

DOI: <https://doi.org/10.17816/humeco627883>

# Влияние установок и социальных норм на обращение за психологической помощью среди взрослого населения России

С. Ткач, В.А. Одинокова, О.И. Бурдина

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

## АННОТАЦИЯ

**Обоснование.** В России наблюдается рост психологического неблагополучия, что потенциально влечёт за собой снижение трудоспособности, качества жизни и повышенную вероятность суицидальной активности. Обращение населения за психологической помощью в России остаётся низким и требует дополнительных исследований для повышения эффективности профилактики психических расстройств и суицидального поведения.

**Цель.** Оценить влияние установок и социальных норм на обращение за психологической помощью среди взрослого населения России.

**Материалы и методы.** Исследование охватило жителей Санкт-Петербурга старше 18 лет и было проведено с использованием телефонного опроса по системе CATI. Опрос фокусировался на опыте обращения за психологической помощью и отношении к ней. Выборка, включающая 1200 человек, была репрезентативной по полу и возрасту. Репрезентативность достигалась в соответствии со статистическими данными о половозрастном составе жителей Санкт-Петербурга, представленными в сборнике Росстата. Опрос проведён в июле 2023 г. Анализ факторов, влияющих на обращение за психологической помощью, выполнен с использованием бинарной логистической регрессии.

**Результаты.** Выявлены ключевые факторы, влияющие на обращение за психологической помощью. К ним относятся пол, возраст, а также социальные нормы, которые проявляются в оценках распространённости обращения за психологической поддержкой среди знакомых и ожиданиях одобрения такого обращения. Кроме того, на решение обратиться за психологической помощью влияют установки, связанные с восприятием её как необходимой только для людей с заболеваниями, психическими расстройствами или высоким уровнем благосостояния.

**Заключение.** Результаты исследования свидетельствуют о необходимости увеличения числа обращений за психологической помощью, учитывающей специфику различных социальных групп, включая мужчин и старшее поколение. Это подчёркивает важность проведения мероприятий по дестигматизации психических расстройств и информационных кампаний, направленных на повышение осведомлённости о доступности и эффективности психологической помощи.

**Ключевые слова:** психологическая помощь; обращение за психологической помощью; нормы; установки.

## Как цитировать:

Ткач С., Одинокова В.А., Бурдина О.И. Влияние установок и социальных норм на обращение за психологической помощью среди взрослого населения России // Экология человека. 2024. Т. 31, № 6. С. 456–467. DOI: <https://doi.org/10.17816/humeco627883>

DOI: <https://doi.org/10.17816/humeco627883>

# The influence of attitudes and social norms on seeking psychological help among Russian adults

Sergey Tkach, Veronika A. Odinkova, Olga I. Burdina

Saint-Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

## ABSTRACT

**BACKGROUND:** In Russia, the rising prevalence of psychological distress potentially leads to reduced work capacity, a lower quality of life, and an increased risk of suicidal behavior. The utilization of psychological services remains low, necessitating further research to enhance the effectiveness of mental health disorder prevention and suicide prevention strategies.

**AIM:** To assess the influence of attitudes and social norms on seeking psychological help among Russian adults.

**MATERIALS AND METHODS:** The study included residents of Saint Petersburg aged 18 and older and was conducted through a computer-assisted telephone interview (CATI). The survey focused on experiences with seeking psychological help and attitudes toward it. The sample, comprising 1,200 participants, was representative of gender and age distribution, in accordance with St. Petersburg demographic data provided by Rosstat. The survey was conducted in July 2023. Factors influencing help-seeking behavior were analyzed using binary logistic regression.

**RESULTS:** Key factors influencing the decision to seek psychological help were identified. These included gender, age, and social norms, which manifested in the perceived prevalence of psychological help-seeking among acquaintances and expectations of social approval. Additionally, attitudes toward psychological help played a significant role, particularly perceptions that such assistance is only necessary for individuals with mental illnesses or those of high financial status.

**CONCLUSION:** The findings indicate a need to increase psychological help-seeking rates, considering the specific needs of different social groups, particularly men and older adults. This underscores the importance of destigmatization efforts and informational campaigns aimed at raising awareness about the accessibility and effectiveness of psychological services.

**Keywords:** psychological help; help-seeking behavior; social norms; attitude.

## To cite this article:

Tkach S, Odinkova VA, Burdina OI. The influence of attitudes and social norms on seeking psychological help among Russian adults. *Ekologiya cheloveka (Human Ecology)*. 2024;31(6):456–467. DOI: <https://doi.org/10.17816/humeco627883>

Received: 01.03.2024

Accepted: 05.12.2024

Published online: 12.01.2025

DOI: <https://doi.org/10.17816/humeco627883>

# 俄罗斯成年人寻求心理帮助的态度及社会规范的影响

Sergey Tkach, Veronika A. Odinkova, Olga I. Burdina

Saint-Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

## 摘要

**背景。**近年来，俄罗斯社会中心理困扰（psychological distress）问题日益突出，这不仅可能导致劳动能力下降和生活质量降低，还可能增加自杀行为的风险。然而，心理健康服务的利用率仍然较低，因此，有必要进一步研究如何提高心理疾病预防和自杀预防措施的有效性。

**研究目的。**评估态度和社会规范对俄罗斯成年人心理帮助寻求行为的影响。

**材料与方法。**本研究针对圣彼得堡 18岁及以下的居民，采用计算机辅助电话访谈（Computer-Assisted Telephone Interviewing, CATI）系统进行调查。调查内容包括个人寻求心理帮助的经历及其对心理帮助的态度。样本量：1,200人。抽样方法：依据俄罗斯联邦统计局（Rosstat）提供的圣彼得堡人口年龄和性别数据进行代表性抽样。调查时间：2023年7月。统计分析：采用二元逻辑回归分析（Binary Logistic Regression）评估影响心理帮助寻求行为的因素。

**结果。**研究发现，性别、年龄及社会规范是影响心理帮助寻求行为的关键因素。社会规范：个体对其社交圈成员是否寻求心理帮助的认知，以及对社会支持和认可的期望，均对其行为产生影响。态度因素：个人对心理帮助的主观认知也起到了重要作用，尤其是将心理帮助视为仅适用于精神疾病患者或经济状况较好人群的观点，会显著降低寻求心理帮助的可能性。

**结论。**研究结果表明，需要提高心理帮助的利用率，尤其是针对男性和老年群体。这进一步凸显了去污名化工作的必要性，并强调了开展心理健康宣传活动的重要性，以提升公众对心理帮助的可达性和有效性的认知。

**关键词：**心理帮助；心理健康服务利用；社会规范；态度。

## 引用本文：

Tkach S, Odinkova VA, Burdina OI. 俄罗斯成年人寻求心理帮助的态度及社会规范的影响. *Ekologiya cheloveka (Human Ecology)*. 2024;31(6): 456–467. DOI: <https://doi.org/10.17816/humeco627883>

收到: 01.03.2024

接受: 05.12.2024

发布日期: 12.01.2025

## ОБОСНОВАНИЕ

В последние годы в России отмечается заметный рост доли людей с психическими расстройствами<sup>1</sup>. К 2023 г. доля респондентов, испытывающих симптомы депрессии, достигла 39%, а симптомы трудноуправляемой тревоги отмечали 23% опрошенных [1]. Предшествующие исследования также указывали на высокий уровень психологических проблем в обществе. Например, в 2018 г. около 40% взрослого населения Вологодской области сообщали о симптомах тревоги, депрессии и невроза [2]. Этот тревожный рост связывают с различными факторами, включая пандемию COVID-19 в 2020–2021 гг. [3], нарастание международной напряжённости и ощущения неопределённости в будущем [4].

В исследованиях психического здоровья, проведённых Всемирной организацией здравоохранения, отмечается проблема неудовлетворённых потребностей в области психического здоровья, что проявляется в низком уровне использования соответствующих услуг [5]. Неудовлетворённые потребности продлевают период, в течение которого человек живёт с бременем плохого психического здоровья, также это связано с более высоким уровнем инвалидности, снижением качества жизни и повышенной вероятностью суицидальных мыслей и попыток самоубийства.

В исследованиях, изучающих обращения за психологической помощью, как правило, рассматриваются 4 основных источника психоэмоциональной помощи: профессиональная (психологи, психотерапевты и прочие специалисты), альтернативная (религиозные деятели, гадалки, экстрасенсы и др.), близкое социальное окружение (семья, друзья) и самопомощь (получение информации и поддержки через книги и интернет) [6]. Опросы россиян показывают, что психологические трудности чаще всего преодолеваются ими при поддержке со стороны родственников и друзей. Объясняя отказ от профессиональной помощи, россияне ссылаются на стоицизм, недоверие к психологам и убеждение в дороговизне и бесполезности их услуг<sup>2</sup>. Значительная часть населения предпочитает справляться с психологическими трудностями с помощью антидепрессантов и успокоительных [7], видимо, в связи с тем, что они приносят быстрое и заметное облегчение симптомов. Фактическое обращение взрослого населения за психологической помощью достаточно низкое. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, в 2022 г. лишь 12% населения обратились за психологической

помощью<sup>3</sup>. Согласно отчётам Высшей школы экономики, 5,2% людей обратились за психологической помощью в 2022 г., примерно такое же количество, что и в предыдущем году (5,3%) [7]. За психологической помощью чаще обращаются молодежь, женщины и люди с высшим образованием<sup>4</sup>. Вероятно, разрыв между отмечаемыми проблемами в области психического здоровья и реализацией их решения путём обращения за профессиональной психологической помощью будет увеличиваться.

Согласно современным концепциям, обращение за психологической помощью представляет собой стремление получить внешнюю поддержку по совладанию с проблемой, связанной с психическим здоровьем [8]. Хотя в области обращения за психологической помощью нет универсально принятой теории или модели, теория планируемого поведения, разработанная I. Ajzen [9], рассматривается как наиболее распространённый подход для объяснения факторов, влияющих на обращение за психологической помощью [10, 11]. Важно добавить, что при исследовании этого процесса, как правило, анализируются три его основных компонента: готовность обратиться за помощью (которая определяется в основном установками), намерение (осознанный план обратиться за помощью) и поведение (действия по обращению за помощью) [6]. К. Eritsyayn и соавт. изучили барьеры и факторы обращения за психологической помощью молодых людей в системе общего образования, основываясь на теории планируемого поведения [12]. Это исследование подтвердило влияние субъективных норм на обращение за психологической помощью: чем больше респонденты верят в то, что близкие одобряют их обращение за помощью, тем сильнее будет их намерение обратиться за ней. О вкладе гендерной социализации в обращение за психологической помощью сообщают В.О. Аникина и соавт. [13], отмечая, что маскулинность связана с отрицанием необходимости помощи. Кроме того, среди мужчин ниже уровень психологической грамотности, что также негативно влияет на их намерение обратиться за помощью в случае необходимости. Исследования, посвящённые обращению за психотерапией [9, 10], показывают, что важную роль в этом процессе играют установки (например, убеждения в безопасности и эффективности психотерапии), социальные нормы (опыт обращения за психотерапией в ближайшем окружении и его одобрение или неодобрение значимыми фигурами), а также наличие личного опыта психотерапии в прошлом.

<sup>1</sup> В России возросло число психических расстройств [интернет]. Режим доступа: <https://www.vesti.ru/article/3593532> Дата обращения: 26.06.2024.

<sup>2</sup> У кого люди получают психологическую поддержку? [интернет]. Режим доступа: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/14183> Дата обращения: 26.02.2024.

<sup>3</sup> В поисках психологической помощи [интернет]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi> Дата обращения: 26.02.2024.

<sup>4</sup> Анализируй это: почему россияне стали чаще обращаться к психологам? [интернет]. Режим доступа: <https://wciom.ru/expertise/analiziruiehto-pochemu-rossijane-stali-chashche-obrashchatsja-k-psikhologam> Дата обращения: 26.02.2024.

Вопрос о том, насколько ожидания относительно реакции окружающих действительно влияют на обращение за психологической помощью при учёте других факторов, остаётся малоизученным. Чтобы лучше понять общественные взгляды на психологическую помощь и практики обращения за ней, необходимо исследовать, какие факторы способствуют обращению за помощью и что этому препятствует.

**Цель исследования.** Оценить влияние установок и социальных норм на обращение за психологической помощью среди взрослого населения России.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

### Дизайн исследования

Исследование является поперечным (одномоментным). Эмпирические данные получены путём структурированного телефонного опроса людей в возрасте от 18 лет и старше, постоянно проживающих в Санкт-Петербурге.

В качестве теоретической рамки исследования выступает теория планируемого поведения. В табл. 1 показаны используемые в анализе переменные (зависимая и независимые), а также формулировки вопросов. Инструментом

выступала авторская анкета, специально разработанная для данного исследования.

Согласно теории планируемого поведения, под социальной нормой понимается воспринимаемое социальное давление относительно того, следует или не следует выполнять определённое действие. Субъективные нормы помогают человеку оценить, как его социальное окружение относится к этому поведению, что может либо стимулировать, либо сдерживать его от совершения данного действия [9]. С опорой на данное определение были разработаны утверждения, помогающие оценить опыт обращения знакомых за помощью и их отношение к помощи. Под установкой в рамках данной теории понимается положительная или отрицательная оценка индивидом выполнения конкретного действия. Это нашло своё отражение в следующих утверждениях: «доступность помощи только богатым», «обращение за помощью только людей, имеющих расстройство», «безошибочность психологической помощи», «вера в магию».

### Критерии соответствия

Выборочная совокупность составила 1200 жителей Санкт-Петербурга — группа репрезентативная по полу и возрасту: средний возраст составил 46,1 года

**Таблица 1.** Используемые в анализе переменные, формулировки вопросов и ответов

**Table 1.** Variables used in the analysis, wording of questions and answers

Переменные Variables	Формулировка вопроса Question formulation	Варианты ответа Answer options
<b>Независимые   Independent</b>		
Отношение знакомых к помощи Attitude of friends towards help	Как Вам кажется, как отнесётся большинство Ваших знакомых, если Вы обратитесь к психологу за консультацией? How do you think most of your friends would react if you consult a psychologist?	1 — скорее одобряют; одобряют; 0 — не одобряют; скорее не одобряют; отнесутся нейтрально 1 — most likely to approve; will approve; 0 — will not approve; would rather not approve; will be neutral
Опыт обращения знакомых Experience of friends receiving help	Обращаются или обращались к психологу за консультацией As far as you know, your friends have sought or have sought a psychologist for advice	1 — некоторые знакомые; многие знакомые; 0 — никто или практически никто из знакомых 1 — some acquaintances; many acquaintances; 0 — no one or almost no one I know
Доступность помощи только богатым Availability of help only to the rich	Качественная психологическая помощь доступна только богатым людям High-quality psychological help is available only to rich people	1 — полностью согласен; скорее согласен; 0 — скорее не согласен; полностью не согласен 1 — completely agree; I rather agree; 0 — rather disagree; I completely disagree
Обращение только имеющих расстройство Only people with mental disorders seek help	За психологической помощью обращаются только люди, имеющие заболевания, психическое расстройство Only people with illnesses or mental disorders seek psychological help	1 — полностью согласен; скорее согласен; 0 — скорее не согласен; полностью не согласен 1 — completely agree; I rather agree; 0 — rather disagree; I completely disagree
Безошибочность психологической помощи Infallibility of psychological care	Психологическая помощь не может ухудшить ситуацию, а только улучшит её Psychological help cannot worsen the situation, but will only improve it	1 — скорее не согласен; полностью не согласен; 0 — полностью согласен; скорее согласен 1 — rather disagree; I completely disagree; 0 — completely agree; I rather agree

Окончание табл. 1 | End of the Table 1

Переменные Variables	Формулировка вопроса Question formulation	Варианты ответа Answer options
Вера в магию Belief in magic	Вы верите или не верите в то, что можно повлиять на судьбу, здоровье человека или решить проблемы с помощью колдовства, магии? Do you believe or do not believe that you can influence a person's destiny, health, or solve problems with the help of witchcraft and magic?	1 — определенно верю; скорее верю; 0 — скорее не верю; определенно не верю 1 — definitely believe; I rather believe; 0 — rather don't believe it; I definitely don't believe it
<b>Контрольные   Control</b>		
Высшее образование University education	Какой у Вас уровень образования на данный момент? What is your current level of education?	1 — высшее образование; 0 — основное общее образование; среднее общее образование; среднее профессиональное образование 1 — higher education; 0 — basic general education; secondary general education; secondary vocational education; incomplete/incomplete higher education
Несовершеннолетние дети Minor children	Есть ли у Вас несовершеннолетние дети (младше 18 лет)? Do you have minor children (under 18 years old)?	1 — да; 0 — нет 1 — yes; 0 — no
Женский пол female gender	Инструкция для интервьюера: отметьте пол респондента Instructions for interviewer: please note the gender of the respondent	1 — женский; 0 — мужской 1 — female; 0 — male
Высокий и средний доход High and middle income	Оцените уровень совокупного дохода Вашей семьи (в данном случае к семье относятся все люди, с которыми вы проживаете) Assess your family's total income. (In this case, family includes all the people you live with)	1 — хватает на мелкую бытовую технику, но крупные покупки требует накоплений; хватает на крупные покупки, но не на покупку недвижимости или автомобиля; хватает на покупку недвижимости или автомобиля; 0 — не хватает на продукты питания и одежду; хватает на продукты питания, но покупка одежды вызывает затруднения; хватает на продукты питания и одежду, но не на мелкую бытовую технику 1 — enough for small household appliances, but large purchases require savings; enough for large purchases, but not for the purchase of real estate or a car; enough to buy real estate or a car; 0 — not enough for food and clothing; enough for food, but buying clothes is difficult; enough for food and clothing, but not for small household appliances
Возраст выше медианного Age above median	Укажите Ваш возраст (количество полных лет) Please indicate your age (number of completed years)	1 — 44 года и старше; 0 — младше 44 лет 1 — 44 years and older; 0 — under 44 years of age
<b>Зависимая   Dependent</b>		
Обращение за психологической помощью Seeking psychological help	Приходилось ли Вам когда-либо в своей жизни обращаться за психологической помощью к психологу? Have you ever had to seek psychological help from a psychologist in your life?	1 — да, неоднократно; да, однажды; 0 — нет, не приходилось 1 — yes, repeatedly; yes, at once; 0 — never

(стандартное отклонение — 15,6 года), доля мужчин — 45%, доля женщин — 55%. В табл. 2 представлены доли половозрастных групп респондентов в выборочной совокупности, которые совпадают с таковыми для генеральной совокупности в год проведения исследования. Репрезентативность достигалась в соответствии со статистическими данными о половозрастном составе жителей Санкт-Петербурга, представленными в сборнике Росстата [14].

Методом сбора данных был телефонный опрос с использованием системы CATI (Computer Assisted Telephone Interview). Опрос проведен на базе Центра прикладной социологии Санкт-Петербургского государственного университета и фокусировался на вопросах опыта обращения за психологической помощью, практиках обращения, отношении окружения респондента к психологической помощи, а также отношении респондента к психологической помощи в целом. Опрос проводили в течение июля 2023 г. В рамках исследования не предусматривался сбор персональных данных, комбинация цифр в телефонном номере после кода города/телефонного оператора подбиралась случайным образом.

Принципы расчёта размера выборки: размер выборочной совокупности рассчитывали для доверительного интервала 2,83% и доверительной вероятности 95%; в качестве параметров репрезентации выборочной совокупности выступали пол и возраст; половозрастной состав выборочной совокупности рассчитывали на основании актуальных данных Росстата.

Методы статистического анализа данных: для выявления факторов обращения за психологической помощью была построена бинарная логистическая регрессия. Анализ производили в статистическом пакете SPSS. Критерием дифференциации стал ответ респондента на вопрос: «Приходилось ли вам когда-либо в своей жизни обращаться к психологу?» (ответы «да, неоднократно; да, однажды» кодировались как 1, «нет» — как 0). Значимость различий факторов между группами обращавшихся и не обращавшихся за помощью определяли при помощи теста Хи-квадрата Пирсона.

Для построения бинарной логистической регрессии в соответствии с изложенными в литературном обзоре и теоретической модели допущениями выделили следующие независимые переменные: пол, возраст, образование, наличие несовершеннолетних детей, доход, социальные нормы и установки относительно обращения за психологической помощью.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Объекты исследования

Размах по возрасту составил от 18 до 79 лет, медиана — 44 года. Образование респондентов распределено следующим образом: 14,8% имеют среднее профессиональное образование, 68,9% — высшее образование, остальные обладают уровнем образования, соответствующим среднему общему и ниже. Работают по найму 47,4% респондентов, на пенсии — 15,3%, работают на себя — 20,1%, учатся — 3,2%. Треть респондентов (33,0%) имеют несовершеннолетних детей. Следующие данные характеризуют финансовое благополучие респондентов: около 2,0% указали, что им не хватает средств даже на продукты питания, 9,0% — хватает только на продукты питания, 12,0% — хватает на одежду и продукты питания, около 41,0% — хватает на покупку мелкой бытовой техники, 29,0% — могут позволить себе крупную бытовую технику, около 7,0% — могут позволить крупные покупки (автомобиль, недвижимость).

### Основные результаты исследования

Отвечая на вопрос о том, как изменилось их психологическое состояние за последний год, горожане в 38,2% случаев отмечали, что оно не изменилось, в 43,5% — «скорее ухудшилось» и «значительно ухудшилось», в 16,6% — «значительно улучшилось» или «скорее улучшилось». Нуждаются в психологической помощи в настоящий момент 15,4% опрошенных, когда-либо в жизни обращались к психологу — 38,2% (в том числе 11,5% горожан побывали у психолога неоднократно),

**Таблица 2.** Половозрастной состав респондентов, %

**Table 2.** Gender and age composition of respondents (%)

Пол   Gender	Совокупность Population	Возраст, лет   Age (years)					
		18–25	26–35	36–45	46–55	56–65	66–79
Мужчины Male	Исследуемая выборка The sample under study	4,25	10,67	10,25	7,75	7,08	5,00
	Санкт-Петербург Saint Petersburg	4,21	10,68	10,21	7,79	7,08	5,02
Женщины Female	Исследуемая выборка The sample under study	4,42	11,00	10,83	8,83	10,25	9,67
	Санкт-Петербург Saint Petersburg	4,43	10,96	10,85	8,86	10,24	9,65

посещали психолога несколько раз в пределах одного месяца или в течение нескольких месяцев — 20,8%, посещали психолога в пределах более одного года — 5,4%.

Среди источников психологической поддержки горожан профессиональная помощь занимает значимое место. В случае психологических проблем и жизненных трудностей 33,8% обратились бы за поддержкой к членам семьи, 29,6% — к партнёру, супругу, 28,2% — к психологу, психотерапевту. Духовные и экстрасенсорные источники поддержки значимы менее чем для 8,0% респондентов. Ни к кому не обратятся — 18,4%.

Отвечая на вопрос о том, с какой проблемой обращались к психологу в последний раз, респонденты чаще всего называли следующие причины: собственное тревожное или депрессивное состояние (28,2% обратившихся), отношения с партнером (19,6%), отношения

с детьми (13,7%), личностный рост и саморазвитие (16,6%), отношения с родителями или другими старшими родственниками (11,1%).

Чаще всего горожане обращались за платной психологической помощью (57,7%), реже — за бесплатной (28,1%), часть обращались и за той, и за другой (13,3%). Большинство обратившихся за психологической помощью сообщили, что были полностью (39,0%) или скорее (27,0%) удовлетворены полученной помощью при последнем обращении. Ниже приведены описательные статистики для зависимой переменной и её связи с независимыми переменными (табл. 3).

Примерно  $\frac{2}{5}$  от общего числа жителей Санкт-Петербурга сообщили, что их знакомые положительно или скорее положительно относятся к психологической помощи. У 63,0% респондентов знакомые обращались сами за психологической помощью. Наиболее

**Таблица 3.** Описательные статистики используемых в анализе переменных и их различия для разных категорий зависимой переменной, хи-квадрат Пирсона (обращение за психологической помощью)

**Table 3.** Descriptive statistics of variables used in the analysis and its differences for categories of dependent variable, Pearson's chi-squared test (Psychological help-seeking)

Переменные Variables	В целом по выборке, n (%) Overall for the sample, n (%)	Да, неоднократно; да, однажды, n (%) Yes, repeatedly; yes, once, n (%)	Нет, не приходилось, n (%) No, I didn't have to, n (%)	Значимость различий The significance of differences, p-value
Отношение знакомых к помощи Attitude of friends towards help	452 (37,7)	227 (49,5)	225 (30,4)	43,997 <0,001
Опыт обращения знакомых Experience of friends receiving help	757 (63,1)	360 (78,4)	397 (53,6)	75,187 <0,001
Доступность помощи только богатым Availability of help only to the rich	385 (32,1)	385 (33,3)	232 (31,3)	0,533 0,465
Обращение только имеющих расстройство Only people with mental disorders seek help	145 (12,1)	26 (5,7)	119 (16,1)	28,829 <0,001
Безошибочность психологической помощи Infallibility of psychological care	367 (30,6)	165 (35,9)	202 (27,3)	10,075 <0,001
Вера в магию Belief in magic	152 (12,7)	66 (14,4)	86 (11,6)	1,970 0,095
Высшее образование University education	827 (68,9)	323 (70,4)	504 (68,0)	0,733 0,214
Несовершеннолетние дети Minor children	396 (33,0)	167 (36,4)	229 (30,9)	3,849 0,029
Высокий и средний доход High and middle income	789 (65,8)	310 (67,5)	479 (64,6)	1,055 0,167
Женский пол Female gender	660 (55,0)	321 (69,9)	339 (45,7)	66,987 <0,001
Возраст выше медианного Age above median	602 (50,2)	266 (58,0)	336 (45,3)	18,022 <0,001

распространённая установка в отношении обращения за психологической помощью выражается в согласии с утверждением о доступности психологической помощи только богатым (32,0% респондентов). Около  $\frac{1}{10}$  части респондентов верят, что за психологической помощью обращаются только люди, имеющие расстройства (12,0%). Такая же доля (13,0%) верит в магию. Каждый третий (31,0%), напротив, убеждён в безошибочности психологической помощи.

Отношение знакомых к психологической помощи продемонстрировало наиболее сильные различия между группами тех, кто обращался к психологу, и тех, кто не обращался. Кроме того, респондентам, обращавшимся к психологу, в частности, свойственен реалистичный взгляд на эффективность психологической помощи: они реже соглашались с утверждением о безошибочности психологической помощи и с утверждением, что психологическая помощь доступна только богатым. Убеждение в том, что психологическая помощь доступна только богатым, не различается значительно среди тех, кто обращался к психологу, и тех, кто не обращался. Чаще всего за психологической помощью обращались молодые люди, женщины и те, кто воспитывает детей. Уровень образования и доход также значимо не различаются между

группами людей, которые обращались за психологической помощью, и теми, кто не обращался.

Для анализа связи отобранных факторов и опыта обращения за психологической помощью была построена логистическая регрессионная модель (табл. 4), которая объясняет 18,6% вариации зависимой переменной. Полученные результаты демонстрируют, что значимыми факторами для обращения за психологической помощью оказываются пол ( $OR=2,576$ ;  $p < 0,001$ ) и возраст респондента ( $OR=1,404$ ;  $p=0,015$ ), отношение знакомых к психологической помощи ( $OR=1,545$ ;  $p=0,001$ ) и опыт обращения знакомых к ней ( $OR=2,366$ ;  $p < 0,001$ ). Согласно данной модели, за психологической помощью более склонны обращаться женщины, люди более старшего возраста, а также те, чьи знакомые положительно относятся к психологической помощи и имели опыт обращения к ней. Также значимыми оказываются установки в отношении психологической помощи. Так, обращающиеся за психологической помощью скорее будут несогласны с тем, что она нужна только людям, имеющим психическое расстройство ( $OR=0,479$ ;  $p < 0,001$ ). Тот факт, что респонденты склонны думать, что психологическая помощь может быть ошибочной, также положительно влияет на обращение за психологической помощью ( $OR=1,370$ ;  $p=0,024$ ).

**Таблица 4.** Регрессионная модель факторов обращения за психологической помощью (Nagelkerke  $R^2=18,6\%$ )

**Table 4.** Regression model of factors in seeking psychological help adjusted for all variables (Nagelkerke  $R^2=18,6\%$ )

Переменные Variables	B	Стандартная ошибка Standard error	Критерий Волда Wald Criterion	p-value	Отношение шансов Odds ratio
Женский пол   Female gender	0,946	0,135	49,411	<0,001	2,576
Знакомые одобрительно относятся к психологической помощи Friends approve of psychological help	0,435	0,134	10,478	0,001	1,545
Наличие опыта обращения знакомых Friends having experience asking for help	0,861	0,151	32,722	<0,001	2,366
Согласие с тем, что помощь доступна только богатым Agreeing that aid is only available to the rich	0,056	0,138	0,166	0,684	1,058
Согласие с тем, что за помощью обращаются только имеющие расстройство Agreeing that only those with a disorder seek help	-0,737	0,242	9,282	0,002	0,479
Согласие с тем, что психологическая помощь может быть ошибочной   Agreeing that psychological help can be wrong	0,315	0,140	5,091	0,024	1,370
Наличие веры в магию   Belief in magic	0,198	0,192	1,063	0,303	1,219
Наличие высшего образования   University education	-0,178	0,147	1,460	0,227	0,837
Наличие несовершеннолетних детей   Minor children	-0,050	0,144	0,123	0,726	0,951
Наличие высокого и среднего дохода   High and middle income	-0,054	0,142	0,148	0,701	0,947
Возраст выше медианного   Age above median	0,339	0,139	5,932	0,015	1,404
Константа   Constant	-2,795	0,282	98,556	<0,001	0,061

*Примечание.* Метод: бинарная логистическая регрессия, скорректированная на все переменные, прямой пошаговый метод.

*Note.* Method: binary logistic regression, forward stepwise (conditional).

## ОБСУЖДЕНИЕ

Ключевыми факторами обращения за психологической помощью, выявленными в исследовании, являются пол, возраст, социальные нормы, отражённые в оценках респондентами распространённости обращения за психологической помощью среди знакомых и ожидании респондентами их одобрения в случае обращения за психологической помощью, а также установки, отражающие несогласие с тем, что за психологической помощью обращаются только люди, имеющие заболевания, психическое расстройство, и с тем, что психологическая помощь всегда приносит только пользу.

Полученные результаты согласуются с данными зарубежных и российских исследований обращения за психологической помощью. В частности, в работе H.L. Cheng и соавт. [15] показано, что мужской пол и установки в отношении психологической помощи отрицательно связаны с готовностью обратиться за помощью. О существенности гендерных различий в готовности обратиться за помощью среди студентов Турции пишет A.S. Türküm [16]. Можно предположить, что серьёзным препятствием к обращению за профессиональной помощью выступает приверженность традиционным нормам мужественности, таким как стоицизм, отказ от проявления эмоций и т.д. Исследования показывают, что это особенно ярко проявляется в группах мужчин, отличающихся множественной уязвимостью, таких как беженцы и мигранты, малообеспеченные, длительно безработные, стигматизированные по здоровью и т.д. [17].

Социальные нормы, отражённые в оценках респондентами распространённости обращения за психологической помощью среди знакомых и ожидании респондентами их одобрения в случае обращения за психологической помощью, подтверждаются российскими исследованиями, проведёнными среди молодежи. В исследовании K. Eritsyap и соавт. [12] на выборке российских студентов намерение обратиться за помощью оказалось связанным с ожиданием одобрения сверстников, но не с обращением сверстников за помощью. У взрослых в нашем исследовании эти различия были практически нивелированы. Более того, восприятие распространённости обращения за психологической помощью среди знакомых оказалось более значимым в регрессионной модели, чем потенциальное одобрение или неодобрение обращения за помощью. Эти различия могут отражать межпоколенческие различия в отношении к психологической помощи, а также специфику влияния социальных норм на поведение подростков и взрослых.

Говоря о фактическом поведении респондентов, можно отметить достаточно высокий уровень обращения за психологической помощью (около трети от числа ответивших на вопрос исследования). Опыт обращения за психологической помощью петербуржцев значительно превышает данные, публикуемые Фондом общественного

мнения и Всероссийского центра изучения общественного мнения по результатам опросов населения (5,2–12,0%). По-видимому, большую роль играет средовой фактор доступности, который подразумевает высокую финансовую и географическую доступность психологических услуг для горожан в Санкт-Петербурге. В этом регионе психологи оказывают бесплатную помощь в городских поликлиниках, больницах, многопрофильных медицинских центрах, центрах социальной помощи семье и детям, по телефонам горячих линий<sup>5</sup>. Платные психологические услуги доступны в негосударственных медицинских центрах, в кабинетах психологов, оказывающих частные услуги, в онлайн-сервисах психологических услуг.

В исследовании N. Торкауа [18] представление о психологической помощи как об услуге, которую может получить не только человек с расстройством, является положительным, как и в нашем исследовании. Однако N. Торкауа также отмечает, что обращению за помощью способствуют, скорее, оптимистичные взгляды на психологическую помощь, а в нашем исследовании респонденты не верят, что психологическая помощь приносит лишь пользу. Это различие может быть разъяснено методологией, которую N. Торкауа использует в своей работе. В рамках интервью N. Торкауа не только спрашивает о взглядах на психологическую помощь, но и о её пользе, прося информантов привести конкретные примеры. Помещённый в контекст таких примеров вопрос N. Торкауа может восприниматься информантами иначе.

В нашем исследовании молодые и среднего возраста женщины (18–44 года) — наиболее часто обращающаяся к психологу возрастная группа. Зарубежные исследования в отношении барьеров обращения за помощью людей старшего возраста противоречивы. С одной стороны, исследования показывают, что обращение за помощью привычно для старшего поколения, они не сильно озабочены стигмой в связи с обращением за помощью [19]. Можно предположить, что в российском контексте более низкое обращение за помощью людей старшего возраста связано с низкой осведомлённостью, стигмой, страхом пожилых людей потерять независимость или контроль над своей жизнью в случае признания того, что им нужна помощь в связи с психическим здоровьем и т.д. [20].

В нашем исследовании из-за кросс-секционного дизайна пропущено важное звено, предшествующее обращению за помощью, — намерение. Тем не менее систематический обзор 49 исследований показал, что субъективные нормы были статистически значимым предиктором намерения обратиться за помощью в 23 (59,0%) исследованиях, в свою очередь — в 7 из 8 исследований, изучавших связь намерений и обращения за помощью, была подтверждена статистически значимая связь между ними [6].

<sup>5</sup> Психологические службы [интернет]. Режим доступа: <https://gorzdrav.spb.ru/information/content/poleznaya-informatsiya/kontakty/psihologicheskie-sluzhby> Дата обращения: 26.02.2024.

## Ограничения исследования

Среди важных ограничений исследования выделяется его география. Обнаруженные эффекты могут быть представлены в других городах России, но их размер скорее справедлив для жителей Санкт-Петербурга. Выбор телефонного опроса как метода сбора данных ограничил объём опроса и варианты ответов на отдельные вопросы из-за увеличивающегося риска отказа и сложных для восприятия на слух шкал. Сам факт установленного обращения за помощью не означает, что проблема респондента решена. За скобками мы оставляем другие факторы, определяющие результат получения помощи: её качество, приверженность клиента соблюдению рекомендаций, доведение до конца, выбор метода терапии и т.п. Всего в опросе поучаствовали 13 644 человека: 12 444 человека на разных этапах отказались от прохождения опроса, 1200 человек прошли опрос полностью. Данные недостатки метода телефонного опроса и, соответственно, невозможность учесть позиции отказавшихся от участия респондентов выступают серьёзным ограничением. Также важным будет упомянуть отказ от стандартизованных шкал в пользу более свободных формулировок переменных, связанных с оценкой собственного психологического состояния, норм и установок в отношении психологической помощи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования имеют несколько практических выводов. Понимание выявленных факторов (пол, возраст и социальные нормы) поможет усовершенствованию программ, способствующих повышению обращаемости за психологической помощью. В частности, мероприятия должны быть адаптированы для повышения охвата конкретных половозрастных групп.

Признание важности социального одобрения в обращении за психологической помощью указывает на необходимость дестигматизации проблем психического здоровья и создания поддерживающей среды, где обращение за помощью поощряется и поддерживается окружающими и обществом. Результаты, выявляющие отношение к обращению за психологической помощью, могут послужить основой для информационных кампаний, направленных на развеивание мифов и заблуждений о психологической помощи. Эти кампании могут охватывать различные социальные группы с целью повышения осведомлённости и понимания доступности и преимуществ обращения за психологической помощью. Среди

направлений дальнейших исследований можно обозначить более детальное исследование барьеров обращения за психологической помощью, в том числе с использованием методов глубинного интервью и стандартизованных методик измерения потребностей в психологической помощи, установок и норм в отношении обращения за ней. Проведённый анализ указывает на более частое обращение женщин к психологической помощи, однако не затрагивает напрямую факторы, которые могут объяснить эту корреляцию. Более детальное их изучение также может быть направлением дальнейших исследований.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Вклад авторов.** С. Ткач — проектирование опросных методик, описание и интерпретация результатов, дискуссия, обзор литературы; В.А. Одинокова — проведение статистического анализа, описание и интерпретация результатов, дискуссия, обзор литературы; О.И. Бурдина — обзор литературы, постановка проблемы, дискуссия. Все авторы подтверждают соответствие своего авторства международным критериям ICMJE (все авторы внесли существенный вклад в разработку концепции, подготовку статьи, прочли и одобрили финальную версию перед публикацией).  
**Источник финансирования.** Работа выполнена при поддержке Санкт-Петербургского государственного университета, проект 121062300141-5.

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

**Информированное согласие на участие в исследовании.** Все участники до включения в исследование давали добровольное устное согласие.

## ADDITIONAL INFORMATION

**Authors' contribution.** S. Tkach — design of survey methods, description and interpretation of results, discussion, literature review; V.A. Odinkova — statistical analysis, description and interpretation of results, discussion, literature review; O.I. Burdina — literature review, problem statement, discussion. All authors confirm that their authorship meets the international ICMJE criteria (all authors have made a significant contribution to the development of the concept, preparation of the article, read and approved the final version before publication).

**Funding source.** The authors acknowledge Saint Petersburg State University for a research project 121062300141-5.

**Competing interests.** The authors confirm the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

**Patients' consent.** Verbal consent was obtained from all the study participants before the study.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | REFERENCES

1. Shirov AA, Nestik TA, Neverov AN, et al. Analysis of the psychological state of society and forecast of its dynamics in 2024. In: Quarterly forecast of GDP. Vol. 60. Moscow: INP RAS; 2023. P. 7–16. (In Russ.)
2. Shmatova JE. Dynamics of statistical and sociological indicators of mental health of the Russian population. *Problems of Territory's Development*. 2019;(3):76–96. doi: 10.15838/ptd.2019.3.101.5 EDN: MHDYHX

3. Eritsyanyan KYu, Rusakova MM, Aleksandrova AA, Usacheva NM. Surviving a lockdown: changes in employment and psychological well-being of the population in the pandemic era. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2021;(3):250–270. doi: 10.14515/monitoring.2021.3.189 EDN: UNWWNK
4. Peshkovskaya AG, Galkin SA, Larionova AV, Kornetov AN. Prevalence of generalized anxiety disorder symptoms and their associations with behavioral attitudes and perception of the future in the Russian youth. *Bulletin of Siberian Medicine*. 2023;22(3):68–73. doi: 10.20538/1682-0363-2023-3-68-73 EDN: JIOGAD
5. Wang PS, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, et al. Worldwide use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders: results from 17 countries in the WHO world mental health surveys. *Lancet*. 2007;370(9590):841–850. doi: 10.1016/S0140-6736(07)61414-7
6. Kazantseva TV, Antonova NA, Eritsyanyan KYu. Help-seeking in mental health problems: conceptualization and analysis of predictors. *St. Petersburg Psychological Journal*. 2019;(28):88–117. EDN: TBMNMK
7. Radaev VV, Ibragimova DH, Kazan AD, et al. How Russians are coping with the new crisis: socio-economic practices of the population. Moscow: Nacional'ny`j issledovatel'skij universitet «Vysshaya shkola ekonomiki»; 2023. (In Russ.) doi: 10.17323/978-5-7598-2756-6 EDN: WKNRCY
8. Cornally N, McCarthy G. Help-seeking behaviour: a concept analysis. *Int J Nurs Pract*. 2011;17(3):280–288. doi: 10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x
9. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991;50(2):179–211. doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-T
10. Adams C, Gringart E, Strobel N. Explaining adults' mental health help-seeking through the lens of the theory of planned behavior: a scoping review. *Syst Rev*. 2022;11(1):160. doi: 10.1186/s13643-022-02034-y
11. Antonova NA, Eritsyanyan KYu, Kazantseva TV, Dubrovsky RG. Barriers and facilitators to seeking psychological assistance in school education system. *Psychological Science and Education*. 2022;27(4):77–87. doi: 10.17759/pse.2022270408 EDN: RBXHDJ
12. Eritsyanyan K, Antonova N, Kazantseva T, Usacheva N. Association between descriptive and injunctive norms and students' intentions to seek support from mental health services. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2021;21(4):827–836. doi: 10.1002/capr.12461
13. Anikina VO, Popova AG, Vasilyeva NL. What stops men from seeking psychological help? *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2020;8(5):26. EDN: KXZKTI
14. The main indicators of demographic processes in St. Petersburg in 2022: A statistical collection. St. Petersburg: Petrostat; 2023. 90 p. (In Russ.)
15. Cheng HL, Wang C, McDermott RC, et al. Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling & Development*. 2018;96:64–74. doi: 10.1002/jcad.12178
16. Türküm AS. Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*. 2005;13(3):389–401. doi: 10.3149/jms.1303.389
17. Gough B, Novikova I. Mental health, men and culture: how do sociocultural constructions of masculinities relate to men's mental health help-seeking behaviour in the WHO European Region? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 70).
18. Topkaya N. Factors influencing psychological help seeking in adults: a qualitative study. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2015;15(1): 21–31. doi: 10.12738/estp.2015.1.2094
19. Mackenzie CS, Gekoski WL, Knox J. Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Ageing Ment Health*. 2006;10(6):574–582. doi: 10.1080/13607860600641200
20. Plutov LE, Rusakova MM, Guzeva DV. Digitalization of psychological help: factors and trends (the case of St. Petersburg). *Sotsiologicheskie Issledovaniya*. 2023;(7):53–62. doi: 10.31857/S013216250023035-1 EDN: PKIXSS

## ОБ АВТОРАХ

### \*Ткач Сергей;

адрес: Россия, 191124, Санкт-Петербург, ул. Смольного, д. 1/3;  
ORCID: 0000-0001-5016-9187;  
eLibrary SPIN: 6740-2773;  
e-mail: s.tkach@spbu.ru

**Одиноква Вероника Александровна**, канд. социол. наук,  
доцент;

ORCID: 0000-0002-9850-9109;  
eLibrary SPIN: 8054-7794;  
e-mail: v.odinokova@spbu.ru

### Бурдина Ольга Игоревна;

ORCID: 0009-0000-6638-4500;  
eLibrary SPIN: 5133-6122;  
e-mail: o.burdina@spbu.ru

## AUTHORS' INFO

### \*Sergey Tkach;

address: 1/3 Smol'nogo st, St. Petersburg, Russia, 191124;  
ORCID: 0000-0001-5016-9187;  
eLibrary SPIN: 6740-2773;  
e-mail: s.tkach@spbu.ru

**Veronika A. Odinkova**, Cand. Sci. (Sociology),

Assistant Professor;  
ORCID: 0000-0002-9850-9109;  
eLibrary SPIN: 8054-7794;  
e-mail: v.odinokova@spbu.ru

### Olga I. Burdina;

ORCID: 0009-0000-6638-4500;  
eLibrary SPIN: 5133-6122;  
e-mail: o.burdina@spbu.ru

\*Автор, ответственный за переписку / Corresponding author