

**Особенности психологического интернет-консультирования по запросам, связанным с различными ситуациями переживания утраты**

**Научный руководитель – Стратий Ольга Львовна**

*Дементьева Анастасия Андреевна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия

*E-mail: ad5065858@yandex.ru*

В работе рассматривается процесс работы психолога, в дистанционном консультировании, по проблемам, связанным с переживанием утраты. Рассматриваются особенности работы с горящими в асинхронном интернет-консультировании. Основные механизмы и формы на разных этапах, и их вариативность в зависимости от переживаемой клиентом утраты: это может быть как горевание по умершему, так и переживание утраты объекта, отношений.

Поскольку процесс переживания утраты неоднороден и у каждого человека проявляется в зависимости от индивидуальных особенностей, мы рассматриваем разные стадии переживания и выделяем основные аспекты работы психолога на каждом из этапов переживания горя или утраты.

**В процессе переживания каждой утраты запускаются одни и те же фазы, однако они имеют различия в степени интенсивности и времени протекания, в зависимости от особенностей личности горящего.**

- шок (от нескольких минут до нескольких часов; если счёт идёт на сутки, значит произошло застревание на данном этапе)

- отрицание
- агрессия
- переживание
- принятие

Психолог-консультант должен определить этап и дальше подстроиться под сам процесс горевания, включаясь в работу в связи с этапом переживания утраты и исходя из особенностей клиента, его ситуации и возможностей самого консультанта. [8] Целью психолога тут является поспособствовать нормальному протеканию горевания в соответствии со схемой переживания утраты при переходе от этапа к этапу. Отследить стадию работы горя и направить клиента на осознание ситуации и осознание собственных чувств и переживаний, чтобы утрата не привела к травме, а в случае переживания утраты близкого человека, чтобы горевание не перешло в патологическое, а так же оказать помощь в осознании себя и окружающего мира без утраченного объекта и поиске конструктивного выхода из ситуации — вот основные задачи психолога-консультанта при консультировании по запросам, связанным с переживанием утраты. [9]

Проблема установления временных рамок нормы для каждого этапа переживания горя — одна из основных дилемм. Личность каждого человека формируется в разных условиях, люди имеют разные представления о горевании, различные защитные механизмы, которые сильно влияют на весь процесс переживания утраты. На длительность каждого из этапов влияет целый ряд факторов: индивидуальное восприятие темы переживания утраты, культурные особенности представлений об этом, сформированность защитных механизмов (доминирование продуктивных или избегающих типов реагирования), социальная поддержка и окружение в целом и пр.

В данной работе рассматривается работа психолога с запросами людей из разных социальных категорий, относящихся к русской культуре. Как известно, в России приняты сильные переживания, а так же присутствует негласное табу на обсуждение темы смерти. Поэтому переживание утраты у русского человека будет проходить с меньшей вероятностью застревания на каком-либо из этапов, чем переживание смерти близкого человека.

Мы обратились к изучению психологического дискурса с целью понять, на каких основаниях базируется речевая активность психолога-консультанта, каковы его намерения, и каковы объекты направленности его речи в работе с обращениями по поводу переживания утраты значимого объекта. [7]

Задачами нашей работы послужили: 1) проведение отбора и изучение обращений за психологической консультацией в асинхронном интернет-консультировании по проблемам, связанным с переживанием утраты; 2) выявление интенции психолога консультанта с применением интент-анализа; 3) выделение основных параметров интенций, референциальных объектов и самих интенций по результатам проведения интент-анализа; 4) анализ и сравнение полученных результатов, а так же выяснения их соответствия выдвинутым предположениям; 5) описание выводов о выявленных особенностях работы психологов-консультантов по запросам переживания утраты близкого человека и иных утрат в асинхронном интернет-консультировании.

На основании проведенного исследования, мы выяснили, что в работе с переживанием утраты психолог-консультант определяет стадию горевания и встраивается в процесс переживания утраты клиента, помогает ему осознать и принять ситуацию, себя и изменившийся окружающий мир, поэтому выявлен большой процент интенций, направленных на помощь обратившемуся. Намерения психолога-консультанта в текстовых онлайн-консультациях будут направлены на поддержку клиента, на его принятие себя, а так же осознание ситуации, переосмысление и адаптацию к окружающему миру без утраченного объекта. В большей степени в асинхронном интернет-консультировании психолог будет ориентирован на поддержку клиента и, как следствие, на помощь в принятии себя через самосознание и осознание ситуации в целом.