

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Журналистика и социология

(наименование)

42.03.02 Журналистика

(код и наименование направления подготовки)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему

«Подкаст как медиаформат публичного психологического  
консультирования»

Обучающийся

А. П. Калмыкова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

кандидат филологических наук, А. В. Купрянова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

## Аннотация

Тема выпускной квалификационной работы «Подкаст как медиаформат публичного психологического консультирования».

В соответствии с целью и задачами структура выпускной квалификационной работы включает: введение, две главы, заключение, список используемой литературы и источников. Во введении описываются актуальность, объект, предмет, цель и задачи, практическая значимость, эмпирическая база и структура работы.

В первой главе «Подкаст как медиаформат. Публичное психологическое консультирование как форма психологического просвещения» рассматривается понятие «подкаст», его развитие как медиаформата, описываются теоретические взгляды на подкастинг, как медиаформат публичной коммуникации, типология современных подкастов и их жанрово-форматные характеристики. Так же в данной главе говорится о публичном психологическом консультировании как части работы психолога по психологическому просвещению населения.

Во второй главе «Типологические характеристики подкастов на психологическую тематику. Возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования» проводится типологический анализ подкастов соответствующей тематики и определяются возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования.

В заключении представлены выводы по итогам проделанной работы. Список используемой литературы и источников состоит из 35 наименований.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Подкаст как медиаформат. Публичное психологическое консультирование как форма психологического просвещения .....	8
1.1 Характеристики подкаста как медиаформата публичной коммуникации.....	8
1.2 Публичное психологическое консультирование как форма психологического просвещения посредством медиа .....	12
Глава 2 Типологические характеристики подкастов на психологическую тематику. Возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования .....	23
2.1 Типологический анализ подкастов на психологическую тематику .	23
2.2 Возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования .....	37
Заключение.....	46
Список используемой литературы и используемых источников.....	48

## Введение

Подкасты на психологическую тематику набирают все большую популярность. По данным запросов в поисковой системе Яндекс за один день (на 23 марта 2023 года), словосочетание «психологический подкаст» искали 353 раза. А конкретное название подкаста, например, «Психология Лабковского» – 2635 раз.

С одной стороны, подкасты стали все более популярным медиаформатом, позволяющим проводить публичные дискуссии и делиться информацией с широкой аудиторией. С другой стороны, публичное психологическое консультирование является важной областью просветительской деятельности психологов, которая может помочь людям решить различные проблемы и улучшить их качество жизни.

На платформе Яндекс.Музыка на 1 апреля 2023 года, в категории «психология отношений», насчитывается 556 подкастов, посвященных психологии и психотерапии, которые предлагают слушателям различные способы улучшить свое психологическое и эмоциональное состояние, разобраться в своих проблемах и улучшить отношения в паре. Подкасты на психологическую тематику могут быть полезны как для тех, кто хочет узнать больше о психологии и психотерапии, так и для тех, кто сталкивается с конкретными проблемами и ищет способы их решения.

Популярность подкастов на психологическую тематику возросла также из-за того, что люди постоянно сталкиваются с эмоциональным напряжением и беспокойным состоянием. Недавно пережитый SARS-CoV-2, экономический кризис, сложная обстановка в стране и неуверенность в завтрашнем дне – все эти факторы ведут к тому, что человек не может самостоятельно справиться со своими переживаниями, ему нужна помощь специалиста. Но далеко не каждый может её себе позволить. Исследование Фонда общественного мнения говорит об изменении уровня тревожности среди россиян (URL: <https://media.fom.ru/fom-bd/d23no2023.pdf>). Еженедельные опросы в течении

года, начиная с 27 марта 2022 года до 26 марта 2023 года показали следующее. В марте 2022 года шкала была 53%, но в течении года уровень тревожности повышался и уже в октябре достиг 70%. Проведенный опрос в январе 2023 показал, что уровень тревожности снизился до 53%. Ответы россиян о том, что среди их родных, друзей и коллег наблюдается тревожное настроение, также могут свидетельствовать о том, что проблемы, вызывающие тревогу, затрагивают не только отдельных людей, но и общества в целом. Что указывает на необходимость поддержки и помощи в лице как специалистов, так и медиаконтента.

Однако в работах исследователей медиа, таких как Т. Г. Добросклонской, Т. В. Смирновой и Н. В. Григорьевой изучаются негативные эффекты воздействия медиаконтента на аудиторию, но позитивный потенциал психологического просвещения и психологической помощи аудитории посредством различных медиаканалов, тоже важен как предмет исследования. Поэтому возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования является актуальной темой для изучения.

Объектом исследования являются подкасты на психологическую тематику.

Предметом исследования являются характеристики подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования.

Цель данной работы: изучить характеристики подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования и определить возможности данного медиаформата.

Поставленная цель предполагает выполнение следующих задач:

- систематизировать информацию о характеристиках подкаста как медиаформата;
- систематизировать информацию о публичном психологическом консультировании как форме психологического просвещения;
- провести типологический анализ подкастов на психологическую тематику;

- охарактеризовать подкаст на психологическую тематику как медиаформат;
- определить возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования.

Теоретико-методологическую базу исследования составили работы, посвященные формированию и развитию психологического консультирования таких авторов как М. В. Жижина, Р. С. Немов. В основу работы вошли исследования, посвященные подкастам, как современному явлению медиа. Современному состоянию подкастинга в России свои труды посвящали Л. А. Круглова, Д. З. Мамедов. По определению подкастов послужили работы С. С. Распоповой и Т. А. Саблиной. По характеристикам подкаста как медиаформата Е. А. Воиновой, Е. В. Сивяковой. Для определения особенностей взаимодействия журналистов с аудиторией посредством подкастов работа И. Д. Фомичевой. По психологической помощи работы исследователей А. С. Щукина и Н. К. Юрьева. Структуру, форматы, жанры, тематика описаны в работах А. А. Журавлевой, Е. А. Воиновой, Е. В. Сивяковой. По психологическому просвещению труды исследователи Ю. М. Забродина и В. Э. Пахальяна.

Основными методами исследования являются типологический анализ для определения характеристик подкастов на психологическую тематику, сравнительный анализ подкастов на психологическую тематику для выявления возможностей подкаста как медиаформата.

Эмпирическая база выпускной квалификационной работы включает в себя пять подкастов из чарта подкастов на платформе Яндекс.Музыка, посвященных психологическому консультированию: «Психология с Александрой Яковлевой», «Гештальт и кое-что еще...», «Otvvet.co», «Спасибо, я в порядке», «Ты – это важно». В ходе работы в период с 1 ноября 2022 года по 1 мая 2023 года было прослушано 40 выпусков данных подкастов. Общее время прослушивания составило 30 часов.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов при разработке концепции подкастов на психологическую тематику и нацеленных на публичное психологическое консультирование.

В соответствии с целью и задачами структура выпускной квалификационной работы включает: введение, две главы, заключение, список используемой литературы и источников. Во введении описываются актуальность, объект, предмет, цель и задачи, практическая значимость, эмпирическая база и структура работы.

В первой главе «Подкаст как медиаформат. Публичное психологическое консультирование как форма психологического просвещения» рассматривается понятие «подкаст», его развитие как медиаформата, описываются теоретические взгляды на подкастинг, как медиаформат публичной коммуникации, типология современных подкастов и их жанрово-форматные характеристики. Так же в данной главе говорится о публичном психологическом консультировании как части работы психолога по психологическому просвещению населения.

Во второй главе «Типологические характеристики подкастов на психологическую тематику. Возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования» проводится типологический анализ подкастов соответствующей тематики и определяются возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования.

В заключении представлены выводы по итогам проделанной работы. Список используемой литературы и источников состоит из 35 наименований.

# **Глава 1 Подкаст как медиаформат. Публичное психологическое консультирование как форма психологического просвещения**

## **1.1 Характеристики подкаста как медиаформата публичной коммуникации**

История появления подкастов начинается в 2004 году, когда британский журналист Бен Хаммерсли создал программу для автоматической загрузки аудиофайлов на iPods (портативные музыкальные проигрыватели от Apple). Впервые слово подкаст прозвучало в его статье «Звуковая революция», где он размышлял о будущем медиа и задался вопросом: «Как назвать любительское радио – аудиоблогингом, подкастингом, партизаномедиа?». Бен объединил два слова – iPod (музыкальный плеер) и broadcasting (вещание), тем самым получилось слово «подкаст» [35].

Дальнейшему развитию способствовало появление планшетов от Apple с системой iTunes в 2010 году, что позволило подкастам распространиться и получить надежду на существование. Тогда люди оставляли свои планшеты на ночь, куда в течение 6-8 часов закачивались подкасты, а на утро их можно было слушать [35, с. 7]. Это было из-за очень плохого интернета.

Изначально подкасты представляли собой аудиофайлы, которые можно было загрузить на портативные устройства и слушать в любое удобное время. Первоначально, они были связаны с музыкой, но со временем стали появляться подкасты на самые различные темы, включая новости, развлечения, образование, науку, культуру и многое другое.

Созданием подкастов занимались профессиональные радиоведущие: те, кто желал сказать то, что в силу программной политики своего СМИ, не мог озвучить. Автора подкастов называли «подкастером» – человек, занимающийся подкастингом профессионально или как любитель.

В России в 2006 году газета «Ведомости» опубликовала статью, в которой экс-видея MTV Василия Стрельникова назвала «отцом русского



подкастинга». Все началось с того, что Стрельников, будучи поклонником нового медиа, решил узнать, существует ли подкастинг в России. Исходя из запросов в интернете он узнал, что развитие затруднено в связи с ограниченным доступом к сервису iTunes Store [6]. В связи с чем, Василий Стрельников создал проект по разработке и распространению подкастов, который поддержали традиционные аудиовизуальные СМИ и радиостанции. Так и появился в русском сегменте интернета портал, посвященный подкастингу, под названием [prod.ru](http://prod.ru) [2]. Это давало возможность публиковать подкасты всем, кто этого пожелает. Деловая газета «Ведомости» стала одной из первых изданий, опубликовавшая подкаст. Сейчас подкаст это один из популярных и востребованных форматов донесения информации, причем, как для слушателей, так и для самых создателей. Его можно встретить на различных площадках и найти подкаст на любые желаемые темы. И, если раньше это был только аудио файл, то сейчас уже и видео (в основном на YouTube).

Авторы учебного пособия «Подкастинг» С. С. Распопова и Т. А. Саблина отмечают, что «подкастинг – это формат создания и распространения звуковой информации в сети интернет через внедрение мультимедиа контента (аудио или видео) в RSS – канал» [18, с. 5]. Доктор психологических наук, профессор С. М. Кузнецова дает следующее определение: «подкаст – это удобный и доступный способ получать информацию, на различные темы, включая психологическую помощь и консультирование. Он позволяет распространять информацию большой аудитории, а также предоставляет возможность для общения и диалога между специалистами и слушателями». Иными словами, подкаст – это серия периодических выпусков, которые записываются в аудио- или видеоформате и доступны для прослушивания или просмотра онлайн, а также для скачивания и комментирования. Если говорить о разнообразии жанров и форматов в российском подкастинге, то

Л. А. Круглова, С. С. Распопова и Т. А. Саблина выделяют четыре основных типа подкастов:

- образовательные (аудиолекции) и прикладные («лайфхак»-подкасты);
- нарративные подкасты (документалистика, расследование, аудиодневник);
- разговорные (информационные, аналитические, развлекательные);
- художественные (документальная драма, аудиоспектакль).

В статье «Подкаст как новый формат публичной коммуникации в условиях цифровой медиасферы» [1, с. 112] Е. А. Воиновой и Е. В. Сивяковой представлены еще три основания для классификации подкастов, с точки зрения предъявления контента:

- информационность (событийные и вневременные подкасты);
- формат (повествовательные и дискуссионные подкасты);
- сюжет (сюжетные и внесюжетные подкасты).

Как отмечает исследователь современного радиовещания А. А. Журавлева, «подкасты, как и любая радиопрограмма, выполняет информационную, образовательную, развлекательную и другие функции. Это относится как к «классическим» просветительским подкастам, так и молодежным подкастам – лайфхакам» [7, с. 114]. Что означает, что жанры журналистики выполняющие эти функции актуальны и в подкастинге. Широкий спектр жанров подкастов, можно разделить на четыре группы:

- развлекательные жанры (все связанное с юмором);
- документалистика (новостные, информационные жанры, аудиодневники);
- художественные жанры (аудиорассказ, аудиоспектакль, документальная драма);
- аналитика (беседа, ток-шоу, аналитическое интервью, журналистское расследование).

Тематическое направление подкастов в основном связано с профессиональной деятельностью автора, с его личными интересами и с интересами заказчика. Сейчас производить подкасты стали как любители, блогеры, так и профессиональные радиоведущие.

Чаще всего темами подкастов становятся общественно значимые проблемы, не связанные с информационной повесткой дня. Этот удобный и несложный формат вызвал интерес у обычного человека, у которого есть доступ в интернет, микрофон и желание что-то рассказать. Прослушать такой медиапродукт возможно в любое удобное время и месте (в машине, на тренировке, на прогулке), главное наличие интернета. На подкаст можно подписаться и быть постоянным слушателем.

Типология социальных функций журналистики И. Д. Фомичевой для определения особенностей взаимодействия журналистов с аудиторией посредством подкастов:

- информационная функция: распространение информации разного типа. Как отмечает Фомичева, происходит фокусирование внимания общества на определенные события, или формирование повестки дня;
- ценностно-регулирующая: распространение через СМИ не только «сведений, но и отношение к ним, взгляд на них в свете норм и ценностей, господствующих в обществе в целом или отдельных социальных средах» [24, с. 61];
- функция форума (канала социального участия): медиа могут играть роль института, который выражает интересы своей аудитории. Они предоставляют площадку для общения, обмена информацией и поиска единомышленников. Медиа могут стимулировать двусторонний обмен информацией между различными субъектами публичного пространства;
- социально-креативная функция: СМИ создают идентичность и солидарность между своими читателями, зрителями и слушателями, которые могут быть проблемно-ситуативными группами. Благодаря

- СМИ, люди могут находить друг друга и создавать сообщества, которые могут стать ценным ресурсом для общества в целом;
- функция психической регуляции: «СМИ распространяя информацию с определенным содержанием и интонацией, совершая направленный ее отбор, формируют определенный тонус, настроения, чувства у аудитории» [24, с. 111].

Таким образом, подкаст как медиформат обладает определенными форматно-содержательными свойствами, такими как доступность, периодичность, удобство, разнообразие и интерактивность, позволяющими донести до аудитории определенную информацию, в том числе психологическую. Подкаст является одним из наиболее популярных медиаформатов в настоящее время, который представляет собой аудио- или видео-контент, который можно загружать и слушать/смотреть в любое время и в любом месте. Он отличается от радио- и телевизионного контента тем, что его можно загружать и слушать/смотреть в любое время, а также отличается от блогов и социальных сетей тем, что он имеет более высокое качество и продуманную структуру.

## **1.2 Публичное психологическое консультирование как форма психологического просвещения посредством медиа**

Подкасты могут выполнять роль психологического консультирования и помощи. В подкастах на психологические темы авторы могут обсуждать различные проблемы, с которыми сталкиваются люди, предлагать советы и рекомендации по их решению, а также обмениваться опытом.

Как отмечает Р. С. Немов, чаще всего предлагаемые советы и рекомендации, направлены на то, чтобы помочь клиенту самостоятельно справиться со своей проблемой без дальнейшей помощи психолога-консультанта [16]. То есть, прослушав психологический подкаст на волнующую тему слушателя, он может самостоятельно понять, как решить

возникшую проблему и помочь себе, либо заручиться поддержкой, когда она нужна.

В учебном пособии «Основы психологического консультирования» Р. С. Немов дает следующее определение: психологическим консультированием называется «особая область практической психологии, связанная с оказанием со стороны специалиста-психолога непосредственной психологической помощи людям, которые нуждаются в ней, в виде советов и рекомендаций» [16, с. 5].

Чаще всего за такой помощью обращаются люди, которые не знают как поступить в определенной жизненной ситуации, не могут самостоятельно справиться с проблемой, те, кто находится в состоянии душевного расстройства и кому крайне необходима поддержка. Те люди, кто в силу своего бюджета и времени, не имеют возможности обратиться к специалисту.

Психологическое консультирование обладает рядом задач, выполнение которых можно отметить и в психологическом подкасте, направленном на оказании помощи:

- «1. Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент.
2. Информирование клиента о сути возникшей проблемы, о реальной степени ее серьезности.
3. Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.
4. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.
5. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки.

6. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.

7. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем» [16, с. 8].

Единственное, что хочется отметить, так это то, что подкаст как формат психологического консультирования не имеет возможности выполнить шестую задачу, так как происходит именно «публичное» – онлайн консультирование, а не личная встреча с психологом-консультантом. Но, это не отменяет эффективность выполнения цели психологического подкаста, а именно «оказание помощи», потому как слушатель, получая необходимую информацию, проецирует ее на свою проблему и, посредством полученных рекомендаций и советов – находит ее решение.

Подкаст как медиаформат психологического консультирования выполняет функцию психологического просвещения. Как отмечает М. В. Жижина в своей работе «Миссия массмедиа в психологическом просвещении населения и медиатизации научно-образовательной деятельности вуза», что психологическое просвещение – «одна из форм психопрофилактической работы психолога» и что решение его задач невозможно без «использования массмедиа в качестве инструмента и площадки для реализации всевозможных программ по психологическому просвещению населения» [6].

М. В. Жижина справедливо отмечает, что средства массовой информации становятся неотъемлемой частью социального института, предоставляя психологическую помощь и поддержку населению, а также являются важным инструментом для решения новых задач, связанных с практическим применением знаний в области психологии. Резкий рост спроса на психологическую помощь за последние полтора года свидетельствует о практической значимости и актуальности проблемы психологического просвещения и поддержки населения. Л. Ф. Чупров отмечает, что наиболее перспективна и эффективна реализация психологического просвещения

посредством интернет-ресурсов, поскольку в настоящее время население более всего доверяет сведениям, полученным в интернет-источниках [26].

М. В. Жижина в своей работе «Массмедиа и психологическое просвещение в период пандемии» выделяет три задачи психологического просвещения:

«1. Формирование научных установок и представлений и психологической науке, и практической психологии в частности психология социума);

2. Информирование населения по вопросам психологического знания;

3. Формирование устойчивой потребности в применении и использовании психологических знаний в целях эффективной социализации подрастающего поколения и в целях собственного развития» [5].

Современные отечественные исследователи Ю. М. Забродин и В. Э. Пахальян отметили, что психологическое просвещение дает человеку «возможность более или менее ясно представлять свой внутренний мир, специфику психологических отношений между людьми. Освоить первичные навыки саморегуляции, умения принять все это в своей жизни. Все вышеизложенное позволяет сделать очень важный вывод: психологическая грамотность является одним из структурных элементов психологической культуры личности, которая в свою очередь, составляет ядро, стержень психологического здоровья личности» [8].

Для осуществления психологического просвещения все чаще используется сеть интернет. Использование Интернета имеет очень широкий диапазон, включая распространение специально подготовленной информации и управление информационным воздействием на формирование общественного мнения и принятие политических, экономических и военных решений. Как отмечают Д. П. Рудаков, Б. В. Дидык, Е. Д. Рудаков в своей работе – существует несколько факторов, которые обуславливают приоритет

Интернета перед другими средствами информационно-психологического воздействия [19, с. 153]:

- оперативность (требуется минимальное время для подготовки материалов, и информацию можно быстро размещать и регулярно обновлять);
- экономичность (не требуется большого количества персонала и материальных средств для решения информационных задач. Однако, есть огромная разница в финансовых затратах между использованием передовых компьютерных технологий и получаемым эффектом);
- скрытность источника воздействия (специфика информационного воздействия заключается в том, что источник может находиться в любом месте, где есть компьютерная техника, и трудно отличить его от обычных санкционированных действий);
- масштабность возможных последствий (распространение компьютеров и интернет-технологий во все сферы жизни является неизбежным);
- комплексность подачи информации и ее восприятия (для демонстрации информации в различных формах и видах, которые оказывают дополнительное психоэмоциональное воздействие, используются современные мультимедийные технологии);
- доступность информации (предполагает возможность получения нужных данных в online-режиме каждому пользователю и в определенном объеме).

Д. П. Рудаков, Б. В. Дидык, Е. Д. Рудаков так же отмечают, факт того, что социальные сети и блоги – это новые современные интернет-инструменты, которые могут оказывать информационно-психологическое воздействие на пользователей [19]. Интернет-инструменты представляют собой постоянно обновляющуюся информационную среду. По мнению специалистов, прочитывание блогов, прослушивание подкастов и общение социальных сетях



вызывает у людей чувство причастности и создает иллюзию присутствия.

А. С. Щукин и Н. К. Юрьев в статье «Психологическое просвещение и информирование: в чем разница?» выделили два направления просвещения и распространение специальных знаний по психологии:

- «простое информирование и повышения уровня знаний населения о психологии.
- просвещение как часть психопрофилактической работы психолога» [30, с. 2].

Выделенные направления А. С. Щукиным и Н. К. Юрьевым говорят о том, что распространение знаний о психологии может повысить культуру общения, улучшить отношения между людьми и способствовать развитию личности. Просвещение может быть реализовано в различных форматах, таких как статьи, видео и подкасты. Оно может быть полезным для людей, которые хотят улучшить свою жизнь и личностное развитие, а также для тех, кто сталкивается с психологическими проблемами. Что позволяет проводиться такое публичное психологическое консультирование затрагивая значительное количество людей.

Среди форм дистанционной психологической помощи можно выделить такие, как телефонное консультирование, интернет-консультирование и консультирование при помощи мобильных устройств [30, с. 2]. Эти формы помощи позволяют получить квалифицированное консультирование в удобное время и место, минуя ограничения пространства и времени. Более четко представил формы Л. Ф. Чупров в своей работе – это индивидуальные, групповые, эстрадные представления, публичные выступления [27]. Эти форматы могут быть использованы для обсуждения различных тем, таких как стресс, депрессия, отношения, сексуальность, насилие, зависимость и многие другие.

Л. Ф. Чупров также выделил средства, с помощью которых происходит психологическое консультирование:

- наглядные, интерактивные (плакат, буклет, размещение информации на сайте интернет);
- вербальные (беседа, лекция, радиопрограмма) [29, с. 2].

Когда психолог выступает в СМИ, он может выбрать одну из двух позиций. Первая позиция – это позиция популяризатора психологических знаний. В этом случае психолог информирует и консультирует, но не несет ответственности за результат. Вторая позиция – это позиция представителя СМИ, который обладает специальными знаниями по психологии и выполняет роль эксперта. Важно соблюдение этического аспекта в донесении психологической информации до аудитории, как отмечает Л. Ф. Чупров. «В этом случае психолог уже несет ответственность за то, как его слова будут восприняты обществом. Он должен быть уверен в своих знаниях и уметь правильно передавать информацию, чтобы не нанести вреда людям» [28, с. 5].

Сотрудничество психологов со СМИ может быть очень продуктивным в плане комментирования писем читателей газеты. В свое время Н. А. Павлушкина использовала метод «писем в редакцию» для научных исследований, анализируя читательские письма. Люди обращаются к различным формам медиа, таким как газеты, радио и телевидение для того, чтобы выразить свои эмоции, получить советы и консультации, а также для подтверждения правильности своих решений. Это подчеркивает важность использования медиа-формата, такого как подкасты, для оказания психологической помощи и консультаций.

Как отметил Л. Ф. Чупров, часто запросы на темы, которые поступают в провинциальные издания, касаются тривиальных вопросов, таких как любовь, смерть, развлечения или праздничные даты. Запросы на консультацию у психолога, которые поступают через СМИ, могут напоминать «социальный заказ» из прошлых времен. В этом случае запросы на одну и ту же тему могут поступать как к большому числу практикующих психологов, так и к другим специалистам в области психологии [29, с. 12].

О. В. Зайчикова и Ю. В. Меновщиков выделяют положительные стороны такого формата консультирования – «пространственные и временные особенности, анонимность, возможность прервать контакт, эффект ограниченной коммуникации, нерегламентированность поведения, снижение психологического и социального риска в общении, компенсаторная виртуальная эмоциональность, использование разнообразных способов коммуникации» [9, с. 3]. Что говорит о том, что формат подкастов более доступный и удобный для тех, кто ищет психологическую помощь.

Выводы первой главы.

Обобщив мнения исследователей подкастинга А. А. Журавлевой, Е. А. Воиновой, Е. В. Сивяковой, Л. А. Кругловой, С. С. Распоповой, Т. А. Саблиной, а также Е. Р. Раскатовой, посвященные типологии радиовещания [17], были выделены следующие критерии анализа подкастов на психологическую тематику.

Цель.

Подкасты можно классифицировать по цели, которую они преследуют. Среди таких целей можно выделить информационные, развлекательные, аналитические и образовательные.

Целевая аудитория.

Каждый подкаст нацелен на определенную аудиторию, которая наиболее заинтересована в тематике, которую он представляет. Рейтинг, популярность и возможность монетизации подкаста напрямую зависят от того, насколько он соответствует интересам и потребностям своей целевой аудитории. Поэтому подкасты могут быть классифицированы на основе социальных групп, которые предназначены для людей, заинтересованных в психологической тематике и ищущих качественный контент, который может помочь им в их личной жизни или профессиональной деятельности.

Автор.

Автором контента как правило является ведущий подкаста. Это делает подкасты более персонализированными и индивидуальными, что является

отличительной чертой данного формата. Производители подкастов, которые осуществляют психологическое консультирование, могут быть психологами или другими специалистами в области психологии. Они могут предоставлять консультации и советы по различным вопросам, связанным с психологическим здоровьем и благополучием. Кроме того, такие подкасты могут включать интервью с другими специалистами в области психологии, а также отвечать на вопросы слушателей.

#### Производитель.

Производителем подкаста может быть студия, которая специализируется на создании аудио-контента. Многие подкаст-студии предоставляют услуги по созданию, записи, монтажу и распространению подкастов для своих клиентов.

#### Тематика.

Производители подкастов, занимающихся психологическим консультированием, могут выбирать разнообразные темы для своих эпизодов. Этот выбор может зависеть от личных интересов автора подкаста, а также от его профессионального опыта и знаний в области психологии. В результате, подкасты могут охватывать широкий спектр тем, связанных с психологическим здоровьем и благополучием, например, отношения, стресс, депрессия, тревога, саморазвитие, личностный рост и многое другое.

#### Формат.

Подкасты – это форма общения автора с аудиторией, которая может иметь два основных формата: повествовательный (используется в подкастах, которые рассказывают истории, описывают события и персональные переживания) и дискуссионный (используется в подкастах, которые рассматривают актуальные проблемы, анализируют ситуации и явления, привлекают к обсуждению специалистов и лидеров мнения).

#### Жанр.

Подкастинг включает в себя широкий спектр жанров, которые постоянно расширяются. Для более удобного классифицирования жанров подкастов, их можно разделить на несколько крупных групп. К первой группе можно отнести

документалистику, которая включает в себя новостные и информационные жанры, аудиодневники и другие форматы. Комедия – это вторая группа, в которую входят все жанры, связанные с юмором, от стендапов до смешных историй из жизни. Третья группа – это жанр журналистики, который включает в себя все виды журналистских расследований. И, наконец, к четвертой группе можно отнести аналитику, включающую беседы, ток-шоу, аналитические интервью и другие подобные форматы.

#### Структура.

Некоторые подкасты могут иметь вводную музыку, джинглы и рекламные блоки, которые могут повторяться в каждом эпизоде. Это помогает создать узнаваемый стиль и бренд подкаста. Также, структура подкаста может включать в себя сегменты, такие как интервью, обзоры, дискуссии и т.д. Каждый сегмент может иметь свою структуру и формат. Некоторые подкасты также могут включать в себя гостей, которые приглашаются для обсуждения темы эпизода или для интервью.

#### Интерактивность подкаста.

Может быть реализована различными способами, например: включением голосования или опросов для слушателей; созданием отдельного канала для обратной связи с аудиторией; приглашением слушателей к участию в эфире или задаванию вопросов; использованием социальных сетей для общения с аудиторией; организацией конкурсов и розыгрышей для слушателей.

#### Коммуникативный инструментарий.

Выбор темы, которая будет интересна целевой аудитории; использование уникального стиля и голоса; регулярность выпусков; взаимодействие с аудиторией.

#### Музыкально-звуковое оформление.

Музыка может использоваться в подкасте как в качестве вступительной мелодии, так и в качестве фоновой музыки во время рассказа автора или гостя. Она может помочь создать нужную атмосферу и настроение, а также

подчеркнуть важность тех или иных моментов в подкасте.

#### Периодичность.

Некоторые подкасты выпускаются ежедневно или несколько раз в неделю. Это могут быть новостные подкасты или подкасты, посвященные актуальным событиям, которые требуют быстрого реагирования. Другие подкасты могут выпускаться еженедельно или дважды в месяц. Это могут быть подкасты, посвященные определенной тематике, которые требуют более глубоких исследований и тщательной подготовки.

#### Длительность.

Одни подкасты могут длиться всего несколько минут, а другие – несколько часов. Обычно длительность подкастов составляет от 20 до 60 минут, но это не является жестким правилом

На основании вышесказанного можно сделать следующий вывод. Публичное психологическое консультирование через медиа является важной составляющей психологического просвещения, которое может значительно улучшить здоровье и качество жизни людей. Различные форматы, такие как статьи, видео, подкасты и т.д. могут использоваться для предоставления психологической помощи и консультаций. Кроме того, такие консультации могут помочь людям лучше понимать себя и своих близких, а также находить пути решения проблем. Они могут включать в себя темы, связанные с управлением эмоциями, улучшением взаимоотношений, рекомендации о том, как справиться со стрессом и т.п. Такие консультации могут быть полезны для людей, которые страдают от психологических проблем, а также для тех, кто просто интересуется психологией и хочет получить новые знания и советы. Возможности подкаста в психологическом консультировании являются одним из наиболее перспективных направлений развития этого метода, так как подкасты позволяют максимально комфортно и доступно получать информацию и советы. Возможности подкаста в публичном психологическом консультировании мы исследуем во второй главе выпускной квалификационной работы.

## **Глава 2 Типологические характеристики подкастов на психологическую тематику. Возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования**

### **2.1 Типологический анализ подкастов на психологическую тематику**

Выбор подкастов для проведения типологического анализа был осуществлен с помощью топ-20 чарта подкастов на 1 апреля 2023 года, размещенных на платформе «Яндекс.Музыка» [25] (Рисунок 1). Для анализа были выбраны следующие подкасты, осуществляющие психологическое консультирование: «Психология с Александрой Яковлевой», «Гештальт и кое-что еще...», «Otvet.co», «Спасибо, я в порядке», «Ты – это важно». Все выбранные подкасты имеют отметку «Популярно у слушателей». Все эти подкасты входят в топ сервиса и имеют большое число подписчиков. В ходе работы в период с 1 ноября 2022 года по 1 мая 2023 года было прослушано 40 выпусков в среднем по 45 минут. Общее время прослушивания составило 30 часов.

Для выявления характеристик формата подкастов, посвященных психологической деятельности, которые выполняют функцию психологического консультирования, необходимо провести типологический анализ выбранных подкастов. Анализ будет осуществляться по следующим признакам, изложенным в конце первой главы данной работы:

- типоформирующие признаки: цель, аудитория, производитель;
- вторичные типологические признаки: автор, формат, жанр, структура, тематика, интерактивность, коммуникативный инструментарий (речь, интонация);
- формальные типологические признаки: музыкально-звуковое оформление, периодичность, длительность.

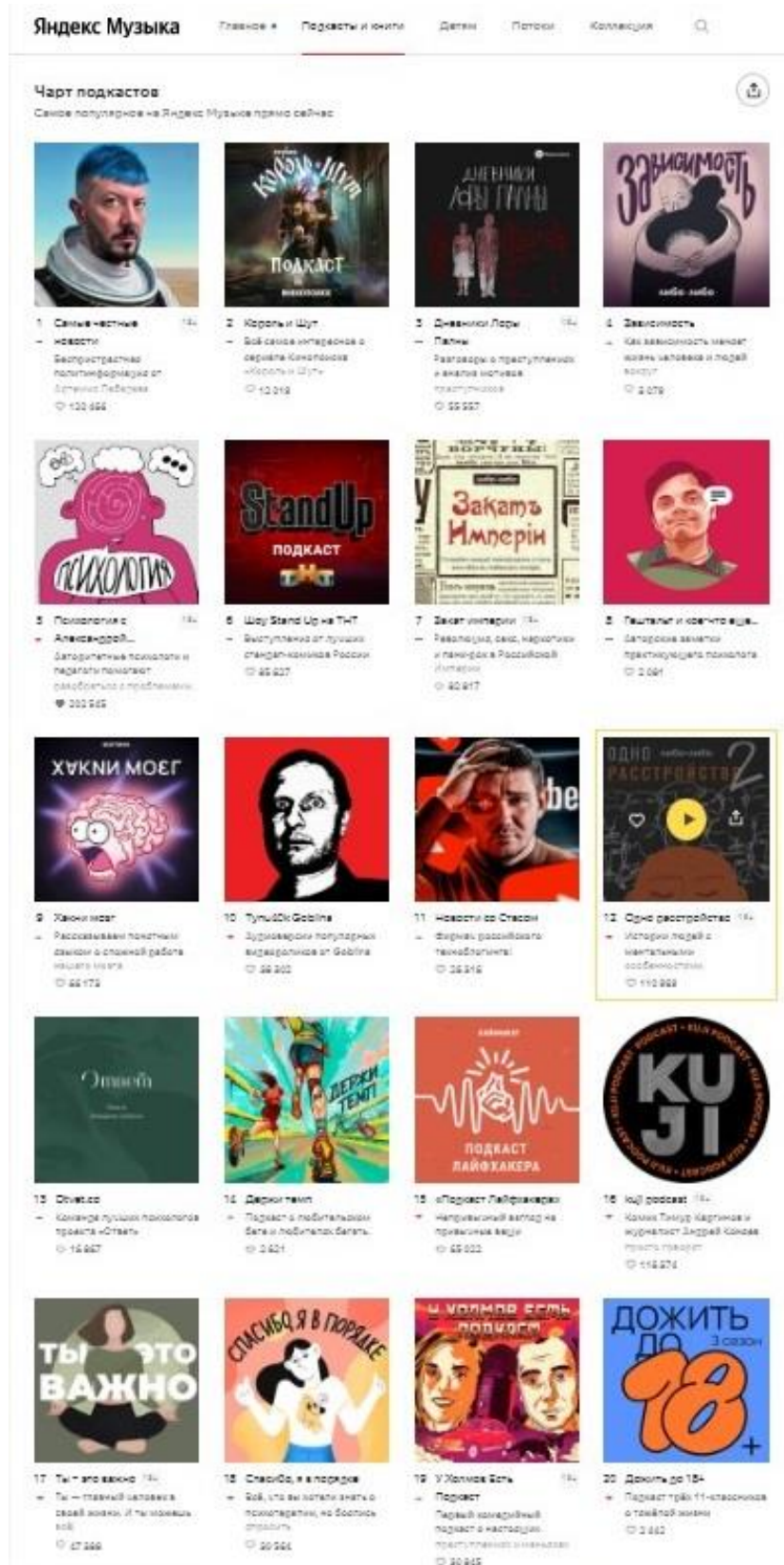


Рисунок 1 – Чарт подкастов на платформе Яндекс.Музыка за 1 апреля 2023 года



«Психология с Александрой Яковлевой» (Рисунок 2) – это подкаст, который посвящен темам психологии и личностного роста. Аудитория подкаста на портале Яндекс.Музыка составляет более 215 тысяч человек [34].

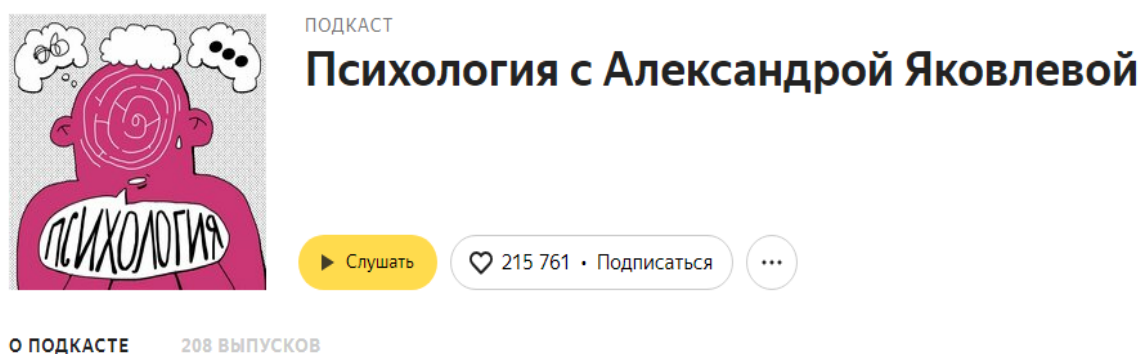


Рисунок 2 – подкаст «Психология с Александрой Яковлевой» на платформе Яндекс.Музыка

Цель. Помочь слушателям лучше понимать себя и своих близких, а также научиться справляться с психологическими проблемами и трудностями в жизни.

Целевая аудитория. Подкаст имеет возрастное ограничение 18+. Направлен на людей, сталкивающихся с психологическими проблемами, такими как депрессия, тревога или стресс. Об этом свидетельствует разнообразие тем и структура выпусков («Как хронический стресс влияет на нашу психику», «Как найти внутренний баланс и не потерять его»). Также, на слушателей, желающих развивать свою личность и улучшать свою жизнь. В подкасте дается некая теория по психологии личности. Также на студентов, обучающихся либо увлекающихся психологией, которые не могут заручиться поддержкой близких. Это доказывает доступность для понимания и простота подачи информации и темы обсуждаемые темы в выпусках («Как любовь от родителей предопределяет всю нашу жизнь», «Почему хороших девочек не любят»).

Производителем является студия подкастов и творческое объединение контент-мейкеров в области подкастов и аудиосериалов «Трешка».

Автором и ведущей является психолог и журналист Александра Яковлева. Она создала уникальную платформу, куда приглашает профессиональных психологов и педагогов.

Формат. Подкаст создан в формате дискуссии и повествования, в котором обозначается проблема, происходит анализ ситуации или явления и привлекаются к обсуждению специалисты. Также даются советы и рекомендации, как справляться в той или иной ситуации. Вместе с гостем происходит обсуждение насущной темы и приводятся разные точки зрения и мнения по ходу разговора. Формат ближе к сторителлингу.

Жанр. Данный подкаст выполнен в жанре беседы. Ведущая Александра Яковлева приглашает гостей и вместе с ними обсуждает тему выпусков. Задает им вопросы для поддержания разговора и для углубления в проблему или уточнения некоторых моментов.

В структуру подкаста входит джингл, приветствие, обозначение темы, представление гостя. Далее в формате беседы происходит обсуждение поставленной проблемы выпуска, озвучиваются мнения гостя и ведущей. Даются рекомендации или советы, как вести себя в той или иной ситуации. После чего ведущая и гость прощаются со слушателями и звучит джингл.

Тематика. В подкасте обсуждаются различные темы, связанные с психологией и личностным ростом, и даются практические советы и рекомендации, которые слушатели могут применять в своей жизни. Подкаст включает в себя работу с негативными эмоциями, управление стрессом и тревогой, психологические проблемы, такие как депрессия и тревожность, личностный рост и самосовершенствование, отношения и коммуникацию, и принятие решений и управление жизнью («Пронзительный разговор про смерть», «Мне не все равно: психология помощи», «Гендерные стереотипы и как они на нас влияют»).

В качестве интерактивности для получения обратной связи, ведущая создала телеграмм канал «Психология с Александрой Яковлевой / подкаст». Где отвечает на вопросы слушателей или дополняет информацию.

Коммуникативный инструментарий. Простой разговорный тип речи, позволяющий понимать суть даже тому, кто ни разу не увлекался психологией. Если же в выпуске звучат термин, то всегда представлено его понятие. Мягкая, приятная, размеренная, грамотная речь ведущей, привлекает к прослушиванию подкаста. Игра с интонацией – во время проговаривания важных аспектов повышается громкость голоса, тем самым происходит выделение определенной информации. Также громкость голоса понижается, когда происходит обсуждение каких-то трогательных моментов. Иногда присутствуют уместные легкие шутки и слышен смех автора или гостей.

Музыкально-звуковое оформление. Вначале и в конце выпуска звучит джинг подкаста, который добавляет узнаваемость программы. Все оставшееся время никакой музыки не звучит, даже на фоне обсуждений.

Выпуски подкастов выходят один раз в неделю, длительность которых варьируется от 18 до 50 минут.

«Гештальт и кое-что еще...» (Рисунок 3). По мнению авторов данного подкаста жизнь с точки зрения гештальт-подхода может быть описана как непрерывный процесс саморазвития и самопознания. Аудитория подкаста на портале Яндекс.Музыка составляет более трёх тысяч человек [10].

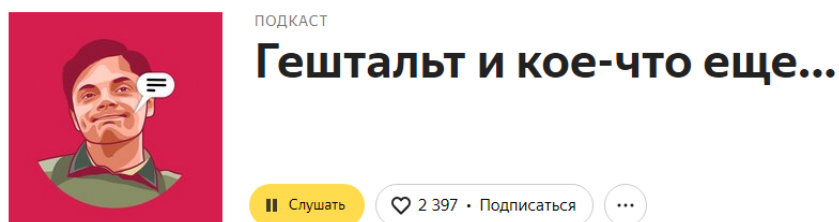


Рисунок 3 – подкаст «Гештальт и кое-что еще...» на платформе Яндекс.Музыка

Цель. Объяснение того, что мы должны быть в настоящем моменте вместо того, чтобы жить в прошлом или будущем. Гештальт-терапия помогает людям осознать свое настоящее состояние и свои потребности, чтобы они могли принимать более эффективные решения и быть более удовлетворенными своей жизнью.

Целевая аудитория. Подкаст нацелен на тех, кто увлекается психологией или хочет понять свои чувства (объяснения что такое страх, вина, тревожность, апатия). В выпусках подкаста в основном представлена теория, особых обсуждений нет. Судя по разнообразию тем подкаст имеет возрастное ограничение от 18 до 35 лет («Мой бывший лучший», «Зависимость, как способ отвлечься», «Как прожить унижение»). Автор выпусков затрагивает ситуации, которые характерны для данного возрастного промежутка.

Производителем является сам автор подкаста. Он либо записывает свои лекции перед большой аудиторией на определенные звукозаписывающие устройства и выкладывает на платформу Яндекс.Музыка, либо создает выпуск конкретно для аудитории данной платформы.

Автором данного подкаста является Константин Логинов. Он является практическим психологом, гештальт-терапевтом, супервизором. Его опыт практической работы начинается с 2004 года. Является членом профессионального совета программы Московского Гештальт Института.

Подкаст выполнен в формате повествования, в частности монолога. Перед определенной аудиторией автор выступает с лекцией, либо проводит семинар и все это записывает на диктофон, после чего публикует на платформе Яндекс.Музыка. Иногда публикуются выпуски на небольшое количество минут, в котором автор кратко дает информацию о том или ином психологическом явлении («Разлюбил в один день», выпуск на пять минут). В самих выпусках дается объяснение того или иного внутреннего состояния или произошедшей ситуации, причины возникновения и пути решения проблемы. Основная тональность в выпусках повествовательная.

Жанр. Данный подкаст выполнен в жанре лекции. Автор ведет лекцию перед аудиторией, параллельно записывает ее на диктофон и выкладывает в качестве выпуска. Иногда записывает небольшие выпуски на пять минут, конкретно для аудитории на Яндекс.Музыке.

Особой четкой структуры подкаста нет, так как его выпуски начинаются по-разному. Иногда выпуск резко начинается с того, как автор уже ведет разговор без приветствия. Звучит тема выпуска, происходит объяснение того или иного явления, разбор этого явления (что это такое, из-за чего возникает, как предотвратить), в конце даются небольшие рекомендации. После чего автор отвечает на задаваемые вопросы аудитории (если это лекция) и на этом завершается выпуск, без прощания с аудиторией. А иногда, небольшие выпуски, где звучит монолог автора начинается с музыкальной подложки, автор здоровается, обозначает тему и дает по ней краткую информацию. В конце звучит прощание с аудиторией и музыкальная подложка.

Тематика. Присутствует большое разнообразие тем, начиная с того, что такое вина, заканчивая мифами о гештальт-терапии, для наилучшего понимания себя и своего внутреннего состояния («Как распознать свои чувства», «Как прожить унижение», «Я чувствую, что схожу с ума»). Обсуждаются психологические проблемы, связанные с отношениями, эмоциональное благополучие, а также другие темы, связанные с гештальт-терапией.

Интерактивность. Свои выпуски автор чаще всего записывает параллельно пока ведет лекции перед очной аудиторией, в конце он отвечает на вопросы присутствующих. Также у автора имеется телеграмм канал «Гештальт-терапия в жизни», где с помощью комментариев под постами получает обратную связь, либо отвечает на вопросы аудитории.

Коммуникативный инструментарий. Публицистический стиль речи автора. Грамотная, понятная речь. С помощью интонационных особенностей выделяются важные аспекты повышением голоса. Неторопливый темп речи,

позволяющий успевать осознать и понять доносимую информацию. Автор выступает в роли наставника и эксперта. Использование анекдотов.

Какое-либо музыкальное оформление во время записи выпуска в жанре лекции отсутствует. Если же это отдельные небольшие, короткие выпуски, то музыкальное оформление звучит только в начале, когда ведущий здоровается, либо во время прощания. Во время донесения информации и объяснения заданной темы нет никакого фонового сопровождения.

Периодичность. Определенного четкого графика публикации выпусков нет. Автор может опубликовать два выпуска за день. А может не публиковать ничего в районе двух месяцев. Длительность выпусков начинается от двух до более 114 минут.

«Otvvet.co» (Рисунок 4) – психологический подкаст, способный помочь людям в трудную минуту. Аудитория подкаста на портале Яндекс.Музыка составляет более 18 тысяч человек [20].

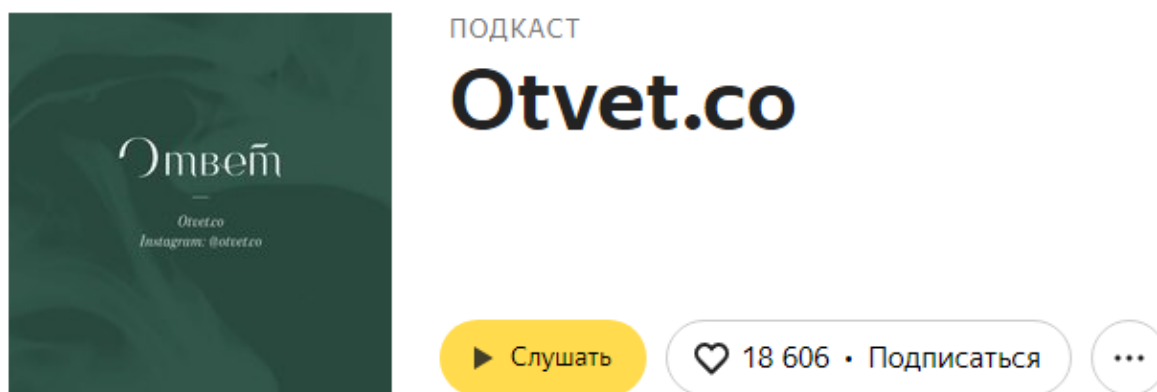


Рисунок 4 – подкаст «Ответ» на платформе Яндекс.Музыка

Цель. Подкаст нацелен на оказание психологической помощи людям в трудную минуту, а именно – поддержка человека от лучших психологов на расстоянии одного клика.

Целевая аудитория. Подкаст имеет возрастное ограничение 18+, что означает его направленность на более осознанную аудиторию. Исходят из

выпусков тем, подкаст подходит как людям, переступившим порог взрослой жизни («Разговор с папой», «Что я должен своим родителям?»), так и тем, кому за 40 («Роль матери в жизни мужчины», «Возрастные нормативные кризисы»). Ими могут быть люди, увлекающиеся или интересующиеся темой психологии; те, кто хочет разобраться в себе или те, кого долгое время одолевает чувство вины, стыда и прочее («Стыд, как социальное клеймо», «Как тело запоминает травму»).

Производителем подкаста является сервис «Ответ», состоящий из лучших специалистов психологов.

Автором и ведущей подкаста является практикующий психолог, основательница проекта Otvet.co, Вероника Сидорова. Автор отмечает, что открытый разговор – может быть терапевтичен.

Формат. Подкаст выполнен в повествовательном формате. Где объясняются о том, что такое эмоции и как ими управлять, представлена небольшая теория в сфере психологии («Агрессия», «Вина», «Самореализация»).

Жанр. Подкаст выполнен в жанре интервью. Ведущая приглашает ведущих психологов и проводит с ними интервью. Где задает вопросы на обозначенную тему выпуска и в конце делает небольшую сводку всего обсуждения (подытоживает).

Структура. В начале и в конце выпусков звучит джинг подкаста. Ведущий не здоровается, вместо этого представляет своего гостя («У меня в гостях сегодня Анна Моисеева, психолог», обозначает тему выпуска и проводит интервью с гостем. Под конец делает итог всего выпуска и говорит ключевую фразу «Это был подкаст ответ, мы всегда на вашей стороне».

Тематика. Подкаст представляет разнообразную тематику выпусков. Начиная от объяснения того, что такое агрессия, заканчивая адаптацией при переезде. Темы выпусков затрагивают как различные проблемы, связанные с возрастом, так и то, как помочь другу, находящемуся в депрессии. Также, в

выпусках анализируются определенные ситуации, как например, управление собой в ситуации неопределенности.

В качестве интерактивности выступают YouTube и телеграмм каналы, в которых автор получает обратную связь от слушателей, отвечает им на вопросы. А также, существует сервис «Ответ», где можно получить персональную консультацию с лучшими психологами.

Коммуникативный инструментарий. Публицистический стиль речи автора. Грамотная, понятная речь, приятная для восприятия. Шуток как таковых нет, все более четко и по делу. Слышно, что ведущий компетентен в том, чем он занимается и знает, какого результата стремиться добиться. Вызывает доверие.

Музыкальное оформление как таковое отсутствует на протяжении разговора между гостем и ведущим. Единственная музыка – это джинг в начале и в конце выпуска.

Периодичность. Выпуски публикуются один раз в месяц, длительность которых начинается от 25 до 70 минут

«Спасибо, я в порядке» (Рисунок 5) – выпуски направлены на то, чтобы рассказать все о психотерапии. Аудитория подкаста на портале Яндекс.Музыка составляет более 31 тысячи человек [4].

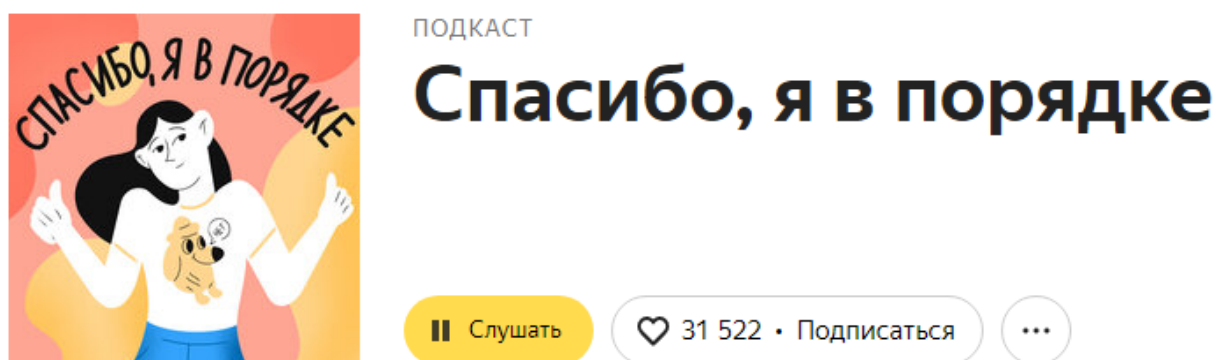


Рисунок 5 – подкаст «Спасибо, я в порядке» на платформе Яндекс.Музыка



Цель. Подкаст направлен на то, чтобы в выпусках рассказать все о психотерапии, для лучшего понимания своего тела и внутреннего состояния, и состояния своих близких и родных. А также уметь бережно для себя переживать сложные этапы в жизни.

Целевая аудитория. Как отмечает сам автор подкаста: «Подкаст для тех, кому не все равно на себя и на своих близких». По манере донесения информации ведущей, и использования в своей речи тех или иных слов, а также по темам выпусков можно отметить, что возрастное ограничение от 18 («Как не поругаться с близкими, если у вас разные взгляды?») до 35 лет («Как пройти сепарацию самому и отпустить ребенка»). Такой подкаст может быть полезен как для тех, кто хочет понимать свои эмоции и понимать себя и свое близких, так и для тех, кому необходима помощь специалиста. В выпусках также предоставлена информация о том, как понять, что необходима помощь специалиста и как его для себя подобрать.

Производителем подкаста являются онлайн-сервис психологической помощи YouTalk и студия подкастов «Шторм» (контент-бюро).

Автором данного подкаста является Анна Горозия (не является специалистом и экспертом). Человек, который хочет узнавать все больше о психотерапии, путем общения с экспертными гостями.

Формат. Подкаст выполнен в повествовательном формате, где автор путем проведения интервью рассказывает слушателям о том, что из себя представляет психотерапия, тем самым предоставляет психологическую помощь тем, кто в ней нуждается.

Жанр. Выпуски подкаста построены в жанре интервью. Ведущий приглашает гостей и расспрашивает о той теме выпуска, которая была обозначена, для большего ее понимания и оказания помощи слушателям, которые испытывают трудности.

Структура. Выпуск начинается с джингла, который делает подкаст более узнаваемым. Ведущий здоровается, рекламирует производителей и обозначает тему выпуска. Далее автор представляет гостя и проводит с ним интервью. В

конце выпуска делает итог выпуска, кратко отмечает важные факты, которые проговорил гость. После чего автор прощается со слушателями, выражает благодарность за прослушивания выпуска, снова рекламирует производителей и звучит джинг.

Тематика выпусков охватывает различные ситуации, возникающие в жизни с психологической точки зрения. В данном подкасте представлены темы, объясняющие как конкретные эмоции человека, так и то, как взять себя в руки определенной ситуации («Как пережить кризис и найти силы жить дальше»).

Как таковая интерактивность в выпусках отсутствует. Единственное, что стоит отметить, в выпусках говорится о онлайн-сервисе психологической помощи YouTalk, где слушатели могут получить персональную консультацию с психологом.

Коммуникативный инструментарий. Грамотная, приятная речь ведущего. Спокойный, мягкий голос. Интонационно слышна искренняя реакция автора (удивление, восхищение), некая игра с интонацией.

Музыкальное оформление как таковое отсутствует на протяжении разговора между гостем и ведущим. Единственная музыка – это джинг в начале и в конце выпуска. Звучит спокойная, приятная к прослушиванию мелодия.

Периодичность и длительность. Периодичность выпусков неопределенная. Иногда они публикуются один раз в две недели, а иногда три раза в месяц. Длительность выпусков начинается от 31 до 59 минут.

«Ты – это важно» (Рисунок 6) – про то, как важно понимать свои чувства и чувствовать свое тело. Аудитория подкаста на портале Яндекс.Музыка составляет около 60 тысяч человек [15].

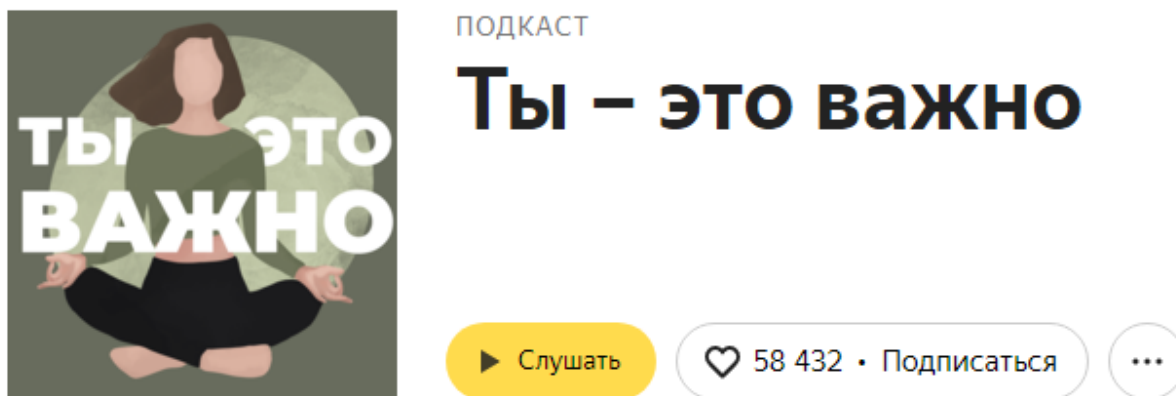


Рисунок 6 – подкаст «Ты – это важно» на платформе Яндекс.Музыка

Цель. Помощь во возвращении в себе таких важных чувств как любовь к себе, к здоровой ответственности и бережного отношения к себе и своим близким.

Целевая аудитория. Подкаст имеет возрастное ограничение 18+. По темам выпусков можно сделать вывод, что подкаст подойдет для возраста от 25 до 45 лет, потому что разбираются более возрастные темы, подходящие для возрастного промежутка («Бесплодие и путь к материнству», «Онкология и путь к толерантности»). Данные темы будут сложны для восприятия и понимания людям, младше такого промежутка. Так же подкаст подойдет для тех людей, которые следят за своим здоровьем и обращают внимание на сигналы своего тела, а также своего эмоционального состояния. Он также может подходить для слушателей, которые стремятся найти баланс между работой, личными отношениями и здоровьем.

Производителем является Мицкевич Елена, практикующий психолог.

Автором и ведущей подкаста является Мицкевич Елена, практикующий психолог.

Формат. Подкаст выполнен в повествовательном формате, где автор путем проведения интервью узнает у специалистов о том, как важно проживать эмоции, а не представлять их. Как найти выход из той или иной жизненной трудности.

Жанр. Выпуски подкаста построены в жанре интервью. Ведущий приглашает экспертных гостей и расспрашивает о той теме выпуска, которая была обозначена, для большего ее понимания и оказания помощи слушателям, которые испытывают трудности.

Структура. Выпуски подкаста начинаются с нарезки цитат с самого выпуска, что тем самым предоставляет возможность ознакомиться с тем, о чем пойдет речь. Далее звучит джингл, позволяющий с легкостью узнать подкаст. Ведущий здоровается, обозначает тему и представляет гостя. После чего проводит интервью, для более глубокого погружения в тему и рассмотрения всех волнующих и важных вопросов. В конце выпуска ведущая делает итог по обозначенной теме и прощается со слушателями и снова звучит джингл.

Тематика выпусков затрагивает темы здоровья, бережного отношения к себе и своему телу. Темы разнообразные, начиная от того почему важно не забывать про отпуск, заканчивая личной осведомленностью в еде. В основном все выпуски направлены на то, чтобы слушатели понимали, насколько важно слышать свое тело и понимать, что для него нужно. Автор пытается донести, что важно следить за собой, чтобы это не привело к определенным последствиям.

Как таковая интерактивность в выпусках отсутствует. Единственная, где автор общается со своей аудиторией и получает обратную связь – это запрещённая организация в России Инстаграм.

Коммуникативный инструментарий. Грамотная, понятная для аудитории речь ведущего. Слышно, что автор вовлечён в разговор и заинтересован в получение информации. Мягкий, приятный голос, спокойный ритм общения.

Музыкальное оформление как таковое отсутствует на протяжении разговора между гостем и ведущим. Единственная музыка – это джинг в начале и в конце выпуска. Звучит спокойная, приятная к прослушиванию мелодия.

Периодичность. Выпуски выходят три раза в месяц, длительность которых начинается от 10 до 90 минут.

Таким образом, исходя из проведенного анализа, можно сделать вывод, что все проанализированные подкасты направлены на оказание психологического консультирования и на помощь людям, которые нуждаются в этом. Об этом свидетельствуют темы, которые связаны с психологическими проблемами человека и повествовательный формат ведения выпусков, для лучшего понимания и усваивания информации. Также можно отметить, что формат подкастов, как правило, является интересным и доступным для широкой аудитории, что позволяет донести психологические знания и советы к большему числу людей. Авторами исследованных подкастов являются психологи или специалисты в области психологии. За исключением подкаста «Спасибо, я в порядке», где автором является человек, который интересуется темой психологии и выступает в качестве популяризатора психологических знаний. Он хочет знать сам и параллельно донести информацию людям, путем проведения интервью со специалистами в сфере психологии.

## **2.2 Возможности подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования**

Таким образом, основываясь на вышеприведённом анализе подкастов на психологическую тематику, мы можем охарактеризовать их как медиаформат психологического консультирования. Это связано с тем, что данные подкасты ориентированы на оказание психологической помощи и консультаций людям, которые сталкиваются с различными проблемами, связанными с психологией. Кроме того, авторы подкастов являются психологами или специалистами в области психологии, что позволяет им давать квалифицированные советы и рекомендации. Для определения возможностей данного формата рассмотрим следующие критерии:

- наличие советов и рекомендаций от психологов-практиков;

- разбор типичных психологических проблемных ситуаций;
- популяризация психологических знаний.

#### «Психология с Александрой Яковлевой»

Наличие советов и рекомендаций от психологов-практиков. В выпуске «Пронзительный разговор про смерть близких людей» ведущая общается с экспертным гостем, а именно с Юлией Анпиловой, которая является психологом и психоаналитическим терапевтом. Структура выпуска построена в формате беседы двух людей, которые делятся тем, как каждый из них справлялся в тот момент, когда потерял близкого человека (ведущая и гость потеряли отца). Во время общения, гость рассказывает, что ему помогло в трудную минуту и какие методы он использовал. Ведущая в свою очередь, также делится со своими способами проживания потери близкого. Параллельно обсуждению, даются рекомендации, способные помочь слушателям, которые находятся в состоянии траура. Юлия Анпилова отмечает следующее: «Важно проживать потерю близкого столько, сколько по времени нужно; необходимо огородить себя от других людей, с целью личного пространства для полноценного проживания тяжелых эмоций; ни в коем случае не сдерживать эмоции и слезы внутри себя, чтобы не навредить своему психологическому состоянию» [33]. Данные рекомендации помогут слушателям, не вредя себе пройти трудный момент в жизни и в следующий раз и случись подобная ситуация снова – человек будет знать то, как для него комфортнее проживать такой период.

Разбор типичных психологических проблемных ситуаций. В выпуске «Ошибки родом из детства: нужно ли становиться лучшими родителями?» ведущая вместе с семейным психологом Екатериной Бурмистровой обсуждают тему воспитания детей. В пример приводится ситуация, в которой родители всеми силами пытаются воспитать ребенка не так, как воспитывались сами. Екатерина Бурмистрова отметила тот факт, что «Для многих родителей очень важно не повторять ошибки воспитания, которые делали с ними их родители.

Потому что на смену пришли новые знания того, как нужно воспитывать ребенка. Люди при воспитании часто употребляют фразу, что их так не воспитывали, вот в чем вся проблема моего несчастья» [32]. Происходит разбор данной ситуации, отмечаются факты, которые являются ложными по отношению к данной ситуации; дается объяснение того, почему так происходит; предлагаются рекомендации с точки зрения психологии, как необходимо воспринимать сложившуюся ситуацию и не допустить ошибок. Тем самым, такое обсуждение позволяет понять слушателям, что они не одни столкнулись с данной проблемой и получить необходимые компетенции в ее решении.

Популяризация психологических знаний. В выпуске «Обида: что она с нами делает?» ведущая вместе с социальным психологом Светланой Комисаровой обсуждают происхождение такого внутреннего состояния как обида. В Выпуске дается информация о значении данного слова, его происхождении, а также влиянии на внутренне состояние человека. Социальный психолог отмечает, что: «Обида – это закрыть все двери, зашторить все окна и уйти в себя» [31]. Разбираются отдельные ситуации, в которых долгое проживание данного состояния, психологически отрицательно сказывается на человеке, на его внутреннем мире. Прослушав данный выпуск, слушатели получают теоретические и практические знания и становятся более компетентными в данном вопросе. То есть, происходит некая популяризация психологических знаний.

Подкаст «Гештальт и кое-что еще...».

Наличие советов и рекомендаций от психологов-практиков. В выпуске «Любовь и идентичность» ведущий в формате лекции рассказывает слушателям о теме любви к партнеру и как не потерять себя в ней. Ведущий приводит в пример ситуацию, в которой мужчина, сам того не осознает, что всего его поступки (завтраки по утрам, букеты цветов) – это не любовь с своей партнерше, а любовь к себе. Хотя на самом деле ему кажется, что он безумно ее любит. Тем самым, мужчина просто вводит в сомнения свою партнершу и

удерживает ее в этих отношениях. Объясняется парадокс следующим образом: «Когда мужчина готовит завтраки для своей женщины и выбирает, какой букет цветов преподнести ей – он думает не о том, как он сильно хочет ее обрадовать, а о том, какой он будет хороший и идеальный в глазах своей партнерши» [11]. Автор советует в такие моменты прежде всего думать о том, что действительно нужно человеку и не забывать про то, что неоднозначное отношение к своему внутреннему состоянию может навредить остальным.

Разбор типичных психологических проблемных ситуаций. В выпуске «Сложные для терапевта, клиенты. Особенности завершения терапии» представлена ситуация, в которой человек, нуждающийся в помощи специалиста придя на прием, всегда что-то не договаривал психологу и не хотел раскрываться на протяжении всей терапии. Автор поделился тем, что он каждый раз пытался донести до клиента важную вещь: «Я не смогу помочь, если вы не расскажите мне о том, что вас беспокоит. Мы с вами просто не решим эту проблему, и вы зря потратите время и средства» [12]. Автор рассказывает о том, как важно раскрываться и доверять специалисту, чтобы терапия проходила эффективнее и был получен желаемый результат. Ведущий доносит до слушателей то, что вся информация конфиденциальна и не стоит бояться приходить к специалисту, если самостоятельно выйти из сложностей не получается. Важно позаботиться о своем внутренне состоянии, чтобы не было определенных последствий.

Популяризация психологических знаний. В выпуске «Одиночество. Хроники психологических наблюдений» автор предоставляет информацию о том, что это за чувство, его виды; какие положительные или отрицательные последствия пребывания в этом состоянии, могут возникнуть, а также предлагает рекомендации для выхода из этого состояния. Автор приводит в пример ситуацию человека, прожившего в этом состоянии около двух месяцев. В выпуске представлена как теоретическая информация с точки зрения гештальт-терапии, так и практическая часть с приведением в пример ситуации.



Что помогает слушателем лучше ориентироваться в данной теме и помочь себе и своим близким, столкнувшимся с данным состоянием.

Подкаст «Ответ».

Наличие советов и рекомендаций от психологов-практиков. В выпуске «Адаптация при переезде» ведущая вместе с экспертным гостем, психологом и психоаналитическим терапевтом Юлией Анпиловой, обсуждают тему переезда в другой город и то, как быстрее адаптироваться в новом пространстве. Происходит обсуждение различных нюансов и обозначается главная мысль: «Не стоит отказываться от желаемого переезда только из-за того, что якобы вам там не место и вам там не рады» [21]. В пример приводятся различные ситуации, с которыми возможно придется столкнуться при переезде, но информативность выпуска богата - на каждую ситуацию дается рекомендация, как можно решить возникшую проблему. Одним из советов психологов является то, что «Очень важно не заикливаться на других, важно делать то, что требует твоя душа. Жизнь – мимолетна, необходимо слышать себя и понимать, что вам нужно для комфорта и счастья» [21].

Разбор типичных психологических проблемных ситуаций. В выпуске «Насилие в отношениях» ведущий вместе с психологом команды ответ Анна Моисеевой, обсуждают тему абьюза в отношениях с партнером. Разговор затрагивает как объяснения понятия «абьюз» и всего, что с ним связано, так и способа выйти из таких отношений. В пример приводится ситуация, в центре которой находится молодая пара, где мужчина выступает в роли абьюзера. Он не учитывает интересы своей второй половинки, ограничивает свободу в действиях и словах. Девушка сталкивается с двойственностью данной ситуации: с одной стороны – больше терпеть это невозможно, с другой – она все еще его очень любит. Анна рассказывает: «Очень часто ко мне на прием приходит пара с аналогичной проблемой, и нужно только видеть взгляд девушки, полный страха и растерянности от того, что не знает, что делать дальше. Путем проведения терапии люди сами доходят до принятия решения, в пользу внутреннего здоровья своего и партнера» [22].

Популяризация психологических знаний. В выпуске «Психосоматика» ведущая вместе с экспертом в области психосоматических расстройств Натальей Фомичевой развенчивают мифы касательно психосоматики. «Когда мы находим в состоянии стресса - организм начинает работать по-другому. Все внутренние процессы для поддержания жизнедеятельности теряют баланс и начинают проявляться последствия пребывания в этом состоянии: повышается давление, начинает болеть голова и так далее», – отмечает Наталья [23]. В данном выпуске тема психосоматики рассматривается с точки зрения бытовых ситуаций, так как это наиболее распространенная проблема. В ходе обсуждения также повествуется о том, насколько важно быть компетентным в данном вопросе, для того чтобы уберечь свое здоровье и здоровье близких и родных людей. Информация, предоставленная в выпуске, проста для восприятия и наполнена теоретическими и практическими знаниями, для лучшего понимания темы.

Подкаст «Спасибо, я в порядке».

Наличие советов и рекомендаций от психологов-практиков. В выпуске «Как пережить кризис и найти силы жить дальше» ведущая в процессе интервью получает информацию от семейного психотерапевта Марины Травковой о том, как сохранить критическое мышление в ситуации кризиса. В выпуске предоставлена информация о том, насколько важно и эффективно обладание критического мышления в сложный момент жизни. От эксперта даются рекомендации, которые позволят слушателям без утрат для себя пройти трудный период и найти в себе силы жить дальше. А именно: «Во время острого стресса остается переживать то, что переживается и, насколько это возможно, помогать себе нести это физически» [3].

Разбор типичных психологических проблемных ситуаций. В выпуске «Мне просто повезло или я достоин большего» автор берет интервью у Константина Кунова, специалиста в области психологии. Во время выпуска автор и гость говорят о чувствах, с которыми не понятно, как бороться, например, «синдром отличника» и о том, как формируется самооценка. В

качестве примера типичных психологических ситуаций была разыграна некая сценка: гость является человеком, который обладает данным синдромом, а ведущая считает, что это просто везучий человек и ему достается все просто так. В выпуске разбирается данная ситуация с точки зрения обесценивания чужого труда и приписывания ему ложных представлений. Такая подача информации с наглядным примером в виде сценки дает полную картину понимания того, как важно разбираться в себе, уважать свое достоинство и личные границы.

Популяризация психологических знаний. В выпуске «Депрессия» ведущая проводит интервью с Кириллом Сычёвым врачом-психиатром, на тему того, что делать если диагностировали депрессию. Ведущая спрашивает гостя о том, какие меры необходимо соблюдать при лечении, к каким специалистам стоит обращаться за помощью, как самостоятельно определить, что человек находится в депрессии. Ответы на эти вопросы представлены в разговорной форме, с простой для понимания слушателей подачей. Гость дает как теоретическую информацию, так и практическую, для лучшего повышения компетентности в данном вопросе.

Подкаст «Ты – это важно».

Наличие советов и рекомендаций от психологов-практиков. В выпуске «Что важно знать о здоровье волос?» ведущая в процессе интервью с трихологом Анастасией Нарышкиной получает информацию о том, как необходимо следить за здоровьем волос. Общение начинается с того, какая нормальная суточная доза выпадения волос и заканчивается тем, как необходимо правильно питаться, для их укрепления. В процессе интервью отмечается несколько рекомендаций и советов для ухода за волосами. Анастасия отмечает следующее: «Необходимо правильно подбирать уходовые средства для кожи головы и волос. Если у вас жирная кожа лица, то и кожа головы тоже жирная, соответственно – голову нужно мыть каждый день. Это не только гигиена, а еще и предотвращение заболеваний» [14]. По словам

госты – с точки зрения психологии это важно для повышения самооценки и еще большей любви к себе и к своему телу.

Разбор типичных психологических проблемных ситуаций. В выпуске «Что важно знать про алкоголь» ведущая в качестве типичной проблемной ситуации привела пример из личной жизни. «Я с самого детства видела примеры и слышала истории о проблемах с алкоголем. От последствий алкоголизма умер мой дедушка и последствий употребления алкоголя двоюродный дедушка, а сейчас и отец находится на второй стадии зависимости. Мне не стыдно говорить про это, семью не выбирают. Страшно все это видеть и проживать внутри себя эти эмоции» – поделилась ведущая [13]. На основании этого, выпуск поставлен не с целью запугать, а с целью помочь переосмыслить значение алкоголя в жизни. Ведь сейчас любое позитивное и негативное событие сопровождается употреблением алкоголя.

Популяризация психологических знаний. В выпуске «Что мы знаем о головной боли?» ведущая проводит интервью с неврологом Анит Шагбазян, где получает информацию о том, что необходимо знать о своем психическом здоровье с неврологической точки зрения. В выпуске дается информация о том, что вообще такое «боль», какую боль стоит терпеть и нужно ли это делать, как на это влияет психоэмоциональное состояние. Также в выпуске развенчиваются некие мифы происхождения головной боли, как например, погодные условия. Предоставленная информация легка в восприятии и понимания поставленной проблемы, так как представлена и теория и практические ситуации. Рассчитана на массовую аудиторию.

Таким образом, изучив типологические характеристики и содержание подкастов, посвященных психологическому консультированию, можно сказать, что все исследованные подкасты обладают рядом схожих характеристик. Все проанализированные подкасты нацелены на оказание публичного психологического консультирования через медиа, на оказание помощи людям. Производители подкастов ведут свое дело как в сфере подкастинга, так и в сферах психологии и психотерапии. Если же ведущим

подкаста является не специалист в сфере психологии, а скорее популяризатор психологических знаний, то в выпусках в обязательном порядке принимают участие экспертные гости. Тематика подкастов связана с психологией и психологическим консультированием, начиная с выпусков, в которых даются объяснения некоторых понятий (обида, боль, унижение), заканчивая разбором того, какие трудности необходимо преодолеть, чтобы справиться с определенными трудностями. Форма предъявления информации в выпусках чаще всего используется нарративная и разговорная, для наибольшего понимания и восприятия обсуждаемых тем. Тем самым, такой формат позволяет популяризировать психологические знания, способствует повышению личностного роста и оказанию психологической помощи широкому кругу людей. Стоит отметить еще и то, что ведущие проанализированных подкастов, в каждом выпуске предупреждают слушателей, что предложенные советы и рекомендации являются общей информацией, нежели чем-то истинным. Объясняя это тем, что у каждого человека та или иная проблема требует определенной проработки и перед тем, как предлагать решение необходима индивидуальная встреча со специалистом.

## Заключение

В результате проведенного в данной выпускной квалификационной работе исследования, можно сделать вывод, что подкаст как медиаформат имеет ряд свойств, таких как доступность, периодичность, удобство, разнообразие и интерактивность, которые позволяют использовать его для донесения до аудитории определенной информации, включая психологическую. Он также может быть полезным инструментом для повышения общественной осведомленности о психическом здоровье и организации просветительской работы психологов с населением. Кроме того, разработка и использование подкастов в психологических целях требует от специалистов высокой грамотности в области коммуникации и мультимедиа-технологий, чтобы успешно донести свои мысли и предложения через этот формат до широкой аудитории интересующихся людей. В целом, подкаст может являться эффективным инструментом для публичных психологических консультаций и значительно облегчить процесс работы психологов в данном направлении. Благодаря своим форматным возможностям, подкасты могут помочь психологам и блогерам поделиться своим опытом, обсудить насущные проблемы и оказать помощь людям, оказавшимся в трудной ситуации. Стремительное развитие подкастинга в России в последние годы делает его популярным как среди производителей, так и у аудитории.

Анализ типов подкастов, связанных с психологическим консультированием, показал, что их целью является оказание психологической помощи аудитории, нуждающейся в этом, путем общения с экспертными гостями, наличия советов и рекомендаций и представления типичных ситуаций. В основном, авторы таких подкастов сами являются специалистами с сфере психологии. Но, существует практика, когда ведущий не является экспертом, а выступает простым обывателем в качестве популяризатора психологических знаний, проводя интервью со специалистами психологами. Ведущие подкастов предупреждают слушателей о том, что предложенные

советы и рекомендации являются общей информацией, и что перед предложением решения проблемы необходима индивидуальная консультация со специалистом.

В результате проделанной работы можно выделить следующие характеристики подкаста как медиаформата публичного психологического консультирования:

- подкасты нацелены на выполнение главной задачи – помочь слушателю справиться с возникшей психологической проблемой;
- тематическая направленность выпусков содержит в себе обсуждение психологических проблем и вопросов;
- ориентированность на решение конкретных психологических проблем и вопросов, с которыми сталкиваются слушатели;
- производители подкастов и гости – квалифицированные специалисты или эксперты в области психологии и психологического консультирования.

Анализ психологических подкастов показывает, что они обладают рядом возможностей для проведения публичного психологического консультирования. Передача информации с советами и рекомендациями по решению трудной психологической проблемы происходит в доступной и свободной форме. Большой плюс подкастов в том, что они удобны для прослушивания в любом месте и в любое время, не требуя особых усилий и отвлечения от основных дел. Разнообразие форматов и жанров позволяет слушателям выбирать подкасты, которые наиболее интересны и полезны для них как по содержанию, так и по форме представления информации.

## Список используемой литературы и используемых источников

1. Воинова Е. А., Сивякова Е. В. Подкаст как новый формат публичной коммуникации в условиях цифровой среды [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podkast-kak-novyuy-format-publichnoy-kommunikatsii-v-usloviyah-tsifrovoy-mediasredy/viewer> (дата обращения: 03.04.2023).
2. Голицына А. Персональное радио в Интернете [Электронный ресурс] // Ведомости. 2006. URL: <https://www.vedomosti.ru/newspaper/articles/2006/10/30/personalnoe-radio-v-internete> (дата обращения: 05.04.2023).
3. Горозия А. Как пережить кризис и найти силы жить дальше [Электронный ресурс] // Спасибо, я в порядке. URL: <https://music.yandex.ru/album/13260902?activeTab=track-list> (дата обращения: 05.04.2023).
4. Горозия А. Спасибо, я в порядке: подкаст [Электронный ресурс] / Яндекс.Музыка. URL: <https://music.yandex.ru/album/13260902?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 01.05.2023).
5. Жижина М. В. Массмедиа и психологическое просвещение в условиях пандемии (на примере Регионального Центра практической психологии Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского) // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/missiya-massmedia-v-psihologicheskom-prosveschenii-naseleniya-i-mediatizatsii-nauchno-obrazovatelnoy-deyatelnosti-vuza-na-primere> (дата обращения: 13.04.2023).
6. Жижина М. В. Миссия массмедиа в психологическом просвещении населения и медиатизации научно-образовательной деятельности вуза (на примере Регионального Центра практической психологии Саратовского государственного университета) // Известия Саратовского университета. Новая



серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, вып. 3. С. 309–313. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/missiya-massmedia-v-psiologicheskom-prosveschenii-naseleniya-i-mediatizatsii-nauchno-obrazovatelnoy-deyatelnosti-vuza-na-primere> (дата обращения: 14.04.2023).

7. Журавлева А. А. Подкастинговое вещание: структура, жанрово-тематическое разнообразие, особенности развития в социальной сети ВКонтакте // Знак: проблемное поле медиаобразования. 2020. № 1 (35). С. 112–119. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podkastingovoe-veschание-struktura-zhanrovo-tematicheskoe-raznoobrazie-osobennosti-razvitiya-v-sotsialnoy-seti-vkontakte> (дата обращения: 28.03.2023).

8. Забродин Ю. М., Пахальян В. Э. Психологическое просвещение в контексте содержания ФГОС и стандартов профессиональной деятельности // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 9, № 1. С. 135–147. URL: <https://psyedu.ru> (дата обращения: 16.04.2023).

9. Зураева А. М., Джелиева З. Т. Психологическая помощь в онлайн-консультировании // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/3PISMNI120.pdf> (дата обращения: 25.04.2023).

10. Логинов К. Гештальт и кое-что еще...: подкаст [Электронный ресурс] / Яндекс.Музыка. URL: <https://music.yandex.ru/album/19420467?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 01.02.2023).

11. Логинов К. Любовь и идентичность [Электронный ресурс] // Гештальт и кое-что еще...: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/19420467?activeTab=track-list> (дата обращения: 03.03.2023).

12. Логинов К. Сложные для терапевта, клиенты. Особенности завершения терапии [Электронный ресурс] // Гештальт и кое-что еще...: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/19420467?activeTab=track-list> (дата обращения: 05.03.2023).

13. Мицкевич Е. Что важно знать про алкоголь? [Электронный ресурс] // Ты – это важно: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/15666261?activeTab=track-list> (дата обращения: 11.04.2023)

14. Мицкевич Е. Что важно знать о здоровье волос? [Электронный ресурс] // Ты – это важно: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/15666261?activeTab=track-list> (дата обращения: 13.04.2023)

15. Мицкевич Е. Ты – это важно: подкаст [Электронный ресурс] / Яндекс.Музыка. URL: <https://music.yandex.ru/album/15666261?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 08.04.2023)

16. Немов Р. С. Основы психологического консультирования: учеб. для студ. педвузов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 394 с. URL: [https://www.medbooks.org/index.files/book/Psihologija,\\_Psihatrija/014044/Nemov,\\_R.\\_S.\\_-\\_Osnovy\\_psihologicheskogo\\_konsul%60tirovanija.pdf](https://www.medbooks.org/index.files/book/Psihologija,_Psihatrija/014044/Nemov,_R._S._-_Osnovy_psihologicheskogo_konsul%60tirovanija.pdf) (дата обращения: 18.04.2023).

17. Раскатова Е. Р. Типологический анализ современного радиовещания: учеб. пособие. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. 108 с.

18. Распопова С. С., Сабина Т. А. Подкастинг. М.: Издательство «Аспект Пресс», 2018. 112 с.

19. Рудаков Д. П., Рудаков Е. Д., Дидык Б. В. Современные электронные средства (Интернет, видеоканалы) как основной инструмент информационно-психологических воздействий на общественное сознание // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2021. Выпуск 843. С.152-165. URL: [http://www.vestnik-mslu.ru/Vest/2\\_843\\_S.pdf](http://www.vestnik-mslu.ru/Vest/2_843_S.pdf) (дата обращения: 20.04.2023).

20. Сидорова В. Otvet.co: подкаст [Электронный ресурс] / Яндекс.Музыка. URL: <https://music.yandex.ru/album/10122551?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 14.03.2023).

21. Сидорова В. Адаптация при переезде [Электронный ресурс] // Otvet.co: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/10122551?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 28.03.2023).

22. Сидорова В. Насилие в отношениях [Электронный ресурс] // Otvet.co: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/10122551?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 24.03.2023).

23. Сидорова В. Психосоматика [Электронный ресурс] // Otvet.co: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/10122551?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 20.03.2023).

24. Фомичева И. Д. Социология СМИ: учебное пособие. М., 2007, 53 с. URL: [http://yanko.lib.ru/books/smi/fomicheva-soc\\_smi-2007-ann.htm](http://yanko.lib.ru/books/smi/fomicheva-soc_smi-2007-ann.htm) (дата обращения: 19.03.2023).

25. Чарт топ-20 подкастов [Электронный ресурс] / Яндекс.Музыка. URL: <https://music.yandex.ru/chart/podcasts> (дата обращения: 01.04.2023).

26. Чупров Л. Ф. Педагогические аспекты психологического просвещения // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2012. № 1.1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-aspekty-psihologicheskogo-prosvescheniya/viewer> (дата обращения: 11.04.2023).

27. Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: Основы теории и методика // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2013. № 1. С. 75–93. URL: <https://pem.esrae.ru/1-7> (дата обращения: 09.04.2023).

28. Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение психологов и психотерапевтов Черногорска [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prosveschenie-psihologov-i-psihoterapevtov-chernogorska-analiz-publikatsiy-za-period-1984-2003-godov/viewer> (дата обращения: 17.04.2023).

29. Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение: опыт психологов Черногорска [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prosveschenie-opyt-psihologov-chemogorska/viewer> (дата обращения: 19.04.2023).

30. Щукин А. С., Юрьев Н. К. Психологическое просвещение и информирование: в чем разница? [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prosveschenie-i-informirovanie-v-chem-raznitsa/viewer> (дата обращения: 24.04.2023).

31. Яковлева А. Обида: что она с нами делает? [Электронный ресурс] // Психология с Александрой Яковлевой: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/9091989?activeTab=track-list> (дата обращения: 24.04.2023).

32. Яковлева А. Ошибки родом из детства: нужно ли становиться лучшими родителями? [Электронный ресурс] // Психология с Александрой Яковлевой: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/9091989?activeTab=track-list> (дата обращения: 24.04.2023).

33. Яковлева А. Пронзительный разговор про смерть [Электронный ресурс] // Психология с Александрой Яковлевой: подкаст. URL: <https://music.yandex.ru/album/9091989?activeTab=track-list> (дата обращения: 24.04.2023).

34. Яковлева А. Психология с Александрой Яковлевой: подкаст [Электронный ресурс] / Яндекс.Музыка. URL: <https://music.yandex.ru/album/9091989?dir=desc&activeTab=about> (дата обращения: 22.04.2023).

35. Hammersley B. (2004) Audible revolution. The Guardian, February 12. Режим доступа: URL: <https://www.theguardian.com/media/2004/feb/12/broadcasting.digitalmedia> (дата обращения: 18.03.2023)