высказываний относятся к интенции «Интерпретация как объяснение причин данного состояния клиента». На наш взгляд, это является главной особенностью интернет-консультирования. Поскольку общение ограничено, важно, чтобы клиент понимал суть, причины своего состояния. Поэтому психолог-консультант выполняет одну из важнейших задач - информирования. Поскольку существует ограниченность во времени, он работает целенаправленно на изменение видения проблемы клиентом. А для этого необходимо на понятном языке объяснять некоторые теоретические закономерности для лучшего понимания клиентом сложившейся ситуации. Также большой процент высказываний был отнесен к интенции «Направленность на клиента, на рефлексии его состояния». Поскольку очно консультант не имеет возможности взаимодействовать с клиентом, и он ограничен во времени, он старается максимально быстро запустить иной процесс мышления, помочь посмотреть клиенту на свою проблему со стороны. Акцент ставится на разнообразие вопросов, которые помогают клиенту включить новый взгляд на свою проблему, включить рефлексию своего состояния, начать работу над самим собой. Здесь мы видим специфику работы именно с данной проблемой. Поскольку при работе с созависимыми отношениями главная задача консультанта помочь клиенту осознать наличие проблемы и принять ее. Именно поэтому такие интенции как «интерпретация как объяснение причин данного состояния клиента» и «направленность на клиента, на рефлексию его состояния» набрали наибольшую количественную представленность.

Мы можем сопоставить данные результаты с результатами прошлого исследования обращений клиентов по данной проблематике, которое также было проведено методом интен-анализа, на основе словаря интенций Кубрак Т.А. [2]. Наибольшее количество высказываний было отнесено к интенциям «представление себя как человека, имеющего психологические проблемы и переживания» и «атрибуция причин своего состояния (внешние причины)». Можно выделить взаимосвязь интенций, набравших наибольшее количество высказываний, в данной паре исследований. Клиенты, обратившиеся по проблеме созависимых отношений, сконцентрированы на своем состоянии, на ситуации, в которой они находятся. Но при этом не берут на себя ответственность за происходящее. У них нет представления о включенности в замкнутый круг зависимости. Эти люди испытывают страдания, переживания, потому что в поступках партнера находят несправедливость по отношению к ним. Соответственно, главная задача консультанта - помочь клиенту осознать наличие проблемы и принять ее, помочь найти себя в этих отношениях, свои собственные потребности и желания. Перевести клиента в состояние принятия ответственности за свою жизнь и свои поступки, что мы и видим в результатах нашего исследования.

В дальнейшем мы планируем увеличить выборку для большей достоверности результатов, подробно рассмотреть процесс асинхронного интернет-консультирования на одном из этапов консультирования, а также выделить собственный словарь интенций, который поможет нам в дальнейшей консультативной работе.

### Источники и литература

- 1) Кириллова Е., Орлов А. Интен-анализ психотерапевтической речи К. Роджерса. Случаи Герберта, Глории и Джен // Консультативная психология и психотерапия.

— 2010. — № 4. — С. 134-165.

- 2) Кубрак Т.. Интенция самопрезентации субъекта в вербальной коммуникации : диссертация: 19.00.01 / [Место защиты: Ин-т психологии РАН].- Москва, 2009.
- 3) Москаленко В. Когда любви слишком много. Профилактика любовной зависимости.— М.: Психотерапия, 2006. — С. 224.
- 4) Пил С., Бродски А. Любовь и зависимость. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. — С. 384.