НОВАЯ ГАЗЕТА

СЮЖЕТЫ • ОБЩЕСТВО

Кто лезет в душу?

Психолог в России. Часть 1: между агрегатором и госрегулятором

14:59, 26 марта 2026,

Ирина Лукьянова

учитель, обозреватель «Новой»

полную версию материала со всеми мультимедиа-элементами
вы можете прочитать по этой ссылке или отсканировав QR-код ⟶



Петр Саруханов / «Новая газета»

В апреле Государственная дума вернется к рассмотрению закона об основах регулирования психологической деятельности в России — на сей раз в новой редакции закона. В парламенте говорят о нехватке психологов в России, а общество обеспокоено ростом насилия среди детей и грядущим возвращением к гражданской жизни тысяч людей с боевым опытом. Вместе с тем в обществе рассуждают о том, что психологов, наоборот, расплодилось слишком много, и не слишком профессиональных. Как же в реальности обстоят дела с психологической помощью населению России?

Разобраться в том, как сейчас готовят психологов, хватает ли их в кризисные времена и как государство пытается регулировать психологическую помощь, нам помогут практикующие психологи разных специальностей.

Переизбыток или нехватка?

Совет Федерации в декабре 2025 года выразил обеспокоенность нехваткой квалифицированных психологов в стране. Еще раньше, весной 2025 года, о той же проблеме говорила член комитета нижней палаты парламента по труду, социальной политике и делам ветеранов Светлана Бессараб; о нехватке

психологов и необходимости упорядочить их работу часто говорит одна из авторов законопроекта о регулировании психологической деятельности Нина Останина, председатель думского комитета по вопросам семьи, женщин и детей.



Нина Останина. Фото: Сергей Булкин / ТАСС

Общество же тем чаще вспоминает о психологах, чем больше новостей приходит о том, как очередной ветеран боевых действий где-то кого-то избил или убил, или очередной школьник на кого-то где-то напал: все серьезнее встает вопрос о подготовке специалистов, которые должны заниматься социальной адаптацией и взрослых, и детей.

При этом со стороны кажется, что никакой проблемы нет: по крайней мере, в больших городах рынок психологической помощи выглядит перенасыщенным. Психологи есть в поликлиниках, в школах, в соцсетях, в онлайн-школах, на агрегаторах, в корпоративных программах.

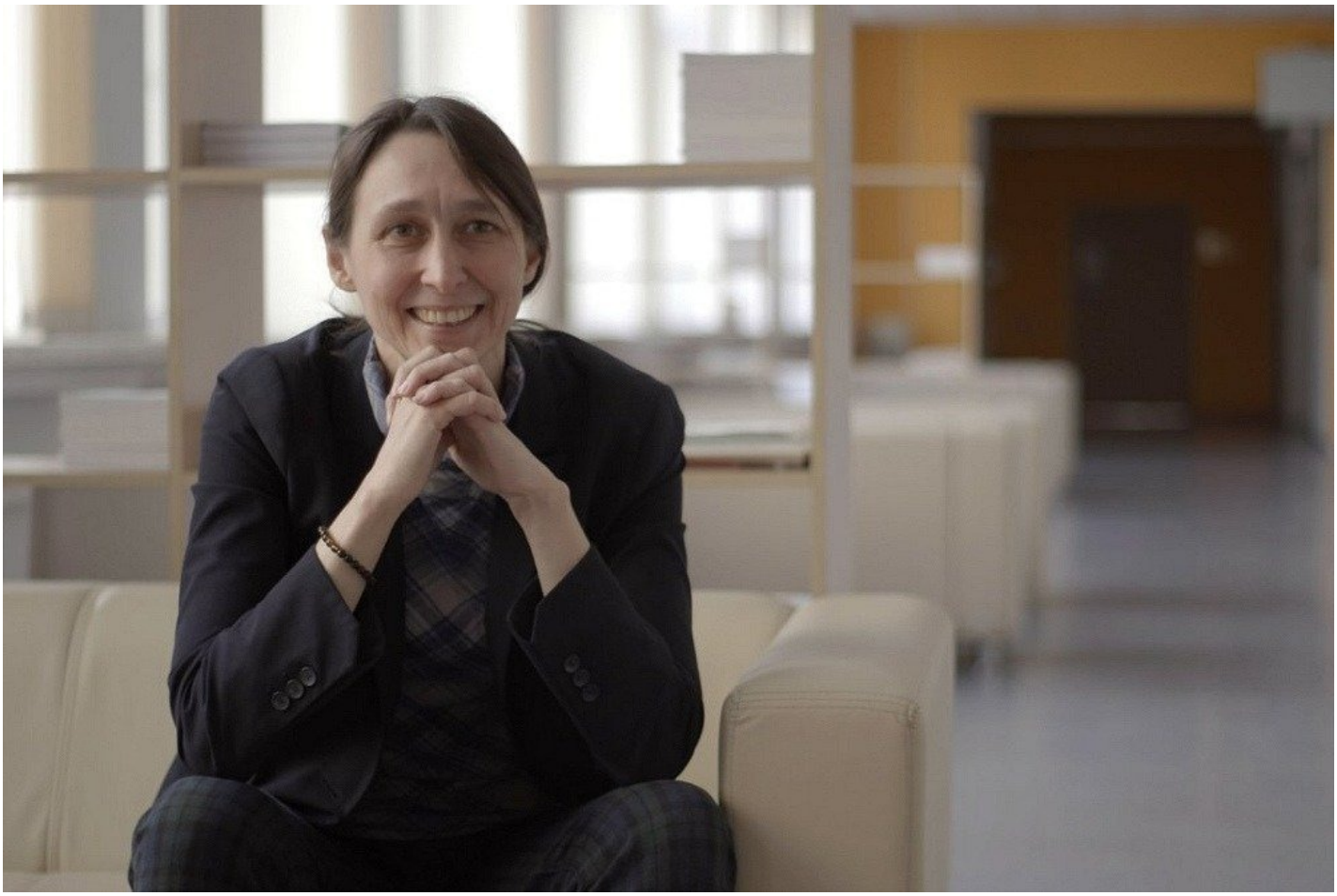
> Но сейчас обществу оказалась нужна не просто «психологическая поддержка», не курсы по приманиваю и удержанию мужчин, а конкретные навыки работы с кризисами, травмой, утратой, агрессией.

А эти навыки нельзя заменить свидетельством об окончании двухмесячных курсов.

Возросший спрос на психологическую помощь складывается из нескольких составляющих.

- **Первая и очевидная — военные действия.** А это означает не только самые прямые последствия в виде посттравматического стрессового расстройства у возвращающихся из зоны боевых действий военнослужащих, но и трудности адаптации в мирной жизни, и другие состояния, не подпадающие под диагноз ПТСР: депрессия, тревожность, зависимости, вспышки агрессии. Помощь необходима и семьям военнослужащих.
- **Вторая — высокий уровень агрессии,** неизбежное следствие нестабильности общества. «Агрессия возникает из-за постоянного напряжения, постоянно появляющихся ограничений и максимальной непредсказуемости происходящего, — говорит Мария Фаликман, доктор психологических наук, профессор Университета Юга (США), в прошлом профессор НИУ ВШЭ. — Ответом на стресс становится фрустрация, а агрессия — самая частая реакция на нее. В России население гораздо сильнее находится в состоянии фрустрации, чем во многих других местах, хотя сейчас во всем мире неспокойно. Но в других странах люди могут планировать на три года вперед и не испытывают ограничений, связанных с коммуникативными потребностями, у них не отключают каждый день по

мессенджеру».



Мария Фаликман. Фото: social.hse.ru

- **Дети** тоже нуждаются в помощи, и это третья составляющая запросов к психологам: школьные конфликты не разрешаются, проблема буллинга не снимается, инклюзия не работает толком, и со своим душевным неблагополучием ребенку часто некуда пойти — один психолог на четыре школьных здания и 2000 человек ему тут не поможет. И несмотря на то что общество постоянно требует от школьных психологов «профилактики насилия» и «противодействия травле», у школьных психологических служб, как правило, нет ни нужных ресурсов, ни полномочий.

Словом, сейчас запрос на психологию как «стиль жизни», еще недавно свойственный образованному населению больших городов, меняется: появляется потребность в психологической инфраструктуре, отчасти похожей на инфраструктуру

здравоохранения, образования и социальной поддержки.

Каждому по психологу?

При этом разговор о психологах часто вызывает у людей раздражение: «начитались всякой психологии», «всем теперь нужен психолог», «родители наши как-то без психологов справлялись», «разговор с подругой лучше всякого психолога»… Отчасти скепсис справедлив — прежде всего потому, что в России очень велик рынок поп-психологии, и самые бытовые разговоры неизбежно изобилуют заимствованными из нее словами: «ну хватит меня газлайтить», «ее бывший — токс и абьюзер».

Восприятие профессии психолога в обществе колеблется от «нормальных нет, всем срочно в терапию» до «психология — лженаука, а все психологи — шарлатаны».

Нужно ли «всем в терапию»?



Марина Травкова. Фото: individuum.ru

«Я думаю, что есть люди, которые замечательно проживут всю жизнь без психолога. И слава богу, — говорит семейный психотерапевт Марина Травкова. — Суть психологии в том, что это помощь человеку, нормативному, психически сохранному человеку, в сложной жизненной ситуации. И если у человека не случилась сложная жизненная ситуация, либо он достаточно устойчив и черпает довольно много поддержки из других источников, то, в общем-то, и психолог ему не нужен. Он нужен далеко не каждому и не всегда, часто это только помощь по случаю».

> «Горе — это часть жизни, боль — это часть жизни, фрустрация — это часть жизни. Это больно, но это не требует лечения, — считает

> семейный психолог Дина Магнат. — Не любая тоска — это депрессия.

Не любой плохой характер — это травма из детства или пограничное расстройство личности. При этом, безусловно, существуют и травмы, и пограничные расстройства, и большая психиатрия. Психологизированность может идти человеку во вред: в некоторых странах немало людей отказываются справляться с жизнью, а требуют особого отношения к себе, медицинской помощи и лекарств. Но многие способны вполне функционально справляться с жизнью. Однако параллельно с этим во многих слоях общества культура психогигиены очень низкая — там и шизофрению спишут на дурной характер или тяготы жизни. И пока кто-нибудь кого-нибудь не пристрелит, так и будут жить».

«Очень распространены ситуации, когда население не понимает, что нужна помощь уже даже не психологическая, а психиатрическая, — замечает гештальт-терапевт Наталья Храмова. — Люди, годами живущие с депрессией и не понимающие этого, — абсолютно обыденная ситуация».

«Для людей с клинически значимой симптоматикой: депрессия, тревога, ПТСР, расстройство пищевого поведения, самоповреждения, суицидальные мысли — психологическая помощь значительно улучшает исход лечения медикаментозного и уменьшает вероятность того, что болезнь перейдет в хроническую форму, это доказано исследованиями, — говорит психотерапевт Зоя Звягинцева (Израиль). — Так что если человек болен и у него есть симптомы, психолог ему необходим.

Для условно здоровых людей регулярная встреча с психологом или участие в психологических группах может повышать

благополучие, улучшать навыки саморегуляции, улучшать социальное взаимодействие с другими людьми, способствовать личностному развитию и карьерному росту и в целом улучшать качество жизни. Но при этом похожие эффекты дает регулярная физическая активность, духовные практики, саморазвитие через чтение и письменные практики, обучение новым навыкам и дисциплинам, создание себе поддерживающей социальной сети из друзей и близких.

Главное, как мне кажется, — это то, что обращение к психологу должно быть нормальным способом заботы о себе. Не должно быть стигмой или какой-то крайней мерой.

Я неоднократно встречала в социальных сетях посты о знакомстве, где указывалось, что потенциальному партнеру необходимо иметь опыт психотерапии. Это меня очень радует: использование психологической помощи становится модным трендом, а это значит, что в целом люди будут лучше понимать себя и других, а также научатся регулировать свои эмоции».

Пакет психологических услуг

Появление агрегаторов (онлайн-платформ, которые собирают данные психологов и связывают их с клиентами, за что берут определенный процент от заработка) сделало психологическую помощь доступной и простой услугой, как такси. Можно даже подарить кому-то сертификат на психологическую сессию.

Агрегаторы позволяют найти специалиста по конкретным фильтрам, записаться к нему онлайн, оплатить сессию здесь же — почти как в салоне маникюра.

Но не всех психологов это радует — некоторые даже отказываются от сотрудничества с агрегаторами, видя в этом опасность для профессии, которая требует тонкой взаимной настройки с клиентом, чуткости и душевного контакта. Но

теперь психолог становится карточкой в каталоге; его выбирают уже не по старому доброму сарафанному радио, а по рейтингу и отзывам, как службу клининга. Психологи, работая с агрегаторами, вынуждены снижать цены, зависимы от рейтингов, а их штучная работа становится массовым продуктом, пакетом услуг, в котором исполнитель почти так же неважен, как в такси или доставке пиццы.



Фото: Юрий Смитюк / ТАСС

«Агрегаторы, судя по всему, набрали достаточное количество психологов, которые удовлетворяют существующий спрос. Среди коллег-психологов обсуждается, что сейчас с агрегаторов приходит меньше клиентов, начинающим психологам сложнее попасть на собеседование с агрегаторами», — говорит Наталья Храмова.

Агрегаторы, с одной стороны, увеличили доступность психологической помощи, но с другой — они расширили

низовой, поточный ее сегмент и не решают проблему сложных случаев.

При этом почти все мои собеседники отмечают, что население в стране неоднородно: с одной стороны, образованное городское население в целом понимает, с чем нужно обращаться к психологу, и имеет такую возможность; с другой — чем дальше в глубинку, тем меньше понимания и возможностей. Казалось бы, возможность онлайн-сессий снимает эту проблему — однако встает другая: проблема оплаты.

> Регулярная работа с психологом, если это не бесплатный специалист в государственном учреждении, часто просто не по карману человеку с нестоличным уровнем доходов.

Самый большой, недорогой сегмент рынка — начинающие специалисты после переподготовки или еще проходящие обучение, с маленьким опытом работы и почти без клиентской базы. В зависимости от региона их услуги могут стоить 1000–3000 рублей. Этот сегмент рынка переполнен, и молодому специалисту может быть невероятно трудно набрать первых клиентов. «Платишь миллионы за обучение, чтобы потом у тебя было два клиента по полторы тысячи рублей в час», — скептически замечает начинающий гештальт-терапевт Анастасия (фамилию попросила не называть).

Цена часовой сессии у опытного психолога — примерно 4000–7000 рублей.

От 8000 рублей стоит сессия у психолога с кандидатской или докторской степенью и большим опытом. В клинике прием такого специалиста может стоить 5–7 тысяч рублей, но к нему

довольно трудно записаться. Именно в этом сегменте, среди тех специалистов, которые по-настоящему умеют работать с клиентами с травмой, с высоким риском суицида, — и наблюдается тот самый дефицит, о котором так много говорят: психологов много, но среди них мало высококвалифицированных специалистов, способных работать со сложными состояниями. А клиентов с такими состояниями много, и многие из них совершенно неплатежеспособны.

При этом самые высокие расценки — не у научных светил, а у медийных психологов: у них большие аудитории в соцсетях, они сами ведут видеоблоги или их часто приглашают на интервью; они выпускают множество книг по популярной психологии.

Психологов много — профессионалов мало

«Кто может назвать себя психологом? А кто может назвать себя репетитором по немецкому? Кто захочет, тот и назовет, — говорит Дина Магнат. — Для того чтобы преподавать немецкий в школе, тебе нужно окончить профильный вуз, принести в школу нужные бумаги. А репетитором назвался — и преподавай. Правда, тут работает сарафанное радио, и оно отчасти служит защитным механизмом».

«Чтобы получить диплом с подтверждением, что я психолог, преподаватель психологии, — нужно закончить вуз, — говорит Наталья Храмова. — Чтобы взяли психологом в агрегатор — нужно соответствовать его требованиям, которые составлены довольно грамотно. Чтобы признали коллеги в сообществе, нужно не только закончить долговременную программу, но и пройти сертификацию и аккредитацию».

«В идеальном случае, чтобы действительно начать практиковать, не причиняя вреда, человеку нужно получить высшее образование (бакалавриат и желательно магистратуру

или специалитет) со специальностью «психолог» или «психолог-консультант», — поясняет Зоя Звягинцева. — Дальше ему нужно отучиться в какой-нибудь из психотерапевтических школ: психодинамической терапии, когнитивной бихевиоральной терапии, семейной системной терапии. Лучше выбирать доказательные подходы психотерапии.

Далее, начав практиковать, обязательно регулярно проходить супервизию. Лучше всего, если в первый год супервизия будет раз в неделю. Очень хорошо, когда у начинающего психолога, помимо индивидуальной супервизии, есть еще групповая коллегиальная активность (например, групповая супервизия или какие-то другие формы общения). Например, сейчас очень распространена такая форма, как книжный клуб, где коллеги вместе читают научные статьи или современные книги.

> Хорошим тоном, а зачастую просто требованием психотерапевтической школы является прохождение собственной индивидуальной или групповой психотерапии.

Так же важно состоять в профессиональной ассоциации. Ну а дальше предстоит, уже практикуя, учиться всю жизнь. Читать современные статьи, проходить семинары, постоянно читать книги. Эта работа тяжелая, но благодаря постоянной учебе она очень развивает мозги».

Марина Травкова рассказывает, что само сообщество психологов пытается заниматься саморегуляцией, но эти попытки не всегда оказываются удачны: «Поскольку у нас нет лицензирования, человек, который закончил вуз и получил диплом, уже является психологом. При этом некоторые вузы, большинство вузов, все еще не имеют у себя практики,

стажировки. И знания, полученные в бакалавриате, — просто теоретические. И после выпуска люди не знают, как подойти к клиенту. Регулировкой вузовского образования занимается Минобр. А вот регулировкой того, что происходит после вуза, не занимается примерно никто. Есть очень много разных психологических и психотерапевтических школ — немедицинских, потому что психотерапевты-врачи подпадают под медицинскую этику, а вот немедицинских школ огромнейшее количество. Есть крупные сообщества со своей идеологией, и они друг с другом не дружат: например, есть когнитивно-бихевиоральные терапевты, есть гештальт-терапевты, есть системные семейные психотерапевты, экзистенциальные психотерапевты. И часто это похоже на закрытый клуб. И обучение практике часто происходит в длительных практических программах, где психолог приобретает не только навыки и практику, но еще и некоторую идентичность, принадлежность к сообществу, к идеологии, к конкретной школе».

Такие сообщества регулируют себя сами: у них свои требования к приему, в них есть ступени, экзамены, супервизоры. Но все это создает иерархию — почти пирамиду власти: вверху гуру, ниже — супервизоры, еще ниже — более опытные члены клуба, совсем внизу — только что принятые. Продвижение по ступеням этой пирамиды стоит больших денег: и учеба, и стажировки, и супервизии — все это потоки денег, идущие снизу вверх. А это, разумеется, создает коррупционные искушения и возможности, от которых несвободны и крупные профессиональные объединения.

Сообщества имеют свои правила и свою этику, но это правила клуба, не имеющие юридического характера, а не государственное регулирование.



Фото: Александр Река / ТАСС

Разумеется, в России были и попытки создать крупные организации — Российское психотерапевтическое и психологическое общество, для вступления в которое нужно профильное образование. И Общероссийская психотерапевтическая лига, которая распространила свое влияние даже на некоторые страны СНГ.

«Есть просто стандарт Минобра — чему психолога должны учить в вузе, есть стихийная саморегуляция сообществ разных школ психологии и психотерапии, и есть попытки все это объединять. И ни одна из них не добилась стопроцентного успеха», — подводит итог Марина Травкова.

«И все-таки, — говорит Зоя Звягинцева, — я оптимист. Я вижу, что вузы начинают плодить психологов. Если люди идут получать высшее образование, все равно у них есть какая-то тяга к знаниям. Они начинают читать книжки. Они начинают понимать, что того, чему их учили в вузе, недостаточно.

Появляются курсы, которые учат психологов, как им быть психологами. Они зарабатывают на невротическом желании психологов учиться, но это тоже очень хорошо. Тема травмы сейчас модная — все учат травму. Пока учат травму, все равно читают статьи, общаются с искусственным интеллектом. Все равно это повышает уровень знания общества. Поэтому пусть расцветают все цветы. А там и государство начинает прочухиваться».

Закон: конфликт вместо решения

Государство в самом деле давно уже пробует справиться с проблемой дилетантов и мошенников от психологии с помощью закона.

Законопроект № 846497-8 («Об основах регулирования психологической деятельности…») существует и обсуждается в Госдуме уже не первый год. Несколько его предыдущих версий подверглись критике, и в феврале нынешнего года в Думу внесли исправленный текст документа. Однако профессиональное сообщество недовольно — не самим законом как таковым, а теми способами навести порядок, которые он предлагает.

«Закон нужен однозначно, — говорит Мария Фаликман. — Просто чтобы не было ситуации, когда любой человек говорит: «Я психолог», берет за это деньги и делает плохо. Если он не имеет профессиональной подготовки, но выходит на работу с потенциальным суицидентом, это может закончиться реально очень плохо. То же — с любым психическим заболеванием. И даже со здоровым человеком можно дойти до резкого падения уровня субъективного благополучия. Но в законе очень много спорного».

Первое, что бросается в глаза в проекте закона, — это статья 5 «Основные принципы психологической деятельности». Первым

принципом значится соблюдение прав и свобод человека, а вторым — «уважение и сохранение традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Только потом говорится о психологической безопасности личности, добровольности, доступности, конфиденциальности — и уже после всего — о профессионализме.

Сам по себе пункт о традиционных российских ценностях может противоречить базовым этическим принципам психологов. Указ президента, утверждающий эти ценности, содержит, в частности, статью 14, которая гласит: «Идеологическое и психологическое воздействие на граждан ведет к насаждению чуждой российскому народу и разрушительной для российского общества системы идей и ценностей (далее — деструктивная идеология), включая культивирование эгоизма, вседозволенности, безнравственности, отрицание идеалов патриотизма, служения Отечеству, естественного продолжения жизни, ценности крепкой семьи, брака, многодетности, созидательного труда, позитивного вклада России в мировую историю и культуру, разрушение традиционной семьи с помощью пропаганды нетрадиционных сексуальных отношений».



Фото: Олег Харсеев / Коммерсантъ

Марина Травкова объясняет: «В этических уставах любого психологического общества есть пункт об этических дилеммах, сложностях и о том, как их разрешать. Там всегда написано, что в сомнительных ситуациях психолог должен поступать согласно действующему законодательству. Но действующее законодательство стало местами противоречить профессиональной этике. Например, базовая суть профессии — доверие, равенство людей, непредвзятое отношение к кому угодно. Но в РФ есть категории граждан, права которых ограничены законодательно. Да и не только в РФ. И здесь мы, психологи, раскалываемся на тех, кто будет следовать букве закона, и на тех, кто будет с этим как-то справляться совсем по-другому. И клиентура тоже будет как-то в этом плане разделяться на две части. Условный человек, не совпадающий во взглядах с государством, вспомнить хоть экспертизу по «Пусси Райот», — кто то напишет, что непослушание — это особый вид психического заболевания. А кто-то другой не

увидел бы никакого диагноза»

Споры в профессиональном сообществе вызывает и пункт законопроекта, запрещающий работать психологом тем, кто состоит на учете не только в наркологическом диспансере с наркозависимостью, но и в психдиспансере — с затяжным или хроническим психическим заболеванием.

В прошлом варианте законопроекта запрет на профессию распространялся не только на людей, совершивших преступления против «жизни и здоровья, свободы, чести и достоинства личности, половой неприкосновенности и половой свободы личности, против семьи и несовершеннолетних, здоровья населения и общественной нравственности», но и на тех, кто был судим за преступления против «основ конституционного строя и безопасности государства, а также против общественной безопасности» (это выбрасывает из профессии всех нынешних политзаключенных). В новом варианте к этому перечню добавлены иноагенты.

Не слишком понятно и то, как измерять квалификацию психолога: по диплому, стажу, независимому экзамену? По портфолио практики? По супервизиям? По приверженности доказательным методам? По сочетанию этого всего?

Наконец, остается самый приземленный вопрос: кто это все будет оплачивать? Если государство хочет получить много квалифицированных психологов — кто оплатит систему стажировок и супервизий, кто профинансирует дополнительные ставки в школах и поликлиниках, кто станет обучать специалистов за пределами столицы и крупных городов?

> Российский рынок психологический помощи — это и большой спрос, и большое предложение.

> Но рынок этот еще во многом хаотичен: единых критериев качества нет, диплом не гарантирует практических навыков, чтобы разобраться в школах и подходах и выбрать нужный, клиенту самому, кажется, надо пройти курсы повышения квалификации.

«Задачка «найди своего психолога» все еще оказывается сложнее, чем во многих других странах», — говорит Мария Фаликман.

И это не просто бытовая сложность — это свидетельство того, что психологическая помощь существует как профессия, но не как институт.

В этой области — так же, как и в образовании, и в медицине, очевиден большой разрыв между массовым и профессиональным сегментами. Именно он и порождает тот дефицит, о котором говорят власти: не хватает не «психологов вообще», а квалифицированных специалистов, способных работать там, где нужны конкретные навыки и где ценой ошибки может стать человеческая жизнь.

Попытка решить эту проблему через закон логична, но на практике все оказывается сложнее, чем в теории. Ведь в конечном итоге государство пытается регулировать не бесплатную психологическую помощь и не платные психологические услуги, а саму природу профессии, в которой нет единой модели подготовки и нет консенсуса по всем вопросам среди разных школ.

В следующих материалах мы поговорим о том, насколько психологи могут помочь российскому обществу справиться с его сегодняшними проблемами, кто поможет самим психологам —

и что может сделать государство.

* Признано в РФ экстремистской организацией, деятельность которой запрещена.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:



Ждать нельзя

Философ Денис Греков о самоубийственной жизни ждунов и о том, что мир надо чинить там, где можешь

10:10, 31 января 2026, Ирина Лукьянова