



оригинальная статья

## Текст как средство дистанционного психологического консультирования: язык и смысловое содержание тематических блогов

Вера Игоревна Солдатова

Министерство финансов Кузбасса, Россия, г. Кемерово;  
<https://orcid.org/0000-0002-7864-8072>

Михаил Сергеевич Яницкий

Кемеровский государственный университет, Россия,  
г. Кемерово; <https://orcid.org/0000-0003-3049-8594>

Андрей Викторович Серый

Кемеровский государственный университет, Россия,  
г. Кемерово; <https://orcid.org/0000-0002-9318-4333>;  
[avgrey@yahoo.com](mailto:avgrey@yahoo.com)

Андрей Геннадьевич Фомин

Кемеровский государственный университет, Россия,  
г. Кемерово; <https://orcid.org/0000-0002-2742-7747>

Поступила в редакцию 02.08.2021. Принята после рецензирования 06.09.2021. Принята в печать 06.09.2021.

**Аннотация:** Важной составляющей работы психолога является использование текста, выступающего одним из основных способов межличностной коммуникации и передачи ценностей и смыслов. Особое место тексты занимают в дистанционном психологическом консультировании, ставшем актуальным для максимально широкого круга лиц в связи с ограничениями «живого» общения, связанными с продолжающейся пандемией COVID-19. Цель – проанализировать тексты, используемые психологами в дистанционном консультировании, в частности, выявить их смысловое содержание, языковые средства и основанные на них психологические приемы и техники. Исследование было проведено на выборке из 40 психологов, ведущих тематические блоги. Для исследования текстов блогов были использованы методы типологизации, контент-анализа и сравнения. Методы и приемы текстового консультирования изучались при помощи анкетного опроса. Результаты свидетельствуют о том, что текст выступает важным средством дистанционного консультирования, используется для диагностических целей и оказания воздействия на клиента. Психологическое воздействие текста основано на его содержании и языковых средствах, обращено к интеллектуальной и ценностно-смысловой сфере реципиента. В текстах тематических блогов находят применение такие техники психологического консультирования, как вопросы, интерпретация, самораскрытие, раппорт, психологическая поддержка, а также техники библиотерапии и сказкотерапии, основанные на использовании метафор. Техники и приемы, основанные на использовании текста, в рамках дистанционного консультирования имеют ряд ограничений, что предполагает информирование клиента об их возможностях в решении его психологической проблемы.

**Ключевые слова:** дистанционное консультирование, техники психологического консультирования, взаимодействие клиент – консультант, текстотерапия

**Цитирование:** Солдатова В. И., Яницкий М. С., Серый А. В., Фомин А. Г. Текст как средство дистанционного психологического консультирования: язык и смысловое содержание тематических блогов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 3. С. 729–739. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-729-739>

### Введение

Наиболее общим содержанием психологического консультирования в настоящее время признается обеспечение условий для познания человеком себя и построения новой модели своего поведения [1]. В качестве основы консультативной деятельности психолога, соответственно, рассматривается работа с ценностями и смыслами клиента [2]. Г. С. Абрамова определяет итоговой целью психологического консультирования культурно-продуктивную личность клиента, обладающую чувством перспективы, способную действовать осознанно, разрабатывать различные стратегии поведения и анализировать ситуацию с различных точек зрения. Деятельность психолога-консультанта в этом контексте направлена на развитие способности клиента конструировать нешаблонные способы поведения, которые позволили

бы ему действовать в соответствии с возможностями культуры [3]. В этой связи неотъемлемой частью работы психолога является использование текста в том или ином виде, т. к. для человека текст – один из основных способов межличностной коммуникации и передачи культурных норм, ценностей и смыслов.

В лингвистике текст определяется одновременно как единица языка и речи, рассматривается, в частности, как средство трансформации языковых средств общения в речевые [4]. В психолингвистике текст интерпретируется как сложное семантико-синтаксическое образование, обладающее рядом характеристик, таких как структурная и композиционная целостность, смысловая и грамматическая связность, степень интерпретативности, т. е. возможности вариативной

интерпретации смыслового содержания слушающим или читающим [5]. Текст выступает также в качестве средства коммуникации, языковой формы высказывания, выполняющей функцию передачи смысла. Посредством смысловой стороны текста осуществляется воздействие на психику, которое реализуется за счет включенных в определенный контекст слов, особенностей грамматических и синтаксических связей [6]. В психологии текст рассматривается как средство выражения внутреннего мира человека. Структура и содержание текста, созданного личностью, позволяет судить об актуальном состоянии, индивидуальных особенностях, психологических проблемах личности [7]. Тексты позволяют не только диагностировать, но и оказывать коррекционное, терапевтическое воздействие – на подобном использовании текстов основывается целый ряд направлений психологического консультирования и психотерапии: нейролингвистическое программирование (НЛП), библиотерапия, сказкотерапия, скриботерапия и т. д. При этом в зависимости от этапа и метода консультирования психолог может использовать как тексты, написанные им самим или другими авторами, так и тексты, созданные самим клиентом.

Таким образом, текст в психологическом консультировании может применяться и как средство диагностики, и как средство воздействия на клиента. Текст как средство диагностики используется в начале консультации, когда психолог устанавливает проблему клиента, и в последующем для оценки достигнутого прогресса. Н. Е. Афанасьева выделяет в этом плане три возможных направления анализа текстов писем клиентов консультанту: нарративный подход, включающий анализ жизненной истории и истории травмы; контент-анализ текстов по таким категориям, как кризисные проявления или симптомы, направленность во времени, самооценка и уровень притязаний, эмоциональный фон, возможность решения проблемы и т. д.; выделение паттернов, обозначающих возможные «мишени» воздействия – сверхобобщение, чрезмерная ответственность, необоснованные выводы и ожидания, катастрофизация ситуации и др. [8].

Особенности использования текстов для воздействия на клиента зависят от того, в рамках какого направления и с какими проблемами работает консультант. Так, применение методов библиотерапии является достаточно распространенным в экзистенциальном направлении психологического консультирования. Это определяется сутью самих художественных произведений, несущих смысловую нагрузку, – многие классические литературные произведения имеют философскую основу, в них поднимаются вопросы смысла жизни, проблемы осознания, принятия и реализации жизненных ценностей. В связи с этим их использование в экзистенциальном консультировании является вполне релевантным [9]. Объектом работы здесь становится само содержание текста художественного произведения, его восприятие, осмысление, понимание. Использование художественного текста позволяет клиенту

не прямым путем, а косвенно указать на его проблему, дать возможность увидеть собственную ситуацию со стороны.

Использование сказок и притч в консультировании позволяет, в частности, снизить уровень экзистенциальной тревоги и обойти действие защитных механизмов клиента при решении бытовых конфликтов. Поэтому сказкотерапия позволяет эффективно работать с сопротивлением клиента и в достаточно безопасном иносказательном варианте донести человеку важную информацию о его трудной жизненной ситуации и основных возможностях преодоления экзистенциальных конфликтов и сопровождать их экзистенциальной тревогой [10].

Использование в психологическом консультировании текста, созданного самим клиентом, находится в основе методики Э. И. Мещеряковой по работе с персональным мифом. Алгоритм работы в данном случае представлен четырехшаговой моделью: распознавание тематики персонального мифа, в том числе и тем, указывающих на имеющиеся проблемы; осознание источников этих дисфункциональных тем в персональном мифе и обнаружение новых, позитивных в процессе консультационной работы; синтезирование нового персонального мифологического Я-образа; обсуждение возможностей укоренения обновленного персонального мифа в повседневной жизни [11]. Конструирование персонального мифа и своего мифологического Я-образа, появление его элементов, способствующих рождению новых смыслов и целей, осмысление путей выхода из кризисной ситуации и духовного самоопределения являются факторами реконцептуализирования испытываемыми своего жизненного опыта. При этом данная текстотерапия имеет определенный диапазон приемлемости, и в первую очередь может быть показана рефлексирующим, тяготеющим к самораскрытию испытуемым определенного культурного и образовательного уровня [12].

Особое место тексты занимают в дистанционном консультировании, которое не требует посещения кабинета психолога и, соответственно, является востребованным клиентами, которые опасаются огласки и общественного неодобрения или же нуждаются в субъективно безопасном взаимодействии [13], а также клиентами, которые не могут встретиться с консультантом в силу тех или иных объективных обстоятельств – лицами с ограниченными возможностями, родителями, воспитывающими детей с инвалидностью, ухаживающими за тяжелобольными, проживающими в отдаленных местах и т. д. [14]. В настоящее время дистанционное консультирование оказывается актуальным для максимально широкого круга лиц в связи с ограничениями «живого» общения, связанными с продолжающейся пандемией COVID-19. Невозможность психологического консультирования в очном формате, неопределенные перспективы возвращения к привычному формату взаимодействия с клиентом определили общий переход психологов к дистанционным формам работы, который в целом оценивается как вполне успешный [15].

Д. В. Гартфельдер выделяет три поэтапно сформировавшиеся формы дистанционного консультирования: телефонное консультирование, интернет-консультирование, консультирование с применением приложений для мобильных устройств [16]. Е. П. Белинская в данном контексте отмечает возрастающую роль психологической помощи с использованием современных мессенджеров и социальных сетей, определяющуюся их широким охватом и доступностью и, по-видимому, наибольшей адекватностью применительно к современным реалиям [17]. Очевидно, возможность применения приемов и техник, основанных на использовании текста, в перечисленных формах дистанционного консультирования последовательно возрастает.

Дистанционное психологическое консультирование с использованием текста может осуществляться как офлайн, так и онлайн. В первом случае текст является единственным средством общения консультанта и клиента. При втором варианте консультант и клиент общаются в реальном режиме с использованием различных интернет-ресурсов. И. С. Карась, А. А. Лукина и В. И. Пушкарева установили, что профессиональные психологи чаще оказывают услуги офлайн, чем онлайн [18].

При дистанционном консультировании офлайн взаимодействие между консультантом и клиентом осуществляется посредством обычных или электронных писем. В рамках дистанционного психологического консультирования сложилось целое направление, которое В. Ю. Меновщиковым обозначается как *скриботерапия* (от лат. *scribio* – писать и *therapia* – лечение). Этот термин объединяет способы работы психолога с клиентом в процессе переписки. Особенность скриботерапии заключается в том, что как консультант, так и клиент могут многократно обращаться к написанному тексту, в отличие от текста произнесенного [13]. Предполагается, что написание и чтение текста в переписке с психологом способствует включению процессов осмысления и тем самым продуктивному разрешению проблемной ситуации.

Применение текста с психологическими целями в режиме онлайн, согласно Дж. Грохол, относится скорее не к сфере психологического консультирования, а является самостоятельным направлением – *е-терапией*, более близкой к тренировке или коучингу. К положительным сторонам *е-терапии* Дж. Грохол относит возможность исследовать и излагать проблемы человека без лишнего смущения и потребности думать на ходу, возможность быстрой рационализации эмоций, беспрецедентное богатство образовательного материала [19]. Данные особенности определяют потенциально универсальный характер использования описываемого подхода.

Тем не менее реальное тематическое содержание текстов при онлайн-консультировании является относительно специфичным. Исследование [18] показало, что в социальной сети Instagram основными темами, по которым предоставляются консультации психолога, являются

отношения в паре, детско-родительские отношения, продвижение в профессии или карьере и материальное благополучие. Менее представленными являются темы саморазвития, проблемы в области детской психологии, глубинной психологии, сексологии, психологии развития. Треть психологов размещают на своих страницах проективные тесты, опросники, методики, объединяющие общее направление: диагностику типов личности, специфики межличностных отношений, поиска собственного предназначения. Психологи достаточно часто публикуют техники, посвященные саморазвитию, развитию ассоциативного мышления, памяти и т. п. Подписчики психологов в свою очередь выносят для дискуссии свои конкретные истории. Наиболее часто запрашиваемыми темами на интернет-страницах профессиональных психологов являются токсичные отношения, личностные границы, роль жертвы, измена, психология отношений и сексология [18]. Приведенные данные могут свидетельствовать о неполном соответствии психологического консультирования в социальных сетях имеющимся потребностям клиентов.

Очевидно, это обусловлено особенностями дистанционного консультирования, основанного на использовании текстов. В. Ильин отмечает, что в результате естественных ограничений, налагаемых письменным каналом связи, дистанционное консультирование, связанное с использованием текста, предполагает большую степень ответственности, самостоятельности клиента и меньшую его поддержку консультантом [20]. Собрав достаточное количество информации, консультант делится с клиентом анализом проблемы, если считает это полезным для клиента и если клиент способен в своем состоянии на данный момент понять этот анализ. Выдача же рекомендаций сопряжена с рядом трудностей – во-первых, советы, рекомендации не обязательно создают условия для развития клиента, во-вторых, консультант не может быть уверен в том, насколько его советы могут быть адекватно восприняты клиентом.

Среди общих недостатков дистанционного консультирования называются ограниченность консультанта в диагностике невербальных проявлений клиента, недостаток полноценной обратной связи, ее отдаленность по времени, невозможность реализации ряда методов психологического воздействия [18]. При оказании психологической помощи в режиме онлайн затруднено также установление идентификации клиента, что является существенной проблемой при работе с детьми, клиентами, находящимися в кризисных ситуациях и т. д. [21]. Перечисленные недостатки порождают соответствующие ограничения в применении текста в психологическом консультировании.

В этой связи И. К. Силенок отмечает определенную сферу применения текстового консультирования. В частности, оно может быть использовано для поддержки клиента, формирования понимания того, что он не остается один на один со своей проблемой; для частичного или полного снятия фиксации клиента на проблеме; для снижения

тревоги клиента; при консультировании по типовым способам решения заявленной психологической проблемы; при даче текстовых инструкций несложных терапевтических техник психогигиены [22]. Принято полагать, что дистанционное психологическое консультирование, основанное на тексте, в большинстве случаев не позволяет решать глубинные проблемы и проблемы, требующие непосредственного взаимодействия консультанта и клиента.

Таким образом, текст в психологическом консультировании выступает в качестве способа опосредованного взаимодействия консультанта и клиента. Использование текстов, содержащих метафоры, позволяет снять психологическую защиту клиента, создать доверительные отношения с ним. В работе с проблемой клиента при помощи текста достигается более глубокое осмысление проблемы, находятся пути ее решения. В дистанционном консультировании, особенно консультировании в формате офлайн, тексты выступают в качестве основного средства взаимодействия консультанта и клиента.

Проблемы дистанционного консультирования с использованием текстов, как это показано выше, рассмотрены целым рядом авторов, однако конкретные методы и приемы данного вида консультирования, основанные на применении тех или иных средств психологического воздействия, остаются практически не изученными. В этой связи целью настоящего исследования являлся анализ реальных текстов, используемых психологами в дистанционном консультировании, направленный на выявление их смыслового содержания и языковых средств, а также основанных на них психологических приемов и техник.

### Организация и методы исследования

В качестве эмпирической базы исследования были использованы ресурсы сети Интернет: специализированный сайт психологических услуг B17.ru и группы по оказанию психологической помощи социальной сети Одноклассники. B17.ru – сайт, на котором размещены публикации и блоги более 40000 профессиональных психологов, содержащих информацию об их образовании, повышении квалификации, направлениях психологического консультирования, проблемах, с которыми они работают. В социальной сети Одноклассники психологи имеют возможность создать группу по оказанию психологических услуг, где они также размещают свои публикации. В отличие от сайта B17.ru, в Одноклассниках отсутствует детальная информация о профессиональной подготовке и квалификации консультанта.

Для исследования была сформирована случайная выборка из 40 психологов, ведущих блоги, в том числе 20 на специализированном сайте B17.ru и 20 в социальной сети Одноклассники.

Исследование использования методов и приемов психологического консультирования, основанных на тексте, было реализовано методом анкетного опроса. Анкета включала вопросы об особенностях организации психологического

консультирования специалистами, в том числе дистанционного, использовании конкретных приемов и техник психологического консультирования, основанных на тексте.

Для исследования текстов, размещаемых в блогах данной выборки психологов, были использованы методы типологизации, контент-анализа и сравнения. Метод типологизации использовался для разделения текстов на типы в зависимости от содержащейся в них информации и способа ее подачи; методов и приемов психологического консультирования, основанных на тексте; тематической принадлежности; авторства или заимствования. Для изучения содержания выделенных типов текстов проводился количественный контент-анализ (количество блогов, содержащих определенные типы текстов). Также контент-анализ включал определение количества текстов в блогах. Метод сравнения был использован для определения сходств и различий в использовании методов и приемов психологического консультирования психологами, ведущими тематические блоги. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программы Статистика 10.0.

### Результаты анкетного опроса

Как следует из полученных ответов на вопросы анкеты, круг проблем, с которыми обычно работают опрошенные психологи-консультанты, является достаточно обширным. Он включает работу с разными видами отношений, такими как межличностные, семейные, детско-родительские, производственные; работу с личностным ростом, кризисными ситуациями, негативным эмоциональным состоянием (панические атаки, депрессия, апатия, тревога и пр.), детскими травмами, психосоматическими расстройствами и др. Наиболее часто психологи занимаются консультированием по вопросам личностного роста (55 %), семейных (50 %) и межличностных отношений (45 %), эмоционального состояния клиента (45 %). Относительно редко проводятся консультации по поводу производственных отношений (14 %) и детских травм (14 %).

Спектр направлений, в рамках которых психологи осуществляют свою консультативную практику, также относительно широк. Наиболее популярные: гештальт-терапия (36 %), песочная терапия (32 %), сказкотерапия (27 %). Реже используется классический психоанализ (9 %), НЛП (9 %), экзистенциальная психотерапия (9 %).

Среди техник и приемов, основанных на тексте, у психологов самыми востребованными являются техники и приемы сказкотерапии (27 %) и библиотерапии (23 %). Сравнительно редко применяются техники и приемы НЛП (9 %). Следует отметить, что 36 % опрошенных вообще не используют в консультировании перечисленные методы работы. Таким образом, практикующие психологи, ведущие блоги, работают с разными запросами клиентов, применяя достаточно обширный спектр подходов в консультировании. Однако использование техник и приемов, непосредственно основанных на тексте, является достаточно ограниченным.

Исследование частоты размещения текстов в тематических блогах указывает на то, что чаще всего психологи обновляют информацию еженедельно (41 %). Меньшее количество опрошенных обновляют тексты в блогах ежемесячно (27 %). Психологи стремятся регулярно добавлять новую информацию для потенциальных клиентов.

Размещаемые в блогах тексты в 86 % случаев являются преимущественно авторскими. Соответственно, консультирующие психологи редко пользуются заимствованными материалами. При выборе или создании текста для блога психологи, прежде всего, стараются сделать его кратким (50 %), добавить визуальный ряд (36 %). Реже они ориентируются на доступность текста для понимания (23 %) и его научность (23 %).

Анализ критериев отбора тем для текстов, размещаемых в блогах, указывает на то, что выбор опирается на один или два критерия из следующих: компетентность в выбираемых темах (психолог занимается консультированием по данным проблемам), частые запросы клиентов по данным темам, желание поделиться опытом и интерес самого психолога к выбранной теме. Популярность темы среди пользователей Интернета в целом в данном случае неважна.

Круг психологических проблем, с которыми психологи работают в дистанционном консультировании, чаще связан с работой с эмоциональным состоянием (64 %), межличностными взаимоотношениями (45 %) и внутриличностными конфликтами (41 %), реже – с семейными отношениями (27 %), кризисными состояниями (18 %) и детско-родительскими отношениями (9 %).

В своих блогах психологи чаще всего используют в качестве приема постановку вопросов (55 %), что вполне отражает существующее представление о вопросах как базовой технике психологического консультирования. Остальные техники и приемы консультирования, основанные на тексте, применяются в зависимости от индивидуальных предпочтений специалиста. Они представлены техниками и приемами сказкотерапии (27 %), библиотерапии (23 %), аутогенной тренировки (9 %), НЛП (9 %), работы с нарративами (14 %), интерпретацией (32 %), советами (27 %), ободрением и успокоением клиента (27 %). Использование указанных методик и приемов консультирования, по мнению 27 % психологов, позволяет продуктивно устанавливать контакт при письменных сообщениях. Еще 27 % опрошенных считают, что при письменных сообщениях в консультировании контакт с клиентом недостаточно продуктивен. Часть специалистов (45 %) не используют данную форму дистанционного консультирования, предпочитая общение с клиентом через видеосвязь в режиме онлайн.

Несмотря на широкое использование дистанционного формата консультирования, опрошенные психологи чаще считают эффективным консультирование в реальном режиме (64 %), и только 36 % респондентов оценивают дистанционное консультирование как эффективное. При этом предпочитают проводить консультации

в реальном режиме 55 %, а в дистанционном режиме – 45 % психологов-консультантов.

Среди положительных сторон дистанционного психологического консультирования респонденты указывали, прежде всего, большее доверие клиентов (55 %). Также были выражены мнения о возможности привлечения большего количества клиентов (36 %), об отсутствии необходимости специального кабинета (27 %), возможности выбирать время для консультаций (27 %), большей востребованности у клиентов дистанционных форм консультирования (23 %), возможности отсроченно отвечать клиенту, обдумав ответ (18 %).

Наряду с положительными аспектами дистанционного консультирования, респонденты называли и негативные. К ним были отнесены недостаток информации о клиенте (32 %) и ограничения в использовании техник и приемов психологического консультирования (27 %). Реже специалисты указывали на технические проблемы при ведении консультации (18 %), проблемы с выбором времени для консультации у клиента (9 %), трудности в техническом обеспечении процесса консультации (5 %) и прекращение консультации со стороны клиента (5 %).

Таким образом, в своей практике психологи используют дистанционное консультирование как в качестве основной формы своей деятельности, так и сочетая его с консультациями в реальном режиме. Среди форм дистанционного консультирования они предпочитают проведение консультаций в режиме видеосвязи, что позволяет максимально приблизить взаимодействие к консультации в реальном режиме, взаимодействовать с клиентом здесь и сейчас. При оценке положительных и негативных аспектов дистанционного консультирования психологи видят больше положительных аспектов и связывают их с большим доверием клиентов. Дистанционное консультирование имеет специфику в зависимости от проблем, с которыми обращаются клиенты, использования техник и приемов психологического консультирования. Среди техник и приемов, основанных на тексте, явное предпочтение отдается постановке вопросов.

### Результаты анализа текстов тематических блогов

Анализ текстов в психологическом консультировании включал изучение количества текстов на сайтах, типов текстов, используемых методов и приемов психологического консультирования, отраженных в текстах, тематики текстов, а также сравнительный анализ по данным параметрам текстов, размещенных в блогах на специализированном ресурсе и в социальных сетях.

Как следует из полученных результатов, количество текстов в блогах психологов является крайне индивидуальным (табл. 1). При этом между количеством текстов, размещаемых психологами в блогах на специализированном сайте в социальных сетях, существует значительная разница. Общее число текстов в блогах в социальных сетях значительно выше, кроме этого, здесь выше и количественная

вариативность. Это указывает на то, что значительная часть психологов в социальных сетях активно выкладывает тематические тексты, это может объясняться стремлением привлечь внимание подписчиков, поддержанием их интереса к своей деятельности. В блогах на специализированном сайте тексты не имеют такого значения.

Табл. 1. Статистические результаты обработки данных по количеству размещаемых текстов в блогах психологов

Tab. 1. Statistics of texts in psychological feature blogs

| Статистические показатели | Всего | В17.ru | Одноклассники |
|---------------------------|-------|--------|---------------|
| Средние значения          | 1049  | 64     | 2034          |
| Стандартное отклонение    | 3017  | 81     | 4078          |
| Медиана                   | 148   | 28     | 1056          |
| Минимальное количество    | 4     | 6      | 4             |
| Максимальное количество   | 18790 | 334    | 18790         |

В результате анализа текстов, размещаемых психологами в блогах, было выделено 15 типов текстов в зависимости от их содержания. Текстовые сообщения, содержащие информацию о мероприятиях психологического характера, содержат анонсы и сообщения о тренингах, марафонах, вебинарах, мастер-классах, интенсивах (название, время, место, краткая программа, стоимость), которые проводятся психологами, ведущими эти блоги. В ряде блогов психологи располагают не только анонсы мероприятий, но и отчеты об их проведении, сопровождающиеся фотографиями (когда и какое мероприятие прошло, краткая рефлексия проведенной работы).

Следующие два типа сообщений являются похожими: *рассуждения о тех или иных психологических проблемах на примере личной жизни, описание случаев из практики*. В данных типах текстов психологи описывают собственную психологическую проблему, состояние, дают ее краткий анализ, варианты развития событий, описывают возможности решения, преодоления сложной жизненной ситуации. В первом случае, соответственно, это рассматривается на примере из своей личной жизни, когда дается описание ситуаций, с которыми сталкивался сам психолог. В данном тексте явно прослеживается использование личных местоимений (*я, мне*), таких синтаксических конструкций, как *я думаю, мне хотелось* и т. д. Таким образом, текст, представляющий рассуждения на примере личной жизни, соответствует технике самораскрытия в психологическом консультировании. Кроме этого, для текстов, созданных на основе рассуждений на примере личной жизни, свойственно наличие вопросов. Рассуждая,

психологи часто ставят вопросы: *почему так происходит?, зачем это нужно?* и др.

Во втором случае текст основан на описании конкретного случая работы с клиентом. Данный тип текста начинается с указания на то, что в практике было обращение клиента с определенным запросом, далее идет краткое обобщенное описание проведенной работы (какие вопросы задавались, техники использовались и т. п.), реакция клиента, результата консультации. Как правило, дается описание и интерпретация проблемы, с которой обращался клиент. Текст может завершаться констатацией факта успешности или неуспешности консультации с указанием причин последней, общими рекомендациями, обращением к пользователям сайта, содержащим какой-либо совет. В данном тексте могут прослеживаться разные техники психологического консультирования: вопросы, перефразирование, конфронтация, альтернативные формулировки. Но обязательно присутствует техника интерпретации, т. е. центральной идеей текста является рассказ о причинах психологической проблемы и способах ее решения.

К описанным вариантам текста (рассуждения на примере личной жизни, описание случаев из практики) близок такой тип, как *разбор психологических проблем*. Главной его отличительной особенностью является предъявление психологической проблемы в обобщенном, безличном виде. Например, психолог описывает, что существует проблема приучения детей раннего возраста к туалету. Далее, как правило, осуществляется анализ проблемы, описываются возможные варианты ее решения, последствия, если проблема не будет решена. Текст может завершаться конкретными советами или рекомендацией в данных случаях обратиться к специалисту за помощью. Таким образом, данный тип текста построен на технике интерпретации и может включать технику советов.

Тексты по типу *комментариев к фильмам и художественным произведениям* содержат обращение к сюжетам и персонажам. В данных текстовых сообщениях осуществляется анализ образа персонажа, его поведения, анализ ситуаций, которые представлены в фильмах и художественных произведениях. Подобный тип текста отнесен нами к техникам работы в направлениях библиотерапии, сказкотерапии, когда клиент на основе отождествления с персонажем может понять и разрешить свои психологические проблемы.

Еще одним вариантом текста является *ответ на вопрос*. Текст начинается с вопроса. В текстах иногда указывается, что данный вопрос часто задают клиенты, был задан конкретным клиентом или психолог сам считает необходимым его рассмотреть. В данном тексте обычно кратко рассматривается суть психологического понятия, содержащегося в вопросе, проблемы и т. п. Далее психолог дает краткий, обобщенный ответ по сути вопроса. Описанные типы текстов позволяют клиенту понять, что он не одинок в своей проблеме, т. е. оказать ему психологическую поддержку.

Тип текстов *советы, рекомендации* обычно не содержит подробного описания, детального анализа какой-либо

психологической проблемы, а только конкретные рекомендации и советы по ее решению, иногда описание психологических техник, доступных для выполнения самими клиентами. Такой текст может завершаться рекомендацией личного обращения к психологу для решения указанной проблемы. Характерным для данного типа текстов являются такие заголовки: Как справиться с тревогой, Как научить ребенка самостоятельности и пр.

*Информационные тексты*, как правило, написаны на какую-то определенную тему. Их было выделено 3 вида: информация о психологических понятиях (что такое тревожность, детско-родительские отношения и т. п.), информация о психологических проблемах (внутриличностные конфликты, семейные конфликты, нарушения коммуникации с ребенком и т. п.), информация о психологических направлениях консультирования, используемых методах. Структура таких текстов включает краткое описание сущности темы текста, информацию о факторах, процессе развития, видах. Данный текст может заканчиваться рекомендациями или может быть представлен без них. Отличие собственно информационных текстов от описания случая из практики, рассуждения на примере личной жизни, разбора психологических проблем состоит в отчетливо теоретическом характере. Информационные тексты похожи на лекции или выдержки из учебников. В отличие от текстов типа *ответ на вопрос*, они являются более развернутыми, отражают разные аспекты темы. Данный тип текстов тоже можно рассматривать в рамках техники интерпретации, т. к. он основан на объяснении сути психологических феноменов.

*Информационные тексты*, тексты *ответ на вопрос* и в какой-то мере остальные вышеописанные типы текстов мы рассматриваем как технику установления раппорта. Психолог, ведущий блог, не просто сообщает информацию о чем-то, но и рассказывает о своем понимании психологических качеств, процессов, проблем. Это происходит, даже если текст является заимствованным, т. к. он выбирается психологом на основе каких-либо личных предпочтений. В результате клиент, читающий тексты в блогах психолога, может выбрать для себя специалиста, который ему эмоционально или ментально близок.

Тексты по типу *10 причин ...* характеризуются тем, что в них информация четко структурирована. Например, дается 10 советов как справиться с тревогой, описывается 7 причин неудачных отношений с противоположным полом. Данные тексты являются типичными для различных сайтов, блогов в сети Интернет, не всегда психологического содержания. Их отличие от текстов типа *советы и рекомендации, информационных текстов* заключается в том, что они являются краткими по формулировкам, в отличие от первых, в которых дается развернутое описание действий, причин и пр. Тексты по типу *10 причин ...* удобны для чтения, но создают ощущение некой формальности.

Тексты о книгах известных психологов представлены в виде рекомендаций к их прочтению, указания на то, про

какие психологические проблемы пишет автор и какие способы психологической помощи предлагает. Данный тип текста может быть отнесен к технике психологического консультирования *совет*. На некоторых сайтах психологи выкладывают также выдержки из книг известных психологов, информацию о них. Эти типы текстов были отнесены нами к заимствованным.

Одним из типов текстов, размещаемых в блогах, являются *высказывания и цитаты*. Они тоже чаще являются заимствованными. Характерно, что психологи практически не приводят высказываний и цитат известных психологов. Как правило, это тексты писателей, известных людей или цитаты и высказывания, не имеющие авторства, заимствованные из разных ресурсов Интернета. Цитаты и высказывания редко комментируются психологами, ведущими блоги. Данный тип текстов ассоциируется нами с использованием техник психологического консультирования, основанных на метафорах. Еще один тип заимствованных текстов – *размещение притч, сказок* и т. п. К данным текстам могут прилагаться комментарии о темах, которым они посвящены. Данные типы текстов имеют прямое отношение к библиотерапии и сказкотерапии.

Все приведенные типы текстов психологов-практиков можно разделить на четыре категории: **сообщения** (содержат информацию, не несут никакой оценки, призыва к действию и пр., нейтральны в отношении воздействия на личность); **внушения** (содержат прямые указания на действия без дополнительных объяснений); **убеждения** (содержат аргументацию, логическое объяснение); **метафоры** (имеют явный подтекст). К текстам-сообщениям были отнесены информация об известных психологах, информационные тексты, если они не содержат рекомендации, позицию автора, тексты по типу *10 причин ...* К текстам-внушениям – советы и рекомендации, текстовые сообщения о мероприятиях и отчеты об их проведении, тексты по типу *10 причин ...* (если в них содержатся советы и рекомендации). К текстам-убеждениям – рассуждения на примере собственной личной жизни, рекомендации по чтению книг психологов, разбор психологических проблем, ответ на вопрос, описание случаев из практики, комментарии к фильмам и художественным произведениям. К метафорическим текстам относятся высказывания, цитаты, притчи, сказки. Выдержки из книг могут быть отнесены к любой из категорий в зависимости от содержания.

Далее был проведен анализ частоты представленности данных типов текстов в блогах психологов (табл. 2). Полученные результаты указывают на высокую вариативность использования разных типов текстов. Наиболее часто используемые тексты встречаются менее чем в половине блогов. Самые популярные тексты – разбор психологических проблем, советы и рекомендации, информационные тексты, высказывания и цитаты, описание случаев из практики. Достаточно популярны в использовании анонсы мероприятий и рассуждения на основе личного опыта.

Табл. 2. Представленность описываемых типов текстов в блогах психологов, %

Tab. 2. Types of texts in psychological feature blogs, %

| Тип текста                                          | В17.ru | Одноклассники |
|-----------------------------------------------------|--------|---------------|
| Анонсы мероприятий                                  | 15     | 30            |
| Отчеты о мероприятиях                               | –      | 5             |
| Рассуждения на примере личной жизни                 | 35     | 10            |
| Описание случаев из практики                        | 30     | 30            |
| Разбор психологических проблем                      | 55     | 40            |
| Комментарии к фильмам, художественным произведениям | 20     | –             |
| Ответ на вопрос                                     | 10     | 20            |
| Советы, рекомендации                                | 35     | 40            |
| Информационные тексты                               | 50     | 25            |
| 10 причин ...                                       | –      | 15            |
| Рекомендации книг известных психологов              | 10     | 5             |
| Выдержки из книг известных психологов               | 5      | –             |
| Информация об известных психологах                  | –      | 5             |
| Высказывания, цитаты                                | –      | 65            |
| Притчи, сказки                                      | 20     | 5             |

При выборе текстов предпочтения психологов, ведущих блог на специализированном сайте и в социальных сетях, заметно различаются. Особенно это касается цитат и высказываний, анонсов мероприятий, текстов по типу *10 причин ...*, которые чаще представлены или присутствуют только в блогах психологов в социальных сетях. В блогах психологов на специализированном сайте чаще используются, или только там и представлены, такие темы, как разбор психологических проблем, рассуждения на примере личной жизни, комментарии к фильмам или художественным произведениям, информационные тексты, притчи и сказки, выдержки из книг известных психологов. Различия, указанные выше, являются статистически значимыми ( $\chi^2=31,76$ ;  $p=0,000001$ ). Наряду с данными различиями проявляются и сходства. Так, описание случаев из практики используется в блогах психологов на специализированном сайте и в социальной сети с одинаковой частотой. Тексты, представляющие собой ответы на вопросы, советы и рекомендации, рекомендации книг известных психологов, используются также в близком числе случаев. Таким образом, в блогах психологов на специализированных сайтах, как правило,

встречаются следующие тексты: разбор психологических проблем, информационные, рассуждения на примере личной жизни, советы и рекомендации, описание случаев из практики. В блогах психологов, размещенных в социальной сети, наиболее часто представлены высказывания и цитаты, разбор психологических проблем, советы и рекомендации, описание случаев из практики.

Результаты исследования тематического содержания текстов блогов отражены в табл. 3. Было выделено 9 основных тем текстов, отражающих спектр рассматриваемых автором психологических проблем и представленных в анализируемых блогах. Среди выделенных тем наиболее популярными во всей выборке являются темы личностного роста, семейных и межличностных отношений. Наиболее заметно различается частота тематики межличностных отношений – тексты по данной теме значительно чаще встречаются в блогах в социальной сети. В блогах, ведущих психологами на специализированном сайте, темы текстов чаще связаны с детско-родительскими отношениями и психологией детей и подростков. Однако описанные различия между тематикой блогов психологов обеих групп не являются статистически значимыми ( $\chi^2=6,607$ ;  $p=0,158$ ).

Табл. 3. Тематическое содержание текстов в блогах психологов, %

Tab. 3. Topics of psychological blogs, %

| Темы                              | В17.ru | Одноклассники |
|-----------------------------------|--------|---------------|
| Семейные отношения (супружеские)  | 50     | 55            |
| Детско-родительские отношения     | 30     | 15            |
| Детская и подростковая психология | 30     | 15            |
| Психология женщины                | 5      | 15            |
| Межличностные отношения           | 30     | 60            |
| Личностное развитие               | 65     | 60            |
| Эмоциональные состояния           | 30     | 20            |
| Психосоматика                     | 15     | 5             |
| Психологические школы, методы     | 15     | 10            |

### Заключение

Психологическое консультирование может осуществляться посредством различных текстовых техник и приемов, которые являются универсальными или же специфическими для различных направлений. Приемы и техники психологического консультирования, основанные на использовании текста, наиболее характерны для таких направлений психологического консультирования, как библиотерапия, сказкотерапия, НЛП, нарративная психология, скриботерапия и др. Применение текстовых техник и приемов является особенно актуальным для консультирования

в дистанционном формате. Текст выступает важным средством дистанционного психологического консультирования, используется для диагностических целей и оказания воздействия на клиента. Психологическое воздействие текста основано на его содержании и языковых средствах и обращено главным образом к интеллектуальной и ценностно-смысловой сфере реципиента.

Количество текстов в блогах, частота их обновления отличаются высокой вариативностью и зависят от личных предпочтений психолога-практика. Размещаемые в блогах тексты являются чаще авторскими, чем заимствованными. Особенности типов текстов, размещаемых психологами в блогах, зависят от типа сайта. Психологи-практики, ведущие блоги в социальной сети, используют типы текстов, характерные для данного вида интернет-ресурса. Тематика текстов в блогах психологов, напротив, существенно не зависит от сайта, на котором он размещен. Она представлена такими темами, как семейные и детско-родительские отношения, детская и подростковая психология, психология женщины, межличностные отношения, личностное развитие, эмоциональные состояния, психосоматика, психологические школы, методы психологической поддержки и т. п.

В текстах, размещаемых психологами-практиками в своих блогах, используются такие техники психологического консультирования, как вопросы, интерпретация, самораскрытие, раппорт, психологическая поддержка, а также техники библиотерапии и сказкотерапии, основанные на использовании метафор.

Использование техник и приемов, основанных на использовании текста, в рамках дистанционного консультирования имеет ряд ограничений, создавая определенные трудности в установлении продуктивного контакта с клиентом. Поэтому психологу необходимо четко определить потенциал данных техник и приемов, их способность содействовать клиенту в решении его психологической проблемы. Это предполагает информирование клиента о возможностях и ограничениях текстовых методов в дистанционном консультировании. Размещение текстов психологами в блогах должно содержать определение ответственности – следует указывать на то, что они носят информационный обобщенный характер, не являются прямыми указаниями к действию, для эффективного решения психологической проблемы клиенту следует обратиться за индивидуальной психологической консультацией.

**Конфликт интересов:** Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

**Критерии авторства:** В. И. Солдатов – формулирование общих целей и задач исследования, обзор и описание теоретического материала исследования, анализ и изложение полученных данных. М. С. Яницкий – подбор методологии исследования, анализ и изложение полученных теоретических данных. А. В. Серый – сбор данных и проведение предварительного анализа материала, анализ и изложение полученных данных. А. Г. Фомин – корректировка теоретического обзора научных работ, валидация полученных теоретических данных.

## Литература

1. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология. СПб.: Речь, 2001. 350 с.
2. Серый А. В. Ценностно-смысловая парадигма как основа построения обобщенной теории психологического консультирования // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2011. № 2. С. 132–142.
3. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и практика. М.: Прометей, 2018. 362 с.
4. Уракова Ф. К. Текст как объект лингвистики // Культурная жизнь Юга России. 2007. № 6. С. 64–66.
5. Глухов В. П. Основы психолингвистики. М.: АСТ; Астрель, 2005. 351 с.
6. Белянин В. П. Психолингвистика. М.: Флинта, 2003. 232 с.
7. Яницкий М. С. Предмет и методологические основания судебно-психологической экспертизы текста // Вестник Кемеровского государственного университета. 2010. № 3. С. 139–144.
8. Афанасьева Н. Е. Проблема дистанционного психологического консультирования // *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach*. 2018. № 10. S. 273–286.
9. Библиопсихология. Библиопедагогика. Библиотерапия / отв. ред. Н. Л. Карпова. М.: Русская школьная библиотечная ассоциация, 2014. 272 с.
10. Каяшева О. И. Техники сказкотерапии в психологическом консультировании: экзистенциальный подход // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований: сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. «XV Левитовские чтения». (Москва, 15–16 апреля 2020 г.) М.: МГОУ, 2020. С. 226–230.
11. Мещерякова Э. И. Клинико-феноменологический метод и текст // Сибирский психологический журнал. 2000. № 13. С. 60–66.
12. Мещерякова Э. И. Персональный миф в психологическом консультировании // Сибирский психологический журнал. 2001. № 14–15. С. 91–95.
13. Меновщиков В. Ю. Этические вопросы консультирования он-лайн // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 89–95.

14. Солдатова В. И. Возможности и ограничения дистанционного психологического консультирования // Актуальные проблемы социальных и психологических наук: теория, методология, практика: мат-лы симпозиума в рамках XVI (XLVIII) Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной к 300-летию Кузбасса. (Кемерово, 1–30 апреля 2021 г.) Кемерово: КемГУ, 2021. С. 60–63.
15. Скипор С. И., Воробьева А. Е. Психологические особенности адаптации психологов к онлайнконсультированию во время пандемии COVID-19 // Российский психологический журнал. 2021. Т. 18. № 1. С. 61–73. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.1.5>
16. Гартфельдер Д. В. Дистанционная психологическая помощь: обзор современных возможностей и ограничений // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. Т. 12. № 3 С. 77–96.
17. Белинская Е. П. Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 38. Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/pum/2014v7n38/1061-belinskaya38.html> (дата обращения: 31.07.2021).
18. Карась И. С., Лукина А. А., Пушкарева В. И. Особенности психологической помощи в социальной сети Instagram // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2020. № 4. С. 103–114.
19. Грохол Дж. Лучшие практики в е-терапии: определение и возможности // Психологическое консультирование Онлайн. 2010. № 2. С. 54–55.
20. Ильин В. Узкие места интернет-консультирования и терапии, как в них «пролезть», и «чем»? // Психологическое консультирование Онлайн. 2010. № 2. С. 63–68.
21. Чайлддресс К. Потенциальные риски и выгоды психотерапевтических вмешательств онлайн // Психологическое консультирование Онлайн. 2010. № 2. С. 56–62.
22. Силенок И. К. Методические рекомендации по текстовому психологическому консультированию. Режим доступа: <https://oppl.ru/up/files/files/metodichka-po-tekstovomu-konsultirovaniu.pdf> (дата обращения: 31.07.2021).

original article

## Text as a Means of Remote Psychological Counseling: Language and Semantics of Feature Blogs

Vera I. Soldatova

Ministry of Finance of Kuzbass, Russia, Kemerovo; <https://orcid.org/0000-0002-7864-8072>

Mikhail S. Yanitskiy

Kemerovo State University, Russia, Kemerovo; <https://orcid.org/0000-0003-3049-8594>

Andrey V. Seryy

Kemerovo State University, Russia, Kemerovo; <https://orcid.org/0000-0002-9318-4333>; [avgrey@yahoo.com](mailto:avgrey@yahoo.com)

Andrey G. Fomin

Kemerovo State University, Russia, Kemerovo; <https://orcid.org/0000-0002-2742-7747>

Received 2 Aug 2021. Accepted after peer review 6 Sep 2021. Accepted for publication 6 Sep 2021.

**Abstract:** Text is one of the main methods of interpersonal communication as it transmits values and meanings. The COVID-19 pandemic has made it an important tool of remote counseling. The research objective was to analyze the texts that psychologists use in remote psychological counseling. Methods of typology, content analysis, and comparison helped to identify the semantic content and linguistic means used in such texts. A questionnaire filled in by 40 psychologists who run feature blogs made it possible to study the psychological techniques they use for text-related counseling. Text proved to be an important means of diagnostics and therapy as it addresses the intellectual and value-semantic sphere of the recipient. Its psychological impact depends on its content and linguistic means. The texts of feature blogs revealed such techniques as interviewing, interpretation, self-disclosure, rapport, and psychological support, as well as metaphor-based fairytale- and bibliotherapy. However, techniques of text-related remote psychological counseling demonstrated a number of limitations. Therefore, therapists should inform clients about the limited efficiency of this method.

**Keywords:** remote counseling, psychological counseling techniques, client-consultant interaction, text therapy

**Citation:** Soldatova V. I., Yanitskiy M. S., Seryy A. V., Fomin A. G. Text as a Means of Remote Psychological Counseling: Language and Semantics of Feature Blogs. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2021, 23(3): 729–739. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-729-739>

**Conflict of interests:** The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

**Contribution:** V. I. Soldatova defined the research goals and objectives, reviewed available publications, and analyzed the data obtained. M. S. Yanitskiy selected the research methodology, as well as analyzed the theoretical data. A. V. Seryy collected the data, performed the preliminary analysis, and analyzed the data obtained. A. G. Fomin improved the review and validated the theoretical data.

## References

1. Gulina M. A. *Therapeutic and counselling psychology*. St. Petersburg: Rech, 2001, 350. (In Russ.)
2. Seriy A. V. Value-semantic paradigm as the ground for the foundation of the generalized theory of psychological consultancy. *Vestnik KRAUNTS. Gumanitarnye nauk*, 2011, (2): 132–142. (In Russ.)
3. Abramova G. S. *Psychological counseling: theory and practice*. Moscow: Prometei, 2018, 362. (In Russ.)
4. Urakova F. K. Text as an object of linguistics. *Cultural Studies of Russian South*, 2007, (6): 64–66. (In Russ.)
5. Glukhov V. P. *Fundamentals of psycholinguistics*. Moscow: AST; Astrel, 2005, 351. (In Russ.)
6. Belyanin V. P. *Psycholinguistics*. Moscow: Flinta, 2003, 232. (In Russ.)
7. Yanitskiy M. S. The subject and the methodological bases of judicial-psychological examination of the text. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2010, (3): 139–144. (In Russ.)
8. Afanasieva N. E. Problem of remote psychological consulting. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach*, 2018, (10): 273–286. (In Russ.)
9. *Bibliopsychology. Bibliopedagogy. Bibliotherapy*, ed. Karpova N. L. Moscow: Russkaia shkolnaia bibliotechnaia assotsiatsiia, 2014, 272. (In Russ.)
10. Kayasheva O. I. Fairy-tale therapy techniques in psychological counseling: an existential approach. *Relevant issues of theory and practice of psychological, psycho-pedagogical, and pedagogical research: Proc. Intern. Sci.-Prac. Conf. XV Leviticus Readings*, Moscow, 15–16 Apr 2020. Moscow: MGOU, 2020, 226–230. (In Russ.)
11. Meshcheriakova E. I. The clinical-phenomenological method and text. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal*, 2000, (13): 60–66. (In Russ.)
12. Mescheriakova E. I. Personal myth in the psychological counselling. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal*, 2001, (14-15): 91–95. (In Russ.)
13. Menovschikov V. Yu. Ethical issues of on-line psychological counseling. *Cultural-Historical Psychology*, 2010, (1): 89–95. (In Russ.)
14. Soldatova V. I. Opportunities and limitations of remote psychological counseling. *Relevant issues of social and psychological sciences: theory, methodology, and practice: Proc. symposium at the XVI (XLVIII) Intern. Sci.-Prac. Conf., dedicated to the 300th anniversary of Kuzbass*, Kemerovo, 1–30 Apr 2021. Kemerovo: KemGU, 2021, 60–63. (In Russ.)
15. Skipor S. I., Vorobiova A. E. Psychological characteristics of psychologists' adaptation to online counseling during the COVID-19 pandemic. *Russian Psychological Journal*, 2021, 18(1): 61–73. (In Russ.) <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.1.5>
16. Hartfelder D. V. Capabilities and limitations of modern telepsychology: an overview. *Vestnik psikiatrii i psikhologii Chuvashii*, 2016, 12(3): 77–96. (In Russ.)
17. Belinskaya E. P. Coping with challenges in the era of new information technologies: opportunities and limitations. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2014, 7(38). Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1061-belinskaya38.html> (accessed 31 Jul 2021). (In Russ.)
18. Karas I. S., Lukina A. A., Pushkareva V. I. On some aspects of psychological assistance in Instagram. *Vestnik Baltiiskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta. Seriya: Filologiya, pedagogika, psikhologiya*, 2020, (4): 103–114. (In Russ.)
19. Grohol J. Best practices in e-therapy: definition and possibilities. *Psikhologicheskoe konsultirovanie Onlain*, 2010, (2): 54–55. (In Russ.)
20. Ilyin V. Bottlenecks of Internet-counseling and therapy, how to "crawl" into them and "with what"? *Psikhologicheskoe konsultirovanie Onlain*, 2010, (2): 63–68. (In Russ.)
21. Childress K. Potential risks and benefits of online psychotherapy interventions. *Psikhologicheskoe konsultirovanie Onlain*, 2010, (2): 56–62. (In Russ.)
22. Silenok I. K. *Methodological recommendations for textual psychological counseling*. Available at: <https://oppl.ru/up/files/files/metodichka-po-tekstovomu-konsultirovaniu.pdf> (accessed 31 Jul 2021). (In Russ.)