

Система становления психологической практики в вузе и в обыденном сознании сибиряков

Мантикова Анна Владимировна

Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова, Россия

e-mail: psychologistmantika@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются возможности, способы становления психологической практики как психопрактической системы и процесса в условиях вуза. Обсуждается динамика роста обращений граждан за профессиональной психологической помощью, а также соотношение получения гражданами бесплатных услуг по телефону горячей линии психологической помощи и очных платных психологических услуг. Выявляются мифы обыденного сознания по отношению к психологической практике, психологу и его услугам. Анализируется готовность либо неготовность получать психологические услуги через призму обыденного сознания.

Ключевые слова: становление психологической практики, психологический клуб для студентов, психологическая служба, готовность обратиться за консультацией психолога, психологические услуги в обыденном сознании.

System of formation of psychological practice in university and in everyday consciousness of Siberians

Mantikova Anna Vladimirovna

Katanov Khakass State University, Russia

e-mail: psychologistmantika@gmail.com

Abstract. The article considers the ways of formation of psychological practice in high school. Besides, there discusses the dynamics of the growth of citizens applications for professional psychological help, as well as the ratio of obtaining free services for the hotline psychological assistance and full-time paid psychological services. The article also identifies the myths of ordinary consciousness in relation to psychological practice, psychologist and services.

Keywords: formation of psychological practice, psychology club for students, psychological service, psychological services in the ordinary consciousness.

В условиях современной системы образования в России, разделения бывшего специалитета на бакалавриат и магистратуру, для студентов-психологов по-прежнему актуальна проблема нехватки не просто чётких представлений о специфике работы практического психолога, но и, безусловно, опыта в реализации психологических проектов не научного, а прикладного формата. Организация деятельности «Психологического клуба» в рамках вуза с привлечением к сотрудничеству психологов-практиков в рамках проведения мастер-классов, тренингов, психологических консультаций в учебной группе в режиме аквариума, является одновременно предиктором и фасилитатором будущего профессионального становления, «вхождения в профессию» студентов специальности «психология». Кроме этого, в рамках функционирования такого клубного объединения, студенты имеют возможность пройти психологическое консультирование или психотерапию в качестве клиентов, что является обязательным условием не только становления, но и допуска к практической работе в качестве психолога, на мой взгляд. В современных условиях большинству студентов не по карману оплачивать курс консультирования, не говоря уже о психотерапии, многие морально к нему не готовы, да и не видят в нём необходимости в силу низкого общекультурного уровня и отсутствия профессиональной позиции. Все эти и подобные массовые и, в то же время, глубокие проблемы, может помочь разрешить «Психологический клуб» как первое приближение студентов не к академической, а к «живой», наполненной личными переживаниями, психологической практике [1].

Современные условия жизни создают у большинства горожан, а также, части сельских жителей, истинную потребность в психологическом просвещении и психологической помощи. Ложные стереотипы, бытовавшие 10-15 лет назад о психологе и постыдности обращения к нему, постепенно нивелируются. Сейчас запросы в психологической консультации в Абакане Республики Хакасия, по сравнению с 2005 годом, возросли в 13 раз, пропорция увеличения числа практикующих психологов – в разы больше [6]. Однако возникла новая, не менее острая, проблема – оказания неквалифицированной психологической помощи. Думается, что она во многом связана с модой на психологию, с возможностью достойного заработка с помощью оказания различных психологических услуг, с одновременностью ощущения лёгкости приобретения практического опыта для начала собственной психологической практики [6].

У многих, в связи с этим, возникает идея, что, прослушав курсы переподготовки по психологии (именно «прослушав», даже зачисленные на

такие курсы называются не иначе как «слушатели курса переподготовки по...»), можно смело арендовать офис и начинать «причинять добро» за хорошие деньги. Разделение специалитета на бакалавриат и магистратуру, к сожалению, не добавляет выпускникам практических навыков, не говоря уже о разнообразных формах дистанционного образования, где любой заплативший и отправивший свои рефераты, пусть даже изначально профессионально непригодный, по прошествии конкретного временного отрезка, встречает в почтовом отделении свой диплом об образовании.

Все эти и подобные проблемы породили идею создания на базе Медико-психолого-социального института ХГУ им. Н.Ф. Катанова в г. Абакан «Психологического клуба» для студентов, обучающихся по направлению «психология». Членство в клубе бесплатное, срочное – на период обучения, и предполагает доступ к открытому взаимодействию с преподавателями, одновременно являющимися психологами-практиками, и их друзьям-партнерам – практическим психологам, не являющимися сотрудниками университета, но оказывающим безвозмездную помощь в виде участия в психологических мероприятиях вуза, направленных на просвещение и передачу опыта [4].

В 2015-2016 гг. в рамках «Психологического клуба» мной и партнёрами-психологами уже реализованы следующие мероприятия:

1. Круглый стол «Escape» – алгоритм работы с молодёжью Республики Хакасия в трудной жизненной ситуации». В ходе обсуждения проблемы со специалистами управлений социальной поддержки населения муниципальных образований Республики Хакасия, работающими с молодёжью в различных трудных жизненных ситуациях, в ходе видео-интервью представителей молодёжи Республики Хакасия, имеющих позитивный опыт преодоления трудных жизненных ситуаций, была собрана информация о проблемном поле исследования. Полученный опыт был обобщен, проанализирован, выделены сильные и слабые стороны сложившейся системы практики. Создан алгоритм работы с молодёжью Республики Хакасия в трудной жизненной ситуации. В ноябре 2015 проведен Республиканский круглый стол, в котором приняли участие специалисты управления социальной поддержки населения г. Абакана и других муниципальных образований республики Хакасия. Проведен конкурс студенческих работ видеointервью «Я - молодой, и у меня всё получилось!», самые эффективные интервью просмотрены с комментариями в ходе работы круглого стола. Всего в очном и заочном формате приняло участие 122 человека. Непосредственно в круглом столе приняли участие 47 человек. Результаты имеют явный социально-значимый характер, область применения – социальная сфера. Расширилось

проблемное поле. Круглый стол прошел на эмоциональном подъеме, присутствующая аудитория активно включилась в дискуссию. Опыт видеointервью оказался успешным, принято решение о продолжении конкурса до конца текущего учебного года. Иногородние специалисты высказали одобрение и предложение по продолжению сотрудничества с ХГУ как площадки для обмена профессиональным опытом [5, 7].

2. Региональный психологический форум «ПСИХОЛОГиЯ».

История проведения психологических форумов в Абакане инициирована осенью 2005г. в рамках партнерства двух ведущих психологических центров города: центра психологического сопровождения «Рост» и социально-психологического центра «Праксис». Первый психологический форум был городского формата, двухдневный, и собрал «штучных» в то время психологов-практиков г. Абакана. По отзывам участников I городского форума инициатива была поддержана большинством из профессионального сообщества психологов как организация единого пространства для профессионального обмена и роста. Уже в следующем году география участников имела не городской, а региональный масштаб, и данный форум с участием тех же центров-организаторов был заявлен как республиканский. Однако, рынок психологических услуг находился в то время на эмбриональной стадии развития, был низкостребованным, горожане Абакана и жители республики Хакасия в своем большинстве не были готовы к «сотрудничеству с психологами», и с 2006 года на протяжении последующих 5 лет в республике Хакасия подобных мероприятий не проводилось [2; 4].

В 2011 г. проведенный мониторинг обращений профессиональных психологов республики Хакасия и юга Красноярского края в СПЦ «Праксис» и к ведущим преподавателям кафедры психологии по получению консалтинговых услуг и услуг по краткосрочному повышению квалификации, выявил существенные изменения. Была обозначена актуальная потребность в возобновлении проведения мероприятий прикладного характера в формате форума как для психологов-специалистов, так и для граждан, заинтересованных в повышении своего культурного уровня, в общем, и психологической культуры, в частности. Поэтому 19-20 декабря 2011 г. на базе Медико-психолого-социального института ХГУ кафедрой прикладной и социальной психологии и СПЦ «Праксис» был организован I Региональный психологический Форум «ПСИХОЛОГиЯ», проведение которого было приурочено к празднованию международного дня психолога. I Региональный психологический форум был посвящен вопросам становления профессионала-психолога в ситуации множественности, неопределенности психологического

знания и его одновременной востребованности для решения широкого круга практических задач, связанных с управлением человеческими ресурсами и психологической помощью. Формат регионального форума: интерактивный, практикоориентированный двухдневный с параллельным проведением от 2 до 4 полуторачасовых мастер-классов. Форум поразил разнообразием форматов участия. Среди них были как интерактивные (самопрезентации, видеоинтервьюирование, социально-психологические тренинги, мастер-классы, психологические площадки, экспресс-психодиагностика, психологическое консультирование), так и заочные формы участия: психологическая почта, конкурсы (психологический коллаж «Психологический профиль психолога», анекдоты о психологе, стихи о психологе, психологические ассоциации, командный конкурс «О психологии с улыбкой»). Ещё одной отдельной формой работы форума стали стендовые презентации психологических организаций и фирм республики, галерея выпускников-психологов университета, работающих по специальности и др.

Основными результатами форума стали: привлечение внимания общественности к деятельности психологических центров и служб, обсуждение важнейших проблем пренатальной и детской психологии; знакомство с кинезиологическими, семиотическими, терапевтическими техниками, техниками консультирования; освоение специфики работы с лицами, находящимися в трудной жизненной ситуации; освоение техник взаимодействия с представителями профессий группы риска. Вниманию участников форума были представлены техники по формированию имиджа, компьютерные техники и техники экспресс-диагностики функционального состояния человека.

После многочисленных положительных отзывов активных участников форума, отражённых в «Рефлексивном дневнике Форума», в Медико-психолого-социальном институте было принято решение сделать проведение данного форума традиционным, ежегодно менять ведущее направление работы Форума. Работа форума в 2012 году была реализована через следующие формы: психологический консультарий и беседы с психологами-практиками; мастер-классы и тренинги; психодиагностика и «Game-Zone»; психологическое кино с просмотром и обсуждением; круглые столы и обмен опытом; викторина; передвижная выставка научной и популярной литературы по психологии. Форум 2012 года собрал уже более 300 участников, которые оставили пожелания, чтобы во время работы площадок и мастер-классов было ещё больше интерактива. Организаторы постарались учесть данную рекомендацию в планировании мастер-классов III, IV Региональных психологических

Форумов «ПСИХОЛОГИЯ», которые состоялись в декабре 2013 г. и 2014 г. соответственно. Какие же девизы и направления были у этих форумов, рассмотрим далее.

Всё большее число людей стремятся повышать уровень осознанности своей жизни – не только как можно чаще находиться в ситуации "здесь и теперь", но и контролировать качество употребляемой пищи и другие аспекты жизнедеятельности. Именно поэтому экологический подход, в том числе, к жизненному пути личности, в целом, набирает обороты. В связи с этим, слоганом форума-2013 стал «Совершенствование духа через воздействие на тело». Экологическая тематика выбрана ещё и потому, что в России 2013 год был объявлен годом охраны окружающей среды. В рамках двухдневной интерактивной программы форума, представляющей различные направления социальной и клинической психологии и психотерапии, была предусмотрена серия мастер-классов с экологической тематикой. Среди них следующие: «Иппотерапия» в рамках анималотерапии; 2 мастер-класса в контексте телесноориентированной терапии: «Ганцевально-двигательная терапия» и «Техника релаксационного массажа»; площадка «Психология вкуса», в рамках которой прошли мастер-классы в виде традиционной китайской чайной церемонии с сопровождающей информацией о психологическом и физиологическом её влиянии и мастер-класс по приготовлению вегетарианской пищи с сопровождающей информацией о влиянии цвета пищи и контекста, в котором поглощается пища, на состояние человека; мастер-класс полиграфологов прошёл в контексте экологичности правды. Всего проведено 12 мастер-классов и тренингов, связанных с экологией личности. Организаторы старались привлечь внимание общественности и участников форума к здоровому образу жизни, в неразрывной связи содержащему физическое и психическое здоровье.

Год культуры, 2014, должен был стать импульсом для дальнейшего развития культурной жизни страны по всем её направлениям. Это нашло отражение в концепции IV, уже Межрегионального психологического форума, так как география ведущих мастер-классов расширилась, включая, помимо специалистов республиканского уровня, гостей из Красноярска, Томска, Кемерово, Москвы. Концепция Форума – «Психология и культура: культурно-историческая обусловленность психики человека, имеющей особенности проявления в конкретных культурных феноменах и процессах».

Девиз Форума – «Все виды искусств служат величайшему из искусств – искусству жить на земле» (Б. Брехт) [2]. Проведение психологического Форума «ПСИХОЛОГИЯ – 2014» обосновано потребностью в развитии

психологической культуры населения, а также повышением уровня профессиональной компетентности специалистов региона, работающих в области практической психологии. Цель Форума – создание благоприятной атмосферы для творческого взаимодействия и обмена опытом его участников; формирование междисциплинарного пространства, захватывающего области психологии, культурологии и других наук, позволяющих понимать психологические механизмы формирования и функционирования отдельных культурных феноменов, анализировать психологические особенности их проявления.

Задачи: популяризация профессии психолога и привлечение внимания к психологической отрасли, к проблемам психологической службы в Республике Хакасия; развитие компетентности специалистов - психологов в области применения современных психологических технологий; выработка единого механизма взаимодействия психологов - практиков с представителями органов власти, профессиональных организаций, бизнеса и общественности Республики Хакасия; постижение различных феноменов человеческой культуры (искусства, религии, языка, экономики, общества) с позиции психологии; формирование умений анализировать явления культуры с опорой на знание психологии; формирование умений выделять в элементах культуры психологические особенности и детерминанты психологических процессов [2].

В декабре 2015 кафедра психологии совместно с уже постоянными партнёрами провела трансформировавшийся, V юбилейный форум «ПСИХОЛОГиЯ», также в межрегиональном формате, реализованный через 19 мастер-классов, вебинаров, тренингов и круглых столов.

10 декабря 2016 года состоится VI Межрегиональный психологический Форум «ПСИХОЛОГиЯ», и вновь преобразившийся из двухдневного в однодневный формат. По просьбам иногородних гостей форума, мы полностью перенесли его на выходной день – субботу, сделав программу более насыщенной, но и более короткой по времени. Эти факторы позволят посетить площадки форума ещё большему числу гостей. Уже 4 года абаканский журнал «Сорока», выходящий тиражом 8000 экземпляров, в ноябрьском номере размещает анонс форума, в декабрьском – подробную программу. Благодаря таким информационным спонсорам, аудитория форума ежегодно прирастает.

В таблице приведена программа нового форума.

Таблица 1

**Программа VI Межрегионального психологического Форума
«ПСИХОЛОГиЯ»**

9.30-10.30	Регистрация участников Форума
10.30-11.20	Открытие VI Межрегионального психологического Форума: Приветствие участников Форума. Выступление Председателей и Гостей Форума Дефиле «Народные сказы» Студенческий театр «Вектор моды» Модератор - Карцева Ирина, к. технич. н.
	Тренинг «Увлекательный поиск ресурсов в личных и бизнес-целях» (до 20 участников) Модератор – Мантикова Анна , социальный и клинический психолог
	Семинар-практикум «Гештальт-терапия в индивидуальном консультировании» с демонстрацией работы с клиентом Модератор - Кедрин Андрей , практикующий психолог
	Семинар-практикум «Возможности использования коучинга в достижении собственных целей» (до 20 участников) Модератор – Филимонова Наталья , практикующий психолог
	Мастер-класс «Телесная терапия в работе с детьми и подростками» (до 20 участников) Модератор - Григорьева Марина , практикующий психолог
	Мастер-класс «Психотравма и панические атаки. От теории к практике» Модератор - Акимов Сергей , практикующий психолог
	Мастер-класс с ответами на вопросы и тестированием продукции «Понятие Аюрведы. Аюрведа в современной жизни. Как защитить себя от канцерогенов в косметике» (на 15 участников) Модератор – Фролова Елена , велнесс-консультант, автор линии экологической косметики
	<i>КОФЕ-ПАУЗА</i>
13.00-13.20	
13.20-14.50 ПАРАЛЛЕЛЬ	Тренинг «Мандала как инструмент арт-терапии» (на 12 участников) Модератор – Затрутина Алёна , врач-психотерапевт
	Семинар-практикум "Особенности диагностики при приёме на работу и профилактика эмоционального выгорания" Модераторы – психологи ЦПС «Альтернатива»: Новак Татьяна Валерьевна – психолог в сфере управления, полиграфолог Замотаева Лилия Михайловна – практикующий психолог
	Семинар-практикум "Психофизиологические исследования с использованием полиграфа" Модератор – Маналтаев Сергей , психолог, полиграфолог
	Мастер-класс «Арт-терапия тревожных состояний» Модераторы – Саури Виктория , клинический психолог, Ходаковская Гелена , клинический психолог
	Мастер-класс с ответами на вопросы и тестированием продукции «Понятие Аюрведы. Аюрведа в современной жизни. Как защитить себя от канцерогенов в косметике» (на 15 участников) Модератор – Фролова Елена , велнесс-консультант, автор линии экологической косметики
	Мастер-класс «Современные методы в телесно-ориентированной практике (кинерджетика)» Модераторы – Лобачева Марина , врач-гомеопат, кинезиолог, Найдёнкина Елена , педагог, кинезиолог-консультант <i>Внимание: мастер-класс 2-часовой (до 15.20)</i>
	Мастер-класс «Современные методы в телесно-ориентированной практике (кинерджетика)» Модераторы – Лобачева Марина , врач-гомеопат, кинезиолог, Найдёнкина Елена , педагог, кинезиолог-консультант <i>Внимание: мастер-класс 2-часовой (до 15.20)</i>
15.00-15.30	Заккрытие работы VI Межрегионального психологического Форума «ПСИХОЛОГиЯ» Выступление Гостей и Председателей Форума Итоги работы – рефлексия дня

3. В марте 2016 года в рамках международного дня кинезиолога состоялся мастер-класс «Кинезиология: жизнь без стресса». Члены «Психологического клуба» познакомились с простыми и доступными методами сохранения своего эмоционального здоровья, со способами, приёмами «эмоциональной профилактики и гигиены» [4].

4. «Клиентская работа». В течение учебного года, в рамках «Психологического клуба» студенты направления «психология» и «лечебное дело» МПСИ ХГУ им. Н. Ф. Катанова имеют опыт групповой и индивидуальной работы с психологом-практиком (Анна Мантикова, Андрей Кедрин, Марина Григорьева) в качестве клиентов. Используются техники гештальтпсихологии, нарративной психологии, кинезиологии, с применением метафорических ассоциативных карт, пластилиновых расстановок, резонансного консультирования [3; 4].

5. Проект «Другая реальность». В текущем году реализован проект по интерактивному взаимодействию в режиме социально-психологического тренинга в смешанной по составу группе участников – девиантных, делинквентных подростков специального училища открытого типа г. Абакана со студентами бакалаврами и магистрами психологии. «Другая реальность» – победитель городского конкурса проектов «Молодёжная инициатива – 2016» в номинации «Проекты профилактики асоциальных явлений, безнадзорности и правонарушений в молодежной среде, повышения уровня наркологической грамотности», автор А.В. Мантикова, практический психолог и преподаватель кафедры психологии МПСИ. Конкурс реализован Управлением культуры, молодёжи и спорта Администрации города Абакан.

«Понятно, что даже цикл тренингов необязательно исправит трудных подростков. Но специфика подобных занятий заключается в том, что, пусть и на короткое время, у человека открывается способность иначе взглянуть на привычный мир. К кому-то она даже приходит в виде озарения: «Оказывается, можно жить по другим правилам». И для кого-то подобный миг может стать поворотной точкой в жизни. Ведь на этих встречах «трудные» подростки – уже не парии, а равные с теми, кто представляет иной, благополучный и непривычный для них мир. И может быть, для них осознание этого станет одним из шагов к иной жизни. Тем более что полученный опыт, как известно, не забывается безвозвратно. То есть полученные навыки могут помочь – хотя бы в ходе общения с будущим работодателем или коллегами. Все сказанное можно назвать чисто практическим расчетом, базирующимся на теории психической деятельности. Но есть еще и момент, который сложно учесть: сам факт общения представителей столь разных слоев молодежи [1].

Пресловутому среднему человеку сложно представить, насколько сильными могут быть переживания воспитанника спецучилища, который получил от чужих больше внимания, нежели от родных. Именно такая поддержка – порой, самое важное дело. Ведь, по большому счету, главная ценность для любого человека – быть нужным другим. А «трудные» подростки в большей части, так или иначе, отвергнуты своими близкими. И тот, кто дает им хотя бы крохи внимания, по сути, поддерживает в людях силы, необходимые для жизни» [1].

Метафора другой реальности в буквальном смысле демонстрирует обеим сторонам интерактивного процесса иной взгляд на окружающий мир, на взаимоотношения, на ценности и формы общения в коллективе. Воспитанники спецучилища видят иной, позитивный пример взаимодействия, конструктивного решения споров в формате социально-психологического тренинга, демонстрируемый студентами, через коммуникацию в тренинге студенты транслируют ценности уважения, конструктивного общения, здорового образа жизни и позитивного мышления, что, несомненно, является лучшей профилактикой употребления ПАВ, безнадзорности и правонарушений, нежели прямое указание на дефекты восприятия и поведения девиантных подростков. Это способствует ресоциализации группы риска, плавной интеграции в общество, несмотря на условия частичной изоляции и «негативной однородности» их внутренней среды. С другой стороны, студенты вуза также имеют опыт «другой реальности» – с негативной валентностью. Они учатся совладать с ней, выстраивать диалог с членами общества, имеющими асоциальный опыт. Находясь внутри ситуации, студенты становятся субъектами активной профилактики, вместе с тем, что они одновременно являются и её активными инструментами. Данный опыт, в дальнейшем, студенты-психологи способны будут редуцировать среди студентов младших курсов, обеспечивая развитие профилактической деятельности, и расширяя круг потенциальных субъектов-инструментов профилактики. Инновационность данного подхода определяется использованием смешанной группы для интерактивного взаимодействия в режиме тренинга, с одной стороны, и «погружением в проблему» тех членов общества, которые знакомы с проблематикой безнадзорности, правонарушений, употребления ПАВ лишь теоретически, в то время как эта сфера может являться неотъемлемой частью их будущей профессиональной деятельности. Реализуя данную программу, воспитанники спецучилища апробируют новые, социально-желательные формы коммуникации, знакомятся с иным набором ценностей (ЗОЖ, вежливости, ориентации на компромисс во взаимодействии и т.д.) не методом «дрессуры», а

через естественное, но организованное общение с позитивно настроенными членами общества. Дополнительно, участие студентов в данном проекте косвенным образом расширяет круг лиц, участвующих в профилактике – это и сами студенты, непосредственные участники тренинга, и их ближний круг общения, с которым они будут делиться новым опытом, а также студенты младших курсов. Цель «Другой реальности» – профилактика асоциальных явлений, правонарушений в молодежной среде, повышение общекультурного уровня и коммуникативной компетентности молодежи. Задачи: 1) расширение картины мира молодежи, их ценностного репертуара; 2) обогащение молодежи новыми паттернами социально-одобряемого поведения и копинг-стратегиями; 3) развитие навыков конструктивной коммуникации у молодежи; 4) формирование ценностей компетентного общения, саморазвития, здорового и активного образа жизни; 5) формирование практических навыков у студентов-психологов [3; 4].

Эти и подобные мероприятия с участием студенческой молодежи, в значительной степени могут помочь в решении проблемы нехватки навыков, повышения общекультурной и профессиональной компетентности действующих студентов, будущих психологов. Мы искренне надеемся на это.

Однако, чтобы в нашем регионе сложилась система психологической практики, явно недостаточно «ковать кадры», необходимо принятие изменений, наличие динамичной картины мира у потенциальных клиентов – потребителей психологических услуг.

По данным республиканской службы экстренной психологической помощи «Единый социальный телефон», с момента ее основания и на протяжении 6 лет неукоснительно растет число обратившихся за бесплатной услугой – телефонным консультированием, в сутки количество звонков может достигать до 75. Это свидетельствует не только о наличии актуальных потребностей в консультации психолога у граждан, но и в изменении их отношения к факту обращения за психологической помощью. Несмотря на то, что некоторые абоненты, по-прежнему, испытывают смущение, первый раз позвонив на телефон психологической помощи, они уже готовы получить консультацию психолога, пусть пока только в телефонном формате. Консультанты службы «телефона доверия», как часто называют его абоненты, отмечают, что, несмотря на рост частоты обращений граждан за психологической поддержкой, рекомендациями специалиста, число переадресаций в итоге беседы на «очных консультантов» бюджетных и коммерческих структур, по-прежнему, крайне незначительно. Из этого можно предположить, что большинство граждан провинции, имея доступ к бесплатной

психологической услуге в виде телефонного консультирования, готовы ей пользоваться, но не готовы взаимодействовать с психологом в очном и платном формате.

Гипотезы о желании, но бездействии потенциальных клиентов психологов-консультантов можно продуцировать долго. Парадокс в том, что психологическое консультирование может помочь изменить шаблоны реакций, поведения, но чтобы это случилось, клиенту нужно самому изменить один шаблон – отказаться от иллюзий или опасений и сделать первый шаг. Огромная энергия уходит на то, чтобы прятать свои страхи и болезненные воспоминания в глубине души, подпирая с силой дверь. А эти силы можно освободить для того, чтобы «Жить Жизнь». В 2005 г. был проведен опрос о востребованности психологических услуг, тогда многие не могли описать, что делает психолог, путали его функции с медицинскими. С тех пор в общественном сознании произошло много перемен, а психологическое сопровождение семьи, карьеры или другого аспекта жизни вошло в рамки обыденности.

Рассмотрим результаты анонимного опроса сибиряков в ноябре 2015 года, проведенные среди горожан Абакана (N=80) и Красноярска (N=189), которые покажут актуальные мифы о профессии психолога и готовность обратиться к психологу [6].

Среди абаканцев 78% показали высокую осведомлённость о перечне услуг и соответственном круге проблем, с которыми можно обратиться к практическому психологу, красноярцы также имеют высокую осведомлённость (81%). Статистически одинаково, на высоком уровне, жители Абакана и Красноярска знают спектр психологических услуг, которые могут представить психологии вообще, и в их городе, в частности, а также проблемные области, находящиеся в компетенции психологов-практиков.

Пользовались консультацией психолога в очном режиме, в «Он-лайн» режиме, по телефону горячей линии психологической помощи, либо в прямом эфире на ТВ, 1,8% абаканцев из числа опрошенных и 1,3% красноярцев, различия статистически незначимы.

Готовность обратиться на очный приём к психологу в случае возникновения таковой потребности выражена у 55% абаканцев и 49% красноярцев. Абаканцы с большей готовностью относятся к потенциальной возможности пойти на приём к психологу, нежели красноярцы, $p \leq 0,05$. При этом, красноярцы с большей готовностью используют бесплатные сервисы, в том числе, горячие линии психологической помощи, где можно задать вопрос специалисту, $p \leq 0,01$. Вероятно, данные различия связаны с особенностями урбанизации: абаканцам проще приехать на очный приём, в то время как

красноярцам, чтобы не тратить время на дорогу, проще получить консультацию по телефону.

В целом, за 10 лет мониторинга, готовность обратиться к психологу среди горожан выросла на 15%. Большинство опрошенных в статусе «работающий» отмечают, что сейчас, в связи с высоким темпом жизни в городе, имеется объективная потребность в консультации психолога по тайм-менеджменту, антистрессовым процедурам и приёмам, техникам ассертивности, возможностям релаксации с минимумом затрат временных и материальных ресурсов.

По потенциальным запросам к консультанту, абаканцы и красноярцы значимо различаются. Если у абаканцев 1-й ранг принадлежит родительскому запросу «коррекция поведения ребенка» и «помощь в адаптации ребёнка к новым условиям», то у красноярцев 1-й ранг разделили «управление собой» и «снятие симптомов хронического стресса», 2-й ранг – «конфликты супругов, в диаде», $p \leq 0,05$.

По формату работы, в данное время, абаканцы предпочтут индивидуальное консультирование, красноярцы – формат тренинга или семинара, $p \leq 0,05$. Возможно, данные различия в предпочтении формата работы с психологом, также связаны с особенностями урбанизации: в небольшом городе индивидуальная работа с психологом гарантирует конфиденциальность получаемой услуги, в то время как в городе с большой численностью населения этот вопрос менее актуален – можно остаться в режиме «конфиденциальности» даже на семинаре или тренинге. К тому же, чем больше город, тем привычнее у горожан в репертуаре поведения посещение семинаров, мастер-классов, тренингов, как часть обыденной жизни.

Исследование мифов о психологе проводилось на общей выборке, без её дифференциации, (N=269) [6].

Среди мифов о психологе преобладает такой, что психологи – изначально личности толерантные к недостаткам других людей потому, что сами имеют серьёзные недостатки, и принимают себя.

На втором месте по популярности миф о том, что психолог не имеет конфликтов ни в семье, ни на работе, потому что знает как, и умеет их предупреждать.

Третье место принадлежит мифу «психолог может справиться со своей проблемой самостоятельно, используя знания и навыки». Как известно, в любом мифе есть доля вымысла... [6]

Несмотря на значительный уровень осведомлённости о психологических услугах и повышении качества жизни через повышение своей психологической

компетентности, многие до сих пор не решаются обратиться к психологу, чувствуя такую потребность.

Среди тех, кто нуждается в помощи специалиста (любого профиля), обращаются к нему своевременно более информированные и более лабильные. У нас у каждого своя скорость, с которой мы способны принимать изменения в свою жизнь. И кому-то для решения необходимо тщательно проанализировать, взвесить, устранить все сомнения – мы должны оставлять за собой это право. Других к такому осознанному шагу подталкивает бесплатное «тестирование рынка психологических услуг» – участие в психологических мероприятиях формата форума «ПСИХОЛОГИЯ» и подобных. Поэтому, мы по-прежнему стараемся расширять круг потенциальных участников этого форума, и регулярно даём интервью в местных СМИ (радио и ТВ, журналы и газеты), способствуя упрочению позиций психологического просвещения у наших земляков.

Список литературы

1. Мантикова А.В. Из опыта проведения тренинга коммуникативных навыков в смешанной группе старших подростков и студенческой молодежи в рамках реализации проекта «Другая реальность» // Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции «Акмеологические ресурсы социального и психологического здоровья молодежи». Астана, Казахстан, 2016.
2. Мантикова А.В. Региональный психологический форум как индикатор становления психологического пространства Республики Хакасия // Наука. Мысль. 2015. № 5. С. 25-35.
3. Мантикова А.В. Факторы инициации взрослости у современной городской молодежи. // В сборнике: Международна научна школа "Парадигма". Лято-2015 сборник научни статии в 8 тома. под ред. А.В. Берлов, Л.Ф. Чупров. 2015. С. 250-254.
4. Мантикова А.В., Григорьева М.В. Психологический клуб в вузе как предиктор вхождения в профессию студентов-психологов // ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ научный альманах. Москва, 2016. С. 156-165.
5. Мантикова А.В., Гребешкова О.Ю. Проблема создания единого алгоритма помощи молодежи в трудной жизненной ситуации: психологический

аспект // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. Абакан, 2015. С.120-124.

6. Мантикова А.В., Тен Ю.В. Восприятие профессии психолога и готовности к психологической помощи в обыденном сознании горожан // Научно-методический журнал "Педагогическая позиция". Минусинск, 2016. №28. - С. 37-38. Электронная версия: URL: <http://www.minuspк.ru/publications/pp200906/016.htm>
7. Мантикова А.В., Гребешкова О.Ю., Чупров Л.Ф. «Escape» - централизованный алгоритм работы с молодежью республики Хакасия в трудной жизненной ситуации // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2015. № 3-4. С. 168-188.

References:

1. Mantikova A.V. Iz opyta provedeniya treninga kommunikativnyh navykov v smeshannoj grupe starshih podrostkov i studencheskoj molodjozhi v ramkah realizacii proekta «Drugaja real'nost'» // Sbornik statej po materialam mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Akmeologicheskie resursy social'nogo i psihologicheskogo zdorov'ja molodezhi». Astana, Kazahstan, 2016.
2. Mantikova A.V. Regional'nyj psihologicheskij forum kak indikator stanovlenija psihologicheskogo prostranstva Respubliki Hakasija // Nauka. Mysl'. 2015. № 5. S. 25-35.
3. Mantikova A.V. Faktory iniciacii vzroslosti u sovremennoj gorodskoj molodjozhi. // V sbornike: Mezhdunarodna nauchna shkola "Paradigma". Ljato-2015 sbornik nauchni statii v 8 toma. pod red. A.V. Berlov, L.F. Chuprov. 2015. S. 250-254.
4. Mantikova A.V., Grigor'eva M.V. Psihologicheskij klub v vuze kak prediktor vhozhdenija v professiju studentov-psihologov // V sbornike: PSIHOLOGIJA OBRAZOVANIJA nauchnyj al'manah. Moskva, 2016. S. 156-165.
5. Mantikova A.V., Grebeshkova O.Ju. Problema sozdaniya edinogo algoritma pomoshhi molodjozhi v trudnoj zhiznennoj situacii: psihologicheskij aspekt // Vestnik Hakasskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.F. Katanova. Abakan, 2015. S.120-124.
6. Mantikova A.V., Ten Ju.V. Vosprijatie professii psihologa i gotovnosti k psihologicheskoi pomoshhi v obydennom soznanii gorozhan // Nauchno-metodicheskij zhurnal "Pedagogicheskaja pozicija". Minusinsk, 2016. №28. - S. 37-38. Jelektronnaja versija: URL: <http://www.minuspк.ru/publications/pp200906/016.htm>

7. Mantikova A.V., Grebeshkova O.Ju., Chuprov L.F. «Escape» - centralizovannyj algoritm raboty s molodjozh'ju respubliky Hakasija v trudnoj zhiznenoj situacii // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2015. № 3-4. S. 168-188.

Сведения об авторе:

Мантикова Анна Владимировна, старший преподаватель кафедры психологии Медико-психолого-социального института, ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»; практикующий психолог (Россия)