

# Особенности взаимодействия при онлайн-консультировании с позиций Транзактного Анализа

Екатерина Игоревна  
**СТАРОБИНСКАЯ-КОВЕШНИКОВА**

Место работы: студент Института практической психологии «Иматон»; Санкт-Петербург, Россия; [psy.kovesh@gmail.com](mailto:psy.kovesh@gmail.com)  
ORCID 0009-0006-8455-7245, Researcher ID: IUP-8659-2023, SCIENCE INDEX (SPIN-код): 6087-4266



Ekaterina Igorevna  
**STAROBINSKAYA-KOVESHNIKOVA**

Place of work: student of the Institute of Practical Psychology «Imaton»; Saint-Petersburg, Russia; [psy.kovesh@gmail.com](mailto:psy.kovesh@gmail.com)  
ORCID 0009-0006-8455-7245, ResearcherID: IUP-8659-2023, SCIENCE INDEX (SPIN-code): 6087-4266

## Features of Interaction in Online Counseling from the Standpoint of Transactional Analysis

**Аннотация:** Данная статья написана на основе выступления на студенческой конференции МИР-ТА в 2023 году. В статье рассмотрен феномен виртуального общения в модальности Транзактного Анализа, описаны особенности виртуального общения, как специалистов помогающих профессий, так и свободных пользователей сети интернет.

Основываясь на теории Эрика Берна об удовлетворении голода (жажды) по структуре, признанию и стимулам, автор анализирует виртуальные способы удовлетворения этих мотиваторов. В статье подробно описан каждый из шести способов структурирования времени в виртуальном пространстве, описан процесс взаимодействия между пользователями сети интернет, а также то, как виртуальное взаимодействие влияет на реальный контакт. Автор статьи отдельно прописывает особенности административного контракта при онлайн-консультировании в работе с клиентом. Также виртуальное общение рассматривается как инструмент для создания благоприятной атмосферы для развития личности и предлагается как способ удовлетворения стимульного голода клиента, даны практические рекомендации. Автор статьи предлагает посмотреть на виртуальное общение осознанно и использовать его как инструмент для развития личности в условиях стремительно меняющейся реальности.

**Ключевые слова:** виртуальное общение, виртуальная реальность, структурирование времени, поглаживания

**Abstract:** This paper is based on the speech at the MIR-TA (International Institute of Development Transactional Analysis, IIDTA) Student Conference in 2023. The article considers the phenomenon of virtual communication in the modality of Transactional Analysis, describes the features of virtual communication, both among specialists of helping professions and free internet users.

Based on Eric Berne's theory of satisfying hunger (thirst) for structure, recognition and stimulus, the author analyzes virtual ways to satisfy these motivators. The article describes in detail each of the six ways of structuring time in virtual space, as well as the process of interaction among internet users, and how virtual interaction affects real contacts. The author also speaks about the features of an administrative contract for online counseling in working with a client. Also, virtual communication is considered as a tool for creating a favorable atmosphere for personal development and therefore a way to satisfy the client's stimulus hunger is proposed, and practical recommendations are given. The author suggests taking a more conscious look at virtual communication and using it as a tool for personal development in a rapidly changing reality.

**Keywords:** virtual communication, virtual reality, time structuring, stroking

**Ф**еномен виртуального общения существует уже более 30 лет, и нам необходимо учитывать виртуальный мир наравне с реальным при работе с человеческой психикой. Согласно данным компаний We Are Social и Hootsuite в отчете о сфере Global Digital (Чуранов, 2023), по состоянию на январь 2023 года сеть интернет используют 5,16 миллиарда человек — 64,4% населения мира. Постоянное присутствие в режиме онлайн в сети интернет не только является общественной нормой, но также и поощряется социумом. Сегодня общение стало проще, доступнее, быстрее. Виртуальное общение в полной мере не воспроизводит механизмы и функции общения действительной реальности, а изменяет их и нередко замещает новыми. Сегодня эта тема актуальна в связи с историческими событиями, происходящими в XXI веке: пандемия COVID–19, политическая и экономическая миграция, развитие работы с использованием сети интернет — фриланса. Психологическое консультирование также развивается и переходит в новый онлайн-формат.

**Цель** — описать особенности взаимодействия при онлайн-консультировании с позиций Транзактного Анализа.

### Материалы и методы.

Для реализации поставленных целей в работе был проведен теоретический анализ социально-психологической литературы и работы транзактных аналитиков, основу составили труды Эрика Берна «Групповая психотерапия и Транзактный Анализ» (2022), «Транзактный Анализ в психотерапии: системная, индивидуальная и социальная психиатрия» (2021).

## 1. Особенности виртуального общения

В данной статье термин «виртуальный» и «онлайн» рассматриваются как синонимы. Для взаимодействия в виртуальной реальности всем сторонам необходимо устройство связи — коммуникатор: пейджер, рация, телефон, компьютер и т.д. Формат общения из вербального и невербального переходит в формат текстового сообщения, медиафайла, аудио- и видеосообщения, а также тактильных цифровых касаний (Digital Touch), производимых при помощи техники.

При общении в виртуальном пространстве возможно полное или частичное сокрытие личности. При таком общении нельзя точно установить личность собеседника в каждый период коммуникации. И даже если личность пользователя подтверждена, то возможна передача коммуникатора третьему лицу. К виртуальному общению также относится общение с программами, моделирующими человеческое общение. Человек может знать, что он общается с ботом: техни-

ческая поддержка, личный голосовой помощник Алиса или Siri — такие программы отвечают по заданным алгоритмам, при этом они умеют шутить и проявлять эмпатию. Бывают случаи, когда программа замаскирована под аккаунт человека, она может вести как текстовую, так и аудио переписку, используя эмоциональный окрас в сообщениях.

При виртуальном общении не существует территориальных границ для взаимодействия. Общение в таком формате может быть синхронным, здесь и сейчас, и может длиться бесконечно долго, при заинтересованности всех сторон общения. А может быть асинхронным: отложенный ответ в таком общении может растягиваться на годы.

В виртуальном пространстве общение может происходить по четырем типам взаимодействия: **один с одним** — формат личного общения в текстовом, аудио- и видеоформате; **один со многими/несколькими** — формат блога, прямого эфира, трансляции и т.д., возможна связь в текстовом, аудио- и видеоформатах; **многие/несколько с одним** — повторяет тип взаимодействия один с многими; **многие с многими/несколько с несколькими** — формат конференции, видеовстречи или чата между пользователями.

Сам термин «виртуальный» и слова с корнем «вирт/vir(t)» были знакомы человечеству задолго до появления интернета, компьютеров и смартфонов. Корень «вирт/vir(t)» встречается во многих европейских языках, в латыни, а также в русском языке. В толковом словаре С.И. Ожегова понятие «виртуальный» трактуется как что-то несуществующее, но возможное: виртуальные миры, виртуальная реальность (несуществующая, воображаемая (Ожегов, 2014)).

Виртуальный мир — это воображаемый мир, существующий в сознании одного или нескольких людей, который может влиять на человека, но и человек может влиять и видоизменять этот мир. Виртуальный мир — это порождение разума человека, его фантазийный замысел. Как один человек может пребывать в своем утопическом, эфемерном мире, так это может происходить и массово. Авторы всех времен и стран придумывали и создавали несуществующие виртуальные миры, погружая в них своих читателей, но при этом их произведения становились достижениями культуры. И сегодня мы видим, как пользователи сети интернет создают виртуальные миры на своих страницах в социальных сетях, зачастую искажая и приукрашивая действительную реальность.

### Виртуальное общение в модальности Транзактного Анализа

Интерактивная сторона виртуального общения непосредственно связана с коммуникативной, поскольку при общении в виртуальном пространстве, происходит не только обмен информацией, но и действиями,

в широком смысле — транзакциями. Всех людей при виртуальном общении объединяет виртуальная деятельность.

Эрик Берн выделяет голод по стимулам, признанию и структуре; он пишет, что, стимуляционное голодание и голод по признанию влекут за собой голод по структуре (Берн, 2021, с. 101-106). Виртуальное общение в модальности Транзактного Анализа можно рассматривать как один из способов удовлетворения голода по признанию и структуре. Пользователь может быть активным в виртуальном пространстве, таким образом утоляя голод не по телесному «поглаживанию», а по признанию, то есть по ощущению причастности к социуму вокруг. Такое общение более безопасно. При знакомстве в виртуальном пространстве изменяется проксемическое ощущение контакта. Пользователи сами выбирают формат взаимодействия: видео, аудио или текст. В таком общении нет смущения и неловких пауз, отсутствует контакт глазами, появляется возможность продумать цепочку транзакций. При виртуальном общении люди обмениваются медиафайлами для усиления контакта: смайлики, эмодзи, стикеры, музыка, мемы и картинки — такое взаимодействие может оказать эффект близкого знакомства.

Символами признания при виртуальном общении становятся лайки, комментарии, реакции, просмотры — виртуальные транзакции. В мировоззрении современного человека смешиваются реальное и виртуальное взаимодействие. Например, девушка, не получившая от своего партнера виртуального признания в виде лайка на ее пост в сети интернет, может в реальности обидеться на него за неоказанное виртуальное признание. Таким образом, виртуальное признание воспринимается так же, как реальное.

В виртуальном пространстве человек выгодно структурирует свое время: сохраняет профессиональную идентичность при переезде, работая удаленно, или переходит в формат фриланса; общается одновременно с разными людьми в разных чатах — здесь включается функциональная беглость, и человек может менять эго-состояния при смене собеседника в виртуальном пространстве.

Виртуальное общение позволяет избежать истощения катексиса у неопсихики, минуя социальную и эмоциональную депривации, получая сенсорные стимулы, необходимые для обеспечения целостности неопсихики и археопсихики (Берн, 2021, с. 37-39, 101-106).

### Структурирование времени с помощью интернета

Мной было отмечено, что в группах, где нет административного контракта на неиспользование телефонов, или же этот контракт нарушается, участники, встретившиеся с эмоциональным напряжением в реальном

времени, заходят в телефон, используя тактику ухода. Такое действие можно назвать эскапизмом — избеганием скуки или проблем в реальной жизни.

Также получил распространение термин фаббинг (phubbing) — проявление пренебрежения к партнеру посредством отвлечения на гаджет во время реального общения. Например, при встрече друзей один или несколько из них могут отвлекаться на телефоны во время общения, и здесь мы можем рассматривать такое поведение как действие запрета «Не будь близким», описанное Мэри и Робертом Гулдингами (Goulding R., Goulding M., 1976).

Структурирование времени, описанное Эриком Берном (Берн, 2021), похожим образом протекает и в виртуальном пространстве.

### Уход

Индивид, находясь в виртуальном пространстве, может совершить уход от реального мира. Например, на семейном ужине люди общаются, и вместо того, чтобы получить интимность и позитивные поглаживания, один из членов семьи заходит в виртуальное пространство и общается там с другими людьми, получает виртуальное признание. Или же возможна рекурсия: совершая уход в виртуальное пространство из реального, пользователь может находиться в виртуальном пространстве в уходе — блокировать пользователей, с которыми не хочет общаться, удалять страницы в социальных сетях, а также быть в виртуальном пространстве, но пребывать при этом в своих мыслях.

### Ритуалы

Ритуальное взаимодействие в виртуальном пространстве зависит от пользователя и его предпочтений: проверка утренней электронной почты и ответы на письма; просмотр аккаунта любимого блогера; создание life-контента, когда человек записывает видео-истории о себе и своей жизни из ситуации здесь и сейчас; обмен лайками, комментариями, переписка; проверка, когда другой пользователь был онлайн; смена статуса и т.д.

### Времяпрепровождение

К времяпрепровождению по-прежнему относятся обсуждения, описанные Эриком Берном: «Дженерал Моторз», «Гардероб», «Кухня», «Доводилось Ли Вам Бывать?» и другие, при этом такое общение может протекать как в личной переписке, так и в комментариях и различных чатах. Также к времяпрепровождению относится просмотр развлекательного контента, скроллинг ленты и хождение по сети (сёрфинг). Пользователи взаимодействуют между собой при помощи различных виртуальных транзакций.

### Игры

Для виртуальных игр в интернете имеется большое поле: такие игры не ограничены количеством участников, находящихся в одном пространстве, но также и не

ограничены временем стимула и реакции. Я считаю, что в таких играх возможна повторяющаяся расплата в виде рзкетных чувств при наличии всего лишь одного крючка. На один крючок может ответить бесконечное количество пользователей, поскольку люди общаются между собой, часто пересылают свои сообщения и комментарии в другие чаты, «сливают» личное общение в сеть интернет. К игровому процессу добавляется формат виртуальной онлайн-слежки, просмотр историй — игра «Попался, сукин сын!». В сети интернет организуют различные игровые сообщества со своими спасателями, жертвами и преследователями: «РТА (Родительский комитет)», «Психиатрия», «Если бы не он», «Кредитор» и другие. Конечно, такие сообщества носят вполне социально приемлемый характер. Виртуальные игры помогают людям получить реальную выгоду и подтвердить сценарий.

### Деятельность

В связи с пандемией COVID-19, политической и экономической миграцией, виртуальное общение помогает людям продолжать свою профессиональную деятельность, расширяя территориальные границы взаимодействия. При виртуальном общении человек может работать и учиться онлайн на разных языках и в разных часовых поясах. Как деятельность, виртуальное общение — это настоящее сокровище для человечества. При этом само нахождение в виртуальном пространстве — это уже деятельность: совершая переход из реального пространства в виртуальное, человек переходит из одного процесса в другой.

### Интимность

К интимному общению в виртуальном пространстве относятся сердечные, интимные транзакции в текстовом, аудио- и видеоформатах. Я предлагаю рассмотреть новый формат интимных виртуальных отношений — Digital Touch, цифровые касания. Сегодня такая функция есть у smart-часов, также созданы различные устройства передающие прикосновения на расстоянии.

Ничто не заменит тактильного касания и человеческого тепла. При этом зоологи используют для выраживания детенышей робото-мам, которые имитируют контакт. Один из ранних экспериментов по исследованию контакта между робото-мамой и детенышем провел Гарри Харлоу (Harlow, 1958). В эксперименте приняло участие 60 детенышей макаки-резус, которые в младенчестве очень похожи на детей. Он разделил детенышей на две группы, и каждая из них общалась с искусственной мамой, только в одном случае мама была из проволоки и металла, а в другом у нее был теплый и приятный шерстяной покров. Харлоу пишет, что группа с тактильно приятной мамой лучше социализировалась среди сородичей. Я считаю, что невозможно полностью заменить сенсорные стимулы виртуальными прикосновениями, при этом дигитальные поглажи-

вания могут быть достаточно приятными, за неимением лучшего, — как тактильный сух паек.

### Профиль поглаживаний

В виртуальном пространстве, так же, как и в реальном мире, количество получаемых поглаживаний будет отличаться при различном структурировании времени. И здесь возможна разница между реальным и виртуальным профилем поглаживаний.

Человек может вести асоциальный образ жизни, экономить как позитивные, так и негативные поглаживания, не общаться с реальными людьми и почти не выходить из дома: еду можно заказывать онлайн, работать удаленно. А в виртуальном пространстве он может быть активным пользователем, общаться в сети, иметь много друзей/подписчиков, активно обмениваться виртуальными транзакциями и даже путешествовать по миру онлайн. В сети общаться безопасно, и есть возможность для неограниченного количества контактов, в отличие от реального мира. К примеру, если человек при реальном общении поссорился с кем-то из своего окружения, то он лишается важного источника поглаживаний. В виртуальном пространстве у пользователя может быть одновременно неограниченное количество контактов в разных социальных сетях. Также пользователь может создать новый профиль, мимикрируя под другую персону, и продолжить контакт.

### Приказания в виртуальном общении

При виртуальном взаимодействии мы можем наблюдать массовое проявление приказа «Не будь собой». Оно проявляется при чрезмерном использовании программ наподобие Photoshop, фильтров и прочих «улучшителей» внешности человека для самопрезентации в виртуальном пространстве. Пользователь мимикрирует и меняет свою внешность, чтобы не быть собой. Тут может происходить расщепление реальности и подмена реального образа виртуальным, желаемым. Последствия этого приказа выходят за пределы виртуальной реальности: люди идут на реальные пластические операции, чтобы в жизни выглядеть так же, как и с использованием масок в сети интернет.

Другое приказание, свойственное взаимодействию в сети, — «Не будь близким»: неограниченное количество контактов и быстрый переход от ритуального «Привет!» к интимной переписке позволяет пользователям не строить близкие и интимные отношения. Ведь если с этим контактом что-то не получилось, можно найти другой, т.е. создавать иллюзию близости, но не быть в ней. При виртуальном общении могут проявляться все 12 приказаний, описанные Мэри и Робертом Гулдингами, таким образом человек будет искать подтверждение своего сценария (Goulding R., Goulding M., 1976).



Я считаю, что вследствие повсеместного распространения интернета мы можем видеть появление нового приказа **«Не будь реальным»**, т.е. «проводи время в виртуальном пространстве, живи виртуальными потребностями, создавай виртуальный образ». Это приказание схоже с приказанием «Не существуй» или «Не живи», которое находится в основании такого поведения, при этом в приказании «Не будь реальным» имеется в виду «живи только в виртуальном мире, не думай о реальных потребностях». Так человек будет больше переживать за свою персону в виртуальном пространстве, чем за реальную жизнь.

## 2. Особенности психологического консультирования в виртуальном пространстве

### Административный контракт при онлайн-консультировании

Первая виртуальная транзакция между клиентом и специалистом происходит тогда, когда клиент «гуглит» (ищет через поисковую систему) специалиста и просматривает его социальные сети. Клиент, оставляя заявку на консультацию, скорее всего уже сформировал определенный образ специалиста. И тут мы можем ввести новый термин: **виртуальный эго-имидж** — в каком эго-состоянии представлен профиль пользователя, о чем сообщают символы его самопрезентации. Самопрезентация специалиста в виртуальном пространстве будет влиять на подбор клиентов и контакт с ними.

Эрик Берн пишет о том, что нам необходимо использовать свою интуицию и обратить внимание на кожные покровы, ногти и внешний вид клиента. Обратить внимание на игры со временем и то, во сколько пришел клиент к кабинету психолога. При онлайн-консультировании у специалиста возникают новые возможности для диагностирования. Важной является первая транзакция, с которой подключается клиент. Здесь нам доступны интонация, скорость речи, положение тела и общий вид клиента.

Онлайн-консультирование может быть не менее тревожным для клиента, чем очная встреча. Клиенты могут записываться на консультацию к специалисту через социальные сети, поэтому необходимо обсудить все границы виртуального взаимодействия и особенности административного онлайн-контракта.

1. На какой платформе будет происходить сессия с клиентом? Как специалист помогающей профессии обеспечивает безопасность сохранения конфиденциальности клиента?

2. Кто начинает онлайн-звонок: специалист или клиент? Во сколько это происходит? Во сколько заканчивается сессия?

При онлайн-консультировании клиент берет на себя часть заботы о своей территориальной безопасности и спокойствии. Клиент сам для себя создает комфортную атмосферу, подготавливает носовые платочки, воду, плед, ручки и карандаши, возможно, стулья для упражнений. Также важно, чтобы и специалиста, и клиента было хорошо слышно и видно друг другу. Работа в таком формате возможна только при использовании компьютера или планшета с достаточно большим экраном. Иначе может сложиться ощущение игрушечности процесса, поскольку человек будет казаться маленьким, что может повлиять на контакт. Также важно обсудить использование мобильных телефонов во время консультирования, чтобы вашу работу не прервал незапланированный звонок.

Специалист и клиент оговаривают, что они будут делать в случае потери связи, клиент оставляет специалисту информацию о дополнительных способах связи с ним. Также важно договориться с клиентом, что он останется в контакте, даже когда будет испытывать самые неудобные для него чувства, и не прервет сеанс.

Необходимо договориться, что клиент будет говорить о том, что сейчас делает его тело. Какие поглаживания, пощипывания или другие действия происходят в момент работы.

3. Будете ли вы подписаны друг на друга в социальных сетях? Важно уточнить, что такая «дружба» происходит только с целью поддержания контакта.

Психолог должен уважать права клиента на личную жизнь и не просматривать его социальные сети, истории или посты с целью получения дополнительной информации. Также психологу важно удержаться от оставления клиенту виртуальных транзакций (лайков) вне их работы. Лучше, чтобы у психолога была личная и рабочая страницы в социальных сетях для сохранения конфиденциальности своей жизни.

### Особенности контакта в виртуальном мире

В виртуальном пространстве открываются возможности для новых игр между специалистом помогающих профессий (психолог/психотерапевт/психиатр) и клиентом. Клиент может следить за онлайн-действиями специалиста во всех социальных сетях, оставлять лайки, комментарии и реакции. Тут может разыгаться игра: «Вы — Хороший Профессор». Или же клиент может прийти на консультацию

не к специалисту, а к блогеру — образу, в который он влюбился и которым был соблазнен.

Виртуальное взаимодействие может влиять на контакт специалиста и клиента. Если вы как специалист активно ведете блог, это может адаптировать клиента, и вместо того, чтобы принести на сессию свою боль, клиент может радовать специалиста и приносить те темы, которые специалист поднимает в своем блоге. Клиент также может радовать специалиста виртуальными поглаживаниями — лайками, комментариями, реакциями и ответами на истории. Если специалист заметил такое активное взаимодействие между ним и клиентом, то это повод обратиться к супервизору и рассмотреть данную ситуацию.

### **Виртуальное общение как инструмент в работе с клиентом**

Виртуальное пространство предоставляет неограниченное поле для творчества и самореализации. В книге «Творчество и преодоление стереотипов» Р.М. Грановская и Ю.С. Крижанская предлагают использовать дневник и литературное творчество для анализа своих действий по записям (Грановская, Крижанская, 1994). Клиент, работая в паре со специалистом помогающей профессии, может самостоятельно вести свой блог как визуальный дневник, отмечая свое состояние в различных форматах: текст, фото- и видеоматериалы, аудиозаметки.

Также, если клиент находится сейчас в неблагоприятных условиях, он может начать посещать различные образовательные, терапевтические, спортивные и творческие виртуальные группы для поддержания и улучшения своего состояния. Развитие личности возможно только в благоприятных условиях группы. Такой формат работы хорошо подойдет людям с ограниченными возможностями и мигрантам, давая им островок устойчивости. Таким способом клиент будет утешать голод по признанию и структуре.

В терапевтической работе также важно, чтобы был утолен голод по стимулам. При построении терапевтического альянса мы можем спросить клиента, хочет ли он дать себе прямо сейчас, на сессии, телесные самопоглаживания в виде самообнимашек.

При онлайн-работе специалист не может поздороваться с клиентом за руку или обнять его в ответ. При этом важно чувствовать тело клиента, спрашивать: «А какого Вы роста? Расскажите о себе, какой Вы?». При виртуальном контакте для того, чтобы дать ощущение тела, специалист может использовать больше описательных слов или же использовать невербальные сигналы речи: например, аплодисменты в моменты радости. При онлайн-консультировании важно к каждому клиенту найти свой теплый, телесный ключик. Если есть возможность, желательно встречаться со своими клиентами офлайн с некой периодичностью.

Когда клиент ведет активную виртуальную деятельность, нам необходимо задействовать его в реальном мире. Мы можем предложить ему пойти на массаж, заняться спортом или танцами — ввести его в контакт с реальным миром. Для людей, находящихся в миграции, это будет стимуляцией к постепенному вхождению в культуру. А для клиентов, находящихся дома, это может стать новым позитивным опытом и ситуацией успеха.

Эрик Берн описывает принцип Шпитца (Spitz, 1957) о том, что эффективные формы сенсорной стимуляции обеспечиваются социальными отношениями (handling) и физической близостью. Виртуальный интимный контакт между специалистом и клиентом возможен при условии удовлетворения позитивной сенсорной жажды клиента (Берн, 2021, с. 101-106) и построении терапевтического альянса. Нам важно научить клиента давать/брать/просить позитивные телесные поглаживания в реальной жизни.

При активной виртуальной деятельности важно помнить о теле. Необходимо помнить о профилактике «компьютерной шеи» как у клиента, так и у специалиста, разминке глаз после работы с экраном и лимитировании экранного времени. Эрик Берн утверждает, что это прямая обязанность терапевта — заботиться о себе.

### **Заключение**

В данной статье не дается оценка виртуальному общению, а лишь рассматриваются сходства и различия виртуального и реального взаимодействия.

Современное человечество невозможно представить без виртуального общения. Такой способ взаимодействия позволяет людям, невзирая на расстояния, общаться между собой в различных форматах: текстовые сообщения, медиафайлы, аудио- и видеосообщения и тактильные digital касания. При таком общении появляются новые символы признания, и получение или отсутствие этих символов воспринимаются психикой как реальное действие. Нам, как специалистам помогающих профессий, необходимо учитывать виртуальное общение наравне с реальным.

При виртуальном общении для пользователя минимизируется риск реального отказа, и таким способом человек может избегать интимности. Даже находясь рядом, люди могут избегать близости посредством отвлечения на гаджеты. Также в связи с виртуализацией общения появляются и новые приказания: например, приказание «Не будь реальным», которое можно рассматривать как вариацию приказаний «Не существуй» и «Не живи».

При виртуальном взаимодействии специалиста и клиента видоизменяется административный контракт, так как необходимо учитывать новые особенно-

сти взаимодействия. Виртуальное общение может существенно влиять на контакт между специалистом и клиентом, создавать и новые затруднения, и новые позитивные возможности для построения терапевтического альянса. Онлайн-консультирование может быть столь же результативным, как и реальное. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого клиента и ориентироваться на удовлетворение сенсорного голода, а также стимулировать клиента быть включенным в реальность.

### Список литературы

1. Берн Э. (2021) Транзактный анализ в психотерапии. Системная, индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Академический проект.
2. Берн Э. (2022) Групповая психотерапия и транзактный анализ. М.: Академический проект.
3. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. (1994) Творчество и преодоление стереотипов. СПб.: Издательство ОМС.
4. Ковешникова Е.И. (2022) Социально-психологические особенности идентификации пользователей сети Интернет // Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы теории и практики современной психологии».
5. Ожегов С.И. (2014) Толковый словарь русского языка / Под ред. проф. Л. И. Скворцова. 28-е изд. перераб. М.: Мир и образование.
6. Стюарт И., Джоинс В. (2021) Современный Транзактный Анализ / пер. с англ. Дмитрия Касьянова. СПб.: Метанойя.
7. Чуранов Е. (2023) Вся статистика интернета и соцсетей на 2023 год — цифры и тренды в мире и в России // Опубликовано на сайте digital-агентства WebCanape, URL: <https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2023-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/> (дата обращения: 16.10.2023).
8. Berne E. (1961) Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Random House.
9. Goulding R., Goulding M. (1976) Injunctions, Decisions, and Redecisions // Transactional Analysis Bulletin. 6 (1). P. 41-48.
10. Harlow H.W. (1958) The Nature of Love // American Psychologist. 13. P. 673-685.
11. Spitz R.A. (1957) No and Yes. New York: International Universities Press.