

И. С. Карась, А. А. Лукина, В. И. Пушкарева

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ INSTAGRAM

Исследование посвящено выявлению специфики профессиональной и непрофессиональной психологической помощи, осуществляемой в Instagram. Контент-анализу было подвергнуто содержание аккаунтов 50 блогеров (25 профессиональных психологов и 25 парапсихологов), ведущих каждодневную работу в Instagram и имеющих от 19 тыс. до 2,5 млн подписчиков. Определены и качественно проанализированы следующие виды психологической помощи: психологическое информирование, индивидуальные консультации и групповые тренинги в режиме онлайн, а также обратная связь, осуществляемая в аккаунтах испытуемых обеих групп. При оценке различий в показателях названных групп использовался U-критерий Манна – Уитни. Определены достоверные различия в качестве и масштабах оказания психологической помощи профессиональными психологами и парапсихологами. Представлены сильные и слабые стороны реализуемой психологической помощи. Отмечается, что при организации психологической помощи в Instagram наибольшее распространение получили следующие методы психотерапии и психологического консультирования: когнитивно-поведенческая психотерапия, телесно-ориентированная терапия, гештальттерапия, НЛП, семейная системная терапия, арт-терапия. Некоторые психологи практикуют отдельные техники гипноза, треть психологов включают в работу эзотерическую рамку. Большой интерес у пользователей сети Instagram достоверно зафиксирован к работе профессиональных психологов, нежели парапсихологов. Полученные результаты подтверждают огромный спрос на психологические знания и констатируют актуальность реализации корректной и корректирующей психологической помощи в интернет-сети.

The research is devoted to identifying the specifics of professional and non-professional psychological assistance provided in Instagram. The authors carried out content analysis of the accounts of 50 bloggers, 25 of whom are professional psychologists and 25 parapsychologists working on the Instagram every day. Each blogger has from 19,000 to 2,500,000 subscribers. The study identified and qualitatively analyzed certain types of psychological assistance: psychological information, individual consultations and online group trainings, feedback is provided in the accounts of both groups. The Mann-Whitney U-test was used to assess differences in the indicators of these groups. The quality and scale of psychological care provided by professional psychologists and parapsychologists differed significantly. The research considered strengths and weaknesses of the implemented psychological assistance. It is noted that when organizing psychological assistance in Instagram, the following methods of psychotherapy and psychological counseling are most widely used: cognitive behavioral psychotherapy, body-oriented therapy, Gestalt therapy, NLP, family system therapy, art therapy, some psychologists practice certain hypnosis techniques, a third of psychologists include an esoteric framework in their work. Instagram users are more interested in the work of



professional psychologists than parapsychologists. The results confirm the huge demand for psychological knowledge and confirm the urgency of the correct and corrective psychological support in the Internet.

Ключевые слова: психологическая помощь, методы психотерапии и психологического консультирования, интернет-сеть, Instagram, качество жизни, психолог, парапсихолог.

Keywords: psychological assistance, methods of psychotherapy and psychological counseling, Internet network, Instagram, quality of life, psychologist, parapsychologist.

Введение

Интернет-сеть стремительно захватывает мир и погружает его в новую реальность цифрового существования. В настоящее время практически любой вид деятельности так или иначе взаимодействует с интернет-сетью, и психологическая помощь — не исключение. Современные реалии интернет-общения предъявляют новые требования к профессиональной деятельности психолога. С каждым днем психологи набирают все большую популярность в интернет-сети, а пользователи активно интересуются психологическими знаниями, предоставляемыми в режиме онлайн. Помимо представителей профессионального сообщества, свою нишу в сети занимают и парапсихологи различного толка, также оказывающие психологическую помощь не менее обширной аудитории и клиентской базе. Проблема популяризации научных психологических знаний в этих условиях становится особенно актуальной. Вопрос о допустимости распространения психологических знаний в оболочке бытового и эзотерического подходов сегодня как никогда злободневен уже и для интернет-пространства. Представители как научного, так и ненаучного направлений, по сути, удовлетворяют схожие клиентские запросы, связанные с личностными и семейными трудностями, решением кризисных ситуаций в отношениях, профессиональными и финансовыми вопросами.

Проблема реализации качественной профессиональной психологической помощи в интернет-среде активно обсуждается многими исследователями [2–5; 8; 9; 11 и др.], также возможностям онлайн-консультирования и психотерапии посвящены зарубежные работы [14–16]. В ряде работ [7; 12; 13] выделены психологические особенности интернет-коммуникаций в социальных сетях.

В настоящем исследовании психологическая помощь рассматривается как система профессиональных мер, профессиональное сопровождение и содействие, оказываемое одному человеку либо группе людей посредством организации особого вида межличностного взаимодействия. Профессиональная психологическая помощь оказывается психологическими средствами при решении проблем и затруднений психологического характера. Основная цель психологической помощи заключается в том, чтобы помочь человеку модифицировать отношения и поведение, которые интеллектуально, социально или эмоционально являются негативными [1; 6].



Рассматривая виды психологической помощи, можно утверждать, что они качественно различаются по целям и задачам, теоретическому наполнению, уровню профессионализма человека, оказывающего такую помощь [1; 6]. В свою очередь, внутри каждого вида психологической помощи имеются существенные отличия, начиная с возраста и заканчивая половым аспектом. Вид психологической помощи определяется ее целями, которые могут быть следующими: психологическое консультирование, психотерапия, психологическая коррекция, кризисное вмешательство, психологическая реабилитация, психологический тренинг [1].

Цель исследования заключается в выявлении специфики профессиональной и непрофессиональной психологической помощи в социальной сети Instagram.

Процедура исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2019 по май 2020 г. Для контент-анализа были отобраны 50 популярных аккаунтов 50 блогеров (8 мужчин и 42 женщины) из Москвы, Санкт-Петербурга, Тюмени, Калининграда – 25 представителей профессионального сообщества и 25 парапсихологов, имеющих от 19 тыс. до 2,5 млн подписчиков. Требования к профессиональным психологам включали наличие высшего профильного образования (подлинность дипломов проверялась экспертами), подготовку на курсах повышения квалификации (что подтверждалось экспертами), возраст старше 36 лет, опыт работы не менее 8 лет. Рассматривались также аккаунты парапсихологов-блогеров, работающих в направлении урегулирования семейных, детско-родительских отношений, проблем саморазвития, разрешающих карьерные и финансовые трудности. Представители этой категории блогеров не имеют высшего психологического образования, позиционируют себя как экспертов в эзотерике, старше 35 лет.

Предварительный обзор отобранных аккаунтов психологов и парапсихологов на предмет многообразия психологической помощи позволил выделить наличие следующих ее видов: индивидуальное и групповое психологическое консультирование, информирование, а также профилактика и предотвращение трудных жизненных ситуаций. Не представлены как самостоятельные виды психологической помощи психологическая коррекция, кризисное вмешательство и психологическая реабилитация. Возможно, они и предлагаются в сети Интернет, но, очевидно, не пользуются спросом у потребителей Instagram, поскольку, вероятно, не могут полноценно осуществляться в подобном формате.

Таким образом, в процессе исследования были выделены для анализа следующие категории помощи: информирование, индивидуальные консультации в режиме онлайн, групповые тренинги в режиме онлайн, обратная связь.

В категории «структура и содержание индивидуального консультирования в режиме онлайн» выделены следующие единицы анализа,



которые рассматривались на предмет их наличия и содержания: этап знакомства; беседа с клиентом (расспрос); этап формирования и проверки консультативных гипотез; приемы оказания психологического воздействия; этап завершения консультирования.

В категории «психологическое информирование» выделены следующие единицы анализа: количество и содержание лекций, видеовыступлений (IGTV-контент, stories), публикаций (постов), в том числе включающих психодиагностические методики, тесты, техники, а также превенцию, публикаций с рассмотрением проблемы конфликтов (по запросу подписчиков), объемы и содержание обратной связи.

106

В категории «групповые тренинги в режиме онлайн» выделены следующие единицы анализа (также отмечалось их наличие): организационный этап, для которого фиксировались степень благоприятствования при регистрации пользователя, наличие знакомства с ним, создание атмосферы открытости, позитивная мотивация и взаимодействие в психологических марафонах; основная часть тренинга, которая оценивалась по таким параметрам, как качественный уровень теоретической и практической составляющих информационного наполнения (объяснение или раскрытие нового информационного материала, наличие и содержание практических упражнений), наличие рефлексии, сила ее проявления (осознание, осмысление, эмоциональное реагирование на полученную информацию, ее интерпретация), наличие домашних заданий, качество выполнения домашних или офлайн-заданий (апробация новых способов поведения, закрепление новых приемов поведения, их поддержание); завершающий этап тренинга, на котором оценивалась степень проявления активности в процессе обратной связи (количество сообщений в чате, оценка марафона).

Категория «обратная связь (отзывы и комментарии после осмысления постов)» включила в себя такие единицы анализа, как смысловое содержание отзывов (темы, обозначения, факты), позитивные и негативные комментарии (оценка явлений, действий значимых персон, подтекст сообщения).

Математико-статистическая обработка проведена в программе Excel.

Общий объем материала по психологическому информированию, подлежавшего анализу, во всех 50 аккаунтах составил 45 082 единицы вербальных средств (лекции, видео в IGTV, посты), единицы обратной связи не учитывались. Число просмотров подписчиками интересующих видеоматериалов в IGTV-формате или в stories варьировалось от 50 до нескольких миллионов в день.

Общее число отзывов (комментариев) после постов на момент их фиксирования насчитывало у профессиональных психологов 467 172, у парапсихологов 21 656 единиц.

Общее количество тем групповых тренингов (марафонов) в 50 аккаунтах составляет 100. В среднем каждый блогер запускает от 2 до 50 марафонов, длительность марафонов варьируется от недели до нескольких месяцев, у некоторых психологов после марафона идет психологическое сопровождение клиентов.



Результаты исследования

Анализ категории «*психологическое информирование*» на страницах блогеров позволил выявить значимые различия между выборками психологов и парапсихологов.

Подавляющее большинство психологов и только половина парапсихологов размещают видео-выступления и лекции, темы которых делятся на четыре основных направления: психология отношений в паре, детско-родительские отношения, продвижение в профессии или карьере и материальное благополучие. Менее востребованными являются темы: саморазвитие, детская психология, глубинная психология, сексология, психология развития. Обследованные парапсихологи предлагают своей аудитории материалы по обширному спектру тем эзотерического характера. В их арсенале гадание на Таро, медитации и духовные практики, нумерология и астрология. Как у профессиональных, так и у парапсихологов актуальны метафорические карты.

Треть психологов и парапсихологов размещают на своих страницах проективные тесты, опросники, методики, объединяющие общее направление: диагностику типов личности, специфики межличностных отношений, поиска предназначения. Психологи публикуют техники, посвященные саморазвитию, развитию ассоциативного мышления, памяти. Парапсихологи представляют в своих аккаунтах техники работы с подсознанием, по поиску предназначения, эзотерические техники (прокачка энергии, чакр, карма).

Подавляющее большинство психологов и половина парапсихологов имеют публикации, включающие превенцию, общими темами для всей выборки являются профилактика психологического и физического насилия в семье. Кроме того, психологи активно выкладывают материалы по профилактике и специфике проявления созависимых и зависимых отношений, отношений с абьюзером, по вопросам психологического насилия над детьми, профилактики тревоги и паники, неполной семьи, манипуляций и лжи в семье. Парапсихологи просвещают подписчиков по вопросам профилактики измен в отношениях, стрессов, гнева, отношений с абьюзером, токсичных, свободных, детско-родительских отношений.

Подавляющее большинство психологов и чуть более половины парапсихологов размещают на личной странице публикации, где рассматриваются проблемы конфликтов. Подписчики выносят для дискуссии свои конкретные истории либо специалист предлагает для обсуждения варианты решения проблем, отвечая тем самым на группу однотипных запросов. Наиболее часто запрашиваемыми темами на интернет-страничках профессиональных психологов являются токсичные отношения, личностные границы, роль жертвы, измена, психология отношений и сексология. На страничках парапсихологов чаще всего встречаются следующие темы: манипуляция, сценарии отношений, детско-родительские отношения, свободные отношения, роль жертвы, созависимые отношения, психологическое насилие, физическое насилие.



Исследование позволило выявить достоверные различия по широте психологического информирования в группах психологов и парапсихологов ($p \leq 0,05$), что может свидетельствовать о сформированных и устойчивых информационных каналах дипломированных специалистов, об объемном и широкомасштабном информационном оповещении подписчиков в их аккаунтах. По всем критериям у профессиональных психологов на порядок больше информационного материала, обращений обратной связи, консультаций – как индивидуальных, так и публичных и групповых. Профессиональные психологи расположены к живому общению и чаще делятся в прямых эфирах и stories своими достижениями.

Личные страницы психологов, имеющих высшее профессиональное образование, содержат большой объем необходимой информации (в сравнении со страницами парапсихологов), а также отличаются простотой представления материала для пользователей исследуемой социальной сети. Личные страницы психологов без профильного образования, напротив, не располагают достаточным количеством нужной информации, что усложняет ее поиск и является следствием непрофессионализма. Отметим, что треть психологов и все парапсихологи обращаются к религиозной тематике. Обоснованность вкрапления религиозного мировоззрения в сомнительной интерпретации блогеров-самоучек прокомментировать невозможно.

Необходимо указать также на зависимость широты психологического информирования от возрастного показателя. Представление информации у старшего поколения отличается от предлагаемого молодыми блогерами. Научное и публицистическое наполнение статей явно конкурируют друг с другом, но у каждого вида публикаций есть своя целевая аудитория, что является огромным плюсом. По показателю обратной связи можно сделать вывод о том, что публицистические статьи пользуются большей популярностью, им отдает предпочтение преимущественно молодое поколение. Нецензурная лексика отмечена у половины блогеров, нередко ее употребление подвергается критике в прямых эфирах и подогревает интерес к блогеру.

Обратная связь с подписчиками присутствует и у профессионалов, и у парапсихологов, что указывает на заинтересованность целевой аудитории в конкретной теме, независимо от образования и опыта участника исследования.

Анализ различий в *специфике индивидуального консультирования в режиме онлайн* проводился на материале самоотчетов студентов-психологов, обучающихся на 4-м курсе, и трех привлеченных к работе экспертов – практикующих психологов со стажем работы более 15 лет, имеющих ученую степень кандидата психологических наук, которые согласились пройти консультации у некоторых блогеров. В результатах анализа учитывались видеоматериалы консультаций, выложенные в stories.

Основные этапы психологического консультирования наличествуют у всех блогеров, работающих в рассматриваемой сфере: знакомство,



беседа с клиентом / распрос, формирование и проверка гипотез, оказание воздействия на клиента, завершение. Существенные различия обнаруживаются в содержании этапов консультирования. Анализ этапа формирования и проверки консультативных гипотез оказался затруднительным по причине неясности и эклектичности размышлений парапсихологов и трети психологов.

Однако лишь чуть более половины профессиональных психологов проводят индивидуальные консультации в режиме онлайн. Выделены методы психотерапии и консультирования, перечисленные в порядке значимости, от часто используемых к эпизодическим: когнитивно-поведенческая психотерапия, телесно-ориентированная терапия, гештальттерапия, НЛП, семейная системная терапия, арт-терапия, психодрама, игропрактика в терапии и психологическом консультировании, транзактный анализ, религиозно-ориентированная психотерапия, системно-феноменологическая психотерапия (консультирование) и клиентцентрированные расстановки, перинатальная и репродуктивная психотерапия, эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз. Из 49 модальностей психотерапии и психологического консультирования, получивших профессиональное признание в Российской Федерации по состоянию на 1 июня 2019 г. [10], блогерами используются 12. Один психолог используют в онлайн-терапию EMDR, и один психолог проводит консультации на картах Таро. Среди респондентов популярны метафорические карты. В арсенале у профессионалов активно задействованы закрытые и открытые вопросы, рекомендации, директива, отражение чувств, резюме, логическая последовательность, интерпретация, обратная связь, пересказ, проговаривание проблемы. Таким образом, методы консультирования психологов и парапсихологов отличаются разительно. Лишь арт-терапия используется обеими группами исследуемых психологов.

Только треть парапсихологов проводит индивидуальные консультации в режиме онлайн, используя в ходе консультирования эзотерические технологии воздействия на клиента, чтение мантр, молитв, религиозные обряды, «психодуховную» интерпретацию событий в жизни клиента, биоэнергетические комментарии, гадания, предсказания, суггестивные религиозные обряды и космобиоэнергетическое воздействие, изготовление программных свечей, внесение эзотерических корректировок в текущую жизненную ситуацию, медитации, чистку психологического и энергетического пространства, нумерологию, карты Таро, изготовление браслетов (исходя из запроса клиента), составление матрицы жизни. В работе парапсихологов закрытые и открытые вопросы, советы, директива, отражение чувств, резюме, интерпретация, обратная связь, проговаривание проблемы вплетены в эзотерическую рамку.

Точное число проводимых-онлайн консультаций не представляется возможным зафиксировать. Информация, предъявляемая в прямых эфирах, свидетельствует о том, что в среднем каждый обследуемый блогер проводит от одной до пяти консультаций в день. Подавляющее



число обследуемых психологов предоставляют такую услугу, как экстренное консультирование. Услуги на плановые консультации тарифицируются от 6000 до 140 000 рублей за 50 мин.

Отметим, что треть парапсихологов на личной странице не указывают свои данные (имя и фамилию), обеспечивая себе анонимность, однако это не смущает многих подписчиков. Вместе с тем клиенты досконально просматривают профили психологов в социальных сетях, их фотографии и информацию об образовании, что подтверждается исследованием А. Е. Воробьевой и С. И. Скипор [2].

У половины обследуемых профессиональных психологов выявлены следующие негативные тенденции: стремление манипулировать и привязывать к себе клиента с целью получения коммерческой выгоды, назначать неадекватное количество сессий, навязывать диагноз, не имея для этого соответствующей квалификации. Кроме того, ряд специалистов склонны нарушать конфиденциальность отношений, осуждать и оценивать клиентские истории. Замечена и неадекватная супервизия (обсуждение в диалоге с другим специалистом в прямом эфире клиентских историй) и, более того, предоставление фальшивой информации о себе и своей практике, например о численности своих клиентов и качестве работы, преувеличение своих показателей. И наконец, практически всем респондентам периодически изменяет выдержка и чувство такта в отношении клиентов.

Анализ результатов проведения *групповых тренингов в режиме онлайн (марафонов)* показал, что профессиональные психологи используют групповые тренинги в два раза чаще, чем парапсихологи.

Отметим самые распространенные и простые способы организации групповой работы. Запись производится по ссылке в шапке профиля, на почту участника приходит ссылка для входа в конференцию и комнату вебинара. Практикуется добавление в группу на базе приложений WhatsApp, Telegram. Доступ к записи публичной групповой консультации открывается после покупки билета на официальном сайте. Обеспечивается атмосфера открытости, оказывается помощь в освобождении от напряжения словами поддержки и проявлением эмпатии, создается позитивная мотивация на взаимодействие в комнате конференции или в приложении. Возможны варианты правил и ограничений в работе группового чата.

В ходе марафонов ведущий рассказывает о себе и о том, как он пришел к знаниям, которыми делится. В марафонах психологами используются интерпретация возможных точек зрения, противопоставление, интерпретация позиций, интерпретация способов и приемов восприятия и поведения. Происходит наращивание информации, осознание и оценивание участниками альтернатив нежелательному поведению. В ходе работы подписчики испытывают любопытство и стремятся понять слова ведущего. Более содержательной становится рефлексия. Активно поощряется общение между участниками. Одобряется эмоциональная поддержка друг друга при выполнении заданий. Задания включают проигрывание реальных и задуманных жизненных



ситуаций и их анализ. Участники марафонов отмечают в ходе работы, что ощущают собственную независимость и способность изменить свою жизнь в важных вопросах, осознают влияние собственного нежелательного поведения на непосредственное социальное окружение (семьей, коллег по работе), с одобрением отмечают процесс научения новым способам решения личных и профессиональных проблем и изменение отношения к событиям и людям.

Участники марафонов апробируют новые способы поведения с помощью домашних заданий. Применяются разнообразные творческие задания. Успешное выполнение такой программы в еще большей степени способствует сплочению группы и в то же время создает чувство самореализации. Треть блогеров открывают общие чаты, чтобы обсудить свои трудности, проблемы, получить открытое и доверительное сочувствие, понимание, помощь, поощрение за осуществление намерения изменить свое поведение. Способность к позитивным изменениям в поведении порождает чувство самодостаточности.

В ходе исследования выявлены достоверные различия по размаху проведения групповых тренингов (марафонов) в группах психологов и парапсихологов ($p \leq 0,05$): групповые тренинги в режиме онлайн у психологов поставлены на широкий поток, причем к помощи в их проведении психологи-блогеры привлекают от двух до пяти помощников (администраторов) для обработки письменных заданий. Одновременно в марафоне могут принимать участие от 20 до 1000 подписчиков.

Что касается объема, содержания и динамики *обратной связи* в аккаунтах профессиональных психологов и парапсихологов, то ее частота у первых существенно выше. Обнаружены значимые различия между выборкой психологов и парапсихологов по количеству обратной связи ($p \leq 0,05$), что может свидетельствовать о большей популярности дипломированных специалистов. Вся обратная связь отражена в письменном виде, в комментариях прослеживаются специфический язык общения, отсутствие языковых барьеров, использование коротких фраз (пространные отзывы отправляют не многие подписчики), эмоциональная атмосфера общения (смайлики, символы), отмечается некоторая беспорядочность и мозаичность коммуникации. Отдельные подписчики совершают эгоцентричные коммуникативные акты. У всех блогеров подписчики оставляют записи об изменении различных сторон жизни, качества жизни примерно с одинаковым содержанием, например о выходе из депрессии, знакомстве со своей второй половиной, обретении внутренней гармонии и гармонии в отношениях с окружающими, эмоциональной разгрузке, открытии нового в себе, о вере в достойное будущее, осмыслении и оценке своих действий. При этом употребление оборотов речи с положительной семантикой, включающих такие фразы, как «достиг просветления», «понял смысл мироздания», «... Бог», «... молюсь», встречаются единично.

Отметим, что на страничках блогеров представлены исключительно позитивные отзывы: много восторга, благодарностей, восхищения, переложения техник на бытовой язык, например «осознаешь чувство —



проживаешь его — стыд — и в новый смысл». Негативные отзывы сразу же удаляются администраторами аккаунтов, поскольку они портят репутацию блогера, а докучливые подписчики блокируются. Это наводит на мысль о фейковых подписчиках, в связи с чем необходима более точная проверка на наличие таковых. Услугой прикрепления «мертвых душ» может воспользоваться каждый блогер. Но в любом случае следует отметить, что активность подписчиков у профессиональных психологов выше, чем у парапсихологов. Можно предположить, что такое распределение нуждающихся напрямую связано с актуальностью информации, способом ее подачи и интригующими темами в публикациях. Подчеркнем, что количество отзывов и комментариев непосредственно коррелирует с численностью новых подписчиков и потенциальных клиентов. Как уже отмечалось, профессиональные психологи дают своим подписчикам больше разнообразной и проверенной информации, что также повышает активность аудитории.

Выводы

Таким образом, в оказании психологической помощи в социальной сети Instagram между выборками психологов и парапсихологов обнаружены значимые различия. Существующий ныне охват по наблюдению за работой в сети профессионалов и парапсихологов еще 20 лет назад был бы невозможен. В настоящее время спрос на психологическую информацию среди пользователей Instagram крайне велик. Работа блогера-психолога объемна, это жизнь со смартфоном в руках. Instagram может стать ежедневным источником психологической информации для многих, но ее качество оставляет желать лучшего, так как возникает немало дискуссионных вопросов и в профессиональной среде, и у потребителей. Психологические знания как никогда нуждаются в обогащении и корректных способах трансляции. Харизматичные блогеры увлекают подписчиков психологическим стендапом, а также искренними рассказами о собственной жизни и своих способах проживания трудностей. В ряде случаев наблюдается грубое редуцирование психологической информации, и это остается незаметным для большинства пользователей.

Подчеркнем, что подавляющее большинство отзывов подписчиков свидетельствует о решении проблемы и улучшении качества жизни. Важно заметить, что негативные отзывы сложно отследить, их могут заметить только постоянные пользователи Instagram. Блогеры молниеносно удаляют и адекватную, и неадекватную негативную информацию из эфира, оставляя красивую картинку успешной работы. Высоко одобряемой подписчиками формой онлайн-поддержки является мгновенный обмен сообщениями.

Интернет-сеть открывает колоссальные возможности для реализации психологической помощи. Не выходя из дома, можно получить консультацию, присоединиться к марафону, просмотреть трансляции на волнующие темы. Получение психологического комфорта здесь



очевидно, но отметим еще один риск — угрозу личной безопасности. В сети довольно сложно сохранить конфиденциальность сведений о клиенте, а это грубое нарушение этического кодекса психологической работы. Трудность заключается в том, что аккаунты в Instagram являются уязвимыми и часто подвержены кибератакам. Сторонние пользователи могут просматривать действия, комментарии и другие данные учетной записи любого подписчика. Вопрос о том, насколько доверительно может вести себя клиент в таких условиях, остается открытым.

Способна ли интернет-среда заменить общение с психологом? Это еще один вопрос, который на сегодняшний день не имеет однозначного ответа. Полученные данные об осуществляемой психологической помощи в Instagram позволяют делать оптимистичные прогнозы в плане развития просветительской, индивидуальной и групповой психологической работы в рамках этой платформы и открывают новые перспективы научных исследований профессиональной деятельности психолога в интернет-сети.

Список литературы

1. *Абрамова Г. С.* Практическая психология М., 2018.
2. *Воробьева А. Е., Скипор С. И.* Психолог в социальных сетях: этика, безопасность и приемлемость // Экопсихологические исследования — 6: экология детства и психология устойчивого развития. 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psiholog-v-sotsialnyh-setyah-etika-bezopasnost-i-priemlemost> (дата обращения: 15.08.2020).
3. *Гартфельдер Д. В.* Дистанционная психологическая помощь: обзор современных возможностей и ограничений // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. Т. 12, №3. С. 77–96.
4. *Донцов А. И., Донцов Д. А., Донцова М. В.* История и тенденции развития психологического консультирования в информационной сети Интернет // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : матер. межведомственной науч.-практ. конф. М., 2011. С. 14–34.
5. *Иванов В. Г., Николаев Е. Л.* К вопросу о психологическом консультировании в сети Интернет // Проблемы современного педагогического образования. 2017. №54-5. С. 326–332.
6. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия : учебник для вузов. 2-е изд., перераб. СПб., 2002.
7. *Куликова А. В.* Особенности интернет-коммуникаций // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер.: Социальные науки. 2012. №4. С. 19–24.
8. *Меновщиков В. Ю.* Интернет-консультирование и психотерапия: современное состояние проблемы // Интернет-консультирование и психотерапия в России. 2013. №1. С. 6–15.
9. *Меновщиков В. Ю.* Консультирование и психотерапия в Интернете: «за» и «против» // Психологический журнал. 2010. Т. 31, №3. С. 102–108.
10. *Отчетный доклад* о деятельности комитета направлений и методов (модальностей) психотерапии ОППЛ (2018–2019 годы) XXI съезду общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и общему собранию национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» // Профессиональная психотерапевтическая газета. 2019. №9 (202). С. 8–9. URL: https://oppl.ru/up/files/ppg/2019_9.pdf (дата обращения: 15.08.2020).



11. Полянский А.И., Быковская Л.И. Актуальность психологической помощи в сети Интернет // Высшее образование для XXI века: роль гуманитарного образования в контексте технологических и социокультурных изменений : сб. науч. тр. / под общ. ред. И.М. Ильинского. М., 2019. С. 368–374.

12. Чумакова В.А. Психологические особенности интернет-коммуникаций в социальных сетях // Молодой ученый. 2013. №3. С. 451–453.

13. Шевченко И. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet // Флогистон : [сайт]. URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko> (дата обращения: 15.08.2020).

14. Hadjistavropoulos H.D., Alberts N., Nugent M., Marchildon G. Improving access to psychological services through therapist-assisted, Internet-delivered cognitive behaviour therapy // Canadian Psychology. 2014. Vol. 55. P. 303–311.

15. Frost M., Casey L., Rando N. Self-injury, help-seeking, and the Internet: Informing online service provision for young people // Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention. 2016. Vol. 37 (1). P. 68–76.

16. Owens V.A.M., Hadjistavropoulos H.D., Schneider L.H. et al. Transdiagnostic, Internet-delivered cognitive behavior therapy for depression and anxiety: Exploring impact on health anxiety // Internet Interventions. 2019. Vol. 15. P. 60–66.

114

Об авторах

Инна Сергеевна Карась — канд. психол. наук, доц., Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Россия.

E-mail: innakaras@mail.ru

Анна Андреевна Лукина — канд. психол. наук, доц., Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Россия.

E-mail: annikey@mail.ru

Виолетта Игоревна Пушкарева — психолог, Калининград, Россия.

E-mail: wilochka1@mail.ru

The authors

Dr Inna S. Karas, Associate Professor, I. Kant Baltic Federal University, Russia.

E-mail: innakaras@mail.ru

Dr Anna A. Lukina, Associate Professor, I. Kant Baltic Federal University, Russia.

E-mail: annikey@mail.ru

Violetta I. Pushkareva, psychologist, Kaliningrad, Russia.

E-mail: wilochka1@mail.ru