

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

## Диагностика готовности общества обращаться к психологам

Научный руководитель – Сафиуллина Насима Зиннуровна

*Галимзанова Лейсан Габделбаровна*

*Студент (бакалавр)*

Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов,  
Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии, Набережные  
Челны, Россия

*E-mail: leysan195@gmail.com*

В современном мире у людей возникают все больше причин для переживаний. Человек в той или иной мере подвержен стрессам в процессе трудовой деятельности, семейной жизни, воспитания детей и много другое. При этом почти каждый из нас, встречая на своем пути какие-либо психологические трудности или остроту переживаний, не стремится их преодолеть и укрепить веру в себя. Как правило, многие предпочитают замалчивать свои проблемы или откладывать их в долгий ящик. Однако современные специалисты выяснили, что бегство от стрессов способствует только их усугублению.

Чтобы справиться с психологическими проблемами, нужно обратиться к профессионалам. Но готовы ли жители нашей страны обращаться со своими проблемами к психологам?

Для изучения данной проблемы был составлен социологический опрос среди жителей города Набережные Челны. В опросе участвовали 100 респондентов, среди которых 42 являются представителями мужского пола, 58 - женского. Для жителей города был подготовлен опрос, где они отвечали на такие вопросы как: «В какой области вы больше всего подвергаетесь стрессу?», «Каким образом вы преодолеваете свои переживания?», «Обращались ли Вы когда-нибудь к психологу?» и т.д.

Проанализировав результаты опроса, можно сказать, что самой стрессовой областью является учебная и трудовая деятельность. Точнее 62% всех опрошенных ответили таким образом. Можно предположить, что причиной данной ситуации является увеличения конкуренции в сферах трудовой и учебной деятельности. Также на вопрос о преодолении своих переживаний были получены ответы: беседы с близкими и друзьями, физические нагрузки, религия, алкоголь, курение и т.д.

Также респондентам был задан вопрос: «К кому чаще всего вы обращаетесь за помощью или делитесь своими переживаниями?» были получены такие ответы: друзья (38%), родители/родственники (31%), психологи (4%), никому (27%). Можно предположить, что такая обстановка сложилась в виду того, что люди боятся доверить своими эмоции и чувства совершенно незнакомым людям, также возможно, они думают, что никто кроме них самих и близких людей не знает их и не сможет войти в положение. А также из-за нежелания вкладываться в свое психическое здоровье так как явных внешних признаков на ранних стадиях нарушений практически нет и люди чаще всего думают - «само пройдет», «время лечит», «просто надо перетерпеть».

Для выявления причин таких показателей был задан дополнительный вопрос: «Перечислите, пожалуйста, причины нежелания обращаться к психологам?». Были получены самые разнообразные ответы, среди них: «Я сам могу разобраться со своими проблемами», «Психолог- это просто человек, который за разговор берет деньги», «Не хочу показывать свои чувства совершенно незнакомому мне человеку», «Он будет пытаться найти проблемы даже там, где их нет, ради своего блага», «Сейчас очень тяжело найти профессионала

своего дела», «Я не хочу вспоминать и заново переживать тяжелые моменты своей жизни и т.д.

Таким образом, мы видим, что ситуация достаточно пессимистичная, люди не хотят обращаться к психологам по целому ряду причин. Скорее всего это связано со многими стереотипами, связанными с профессией - психолог. В связи с этим, необходимо предпринимать меры, для представления людям данной профессии в другом свете. Ведь помощь, оказанная не компетентными людьми может сильно усугубить как психическое, так и физическое состояние человека. Также, если человек, все держит в себе, этот ком будет накапливаться и ни чему хорошему не приведет.

Подводя итог, нужно сказать, что людям на данном этапе жизни не хватает знаний о профессии психолог. Они не знают, чем чреваты последствия нерешенных проблем и переживаний. Из-за этого, необходима популяризация данной области, разрушения стереотипов, проведения различных публичных выступлений, тренингов и мастер классов. Ведь скорее всего, люди, подвергающиеся стрессу, задумывались об обращении к психологу, но боялись или не знали с чего начать.

В завершении приведем фразу: «Психология - это выражение словами того, чего нельзя ими выразить».

### Источники и литература

- 1) 1. Бобкова М.Г., Гараева В.В. Критерии эффективности психологического консультирования// Вестник Тюменского государственного университета. 2011. №1. С. 248-255
- 2) 2. Бобкова М.Г., Проблемы взаимодействия и понимания в психологическом консультировании// Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. С. 159-161
- 3) 3. Пуставалова Н.И., Трошина Л.А. Кабинет психологического консультирования как форма сопровождения студента в процессе обучения// Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. С. 261-264