

ГОМЕЛЬЧУК
Татьяна Дмитриевна

бакалавриат, Петрозаводский государственный
университет (Петрозаводск, Россия),
gomeltan.25@gmail.com

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ ЖИТЕЛЕЙ КОСТОМУКШИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ЕЁ ДОСТУПНОСТИ

Научный руководитель:

Суворова Ирина Михайловна

Рецензент:

Сачук Денис Игоревич

Статья поступила: 25.10.2024;

Принята к публикации: 05.12.2024;

Размещена в сети: 11.12.2024.

Аннотация. Статья посвящена исследованию востребованности психологических услуг в Костомукше. Была разработана анкета, состоящая из 11 вопросов, направленных на выявление уровня осведомленности респондентов о доступных психологических услугах, опыта обращения за психологической помощью и решением актуальных психологических проблем. Результаты опроса показали, что многие жители города предпочитают обращаться за поддержкой к близким, а не к профессионалам. Также, по данным опроса, ощущается определённый оптимизм в отношении к профессии: респонденты считают, что доверие к психологам в обществе возросло.

Ключевые слова: психологическая помощь, востребованность психологических услуг, жители Костомукши, психологическое здоровье, доверие к психологам

Благодарности. Исследования, описанные в данной работе, были проведены в рамках проекта «Социогуманитарные исследования в Карельской Арктике», поддержанного в рамках Программы поддержки НИОКР студентов, аспирантов и лиц, имеющих ученую степень, обеспечивающих значительный вклад в инновационное развитие отраслей экономики и социальной сферы Республики Карелия, в 2024 году, финансируемой Правительством Республики Карелия (Договор № 3-Г24 от 20.03.2024 между ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет» и Фондом венчурных инвестиций Республики Карелия)

Для цитирования: Гомельчук Т. Д. Осведомленность и отношение жителей Костомукши к психологической помощи и её доступности // StudArctic Forum. 2024. Т. 9, № 4. С. 98–103.

Психологическое здоровье становится все более актуальной темой в медиапространстве, системе образования и здравоохранения, а также в общественных организациях. Однако внимание зачастую сосредоточено на крупных городах и мегаполисах, где доступ к психологической помощи более прост. Меньше внимания уделяется проблемам психологического здоровья в небольших городах и поселках, где доступ к квалифицированным специалистам ограничен, а уровень осведомленности о доступных услугах часто низок. В маленьких городах и поселках проблема психологического здоровья усугубляется целым рядом факторов, помимо ограниченного доступа к специалистам. Боязнь общественного мнения играет огромную роль. В небольших сообществах люди часто боятся обращаться за помощью, опасаясь осуждения, насмешек и сплетен. Стереотипы о психических заболеваниях также создают барьеры: многие считают их признаком слабости,

а поиск помощи — признаком «неполноценности».

В данной работе представлены результаты исследования, посвященного востребованности психологических услуг в городе Костомукше, расположенном в Арктической зоне Республики Карелия. Данный город подвержен влиянию сурового климата с длительной полярной ночью и низкими температурами, что может приводить к нарушениям сна, депрессии и другим психологическим проблемам у его жителей. Специфика сезонных изменений и ограниченная растительность также негативно влияют на психологическое здоровье, создавая ощущение изоляции и отрешенности. Экологические факторы, такие как загрязнение окружающей среды, могут дополнительно усугублять проблемы со здоровьем и повышать риск развития хронических заболеваний. Экологическая ситуация в Костомукше, как в моногороде, в значительной степени зависит от деятельности ГОКа «Карельский окатыш». Проблема заключается в том, что несмотря на наличие психологических проблем, у жителей города Костомукша отсутствует достаточный доступ к квалифицированной психологической помощи при недостаточной осведомленности о том, как ее получить. Данное исследование позволит сформулировать ответы на эти вопросы и разработать рекомендации по оптимизации системы оказания психологической помощи в городе Костомукше.

Цель исследования — оценить уровень осведомленности населения о доступных психологических услугах, выявить актуальные потребности и барьеры, препятствующие обращению за помощью. Для достижения цели были сформулированы несколько ключевых задач. Первой задачей стало проведение анализа научной литературы по данной тематике. Второй задачей стал социологический опрос населения, направленный на выявление уровня осведомленности о доступных услугах, актуальных психологических проблем и барьерах, мешающих обращению за помощью. Третьей задачей был анализ результатов опроса и формирование рекомендаций по оптимизации системы оказания психологической помощи, что позволит повысить доступность и качество услуг.

На сегодняшний день в литературе отсутствует информация об исследованиях психологической помощи в Костомукше. Однако существуют исследования на тему психологической помощи в других регионах. Е.Н. Смирнова в своей работе «Изучение спроса на оказание психологических услуг у населения Костромской области» анализирует потребность в психологической помощи среди семей, находящихся в социально опасном положении и проживающих в городе Костроме [Смирнова: 1]. Исследование основывается на обзоре существующей научной литературы, практических наблюдениях автора, беседах со специалистами и анализе накопленного опыта работы, в том числе опыта специалистов Костромы.

При этом сама тема психологической помощи населению на севере часто поднимается в научных работах. Так, например, О.О. Холодова в своей работе «Социально-психологический аспект социальной помощи» рассматривает взаимопомощь как основу человечности: «Во все времена и во всех культурах помощь, основанная на сострадании, воспринимается как проявление человечности» [Kholodova: 2]. Также автор поднимает вопрос существования множества подходов и методов психологической помощи, которые могут быть эффективны в разных ситуациях, выдвигает концепцию донора и реципиента в вопросе о помощи.

Есть работы, представляющие собой анализ запросов на психопатологическую тематику. Таким является труд Е.Н. Тарасовой, Е.В. Безрукова и А.В. Урсу «Анализ потребности населения в различных видах психологической помощи». Согласно данным исследования, наиболее частыми запросами являются те, которые связаны с тревожностью, депрессией, паническими атаками. Наиболее популярными запросами оказались «стресс»

(406 тыс. в месяц), «депрессия» (360 тыс.), «тревога» (200 тыс.), а также «панические атаки» (135 тыс.), «апатия» (62 тыс.), «утомляемость» (21 тыс.), «плохое настроение» (20 тыс.), «как лечить депрессию» (6,1 тыс.), «как избавиться от тревоги» (5,6 тыс.), «как справиться со стрессом» (4,2 тыс.) [Тарасова: 1]. Также, согласно полученным данным, пользователи активно ищут информацию о специалистах в сфере психического здоровья, методах лечения и доступных формах помощи. Самые популярные запросы на тему лечения психической патологии — «антидепрессанты» (123 тыс.), «психотерапия» (82 тыс.), «транквилизаторы» (3 тыс.), «купить антидепрессанты» (2,1 тыс.), менее востребованные: «лечение нейролептиками» (560), «лечение транквилизаторами» (204) [Тарасова: 2]. Данные исследования показывают, что тревожность, депрессия и панические атаки являются широко распространенными проблемами в России. Это дает основания предполагать, что и в Костомукше актуальность этих запросов высока и необходимо учитывать их при планировании психологической помощи. Однако нельзя прямо переносить данные из общероссийского исследования на конкретный город. В Костомукше могут быть свои специфические факторы, влияющие на психологическое здоровье населения. Чтобы определить актуальность этих запросов в Костомукше, необходимо провести собственное исследование.

Интерес представляет работа, в которой анализируются результаты опросов ВЦИОМ на тему психологических услуг за 2020 год и опросы ФОМ за 2014 год. В своем исследовании «Понятие психологической помощи и анализ социологических исследований отношения к психологической помощи» Д.А. Григорьева приходит к такому выводу: «Анализ вышеуказанных исследований показал некомпетентность в вопросе психологической помощи населению, можно сказать, даже плохое отношение к психологам и недоверие к ним. Население не считает нужным обращаться за помощью, и есть предположение, это происходит в силу малой осведомленности и углубленности в тему» [Григорьева: 4]. При этом, согласно данным из приведенных автором исследований, можно сделать еще один вывод: со временем в России наблюдается растущий интерес к психологической помощи, но ее доступность и доверие к психологам все еще остаются невысокими.

Также существуют исследования, посвященные анализу рынка психологических услуг. В качестве примера можно представить работу В.В. Гориной, Л.М. Монгуш и М.О. Рубцовой «Актуальные предложения на рынке психологических услуг: обзор и анализ». В ней авторами был проведен анализ данных, полученных в результате исследования сайтов новосибирских специалистов (novosibirsk.psy.firmika.ru; nsk.profi.ru; samoroznanie.ru). Анализ показал, что наиболее востребованной услугой является психологическая консультация, ориентированная на решение проблем самооценки, преодоление кризисных ситуаций, улучшение коммуникативных навыков и повышение уровня эмоционального благополучия [Горина: 1].

В рамках исследования «Проблема востребованности психологических услуг у жителей Костомукши» была применена методология, основанная на анкетировании населения. Для этого была разработана анкета, состоящая из 11 вопросов, направленных на выявление уровня осведомленности респондентов о доступных психологических услугах, опыта обращения за психологической помощью и решением актуальных психологических проблем. В исследовании приняло участие 32 респондента, которые были отобраны среди жителей города Костомукши. Анкета была распространена анонимно, чтобы обеспечить честность и открытость ответов. Вопросы охватывали как количественные аспекты, так и качественные характеристики, что позволило получить более полную картину потребностей населения. После завершения сбора данных проводился статистический анализ, который

позволил выявить тенденции и закономерности в ответах респондентов. Результаты были проанализированы в контексте существующей литературы по проблематике психологической помощи, что дало возможность не только оценить уровень востребованности услуг, но и обратиться к более широким социальным и психологическим вопросам.

Несмотря на небольшую выборку, результаты исследования предоставляют ценную информацию о состоянии психологического здоровья в Костомукше, а также позволяют сформулировать рекомендации по улучшению доступности и качества психологической помощи в данном регионе. Таким образом, данное исследование становится важным вкладом в изучение потребностей жителей небольших городов в психологической помощи.

Как упоминалось ранее, в исследовании приняли участие 32 респондента, среди которых была 31 женщина и 1 мужчина, возрастной диапазон которых составляет 25–62 года. Из них 24 человека при возникновении тяжелой жизненной ситуации обратятся к родственникам и членам семьи, 15 обратятся за помощью к друзьям и 13 – к любимому человеку. При этом ни один из респондентов не обратился бы в подобной ситуации к соседям, в государственные социальные службы и в общественные организации. Кроме того, из 32 опрошенных ни один не ищет утешение в алкоголе и табаке и не звонит по телефонам поддержки граждан. Всего за помощью к психологу обращались 7 респондентов, причем у шестерых это были единичные консультации, остальные – к психологу никогда не обращались. Стоит обратить внимание также на то, что 5 из 7 человек, имевших опыт работы с психологом, имеют высшее образование. Свой опыт обращения к психологу позитивно оценивают 6 респондентов, а 24 не имеют опыта обращения к психологу соответственно, остальные – затрудняются ответить. Среди респондентов 8 человек думали обратиться за помощью к психологу, 7 имели такой опыт и 17 не обращались и не думали об этом. Причем 7 из 8 опрошенных, раздумавших о посещении психолога, также имеют высшее образование. На вопрос о способах предоставления психологических услуг 14 респондентов затруднились ответить, 11 выделили психологов в бюджетных организациях, 9 – частных специалистов. При этом двое респондентов отметили, что возможность получения психологических услуг отсутствует.

Среди опрошенных лишь 17 респондентов считают, что сегодня россияне доверяют психологам больше, чем раньше, 14 затруднились ответить и 1 респондент считает, что психологам стали доверять меньше, чем раньше. Все респонденты, ранее обращавшиеся к психологу, считают, что россияне стали доверять психологам больше, чем раньше.

На вопрос «Как Вы думаете, в каких ситуациях психолог может помочь человеку в решении его проблем?» были получены следующие результаты: 16 респондентов отметили сложные жизненные ситуации, 17 опрошенных – психические расстройства, проблемы с психикой и депрессию, 16 респондентов – семейные проблемы. При этом 12 считают, что психолог способен помочь практически во всех ситуациях, и лишь 2 респондента считают, что психолог не сможет помочь ни в каких ситуациях.

Исследование востребованности психологических услуг в городе Костомукше выявило несколько ключевых аспектов, касающихся отношения местного населения к психологической помощи. Обратная связь показала, что в ситуациях стресса или тяжелых жизненных обстоятельств большинство опрошенных предпочли бы обратиться за поддержкой к родственникам и друзьям, что свидетельствует о недостаточном уровне доверия к профессиональным психологическим службам. Также несмотря на наличие опыта обращения к психологу у 7 респондентов, лишь один продолжает работать с ним на момент опроса. Это может свидетельствовать о временном характере помощи или о недостаточной доступности психологических услуг. Важно отметить, что среди тех, кто раздумывал о

визите к психологу, большинство имеет высшее образование, что может указывать на повышенные требования к профессионализму специалистов, к которым обращаются жители города. По данным опроса, ощущается определённый оптимизм в отношении к профессии: 17 респондентов считают, что доверие к психологам в обществе возросло. Это может быть результатом повышения общественного осознания важности ментального здоровья и роли психологов в его поддержании. Однако замедленное обращение за помощью и недостаток информированности об услугах также указывают на необходимость улучшения доступа к психологической помощи и повышения уровня образования населения по вопросам ментального здоровья. Необходимость в психологической помощи наглядно демонстрируют мнения респондентов о ситуациях, в которых психолог может оказать помощь. Это подтверждает актуальность создания эффективной системы психологических услуг в городе, включая популяризацию информации о доступных методах и специалистах.

На основе полученных данных можно рекомендовать несколько мер для решения проблем, связанных с недоступностью и низким уровнем доверия к психологическим услугам. Во-первых, важно провести информационные кампании, направленные на повышение осведомленности населения о психологическом здоровье, доступных услугах и их значимости. Это может включать семинары, лекции и программы по психическому здоровью, которые помогут формировать позитивное отношение к психотерапии. Во-вторых, следует рассмотреть возможность создания местных инициатив и программ поддержки, которые бы включали оказание бесплатных или сниженных по стоимости консультаций. Это может значительно улучшить доступность услуг для людей с разным уровнем дохода. В-третьих, разработка программ партнерства между государственными и частными психологическими службами поможет улучшить качество обслуживания и обеспечить более широкий доступ к опытным специалистам. Наконец, важно создать современные информационные ресурсы, где жители могут получить консультации и поддержку онлайн, что особенно актуально для тех, кто испытывает трудности с личными обращениями. Все эти меры могут эффективно воздействовать на решение проблемы сохранения человеческого капитала в арктической зоне Карелии.

Результаты данного исследования подчеркивают необходимость дальнейших исследований в этой области, а также важность реализации предложенных мер для улучшения благополучия жителей города Костомукша.

Список литературы

Горина В.В. Актуальные предложения на рынке психологических услуг: обзор и анализ / В.В. Горина, Л.М. Монгуш, М.О. Рубцова // Здоровье человека, семьи, общества. Социодинамическая парадигма в психиатрии, наркологии, психотерапии и психологии: сб. материалов Всеросс. конф. с междунар. участием памяти проф. Ц.П. Короленко, Новосибирск, 11–16 ноября 2020 г. Новосибирск: Манускрипт-СИАМ, 2021. С. 162-163.

Григорьева Д.А. Понятие психологической помощи и анализ социологических исследований отношения к психологической помощи / Д.А. Григорьева, Е.А. Анисина // XII Рязанские социологические чтения. Динамика социокультурной среды: Материалы Национальной научно-практ. конф., Рязань, 20–21 октября 2022 г. Рязань: Издательство Ипполитова, 2022. С. 270-274.

Смирнова Е.Н. Изучение спроса на оказание психологических услуг у населения Костромской области // Психолого-педагогическая деятельность: сферы сотрудничества и взаимодействия: материалы VI Межрегион. заочной научно-практ. интернет-конф. с междунар. участием, Кострома, 12–16 октября 2020 г. Кострома: Костромской государственный университет, 2020. С. 281-284.

Тарасова Е.Н. Анализ потребности населения в различных видах психологической помощи / Е.Н. Тарасова, Е.В. Безруков, А.В. Урсу // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: VI Всеросс. научная конф. студентов и молодых ученых с междунар. участием, Иваново, 07–08 апреля 2020 г. Иваново: Ивановская государственная медицинская академия,

Sociology and Social Work

Tatiana D. GOMELCHUK

bachelor's degree, Petrozavodsk State University
(Petrozavodsk, Russia),
gomeltan.25@gmail.com

AWARENESS AND ATTITUDE TO PSYCHOLOGICAL HELP AND ITS ACCESSIBILITY AMONG KOSTOMUKSHA RESIDENTS

Scientific adviser:

Irina M. Suvorova

Reviewer:

Denis I. Sachuk

Paper submitted on: 10/25/2024;

Accepted on: 12/05/2024;

Published online on: 12/11/2024.

Abstract. The article explores the demand for psychological services in Kostomuksha. A questionnaire comprising 11 questions was created to assess the respondents' awareness of available psychological services, their experiences in seeking psychological help, and their approaches to resolving current psychological issues. The survey results revealed that many residents of the town prefer to seek support from family members instead of professionals. Additionally, the findings indicate a degree of optimism regarding the profession, as respondents believe that societal trust in psychologists has grown.

Keywords: psychological help, demand for psychological services, Kostomuksha residents, psychological health, trust in psychologists

For citation: Gomelchuk, T. D. Awareness and Attitude to Psychological Help and Its Accessibility Among Kostomuksha Residents. *StudArctic Forum*. 2024, 9 (4): 98–103.

References

Gorina V.V., Mongush L.M., et al. Up-to-date offers on the market of psychological services: review and analysis. *Human, family, and society health. Sociodynamic paradigm in psychiatry, narcology, psychotherapy, and psychology: proceedings of the all-Russian conference with international participation in memory of Professor Cesar Korolenko, Novosibirsk, November 11-16, 2020*. Novosibirsk, Manuscript-SIAM, 2021, pp. 162-163. (In Russ.)

Grigorieva D.A., Anisina E.A. The concept of psychological help and the analysis of sociological studies of attitudes to psychological help. *The XII Ryazan Sociological Readings. Dynamics of sociocultural environment: Proceedings of the national scientific and practical conference, Ryazan, October 20-21, 2022*. Ryazan, Ippolitov Publishing House, 2022, pp. 270-274. (In Russ.)

Smirnova E.N. A study of the demand for psychological services among the Kostroma region population. *Psychological and pedagogical activity: spheres of cooperation and interaction: proceedings of the VI interregional scientific and practical online-conference with international participation, Kostroma, October 12-16, 2020*. Kostroma: Kostroma State University, 2020, pp. 281-284. (In Russ.)

Tarasova E.N., Bezrukov E.V., et al. Analyzing the needs of the population in different types of psychological help. *Medical, biological, clinical, and social issues of human health and pathology: the VI all-Russian scientific conference of students and young scientists with international participation, Ivanovo, April 07-08, 2020*. Ivanovo, Ivanovo State Medical Academy, 2020, pp. 244-246. (In Russ.)

Kholodova O.O. Social-psychological aspect of psychological assistance. *Colloquium-Journal*, 2021, No. 14-3(101), pp. 10-15.