



Check for updates

Клинические и образовательные аспекты  
психологии здоровья

УДК 159.922

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-208-217>

## Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза

Н. А. Антонова<sup>✉1</sup>, К. Ю. Ерицян<sup>1</sup>, Л. А. Цветкова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

### Сведения об авторах:

Наталья Александровна Антонова,  
SPIN-код: 7820-7905,  
Scopus AuthorID: 55808517100,  
ResearcherID: AAB-8666-2019,  
ORCID: 0000-0002-5471-8902,  
e-mail: antonova.natalia1@gmail.com

Ксения Юрьевна Ерицян,  
SPIN-код: 6034-3155,  
Scopus AuthorID: 55629995300,  
ResearcherID: K-7144-2013,  
ORCID: 0000-0002-4400-0593,  
e-mail: ksenia.eritsyan@gmail.com

Лариса Александровна Цветкова,  
SPIN-код: 2815-8700,  
Scopus AuthorID: 7006374015,  
ResearcherID: J-4513-2013,  
ORCID: 0000-0002-4080-7103,  
e-mail: ltsvetkova@herzen.spb.ru

### Для цитирования:

Антонова, Н. А., Ерицян, К. Ю., Цветкова, Л. А. (2021) Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза. *Психология человека в образовании*, т. 3, № 2, с. 208–217.  
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-208-217>

Получена 15 декабря 2020; прошла рецензирование 19 января 2021; принята 4 февраля 2021.

### Финансирование:

Статья подготовлена в рамках работы по гранту РФФИ (№ 19-013-00903/19).

**Права:** © Авторы (2021). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** Во всем мире подчеркивается важность развития психологической службы в системе образования, включая вузы. Целью исследования стала оценка субъективной готовности студентов педагогического вуза к обращению за профессиональной психологической помощью, а также выявление характера первичных запросов на психологическую помощь. Общий объем выборки составил 1343 студента РГПУ им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург). Результаты: студенты имеют относительно небольшой опыт обращения к психологу: 32,5% обращались в течение жизни, 13,7% — в течение последнего года. В целом студенты положительно относятся к идее обратиться за помощью именно к психологу в случае возникновения сложных личных и эмоциональных проблем: рассматривают для себя эту возможность 75,4% студентов. Исследование показало наличие выраженных различий по полу в отношении студентов к обращению за психологической помощью. Несмотря на то, что студенты разного пола имеют сходный предыдущий опыт обращения за помощью (статистически значимых различий обнаружено не было), в отношении последующих обращений студенты-юноши демонстрируют менее позитивные установки.

Запросы на психологическую помощь со стороны студентов педагогического вуза оказались следующими: снятие болезненного симптома (нормализации психического/эмоционального состояния) — 54,8% запросов; нормализация межличностных отношений — 16,6%; помощь в саморазвитии — 11,6%; помощь в самопознании — 10,6%; информация — 10,0%; трансформация — 8,0%.

Несмотря на общий позитивный настрой в отношении обращения за психологической помощью, далеко не все студенты априори позитивно относятся к идее обратиться за помощью именно в службу вуза. В последующих работах целесообразно будет изучить возможные причины подобного расхождения.

Подобные исследования призваны способствовать планированию мощности системы психологической помощи на уровне вуза и формата ее организации с учетом потребностей и предпочтений потенциальных клиентов.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, готовность к обращению, запрос на психологическую помощь, здоровье, студент вуза, психологическая служба вуза.

# Psychological help-seeking among pedagogical university students

N. A. Antonova<sup>✉1</sup>, K. Yu. Eritsyanyan<sup>1</sup>, L. A. Tsvetkova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

## Authors

Natalia A. Antonova,  
SPIN: 7820-7905,  
Scopus AuthorID: 55808517100,  
ResearcherID: AAB-8666-2019,  
ORCID: 0000-0002-5471-8902,  
e-mail: antonova.natalia11@gmail.com

Ksenia Yu. Eritsyanyan,  
SPIN: 6034-3155,  
Scopus AuthorID: 55629995300,  
ResearcherID: K-7144-2013,  
ORCID: 0000-0002-4400-0593,  
e-mail: ksenia.eritsyan@gmail.com

Larisa A. Tsvetkova,  
SPIN: 2815-8700,  
Scopus AuthorID: 7006374015,  
ResearcherID: J-4513-2013,  
ORCID: 0000-0002-4080-7103,  
e-mail: ltsvetkova@herzen.spb.ru

## For citation:

Antonova, N. A., Eritsyanyan, K. Yu.,  
Tsvetkova, L. A. (2021)  
Psychological help-seeking among  
pedagogical university students.  
*Psychology in Education*, vol. 3, no. 2,  
pp. 208–217.  
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-208-217>

**Received** 15 December 2020;  
reviewed 19 January 2021;  
accepted 4 February 2021.

## Funding:

This research was funded  
by the Russian Foundation for Basic  
Research, Project  
No. 19-013-00903/19.

**Copyright:** © The Authors (2021).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.  
Open access under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)  
License 4.0.

**Abstract.** There is an international consensus regarding the need to develop psychological services in education institutions, including tertiary education. This study evaluates pedagogical university students' readiness to apply for professional psychological counselling and describes the reasons to seek psychological help among this population. The sample included 1,343 students of Herzen State Pedagogical University of Russia (Saint Petersburg).

Students have relatively little experience of getting professional psychological assistance: 32.5% have received it once, while 13.7% have received it within the last year. The majority of students (75.4%), however, would consider visiting a psychologist in the future. The study demonstrated pronounced gender differences in student attitudes to psychological help-seeking. Though both male and female students had similar rates of previous use of psychological services, male students show a less positive attitude towards using them in the future.

When seeking psychological assistance, respondents had the following requests: normalisation of the mental/emotional state — 54.8%; normalisation of interpersonal relations — 16.6%; assistance in self-development — 11.6%; assistance in self-exploration — 10.6%; information — 10.0%; transformation — 8.0%.

Despite the general positive attitude towards seeking psychological help, not all students are *a priori* positive about the idea of seeking help particularly from the university service. Future research should be focused on the source of such a discrepancy.

Research such as ours facilitates planning university psychological assistance programs' capacity and design, as informed by the potential clients' needs and preferences.

**Keywords:** psychological assistance, psychological help-seeking attitudes, request for psychological assistance, health, university student, university counselling and psychological service.

## Введение

В ситуации возрастания неопределенности, динамичности и мобильности окружающего мира перед системой образования РФ сегодня ставятся задачи формирования у учащихся не только профессиональных, но и личностных качеств, необходимых для успешной адаптации в современном мире (Национальный проект РФ «Образование» 2018).

Создание эффективной психологической службы в системе образования РФ призвано

способствовать достижению этих задач (Концепция 2017), обеспечивая сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса, содействие максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности и снижение рисков дезадаптации обучающихся и их негативной социализации.

На современном этапе развития психологической службы в системе образования РФ специалистами подчеркивается важность вариативных моделей организации профессиональной

деятельности педагогов-психологов в образовательных организациях разных типов (Цветкова, Волкова, Коржова, Микляева 2017).

В мировой психологической практике представление о психологической службе вуза сформировано благодаря ее интенсивному развитию в США, Западной Европе и Австралии (см., например: Erdur-Baker, Aberson, Barrow, Draper 2006; Stallman 2012).

Психологические службы, созданные в ряде высших учебных заведений РФ, к настоящему времени не являются обязательными структурными подразделениями вузов. Существует немногочисленное количество современных научных данных, описывающих опыт работы психологических служб в вузах России (см., например: Дубровина 2009; Холмогорова, Якубова, Горшкова и др. 2010; Kostromina, Zinovyeva, Beykina 2015).

При этом объективная нуждаемость в таких службах высокая. Что этому способствует?

Во-первых, высокая стрессогенность периода жизни, совпадающего с обучением в вузе. Годы учебы в университете в большинстве случаев знаменуют переход от позднего подросткового возраста к взрослости («emerging adulthood» (Arnett 2000)). Обзор литературы последних 30 лет убедительно показывает, что психологический дистресс является неотъемлемой характеристикой обучения студентов университетов во всем мире (Sharp, Theiler 2018). Академическая перегруженность, экзаменационный стресс, освоение новых социальных ролей, совмещение учебы, работы и семейных обязанностей, проживание вдали от семьи и пр. — все это предъявляет повышенные требования к личности. Социализирующие влияния вуза вписываются «в сформированную индивидуальную картину мира личности, иногда встречая сопротивление и становясь источниками внутренних конфликтов» (Яничева 2020). В студенческой популяции выделяют также специфические подгруппы, подверженные дополнительному стрессогенному воздействию, — это студенты младших курсов, студенты старшего возраста, а также представители этнических меньшинств (Гринберг 2002).

Во-вторых, высокая распространенность психических расстройств в студенческой среде. Специалисты выражают обеспокоенность состоянием психического здоровья студентов вузов, подчеркивая, что распространенность психических расстройств в студенческой субпопуляции не снижается с течением времени (Mental health of students... 2011). Так, по разным оценкам, от 12 до 46% студентов университетов

страдают теми или иными психическими заболеваниями (Auerbach, Mortier, Bruffaerts et al. 2018; Eisenberg, Hunt, Speer 2013).

В-третьих, ведущая роль в современном мире в первичном распознавании психических расстройств и профилактики в сфере психического здоровья ложится на плечи профессиональных педагогов-психологов системы образования. Это связано и с низкой обращаемостью за помощью к врачам-психиатрам в связи со стигматизацией, самостигматизацией и дискриминацией учащихся с особенностями психического развития, и с недостаточным уровнем институционального доверия к системе здравоохранения и специалистам в области психиатрии (Laugharne, Priebe 2006). Кроме того, это связано с возможностями вуза как социального института обеспечить доступность профессиональных психологов, обладающих определенными компетенциями и специфическими знаниями в сфере психического здоровья, для большой студенческой субпопуляции.

Следует подчеркнуть, что наличие психологической службы в структуре вуза и ее доступность для целевой группы являются важными, но недостаточными условиями ее эффективного функционирования. В соответствии с широко используемой моделью AAAQ (Права человека и здоровье 2017), при оценке эффективности деятельности любой службы по оказанию помощи в сфере здоровья необходим учет следующих компонентов: наличие (Availability), доступность (Accessibility), приемлемость (Acceptability), качество (Quality). То есть предлагаемые психологические услуги должны позитивно восприниматься их потенциальными и реальными получателями (быть приемлемыми), а также быть безопасными, своевременными, справедливыми, ориентированными на потребности целевой группы (качественными).

Обращаемость за помощью, как и любое поведение человека, сложно, имеет разные вариации, детерминировано множеством факторов. Согласно современному состоянию исследований структуры обращения к поиску помощи в сфере психического здоровья, среди основных факторов отказа от обращения за помощью или его откладывания во времени являются негативные установки и низкая готовность к обращению (в соответствии с теорией планируемого поведения) (см., например: Антонова 2020).

Таким образом, целью настоящего исследования стала оценка субъективной готовности студентов педагогического вуза к обращению за профессиональной психологической помощью, факторы подобной готовности, а также выяв-

ление характера запросов на психологическую помощь. Наличие подобной информации позволит лучше спланировать как мощность системы психологической помощи на уровне вуза, так и формат ее организации.

## Организация и методы исследования

Эмпирической основой данного исследования стали материалы онлайн-опроса (осень 2020 года) студентов РГПУ им. А. И. Герцена, проводимого в рамках регулярного мониторингового внутриуниверситетского исследования образа жизни студентов. Общий объем выборки составил 1343 человека и включал студентов различных курсов и программ обучения, в том числе 84% девушек и 16% юношей. Средний возраст составил 20,25 лет ( $SD = 2,756$ ). По курсам обучения студенты распределились следующим образом: 34,9% обучались на первом курсе, 22,5% — на втором, 16,5% — на третьем, 13,8% — на четвертом, 12,3% обучались в магистратуре или аспирантуре. Студентов, обучающихся в институте психологии, в выборке оказалось 8,2%. Исследование предполагало предварительную процедуру заполнения обучающимися формы информированного согласия. Участие в исследовании являлось добровольным. Респондент мог принять решение не участвовать в исследовании сразу или отказаться продолжать участвовать на любом этапе без каких-либо негативных последствий. Доля отказавшихся от участия в исследовании составила 2,8% (39 человек).

В исследование было включено несколько закрытых вопросов для оценки предыдущего опыта обращения к различным специалистам в области психического здоровья, установки на дальнейшее обращение к подобным специалистам, а также предпочтений в отношении формата получения помощи. Например, «Приходилось ли Вам в своей жизни обращаться к психологу по поводу своих психологических проблем по собственной инициативе?», «Приходилось ли Вам в своей жизни обращаться к психологу по поводу своих психологических проблем или трудностей по инициативе других людей (например, родителей, педагогов и др.)?», «Если в будущем у Вас возникнут личные или эмоциональные проблемы, которые будут Вас сильно беспокоить, обратитесь ли Вы за помощью к специалистам в сфере психического здоровья (к психологу, к врачу-психиатру, к специалисту с “экстрасенсорными” способностями, к представителю религии)?». Также участникам, сообщившим о том, что они нуж-

даются в получении психологической помощи, предлагалось подробнее охарактеризовать их запрос.

Анализ данных включал в себя построение процентных распределений, а также контент-анализ открытых вопросов. Для оценки связей субъективной готовности к обращению за психологической помощью и пола, профиля обучения, предыдущего опыта обращения были использованы таблицы сопряженности (Pearson Chi-Square- $\chi^2$ ).

## Результаты исследования

Среди студентов вуза каждый третий (32,5%) уже имеет опыт обращения к психологу, при этом у каждого второго обратившегося данный опыт носил однократный характер (16,9%). При этом 26,2% студентов когда-либо обращались к психологу по собственной инициативе, а 14,7% — по инициативе других людей (например, учителей или родителей).

В течение последнего года обращались за психологической помощью 13,7% студентов, при этом лишь несколько студентов (1%) выбрали для этого обращения специалистов психологической службы вуза, тогда как подавляющее большинство использовали услуги сторонних организаций или частных специалистов. Большинство обратившихся остались удовлетворены полученной помощью: они оценивают качество полученных услуг как высокое или очень высокое (64,1%). Негативно оценивают полученную помощь 11,4% из числа обратившихся за ней.

Несмотря на относительно небольшой личный опыт обращения, студенты в целом положительно относятся к идее обратиться за помощью именно к психологу в случае возникновения сложных личных и эмоциональных проблем: рассматривают для себя эту возможность 75,4% студентов. В то же время идея обращения за помощью именно к специалисту психологической службы вуза не так широко распространена. Каждый четвертый студент (27,0%) рассматривает для себя такую возможность, еще 39,5% студентов затруднились оценить, как они относятся к этой идее.

Настоящий опрос проводился в период пандемии COVID-19 (ноябрь — декабрь 2020 г.), когда в университете был внедрен смешанный формат обучения и большинство занятий проводилось онлайн. Тем не менее студенты склонны предпочитать очные психологические консультации консультациям онлайн:

45,8% опрошенных выбрали бы именно их, тогда как онлайн-формат предпочли бы лишь 11,1% студентов. Еще 43,1% опрошенных не имеют выраженных предпочтений в формате психологических консультаций. Возможное время ожидания консультации также имеет значение: более половины студентов хотели бы получить консультацию в течение недели после обращения (25,8% — в течение трех дней и еще 37,0% — от трех дней до недели).

На готовность к последующему обращению за помощью оказывает влияние предыдущий опыт студентов. Менее готовы обращаться к психологам те студенты, кто ранее не обращался к психологу по собственной инициативе (71,7% против 85,0%;  $p = 0,000$ ), а также те, кто свой предыдущий опыт обращения оценивает как негативный (47,6% против 90,2%;  $p = 0,000$ ).

Исследование показало наличие выраженных различий по полу в отношении студентов к обращению за психологической помощью. Несмотря на то, что студенты разного пола имеют сходный предыдущий опыт обращения за помощью (статистически значимых различий обнаружено не было), в отношении последующих обращений студенты-юноши демонстрируют менее позитивные установки. Они чаще девушек отрицают для себя возможность дальнейшего обращения к таким специалистам (44,7% против 20,8%;  $p = 0,000$ ) в целом и к специалистам, принимающим в вузе, в частности (38,1% против 32,6%;  $p = 0,32$ ). В то же время студенты мужского пола, рассматривающие для себя возможность обратиться к психологу, по сравнению со студентками более толерантны к возможному длительному ожиданию приема: они существенно чаще сообщали, что время ожидания для них значения не имеет (36,7% против 19,1%;  $p = 0,000$ ).

Мы также ставили задачу оценить, имеется ли какая-то специфика в отношении студентов-психологов к обращению за психологической помощью. В целом студенты, обучающиеся по направлению «Психология», существенно чаще других студентов имеют опыт обращения за психологической помощью (49,1% против 25,1%;  $p = 0,000$ ), в том числе в течение года (31,0% против 22,7%;  $p = 0,000$ ). Они также чаще других студентов в целом нацелены на дальнейшее получение психологической помощи (92,2% против 73,8%;  $p = 0,000$ ), однако не проявляют большего по сравнению с другими студентами энтузиазма в отношении получения такой помощи в собственном вузе (37,4% против 26,0%; различия не значимы).

## Запрос на психологическую помощь

Студентам, выразившим позитивную установку к обращению за психологической помощью в психологический центр университета, был задан открытый вопрос: «По каким вопросам Вы бы хотели сейчас получить профессиональную консультацию психологов университета?» Всего по результатам нашего исследования были получены запросы 92 респондентов, причем некоторые из них выражали несколько разных запросов (таким образом, непосредственное количество запросов в исследовании больше приводимых ниже данных).

Следует отметить, что существуют разные определения и варианты типологии запросов на психологическую помощь (см.: Ягнюк 2017). В своей работе мы использовали определение В. К. Лосевой и А. И. Лунькова: «под запросом мы понимаем явно выражаемую пациентом просьбу или жалобу, его первое словесное формулирование своих трудностей, в разрешении которых он ожидает найти помощь у психолога» (Лосева, Лунькова 1995, 18).

Полученные запросы на психологическую помощь со стороны студентов вуза (далее — запрос) были сгруппированы в соответствии с разработанной авторами классификацией, где предлагается все запросы подразделять на две большие подгруппы: неконструктивные и конструктивные. Данное разделение отражает нереалистичность/реалистичность представлений и/или ожиданий клиентов относительно оказываемой помощи. Следует отметить, что большинство запросов по результатам данного исследования можно отнести именно к конструктивным запросам ( $n = 199$ ).

Все *неконструктивные запросы* (общее их количество составило 10,5% от общего числа) относились к запросам с предельным обобщением. Ряд студентов испытывали сложности с формулировкой психологического запроса. Например, «мою ситуацию очень трудно описать, поэтому даже сейчас я не могу сформулировать предложение», или «не знаю, как сформулировать свои проблемы», или «общая консультация» и пр. Кроме того, некоторые студенты отказались озвучить запрос: «нуждаюсь в консультации, но отвечать не хочу», «обсудил бы данный вопрос лично с психологом», «это я хочу обсуждать лично».

Неконструктивных манипулятивных запросов, к которым авторы классификации относят запросы по управлению желаниями, эмоциями и поведением другого, а также по управлению

психологом, в нашем исследовании получено не было.

Рассмотрим далее детально *конструктивные запросы* на психологическую помощь.

Конструктивные запросы были также сгруппированы в подгруппы в соответствии с рассматриваемой классификацией (количественные данные приводятся по количеству студентов, озвучивших подобный запрос). А именно, запросы о:

- «снятии симптома» — 109 (54,8%);
- «помощи в саморазвитии» — 23 (11,6%);
- «помощи в самопознании» — 21 (10,6%);
- «информации» — 20 (10,0%);
- «трансформации» — 16 (8,0%).

Наибольшее количество запросов в нашем исследовании было получено по вопросам, связанным *со снятием болезненной симптоматики*. Наиболее часто высказывались:

- жалобы на депрессивную и тревожную симптоматику («вечная депрессия, и я считаю, что ничего в этом мире не имеет значения», «депрессивные мысли», «борьба с негативными мыслями», «проблемы с хронически плохим настроением», «плачу без причины», «отсутствие полноценных эмоций», «мне бы хотелось избавиться от съедающей тревоги при малейших трудностях», «панические атаки», «страхи»);
- жалобы на деперсонализацию («опустошение внутри»);
- жалобы на апато-абулические (амотивационные) и астенические симптомы («отсутствие мотивации, энергии», «чрезмерная переутомляемость», «усталость», «апатия», «вопросы полной неэффективности», «выгорание»);
- обсессивно-компульсивные симптомы («Как бороться с мыслями о том, что все плохо, потому что нет денег?», «как избавиться от навязчивых мыслей», «компульсивное переедание», «Как перестать причинять себе боль и сконцентрироваться на учебе?»);
- жалобы на эмоциональную лабильность («эмоциональные качели», «быстрая смена настроения»);
- жалобы на снижение когнитивных функций («проблемы с когнитивными функциями», «проблемы с концентрацией, вниманием»);
- аддиктивное поведение («вредные привычки», «расстройства пищевого поведения»);
- психосоматические симптомы («навязчивая тревога иногда мешает дышать

и сбивает сердечный ритм», «проблемы со сном», «гиперсомния», «тремор», «психосоматика — за 2020 год я болела столько раз, сколько за последние 5 в сумме»);

- жалобы на суицидальные мысли («борьба с желанием наложить на себя руки»);
- жалобы на психотическую симптоматику («галлюцинации»);
- неконкретизируемые жалобы на психическое здоровье в целом («по поводу психического здоровья», «болезненные состояния», «посттравматическое стрессовое расстройство», «хотелось бы узнать, как можно хотя бы немного скинуть этого кошмара не медикаментами»).

Примерно равное количество запросов касалось помощи в саморазвитии, самопознании и информации.

К *запросу о саморазвитии* можно отнести запрос на обучение конкретным техникам нормализации собственного состояния («как не накручивать себя по разным поводам», «контроль эмоций», «способы эмоциональной разгрузки», «как научиться контролировать свою агрессию», «как бороться с отсутствием мотивации в условиях ограничения возможности восполнения ресурсов», «психогигиена», «как перестать реагировать на критику в свой адрес», «как простить обидчиков», «как поднять свою самооценку, избавиться от отрицательных мыслей (самокритики)», «как поднять самоуверенность», «как не расстраиваться из-за неидеального дня»), а также развитие навыков коммуникации («способы общения в сниженных контактах с друзьями», «публичного выступления», «социализации в обществе», «адаптации к самостоятельной жизни»).

Среди запросов о *помощи в самопознании* были запросы о помощи в самопринятии и самопонимании («трудности в принятии себя», «моего отношения к себе», «самоопределение», «жизненные цели»), запрос о структурировании Я-концепции («разбор своего характера», «анализ себя», «поиск себя», «понять и не гнобить себя, возможно, полюбить себя»), запрос об определении способностей («профорентация», «профессиональное самоопределение»).

Среди запросов о *потребности в дополнительной информации* высказывались запросы о границах нормы («нормально ли это»), расширении знаний в области диагностики состояний («диагностика аутизма и шизоидных расстройств»), методам работы с другими («работа с трудными подростками»), по вопросам академической успешности («как продолжать учиться успешно», «как сдать сессию, когда

пропустил большую ее часть», «как спокойно и без стресса закончить обучение», «вопрос распределения времени», «совмещение работы и учебы»).

Несколько меньше запросов было получено касательно *запросов о т. н. трансформации*. К ним преимущественно можно отнести экзистенциальные вопросы («неопределенность будущего», «бесперспективность будущего», «почему время идет так быстро», «как перестать бояться смерти», «одиночество»), помощь в достижении личностной целостности («нахождение себя», «высказаться о наболевшем; рассказать, что беспокоит, и найти общий путь решения проблемы»), помощь в освобождении от прежнего личностного сценария («как перестать быть настолько ответственной, что всю свою личную жизнь приходится откладывать “на потом” в целях выполнения учебного плана, но это “потом” все никак не наступает...»).

Кроме того, мы выделили в отдельную подгруппу *запрос на нормализацию межличностных отношений*, так как в предложенной классификации запросов для нас представляется неочевидным его включение в рассмотренные выше подгруппы. На подобный запрос указали 33 респондента (16,6%), и это второе ранговое место среди запросов о психологической помощи («отношения», «семейные отношения», «отношения с родителями», «личные отношения», «отношения с партнером», «созависимые отношения», «зависимые отношения», «создание семьи», «взаимоотношения в коллективе сада»).

## Обсуждение результатов

Исследование показало, что студенты в большинстве своем готовы к обращению за помощью к профессиональным психологам в случае личностных и эмоциональных сложностей. Этот фактор следует рассматривать как своеобразное окно возможностей для улучшения жизни и здоровья студенческой молодежи и их адаптации к студенческой жизни. Следует, однако, учесть, что большинство студентов ранее никогда не обращались к услугам психолога, поэтому первое обращение может быть сопряжено с дополнительным стрессом и неопределенностью относительно процесса и возможностей психологического консультирования. Представляется целесообразной разработка информационного ресурса для потенциальных пользователей психологической помощи, на котором освещались бы процедурные и содержательные аспекты психологического консультирования, практикуемые в вузе, чтобы

студенты смогли сформировать адекватное представление о возможностях психологической службы.

Несмотря на общий позитивный настрой в отношении обращения за психологической помощью, далеко не все студенты априори позитивно относятся к идее обратиться за помощью именно в службу вуза. В последующих работах целесообразно будет изучить возможные причины подобного расхождения. Мы предполагаем, что они могут быть связаны с рядом факторов, в том числе опасением за возможное нарушение конфиденциальности информации. Изучение факторов выбора и невыбора университетской психологической службы представляет собой отдельную актуальную исследовательскую задачу.

Относительно формата получения помощи мы видим, что оба формата (онлайн и традиционный офлайн) имеют своих сторонников среди студентов. Эта тенденция потенциально позволяет вузам наращивать мощности работы и за счет онлайн-формата, который требует существенно меньших организационных ресурсов (оборудованных помещений), позволяет проводить параллельно несколько консультаций, не ограничиваться традиционными часами работы вуза как образовательного учреждения, а также привлекать сторонних специалистов.

В нашем исследовании мы изучали т. н. «первичный запрос», т. е. начальное выражение студентами своих жалоб и затруднений, разрешение которых они хотели бы получить у психолога. В случае обращения за помощью к психологу первичный запрос переформулируется в т. н. «рабочий запрос», подразумевающий постановку конкретной цели, обсуждение методов и длительности коррекционной или терапевтической работы со специалистом (Ягнюк 2017).

Исследование показало, что первичный запрос о психологической помощи со стороны студентов вуза весьма многообразен, включает в себя широкий спектр вопросов от общеэкзистенциальных до прикладных. Основной запрос на психологическую помощь в нашем исследовании связан со снятием болезненной симптоматики. Полученные данные согласуются с результатами зарубежных исследований. Так, наиболее частыми причинами обращения за помощью в психологическую службу вуза были депрессивные симптомы и тревога (Surtees, Pharoah, Wainwright 1998). Наличие суицидальных мыслей среди студентов вуза также не является исключением: суицидальные мысли в течение прошедшего года отмечаются

у 8,1% американских студентов (Spring 2014 Reference Group Data Report 2014). По данным Н. И. Олиферович с коллегами (2010), среди ведущих причин обращения студентов за помощью к психологу также выявляются проблемы в межличностных отношениях и актуального психического/эмоционального состояния (Олиферович, Коптева, Уласевич 2010).

Для удовлетворения всего спектра потребностей студенческой молодежи в психологической помощи можно рекомендовать предусматривать в структуре психологической службы вуза психологов разной специализации (клинических, социальных, возрастных). Также необходимо иметь четкий протокол (алгоритм) перенаправления нуждающихся студентов к психиатрам, поскольку часть запросов косвенно свидетельствует о наличии симптомов психических расстройств, требующих своевременного медицинского вмешательства.

Можно выделить несколько групп студентов, которые будут потенциально недостаточно и избыточно представлены среди клиентов психологической службы. К первым можно отнести студентов-юношей, которые демонстрируют существенно меньшую готовность к обращению за психологической помощью, — тенденция, хорошо описанная в международных исследованиях (Nam, Chu, Lee et al. 2010; Liddon, Kingerlee, Barry 2018). Формирование доверия к службе со стороны студентов мужского пола требует изучения и последующего преодоления специфических для этой группы барьеров к обращению — темы, пока не вполне изученной

в российском социо-культурном контексте. К потенциально широко представленным среди клиентов психологической службы можно отнести студентов, обучающихся по направлению «Психология». Эти студенты имеют позитивные установки к обращению и при этом зачастую большой предыдущий опыт использования психологических услуг. Привлечение студентов — будущих психологов к получению психологической помощи, по-видимому, не представляет существенной сложности. Хотя непосредственный опыт получения ими психологической помощи в вузе требует углубленного изучения, поскольку высока вероятность возникновения смешения социальных ролей как у получателей психологических услуг (студентов, изучающих психологию vs. студентов — клиентов психолога), так и у сотрудников психологической службы, в том случае, если последние параллельно взаимодействуют со студентами как преподаватели.

## Заключение

Вузы как социальные институты обладают достаточным потенциалом для внесения вклада в решение проблем общественного здоровья. Создание и развитие психологических служб на уровне вузов на основе анализа потребностей и предпочтений студентов может стать действенной мерой профилактики психических расстройств среди молодежи и, в конечном итоге, прямой инвестицией в человеческий капитал.

## Литература

- Антонова, Н. А. (2020) Установки студентов к получению помощи в сфере психического здоровья. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 195, с. 213–222. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2020-195-213-222>
- Гринберг, Дж. (2002) *Управление стрессом*. 7-е изд. СПб.: Питер, 496 с.
- Дубровина, И. В. (ред.). (2009) *Психологическая служба в современном образовании*. СПб.: Питер, 400 с.
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года. (2017) [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/Rjaeh> (дата обращения 01.11.2020).
- Лосева, В. К., Луньков, А. И. (1995) *Рассмотрим проблему... Диагностика переживаний детей и взрослых по их речи и рисункам*. М.: АПО, 48 с. (Психологическая помощь и консультирование. Вып. 3).
- Национальный проект РФ «Образование». (2018) *Стратегия 24*. [Электронный ресурс]. URL: <https://strategy24.ru/rf/education/projects/natsionalnyy-proekt-obrazovanie> (дата обращения 01.11.2020).
- Олиферович, Н. И., Коптева, С. И., Уласевич, Т. В. (2010) *Психологическая служба образования: консультативная работа психолога в вузе*. Минск: БГПУ, 132 с.
- Права человека и здоровье. (2017) *Всемирная организация здравоохранения*. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health> (дата обращения 10.11.2020).
- Холмогорова, А. Б., Якубова, Л. Н., Горшкова, Д. А. и др. (2010) Служба психологического сопровождения студентов вузов: проблемы становления, основные направления, методы и принципы работы. *Вопросы психологии*, № 4, с. 55–63.
- Цветкова, Л. А., Волкова, Е. Н., Коржова, Е. Ю., Микляева, А. В. (2017) К проблеме содержания деятельности психологической службы в различных образовательных организациях. *Российский психологический журнал*, т. 14, № 4, с. 26–48. <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.4.2>

- Яничева, Т. Г. (2020) Социализация личности. В кн.: А. Л. Свенцицкий, С. Д. Гуриева (ред.). *Социальная психология. Традиции и современность*. СПб.: Скифия-принт, с. 47–63.
- Ягнюк, К. В. (2017) Концепция запроса на психологическую и психотерапевтическую помощь: определение понятий. *Журнал практической психологии и психоанализа*, № 1. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/концепция-запроса-na-psihologicheskuyu-i-psihoterapevticheskuyu-pomoshch-opredelenie> (дата обращения 12.04.2021).
- Arnett, J. J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, vol. 55, no. 5, pp. 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R. et al. (2018) WHO World Mental Health Surveys International College Student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 127, no. 7, pp. 623–638. PMID: 30211576. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N. (2013) Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 201, no. 1, pp. 60–67. PMID: 23274298. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Erdur-Baker, O., Aberson, C., Barrow, J., Draper, M. (2006) Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 37, no. 3, pp. 317–323. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.317>
- Kostromina, S., Zinovyeva, E., Beykina, A. (2015) Description of problematic situations for students referring to the psychological support center of the St. Petersburg State University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 165, pp. 69–77. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.606>
- Laugharne, R., Priebe, S. (2006) Trust, choice and power in mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 41, no. 11, pp. 843–852.
- Liddon, L., Kingerlee, R., Barry, J. A. (2018) Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 57, no. 1, pp. 42–58. <https://doi.org/10.1111/bjc.12147>
- Mental health of students in higher education. College Report CR166*. (2011) London: Royal College of Psychiatrists. [Online]. Available at: <https://www.rcpsych.ac.uk/publications/collegereports/cr/cr166.aspx> (accessed 10.11.2020).
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K. et al. (2010) A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, vol. 59, no. 2, pp. 110–116. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714>
- Sharp, J., Theiler, S. (2018) A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, vol. 40, no. 3, pp. 193–212.
- Spring 2014 Reference Group Data Report. (2014) *American College Health Association*. [Online]. Available at: [https://www.acha.org/documents/ncha/ACHA-NCHA-II\\_ReferenceGroup\\_DataReport\\_Spring2014.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/ACHA-NCHA-II_ReferenceGroup_DataReport_Spring2014.pdf) (accessed 10.11.2020).
- Stallman, H. M. (2012) University counselling services in Australia and New Zealand: Activities, changes, and challenges. *Australian Psychologist*, vol. 47, no. 4, pp. 249–253. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2011.00023.x>
- Surtees, P., Pharoah, P., Wainwright, N. (1998) A follow-up study of new users of a university counselling service. *British Journal of Guidance and Counselling*, vol. 26, no. 2, pp. 255–272. <https://doi.org/10.1080/03069889808259705>

## References

- Antonova, N. A. (2020) Ustanovki studentov k polucheniyu pomoshchi v sfere psikhicheskogo zdorov'ya [Student's attitudes toward communication with mental health professionals]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 195, pp. 213–222. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-195-213-222> (In Russian)
- Arnett, J. J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, vol. 55, no. 5, pp. 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469> (In English)
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R. et al. (2018) WHO World Mental Health Surveys International College Student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 127, no. 7, pp. 623–638. PMID: 30211576. <https://doi.org/10.1037/abn0000362> (In English)
- Dubrovina, I. V. (ed.). (2009) *Psikhologicheskaya sluzhba v sovremennom obrazovanii [Psychological service in modern education]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 400 p. (In Russian)
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N. (2013) Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 201, no. 1, pp. 60–67. PMID: 23274298. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077> (In English)
- Erdur-Baker, O., Aberson, C., Barrow, J., Draper, M. (2006) Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 37, no. 3, pp. 317–323. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.317> (In English)
- Greenberg, J. (2002) *Comprehensive stress management*. 7<sup>th</sup> ed. Saint Petersburg: Piter Publ., 496 p. (In Russian)

- Kholmogorova A. B., Yakubova L. N., Gorshkova D. A. et al. (2010) Sluzhba psikhologicheskogo soprovozhdeniya studentov vuzov: problemy stanovleniya, osnovnye napravleniya, metody i printsipy raboty [Psychological accompaniment service in higher education institutions: Problems of formation, principal directions, methods and principles]. *Voprosy psikhologii*, no. 4, pp. 55–63. (In Russian)
- Kontsepsiya razvitiya psikhologicheskoy sluzhby v sisteme obrazovaniya v Rossijskoj Federatsii na period do 2025 goda [Concept for the development of psychological services in the education system in the Russian Federation for the period up to 2025]. (2017) [Online]. Available at: <https://clck.ru/Rjaeh> (accessed 01.11.2020). (In Russian)
- Kostromina, S., Zinovyeva, E., Beykina, A. (2015) Description of problematic situations for students referring to the psychological support center of the St. Petersburg State University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 165, pp. 69–77. <https://10.1016/j.sbspro.2014.12.606> (In English)
- Laugharne, R., Priebe, S. (2006) Trust, choice and power in mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 41, no. 11, pp. 843–852. (In English)
- Liddon, L., Kingerlee, R., Barry, J. A. (2018) Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 57, no. 1, pp. 42–58. <https://doi.org/10.1111/bjc.12147> (In English)
- Loseva, V. K., Lun'kov, A. I. (1995) *Rassmotrim problemu... Diagnostika perezhivaniy detej i vzroslykh po ikh rechi i risunkam* [Consider the problem... Diagnostics of the experiences of children and adults by their speech and drawings]. Moscow: APE Publ., 48 p. (Psikhologicheskaya pomoshch' i konsul'tirovanie [Psychological assistance and counseling]. Iss. 3). (In Russian)
- Mental health of students in higher education. College Report CR166*. (2011) London: Royal College of Psychiatrists. [Online]. Available at: <https://www.rcpsych.ac.uk/publications/collegereports/cr/cr166.aspx> (accessed 10.11.2020). (In English)
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K. et al. (2010) A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, vol. 59, no. 2, pp. 110–116. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714> (In English)
- Natsional'nyj proekt RF "Obrazovaniye" [National project of the Russian Federation "Education"]. (2018) *Strategiya 24* [Strategy 24]. [Online]. Available at: <https://strategy24.ru/rf/education/projects/natsionalnyy-proekt-obrazovanie> (accessed 01.11.2020). (In Russian)
- Olifirovich, N. I., Kopteva, S. I., Ulasevich, T. V. (2010) *Psikhologicheskaya sluzhba obrazovaniya: konsul'tativnaya rabota psikhologa v vuze* [Psychological service of education: Consultative work of a psychologist at university]. Minsk: Belarusian State Pedagogical University Named after Maxim Tank Publ., 132 p. (In Russian)
- Prava cheloveka i zdorov'ye [Human rights and health]. (2017) *Vsemirnaya organizatsiya zdavoookhraneniya* [World Health Organization]. [Online]. Available at: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health> (accessed 10.11.2020). (In Russian)
- Sharp, J., Theiler, S. (2018) A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, vol. 40, no. 3, pp. 193–212. (In English)
- Spring 2014 Reference Group Data Report. (2014) *American College Health Association*. [Online]. Available at: [https://www.acha.org/documents/ncha/ACHA-NCHA-II\\_ReferenceGroup\\_DataReport\\_Spring2014.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/ACHA-NCHA-II_ReferenceGroup_DataReport_Spring2014.pdf) (accessed 10.11.2020). (In English)
- Stallman, H. M. (2012) University counselling services in Australia and New Zealand: Activities, changes, and challenges. *Australian Psychologist*, vol. 47, no. 4, pp. 249–253. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2011.00023.x> (In English)
- Surtees, P., Pharoah, P., Wainwright, N. (1998) A follow-up study of new users of a university counselling service. *British Journal of Guidance and Counselling*, vol. 26, no. 2, pp. 255–272. <https://doi.org/10.1080/03069889808259705> (In English)
- Tsvetkova, L. A., Volkova, Ye. N., Korzhova, E. Yu., Miklyayeva, A. V. (2017) K probleme sodержaniya deyatelnosti psikhologicheskoy sluzhby v razlichnykh obrazovatel'nykh organizatsiyakh [Psychological service activities in various educational institutions]. *Rossiyskiy psikhologicheskii zhurnal — Russian Psychological Journal*, vol. 14, no. 4, pp. 26–48. <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.4.2> (In Russian)
- Yagnyuk, K. V. (2017) Kontsepsiya zaprosa na psikhologicheskuyu i psihoterapevticheskuyu pomoshch': opredeleniye ponyatij [The concept of requesting psychological and psychotherapeutic assistance: Definition of concepts]. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza*, no. 1. [Online]. Available at: <https://psyjournal.ru/articles/koncepciya-zaprosa-na-psihologicheskuyu-i-psihoterapevticheskuyu-pomoshch-opredelenie> (accessed 12.04.2021). (In Russian)
- Yanicheva, T. G. (2020) Sotsializatsiya lichnosti [Socialization of personality]. In: A. L. Svetsitskij, S. D. Gurieva (eds.). *Sotsial'naya psikhologiya. Traditsii i sovremennost'* [Social psychology. Tradition and modernity]. Saint Petersburg: Skifiya-print Publ., pp. 47–63. (In Russian)