
ЭССЕ
ESSAY

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СМИ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

С.А. КУЗНЕЦОВА*,
ФГБОУ ВО СВГУ, Магадан, Россия,
snejana.mgdn@mail.ru

Психологическое СМИ-консультирование — специфическая форма психологической помощи, отличающаяся публичным однократным ответом психолога на индивидуальный анонимный запрос. Автор обозначает проблему дефицита теоретико-методических рекомендаций к осуществлению СМИ-консультирования. На основе опыта сотрудничества с университетской газетой проведен анализ предмета, целей, условий, средств этой деятельности, даны рекомендации по решению консультативных задач, сделаны акценты на просветительской и психопрофилактической функциях СМИ-консультирования. Предложено внесение соответствующей тематики в учебную дисциплину «Консультативная психология».

Для цитаты:

Кузнецова С.А. Психологическое СМИ-консультирование как специфическая форма психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 1. С. 117—128. doi: 10.17759/cpp.2017250109

* *Кузнецова Снежана Анатольевна*, кандидат психологических наук, доцент, руководитель психологической службы, Северо-Восточный государственный университет (ФГБОУ ВО СВГУ), Магадан, Россия, snejana.mgdn@mail.ru

Ключевые слова: психологическая помощь, дистантные формы психологической помощи, психологическое СМИ-консультирование.

Практически каждый из нас встречал примеры ответов психологов на письма читателей газеты, журнала, интернет-издания с обозначением психологической проблемы и просьбой о помощи. Назовем эту форму работы «*психологическим СМИ-консультированием*». К этой деятельности можно смело отнести слова Ф.Е. Василюка о «*неспокойном море психологической практики*»: «*Есть в нем уже и глубокие чистые течения, хотя, разумеется, преобладают пока мутноватые воды самоуверенного дилетантизма*» [3, с. 197].

Для борьбы с дилетантизмом в консультировании за последнее время сделано немало. В большинстве образовательных программ подготовки психологов представлены дисциплины по психологическому консультированию и психотерапии. Появляется все больше учебно-методических пособий по очному психологическому консультированию [1; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 15], научных статей, журналов. Имеются учебники по дистанционным формам психологической работы: телефонному консультированию [10], интернет-консультированию [9]. В МГППУ проведено уже пять Международных конференций «*Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)*». Организуются сообщества телефонных и интернет-консультантов, разработаны регламенты работы.

Но несмотря на распространенность психологического СМИ-консультирования, существует дефицит теоретико-методических рекомендаций к его осуществлению. Отчасти это объясняется несерьезным отношением к нему в психологическом сообществе. Например, Е.Е. Сапогова считает интернет-консультирование (в том числе аналогичные СМИ-консультированию формы) «*временной, суррогатной мерой*», которая сродни «*макдональдизации общественного питания*» [14, с. 175—176]. Когда-то любую психологическую практику, как писал Л.С. Выготский, называли «*“дачной психологией”*», т. е. облегченной, временной, полусерьезной» [4, с. 388]. Но, по его словам, именно она и была тем камнем, который презрели строители, вставшим во главу угла (там же). А может быть, стоит не только «*собирать все камни*», но и их отесывать? СМИ-консультирование как практика существует, на нее есть запрос, который рождает предложения. Стихийности этого процесса нужно что-то противопоставить.

На наш взгляд, выводить эффективность работы из ее формы неправомерно. Важно принимать во внимание ограничения СМИ-

консультирования, но важно осознать и его особые возможности, которым психологии не грех воспользоваться — сознательно, ставя адекватные цели и используя особые средства их реализации. Вслед за Л.С. Выготским [4] Ф.Е. Василюк призывает к развитию «философии практики» [3], т. е. теоретической консультативной психологии, в развитие которой он сам внес большой вклад. Нам представляется актуальной задача разработки специального раздела консультативной психологии, касающейся психологического СМИ-консультирования, внесения соответствующей тематики в обучение и повышение квалификации практических психологов. В данной статье попытаемся сделать маленький шаг к ее решению.

Определим место психологического СМИ-консультирования среди других его форм. Это дистантная форма психологической помощи, ближайшими «родственниками» которой являются психологическое консультирование посредством дистантного письма [5], или «скриботерапия» [8], а также единственная сессия психологического консультирования через электронную доску объявлений или форум [9]. Дальнейший анализ позволит уточнить место СМИ-консультирования и функции этой формы работы.

Важнейшим отличием психологического СМИ-консультирования является специфический *предмет*, или «объектная система» [6], труда психолога. Это и конкретная личность автора письма-запроса, и фактически — все потенциальные читатели (возможно, стоит упомянуть и СМИ-издателя, заинтересованного в востребованности издания у определенной аудитории и реализующего определенную «политику»). Наиболее очевидная *цель* деятельности — публичный ответ на индивидуальный запрос, содержащийся в анонимном письме. В социально-психологической терминологии [2] можно сказать, что этот ответ является по форме аксиальным (направленным единственному адресату), а, по существу, ретиальным (направленным множеству возможных адресатов) коммуникативным процессом. Перечислим особые *условия* деятельности психолога в СМИ-консультировании. Информация, содержащаяся в письме, ограничена, имеет текстовый характер. Психолог не имеет доступа к невербальной информации (в отличие от очного и даже телефонного консультирования). Форма работы предполагает невозможность диалога, уточнения, сбора дополнительной информации (в отличие от всех других форм консультирования, которые могут проходить в виде диалога, устного или письменного). Преимуществами, как и в консультировании посредством дистантного письма, является «...время для обдуманного и взвешенного ответа и возможность ответа несколькими консультантами, что дает возможность свободы выбора и принятия решений относительно своей жизни» [5, с. 26]. В СМИ-

консультировании психолог использует сложные функциональные средства труда: понимание письменной речи, тесно связанное с особой разновидностью эмпатии и диагностическим мышлением. Важнейшим средством является монологическая письменная речь (наиболее сложный, целенаправленный и сознательный вид речи).

Эти условия определяют специфику построения деятельности. Для ее структурированного описания используется модель консультативной беседы Ю.Е. Алешиной [1], в которой этапы соответствуют задачам психолога: 1) знакомство с клиентом и начало беседы; 2) распрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез; 3) психокоррекционное воздействие; 4) завершение беседы. Сразу обозначим предположения об основных мотивах автора письма. Для простоты не будем учитывать «игровые» формы мотивации [15]. Это потребности в понимании, эмоциональной поддержке, ориентировке в ситуации и получении определенных рекомендаций по решению затруднения. У других читателей преобладают познавательные мотивы, но возможно, при идентификации, и аналогичные мотивам автора письма.

На первом этапе очной консультативной беседы психолог-консультант решает задачу создания отношений доверия и сотрудничества. В случае СМИ-консультирования эта задача не снимается, но психолог-консультант имеет дело с фактом обращения, выраженным в виде краткого письма, за которым стоит надежда на помощь. Анонимное письмо создает автору большее чувство безопасности не только по сравнению с очным консультированием, но и другими дистанционными, но диалогичными формами. Вероятно, письма в газету пишут наиболее робкие, тревожные, недоверчивые, нерешительные, выжидающие клиенты. Можно предположить, что письмо — это не только попытка личности получить эмоциональную поддержку и решить проблему, но и оценка психолога, психологов, психологической помощи. Автор запроса решает, безопасно ли обращаться к психологам. Такую же оценку производят и другие читатели на основе ответа. Успешно пройти это «тестирование этичности» позволяет строгое соблюдение принципа доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту, как и в любом консультировании. Продемонстрированный уровень уважения к этой личности и эмпатии определяет доверие к психологии в целом и психологам, возможность обращения других читателей за психологической помощью в той или иной форме.

Задача эмпатии в данном случае осложняется необходимостью эмоционального и интеллектуального понимания личности через единственный текст. Подобные условия полного отсутствия невербальной информации отличают интернет-консультирование по электронной почте, но в почте возможен диалог, переписка, уточнение информации,

которые отсутствуют в СМИ-консультировании. Однако в распоряжении психолога не только содержание, но и стиль письма, его композиция, лексика, знаки препинания (восклицательные знаки, многоточия и т. п.), современные символы (например, смайлики), к которым психолог должен быть очень внимателен. Чем более «живо» письмо, не отредактировано для печати, что очень желательно, тем более оно индивидуально и дает представление о человеке. На этом этапе важно понять человека и его чувства, его затруднения, его личностные, психологические особенности, состояние. Такая «герменевтическая» задача требует неоднократного прочтения письма для выявления в нем максимума аспектов и нюансов. Для установления контакта полезным представляется не только такой прием, как отражение смысла сказанного, но и обозначение понимания характера клиента, например: *«Судя по Вашему письму, Вы человек добросовестный, ответственный, способный на глубокие чувства. Видимо, Вы попали в трудную жизненную ситуацию, которая поставила под удар Ваши ценности, Ваши представления о том, как должны складываться отношения, заставила усомниться в своем профессиональном будущем и даже в себе. В итоге накопился целый клубок проблем»*.

Задача второго этапа работы — определение проблемы, основного характера противоречия. Учитывая аудиторию СМИ-издания, важно увидеть в единичной проблеме типичные затруднения определенной категории читателей, что является диалектической задачей, но в ответном письме, по нашему мнению, стоит обращаться именно к автору. Важно определить степень выраженности проблемы и состояние адресата, возможности ее решения в дистантной форме. Работа психолога осложняется дефицитом информации и невозможностью ее уточнить. В связи с этим необходима большая, чем в очном консультировании или других, более диалогичных формах, «гипотетичность» (сознательно прибегаем к тавтологии!) консультативных гипотез (в терминологии Ю.Е. Алешиной). Отсутствует и возможность проверки консультативных гипотез. Возможно, стоит рассматривать и альтернативные гипотезы о содержании проблемы и состоянии адресата.

В традиционном очном психологическом консультировании есть возможность подведения клиента к самостоятельному осознанию и совместному формулированию проблемы путем использования приемов активного выслушивания. Этот путь, безусловно, наиболее надежен и эффективен, минимизирует сопротивление, создает чувство субъектности, способствует самоуважению и готовности к активным действиям. Этой возможности лишено психологическое СМИ-консультирование. Поэтому одним из наиболее важных приемов в этой форме работы оказывается техника интерпретации. Она должна быть и относительно доступной (но не тривиальной, не на уровне житейской психологии), и по-

лезной, интересной, играть просветительскую роль для автора запроса и других читателей: психолог должен пройти не только «тест на этичность», но и «тест на полезность». При выборе теоретической основы для интерпретации важно использовать не просто подходящие теории и понятия, но и относительно простые для понимания схемы. Учитывая потенциальную аудиторию читателей, стоит дозировано приводить полезные термины, указывать авторов теорий, возможно, давать доступные ссылки на литературу или интернет-издания, позволяющие читателю при желании изучить вопрос подробнее. Важно помнить, что хотя на вербальном уровне клиенты часто просят совета, за этим запросом стоит «просьба о помощи в выработке позиции» по отношению к сложившейся ситуации [15]. Интерпретация дает возможность иного понимания проблемы и, соответственно, отношения к ней и ее решения. Приведем несколько кратких фрагментов наших интерпретаций.

Из ответа автору письма, переживающего «моральную неготовность перед службой в армии»: *«Мне показалось, что в Вашей проблеме можно найти несколько аспектов. Один, характерный для многих, может быть назван “нормативным кризисом развития”. Вы заканчиваете вуз. Завершается один, уже привычный и освоенный этап жизни, начинается другой, в котором еще много неясного и неопределенного. В такие переломные моменты люди обычно испытывают тревогу (то, что Вы называете моральной неготовностью). И Вы бы в любом случае испытывали беспокойство, даже без необходимости службы в армии. Жизнь всегда будет ставить перед Вами новые задачи, которые нужно учиться решать. Нужно вступать в новые отношения, адаптироваться к новым условиям. Такой же нормативный (то есть обычный, закономерный) процесс адаптации предстоит любому молодому человеку, который приступает к службе в армии (более молодому выпускнику школы или более старшему выпускнику вуза)».*

Девушке, испытывающей сложности в отношениях с молодым человеком: *“Я позволю себе предположить, что с Вашей стороны (а возможно, и со стороны молодого человека) проявилось то, что психологи называют «защитным пессимизмом»¹. Это бессознательный защитный механизм. Он заключается в том, что ради защиты от разочарования человек дает негативную пессимистическую оценку положения дел, отношений, и перспектив их развития. Да, это защищает от разочарования, но счастья не дает. Рискнуть признаться в своем чувстве и задать вопрос об ответном чувстве к себе, безусловно, страшно, и не только Вам — всем! Но только так можно получить ясное представление о том, нравитесь ли вы человеку или нет, дорожит ли он вашими отношениями или нет. И тогда уже можно делать выводы».*

¹ Сычев О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск: БПГУ имени М.В. Шукшина, 2008. 69 с.

Не претендуем на то, что эти интерпретации — образцы для подражания, но они в определенной степени отражают нашу позицию. Для самого адресата они дают новую ориентировку в проблеме, для других читателей — новую психологическую информацию в практической, жизненно применимой форме.

Третий этап, который Ю.А. Алешина называет психокоррекционным воздействием, также имеет свои ограничения (в отличие от очного консультирования нет возможности помочь клиенту самостоятельно выработать решение). Здесь рекомендаций не избежать. Они должны вытекать из предыдущих интерпретаций и, кроме того, быть и максимально индивидуализированными, но и общезначимыми, так как обращены не только к конкретному автору письма, но и к другим читателям. Также можно давать краткие примеры использования несложных психотехник.

Мы обнаружили, что формат ответа на письмо позволяет использовать юмор. В. Франкл обозначает юмор как способность к самоотстранению, которая дает возможность «...дистанцироваться от симптома, отделить себя от своего невроза» [16, с. 92]. С.Л. Рубинштейн отличает юмор от иронии, насмешки и сарказма и понимает его как «...реалистическое “приятие мира” со всеми его слабостями и недостатками, которых не лишено в реальной действительности даже самое лучшее, но и со всем тем ценным, что за этими недостатками и слабостями скрывается... Чистый юмор относится к миру как к любимому существу, над смешными сторонами которого и милыми маленькими слабостями которого приятно посмеяться, чтобы почувствовать особенно остро его бесспорные достоинства» [13, с. 171]. Использование юмора позволяет транслировать оптимистичность — убежденность, что проблема тем или иным конструктивным способом может быть решена. Кроме того, юмор, с социально-психологической точки зрения, является хорошим средством преодоления коммуникативных барьеров.

Приведу пример ответа на письмо целиком, так как оно иллюстрирует сказанное выше.

«Здравствуйте! У меня проблема: я боюсь выступить на сцене и вообще находиться на публике. Конечно, это не серьезная проблема, но она действительно мешает мне по жизни! В этом году я впервые буду участвовать в “Студенческой весне”, и жутко переживаю! Вдруг забуду слова на сцене? Вдруг упаду в обморок? Вдруг все будут смеяться надо мной? Предпочитаю об этом не думать, хотя проблемы это не решает. На помощь! Анонимный дебютант».

«Здравствуйте! Спешу на помощь... Ведь действительно, будет ужасно упасть в обморок на сцене и вызвать оглушительный смех в зале! Это надо срочно предотвращать! Если серьезно, давайте разберемся с Вашими опасениями. Согласитесь, те ужасные вещи, которые Вы назвали в письме — об-

морок и т. д., — очень маловероятны. Есть реальная опасность в небольшой заминке, если вдруг забудутся несколько слов песни или роли. Это может быть немного неприятно, но совсем не ужасно — Ваших «жутких переживаний», о которых Вы пишете, это не стоит.

Вы пока дебютант, и это понятно Вашим зрителям. Они придут не на безупречных профессиональных артистов смотреть (кстати, и с ними всякое бывает!), а на своих друзей — студентов. Скорее всего, Ваши зрители будут рады Вас эмоционально поддержать и возможные мелкие оплошности простить. Для предотвращения же таких оплошностей бывает достаточно совершенно обычных репетиций.

Сейчас мы провели с Вами то, что называется «оценкой угрозы». В соответствии с теорией американского психолога Р. Лазаруса, реалистичная оценка угрозы снижает интенсивность стресса, а иногда и ликвидирует его, если угрозы нет. Рекомендую и на будущее научиться реалистичной оценке степени опасностей и их последствий. Это очень помогает справляться с эмоциями. И наоборот, эмоции «зашкаливают» в случае личностной склонности к преувеличениям и «катастрофичному» мышлению, о чем пишет американский психотерапевт А. Бек.

Кроме того, я бы предложила Вам подумать, ради чего Вы собираетесь выступать на Студенческой весне? Обычно мотивов бывает несколько, и вопрос в том, какой из них ведущий. Если сильно преобладает мотив самоутверждения, то, к сожалению, эмоциональная напряженность, стресс при подготовке к выступлению и возможно, после него, практически гарантированы. Это подтверждают экспериментальные исследования профессора МГУ Н.И. Наенко². Человека с такой мотивацией не успокоит отсутствие вероятности оглушительного провала — ему нужен ошеломительный успех! Если же Вы готовитесь к «Студенческой весне» ради коллективного создания университетского праздника, если Вас мотивирует сам процесс творчества, дело, а не личный успех, то ситуация совсем другая. Неизбежные трудности в процессе реализации дела вызовут иной раз и негативные эмоции, но, конечно, другого порядка — радостей творчества не бывает без мук творчества. Их преодоление ведет к росту мастерства и уверенности в себе. Конечно, Вы понимаете, что речь идет не только о выступлении на сцене. Удачного Вам дебюта!»

Что касается последнего, завершающего, этапа, то помимо теплого прощания мы рекомендуем автору письма адекватную проблеме форму помощи (индивидуальное консультирование, групповой тренинг, тренинг по освоению релаксационных техник и т. п.) и информирование о возможности и условиях ее получения. Например, автору письма, испытывающему тревогу перед службой в армии: «И наконец. Никому, кто испытывает тревогу, волнение и неуверенность, особенно в новых для них

² Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Изд-во МГУ, 1976. 112 с.

ситуациях (таких людей большинство!), не помешает тренинг уверенного поведения, который в ближайшее время планируется на психологической службе СВГУ. Звоните и записывайтесь!». Такая «хитрая» форма с двойным отрицанием, обозначение нормативности проблемы, предложение групповой формы работы призвана смягчить гендерно-специфический барьер перед обращением за психологической помощью.

Решение перечисленных выше задач (установление контакта, определение проблемы, психокоррекционное воздействие и прощание) приходится облекать в компактную форму. Будет не вполне адекватно, если тексты письма и ответа будут слишком сильно отличаться по объему. Кроме того, ответ должен быть индивидуализированным, с сознательным использованием возможностей текста (стиля, лексики, композиции), чтобы он стал полноценным вербальным психотехническим средством [12].

Подведем итоги. Психологическое СМИ-консультирование — специфическая форма психологической помощи, отличающаяся публичным однократным ответом психолога на индивидуальный анонимный запрос. Эта помощь конкретной личности объективно касается лишь поверхности ее проблемы, но при адекватном учете условий деятельности и сознательном применении психологических средств возможно повышение ее эффективности. Психологическое СМИ-консультирование неизбежно является лишь «демо-версией» психологического консультирования, но это не является препятствием к решению ряда задач. СМИ-консультирование позволяет снимать психологические барьеры перед обращением к психологам, информировать об услугах и возможностях их получения, подавать краткую научно-популярную информацию в контексте жизненно достоверной проблемы, в том числе для ее самостоятельного практического применения. В этом смысле психологическое СМИ-консультирование реализует не только психокоррекционную, но в основном просветительскую и психопрофилактическую функции. По нашему мнению, СМИ-консультирование требует дальнейшего теоретического осмысления и внесения соответствующей тематики в учебную дисциплину «Консультативная психология» для повышения его эффективности как формы помощи, формы психологического просвещения, средства создания имиджа практической психологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алешина Ю.Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 208 с.
2. *Андреева Г.М.* Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 1999. 375 с.
3. *Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ; Смысл. 240 с.

4. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. Т. I. Вопросы теории и истории психологии. М.: Педагогика, 1982. 488 с.
5. *Елизаров А.Н.* Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: учеб. пособие. М.: «Ось — 89», 2003. 336 с.
6. *Климов Е.А.* Образ мира в разнотипных профессиях: учеб пособие. М.: Изд-во МГУ, 1995. 224 с.
7. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования: пер. с лит. М.: Академический проект, 1999. 240 с.
8. *Меновицков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. М.: Смысл, 1998. 109 с.
9. *Меновицков В.Ю.* Психологическое консультирование и психотерапия в Интернете. М., Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-институт), 2015. 424 с.
10. *Моховиков А.Н.* Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001. 494 с.
11. *Обозов Н.Н.* Психологическое консультирование: метод. пособие. СПб: Санкт-Петербургский государственный университет. Ассоциация лекторов. Центр прикладной психологии, 1993. 49 с.
12. *Пузырей А.А.* Культурно-историческая психология Л.С. Выготского и современная психология: учеб. пособие по курсу общей психологии. М.: Изд-во МГУ, 1986. 118 с.
13. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: в 2 т. Т. II. М.: Педагогика, 1989. 328 с.
14. *Сапогова Е.Е.* Консультативная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 352 с.
15. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Педагогика, 1989. 208 с.
16. *Франкл В.* Доктор и душа: пер. с англ. СПб.: Ювента, 1997. 288 с.

PSYCHOLOGICAL MEDIA-COUNSELING AS A SPECIFIC FORM OF PSYCHOLOGICAL HELP

S.A. KUZNETSOVA*,
North-East State University, Magadan, Russia,
snejana.mgdn@mail.ru

For citation:

Kuznetsova S.A. Psychological Media-Counseling As A Specific Form Of Psychological Help. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2017. Vol. 25, no. 1, pp. 117–128. doi: 10.17759/cpp.2017250109. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Kuznetsova Snezhana Anatolievna*, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Psychology and Director of Psychological Services at North-Eastern State University, Magadan, Russia, e-mail: snejana.mgdn@mail.ru

Psychological media counseling is a specific form of psychological assistance, characterized by a single public response the counselor gives to an anonymous request. The author points to the problem of scarcity of theoretical and methodological recommendations for the implementation of media counseling. Based on the experience of cooperation with the university newspaper the author conducts an analysis of the subject, objectives, conditions, means of this activity, gives recommendations for carrying it out. The paper focuses on the educational and preventive functions of media counseling. The introduction of the respective topics in the academic program of the «Counseling Psychology» course is proposed.

Keywords: psychological assistance, distant forms of psychological assistance, psychological media counseling.

REFERENCES

1. Aleshina Yu.E. Individual'noe i semeinoe psikhologicheskoe konsul'tirovanie [Individual and family counseling]. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass», 1999. 208 p.
2. Andreeva G.M. Sotsial'naya psikhologiya [Social Psychology]. Moscow: Aspekt Press, 1999. 375 p.
3. Vasilyuk F.E. Metodologicheskii analiz v psikhologii [Methodological analysis in psychology]. Moscow: MGPPU; Smysl. 240 p.
4. Vygotskii L.S. Sbranie sochinenii: v 6-ti t. T.I. Voprosy teorii i istorii psikhologii [Collected Works: in 6 vol. Vol.1. Issues of theory and history of psychology]. Moscow: Pedagogika, 1982. 488 p.
5. Elizarov A.N. Osnovy individual'nogo i semeinogo psikhologicheskogo konsul'tirovaniya: Uchebnoe posobie [Fundamentals of individual and family counseling]. Moscow: «Os' — 89», 2003. 336 p.
6. Klimov E.A. Obraz mira v raznotipykh professiyakh: Ucheb posobie [The image of the world in diverse occupations]. Moscow: Publ. MGU. 1995. 224 p.
7. Kochyunas R. Osnovy psikhologicheskogo konsul'tirovaniya [Fundamentals of psychological counseling]. Moscow: Akademicheskii proekt, 1999. 240 p. (In Russ.)
8. Menovshchikov V.Yu. Vvedenie v psikhologicheskoe konsul'tirovanie [Introduction to psychological counseling]. Moscow: Smysl, 1998. 109 p.
9. Menovshchikov V.Yu. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie i psikhoterapiya v Internetе [Counseling and psychotherapy on the Internet]. Moscow: Institut konsul'tativnoi psikhologii i konsaltinga (FPK-institut), 2015. 424 p.
10. Mokhovikov A.N. Telefonnoe konsul'tirovanie [Telephone counseling]. Moscow: Smysl, 2001. 494 p.
11. Obozov N.N. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie (metodicheskoe posobie) [Counseling]. Saint Petersburg: Sankt-Peterburgskii gosudarstvennyi universitet. Assotsiatsiya lektorov. Tsentr prikladnoi psikhologii, 1993. 49 p.
12. Puzyrej A.A. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya L.S. Vygotskogo i sovremennaya psikhologiya: Uchebnoe posobie po kursu obshchei psikhologii [Cultural-historical psychology of L.S. Vygotsky and contemporary psychology]. Moscow: Publ. MGU, 1986. 118 p.

13. Rubinshtein S.L. Osnovy obshchei psikhologii: v 2 t. T. II. [Fundamentals of General Psychology: in 2 vol. Vol. 2]. Moscow: Pedagogika, 1989. 328 p.
14. Sapogova E.E. Konsul'tativnaya psikhologiya: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii [Counseling psychology]. Moscow: Izdatel'skii tsentr «Akademiya», 2008. 352 p.
15. Sem'ya v psikhologicheskoi konsul'tatsii: Opyt i problemy psikhologicheskogo konsul'tirovaniya [Family psychological counseling, experience and problems of psychological counseling]. In Bodalev A.A., Stolin V.V. (eds.). Moscow: Pedagogika, 1989. 208 p.
16. Frankl V. Doktor i dusha [The Doctor and the Soul]. Saint Petersburg: «Yuventa», 1997. 288 p. (In Russ.)