

Н. А. Антонова

УСТАНОВКИ СТУДЕНТОВ К ПОЛУЧЕНИЮ ПОМОЩИ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Статья подготовлена в рамках работы по гранту РФФИ, № 19-013-00903/19, «Факторы обращаемости за профессиональной психологической помощью молодежи: разработка и эмпирическая верификация модели», 2019–2021 гг.

Согласно теории планируемого поведения негативные установки к поиску профессиональной помощи в сфере психического здоровья являются барьером профилактики и лечения нервно-психических расстройств. Цель исследования — изучение установок к обращению за помощью в сфере психического здоровья среди студентов педагогического вуза. Сбор данных был проведен в рамках двух мониторинговых исследований среди студентов вуза ($N = 882$, 2017 г. и $N = 960$, 2018 г.). В результате установлено, что опыт обращения за помощью в сфере психического здоровья имеют лишь 22,5% студентов. Студенты, испытывающие проблемы в эмоциональной и личностной сферах, имеют менее выраженные установки к обращению за профессиональной психологической помощью ($p = 0,015$). Модераторы этого феномена следует изучать.

Ключевые слова: психическое здоровье молодежи, психологическая помощь, обращаемость за помощью, установки к обращению, барьеры, стресс.

N. Antonova

STUDENT'S ATTITUDES TOWARD COMMUNICATION WITH MENTAL HEALTH PROFESSIONALS

According to the Theory of Planned Behaviour, negative attitudes towards seeking professional psychological help could pose a serious obstacle in the way of establishing an effective system of mental health problems prevention and treatment. The purpose of this research was to study attitudes toward seeking help in the area of mental health among university students. Data from 882 (2017) and 960 (2018) university students was collected by means of conducting Internet surveys. Findings indicate that only 22.5% of the respondents sought professional psychological help. The outcomes also suggest that self-reported emotional and psychological problems are negatively associated with the attitudes toward communication with mental health specialists and intentions to seek professional psychological help ($p=0,015$). The authors conclude that the moderators of this phenomenon require further investigation.

Keywords: youth's mental health, psychological help, help-seeking behaviour, attitudes toward seeking psychological help, barriers, stress.

Введение

Европейская декларация по охране психического здоровья ВОЗ в качестве одного из приоритетных направлений деятельности системы общественного здравоохранения признает важность изучения обращаемости за помощью в области психического здоровья [6]. Несмотря на широкую распростра-

ненность проблем психического здоровья среди различных групп населения в разных странах мира, приводящих к снижению качества жизни и благополучия (например, [12]), обращаемость за помощью (help-seeking behavior) в сфере психического здоровья остается достаточно низкой даже в странах, где психолого-психиатрическая помощь

(mental health care) является высокодоступной [16; 21; 35].

Проблемы психического здоровья молодежи, включая студентов вузов, достаточно широко распространены [14; 19; 27] и являются важным вопросом психологии здоровья. В структуре нервно-психических расстройств у студентов расстройства пограничного спектра занимают ведущее место, возникая преимущественно в период обучения. Так, например, распространенность пограничных психических расстройств у студентов-медиков по разным данным колеблется от 2,0% до 29,9% [7]. Следует отметить, что удельный вес среди всей психической патологии непсихотических вариантов психических нарушений (например, фобии, панические и навязчивые состояния, расстройства пищевого поведения, депрессии, тревожные расстройства) и стрессовых расстройств трудно поддается учету, сильно варьирует; ассоциирован с аддиктивным поведением (употреблением ПАВ), академической успеваемостью, трудоустройством, социальным взаимодействием [4; 36]. Вместе с тем исследователи подчеркивают и важность учета социокультурной детерминированности клинико-психологических явлений и нервно-психических расстройств [1].

Сегодня большое внимание уделяется изучению барьеров, препятствующих организации эффективной системы превенции и лечения нервно-психических расстройств. Согласно современному состоянию исследований структуры обращения к поиску помощи в сфере психического здоровья, среди основных факторов отказа от обращения за помощью или откладывания обращения выделяют:

— негативные установки в отношении поиска помощи в сфере психического здоровья (в соответствии с теорией планируемого поведения) [9; 24], включая желание людей справиться с проблемами самостоятельно [20; 29; 37]; убеждение, что проблемы проходят сами собой [31]; сомнения в пользе поиска помощи [29]; низкий уровень доверия

официальной медицине и государственным институтам здравоохранения [22]. Метааналитическое исследование С. S. Mackenzie с соавторами [24] выявило статистически значимые изменения в установках к обращению за помощью в сфере психического здоровья студентов американских университетов за 40-летний период, с 1968 по 2008 г., в сторону повышения доли негативных установок. Среди возможных причин усиления негативных установок к психолого-психиатрической помощи авторы указывают:

— «медиализацию» проблем психического здоровья;

— стигматизацию и самостигматизацию в отношении психических расстройств (mental health-related stigma) [5; 11; 13; 15; 28; 32];

— гендерные различия [23; 33];

— низкую доступность профессиональных услуг охраны психического здоровья (в том числе отсутствие информации о наличии услуг; централизация услуг в крупных городах) [16; 30].

Изучение установок молодежи к поиску помощи в сфере психического здоровья, их готовности к такому обращению, а также барьеров на пути к получению профессиональной помощи является необходимым этапом построения эффективной системы психологического сопровождения студентов на базе вуза.

Целью настоящего исследования стало изучение установок к обращению за помощью в сфере психического здоровья среди российской студенческой молодежи. Задачами исследования стала проверка гипотез о том, что пол, наличие психологического дистресса, а также профессионализации будут ассоциированы с готовностью к обращению за помощью в сфере психического здоровья.

Материалы и методы исследования

Сбор данных был проведен в рамках двух мониторинговых исследований (2017 и 2018 гг.) образа жизни и здоровья студентов Российского государственного педагогического

университета им. А. И. Герцена (РГПУ им. А. И. Герцена), реализованных по кросс-секционному плану. В исследованиях была использована несистематическая выборка с элементами снежного кома: ссылка на онлайн-опрос была размещена на сайте университета, а также направлена студенческим группам всех институтов и факультетов и в дальнейшем распространялась в том числе через социальные сети и личные контакты студентов.

Выборка исследования 2017 г. составила 882 студента; среди опрошенных были 80 (9,1%) юношей и 802 (90,9%) девушки, средний возраст составил 20,7 года, $SD=3,35$. Объем выборки исследования 2018 г. — 960 студентов; в исследовании приняли участие 115 (12%) юношей и 845 (88%) девушек, средний возраст составил 20,7 года, $SD=4,69$.

Данные были собраны с использованием интернет-опроса. Полученные данные автоматически конвертировались в файл в формате Excel. Респонденты заполняли онлайн электронную форму опросника самостоятельно, без помощи интервьюера. Исследование было полностью анонимным (никакие идентифицирующие характеристики не собирались), добровольным и предварялось процедурой информированного согласия.

Анкета состояла из нескольких содержательных блоков. В рамках данной статьи были проанализированы несколько блоков, наиболее соответствующих задачам исследования:

- Авторские шкалы изучения жизненных событий. Источники социального стресса изучались в исследовании по двум индикаторам «проблемности»: наличие «трудноразрешимых жизненных проблем» и их локализации по основным сферам жизнедеятельности — «аренам стресса».
- Шкала К. Mackenzie с соавторами «Отношения к обращению за профессиональной психологической помощью» (Inventory of Attitudes Toward Seeking Mental Health Services — IASMHS, 2004) в адаптации С. В. Вайнштейна

с коллегами [2]. Студентам предлагалось оценить свое согласие/несогласие с предложенными суждениями ($N = 24$) по шкале от 1 до 5, где 1 — полностью не согласен, а 5 — полностью согласен. Термин «профессионал» обозначал человека, обученного работать с психологическими проблемами (например, психолога, психотерапевта, психиатра). Термин «психологические проблемы» обозначал причины, по которым можно обратиться к профессионалу (например, беспокойство относительно душевного состояния, эмоциональные проблемы, психические затруднения, личностные сложности). Возможное количество баллов по итоговой шкале составляет от 22 до 110 баллов. Итоговая шкала включает 4 субшкалы:

- «безразличие к стигме» (8–40 баллов) отражает обеспокоенность мнением окружающих о человеке, обратившемся за помощью в сфере психического здоровья;
- «склонность к поиску помощи» (7–35 баллов) отражает желание и возможность обратиться за профессиональной психологической помощью;
- «преодоление приоритета самопомощи» (3–15 баллов) отражает склонность признавать у себя наличие психологических проблем;
- «готовность обсуждать проблемы со специалистом» (4–20 баллов) отражает готовность к психологическому раскрытию перед специалистом.
- Опыт обращения за помощью к профессионалам в сфере психического здоровья, а также к представителям альтернативной помощи — гадалкам, шаманам, экстрасенсам и пр.
- Социально-демографические характеристики: пол, возраст, факультет/институт обучения, курс обучения.

Статистическая обработка данных заключалась в расчете процентных распределений значений и мер центральной тенденции, а также построении таблиц сопряженно-

сти для оценки различий в зависимости от пола, профиля обучения. Статистический анализ был проведен с использованием SPSS version 16.

Результаты

Опыт и установки российских студентов к обращению за помощью в сфере психического здоровья

Среднее значение по шкале «Отношение к обращению за профессиональной психологической помощью» среди студентов педагогического вуза составило 70,5 балла (min 22, max 110 баллов), что несколько ниже статистических норм, рассчитанных на пилотажной выборке (78,5 балла) [2]. В целом это может свидетельствовать о среднем уровне готовности студентов к получению профессиональной помощи в области психического здоровья.

Опыт обращения к профессионалам в сфере психического здоровья (психологам, психотерапевтам, психиатрам) имеют только 22,5% студентов, у 15% студентов такой жизненный опыт обращения однократный. Опыт обращения к представителям альтернативной помощи (гадалкам, шаманам, экстрасенсам) имеют 8% студентов, причем 2,5% студентов обращались к данным услугам неоднократно.

Результаты исследования показали, что опыт обращения к профессионалам в сфере психического здоровья (психологам, психотерапевтам, психиатрам) значимо связан с опытом обращения к представителям альтернативной помощи (гадалкам, экстрасенсам и пр.) ($\chi^2 = 14,37$, $p = 0,001$). Опыт использования одновременно и профессиональных, и альтернативных услуг в сфере разрешения психологических проблем имеют 14,5% студентов, тогда как исключительно за альтернативной помощью обращались 6% студентов вуза.

Установки к обращению за психологической помощью в зависимости от пола

Юноши статистически значимо реже обращаются за профессиональной помощью в сфе-

ре психического здоровья по сравнению с девушками (20,2% и 23,6% соответственно) ($\chi^2 = 0,643$, $p = 0,423$). Однако значимых различий в готовности к обращению за психологической помощью в зависимости от пола обнаружено не было ($M = 70,5$ и $M = 70,5$; $t = 0,039$, $p = 0,969$). По всем четырем субшкалам шкалы «Отношения к обращению за профессиональной психологической помощью» не было получено значимых различий.

Установки к обращению за психологической помощью в зависимости от факторов социального стресса

Около половины студентов (45,5%) отметили наличие в своей жизни «трудноразрешимых жизненных проблем». В большинстве случаев они были локализованы в эмоциональной и личностной сферах (60,1% от имеющих проблемы или 27% от общей выборки). Каждый третий студент с проблемами испытывает их в сфере здоровья, семейных отношений и жилищно-бытовых условий (по 33–35%), каждый пятый (19,7%) — в сфере адаптации к обучению в вузе. Реже всего трудные жизненные ситуации были связаны с отношениями с друзьями (14,2%), с преподавателями (12,7%) и другими проблемами (10,7%).

О хроническом характере социального стресса позволяет судить индикатор субъективной оценки потенциальной разрешимости «проблем». Более трети опрошенных (42% или 19% от общей выборки) считают, что их проблемы не разрешатся в течение ближайшего года.

Любопытно, что студенты, которые отмечали у себя трудноразрешимые проблемы, имели статистически значимо менее выраженные установки на обращение за профессиональной психологической помощью по сравнению со студентами, которые не испытывали сильный социальный стресс ($M = 69$ и $M = 71,1$ соответственно; $p = 0,003$). Студенты, имеющие трудноразрешимые проблемы, были менее склонны искать профессиональную помощь ($p = 0,049$) и раскрываться перед специалистом ($p = 0,000$) (табл. 1).

Таблица 1

**Установки к поиску помощи в сфере психического здоровья
в зависимости от наличия социального стресса**

| Субшкалы | Наличие проблем, М | Отсутствие проблем, М | р |
|---|--------------------|-----------------------|--------------|
| Безразличие к стигме | 27,75 | 28,51 | 0,136 |
| Склонность к поиску помощи | 21,57 | 22,33 | 0,049 |
| Преодоление приоритета самопомощи | 9,08 | 9,37 | 0,154 |
| Готовность обсуждать проблемы со специалистом | 10,62 | 11,45 | 0,000 |

Наличие проблем в эмоциональной и личной сферах было также негативно ассоциировано с установкой на обращение за профессиональной психологической помощью ($p = 0,015$); но это оказалось обуслов-

лено большей обеспокоенностью мнением окружающих по поводу обращения за помощью в сфере психического здоровья, то есть небезразличием к стигме ($p = 0,000$) (табл. 2).

Таблица 2

**Установки к поиску помощи в сфере психического здоровья
в зависимости от наличия социального стресса в эмоциональной и личной сферах**

| Субшкалы | Наличие проблем, М | Отсутствие проблем, М | р |
|---|--------------------|-----------------------|--------------|
| Безразличие к стигме | 26,65 | 29,40 | 0,000 |
| Склонность к поиску помощи | 21,34 | 21,91 | 0,308 |
| Преодоление приоритета самопомощи | 9,02 | 9,16 | 0,668 |
| Готовность обсуждать проблемы со специалистом | 10,63 | 10,61 | 0,936 |
| Установка к обращению за профессиональной психологической помощью | 67,65 | 71,08 | 0,015 |

Установки к поиску помощи в сфере психического здоровья в зависимости от профиля обучения

Студенты, обучающиеся в институте психологии, имели больший опыт обращения за профессиональной помощью в сфере психического здоровья по сравнению со студентами других специализаций (39,3% и 22,1% соответственно; $\chi^2 = 9,486$, $p = 0,003$). Установка студентов к поиску профессиональной психологической помощи также была положительно связана с обучением в институте психологии ($M = 79,0$ и $M = 69,4$; $t = 6,930$, $p = 0,000$). Более выраженная установка к обращению за психологической помощью у студентов-психологов формировалась за счет выраженности показателей по всем четырем субшкалам: большим безразличием к стигме

($p = 0,002$), склонностью к поиску помощи ($p = 0,000$), преодолением приоритета самопомощи ($p = 0,000$), готовностью обсуждать проблемы со специалистом ($p = 0,000$) (табл. 3).

Обсуждение

Полученные результаты исследования позволяют сделать следующие основные выводы:

- молодые люди, наиболее нуждающиеся в получении профессиональной помощи в сфере психического здоровья, имеют менее выраженную готовность к ее получению;
- различий по полу в установках к обращению за профессиональной психологической помощью получено не было;
- студенты-психологи имеют более позитивное отношение к поиску профессиональной психологической помощи.

Следует отметить, что результаты исследований демонстрируют неконтактные данные относительно различий в установках к обращению за помощью в сфере психического здоровья в зависимости от пола. Так, в ряде исследований обнаруживается, что у женщин наблюдаются более позитивные установки к обращению за помощью в сфере психического здоровья по сравнению с мужчинами [8; 10; 18; 25], тогда как в других исследованиях таких различий не обнаруживается [17]. Тем не менее результаты недавнего метааналитического исследования [26] выявили связь пола с отношением к обращению за профессиональной психологической помощью среди учащейся молодежи, а именно девушки имеют более позитивное отношение по сравнению с юношами во всех расовых группах.

Более выраженная установка к обращению за помощью в сфере психического здоровья среди студентов — будущих психологов по сравнению со студентами других специализаций представляется весьма логичной. Это может объясняться фактором селекции, нивелированием барьеров к обращению за помощью в процессе получения профессионального образования, осознанием, что обращение к психологу может иметь значение не только лечения, но и решения проблем, препятствующих нормальному социальному функционированию.

Любопытным представляется обнаруженный феномен совместного варьирования опыта обращения к услугам профессиональной и альтернативной помощи в сфере психического здоровья. Это может быть обусловлено в том числе попытками экспериментирования, свойственными молодежи в разных сферах жизнедеятельности. Кроме того, обращение за альтернативной помощью может происходить не столько из-за веры в трансцендентальные возможности гадалок, экстрасенсов и прочих, сколько из-за неудовлетворения эмоциональных потребностей пациентов профессионалами в сфере психического здоровья [3].

В целом негативные установки по поводу обращения за профессиональной помощью в сфере психического здоровья могут быть связаны и с культуральными особенностями российского населения. В нашей традиционной культуре зачастую считается обращение с проблемами к психологу или психиатру признаком социальной неполноценности, то есть стигматизируется. В научной литературе проблема психиатрической стигмы нашла широкое освещение [5; 34]. Феномен стигмы, проявляющийся в форме внешней стигмы и самостигматизации, может негативным образом влиять на баланс решения относительно необходимости обращения за помощью в сфере психического здоровья, препятствуя вовлечению и участию в терапевтическом процессе.

Заключение

Результаты исследования показали, что установки студентов к обращению за профессиональной помощью в сфере здоровья обусловлены действием различных факторов при разной локализации источников социального стресса. Модераторы обнаруженных в исследовании феноменов предстоит изучать. Необходимо более глубокое понимание факторов, лежащих в основе формирования позитивных установок и готовности студенческой молодежи к обращению за услугами в сфере психического здоровья с учетом социокультуральной специфики. Стоит также подчеркнуть, что в исследовании принимали участие студенты педагогического вуза. Поскольку педагогическое образование достаточно «психологизировано», это может приводить к смещению данных в сторону формирования более выраженных установок к обращению за психологической помощью в целом среди студенческой молодежи педагогического вуза.

Результаты настоящего исследования подчеркивают важность усилий в направлении повышения готовности молодежи к коммуникации с профессионалами в сфере психического здоровья. Сегодня существует необходимость в поиске эффективных вмеша-

тельств, направленных на психологическую поддержку студенчества в целом и тех студентов, которые испытывают проблемы с психическим здоровьем. Будущие исследования, построенные по экспериментальному и ква-

зиэкспериментальному плану, призваны помочь найти эффективные методы противодействия формированию негативных установок в сфере охраны психического здоровья молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёхин А. Н. Клинико-психологические феномены психической адаптации человека в меняющейся социокультурной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2018. № 187. С. 50–58.
2. Вайнштейн С. В., Бурдин М. В., Шабалин Е. Ю. Опросник отношения к обращению за услугами в сфере психического здоровья (IASMHS): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2015. № 3 (23). С. 81–96.
3. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. 1023 с.
4. Лазовская О. Е. Актуальные проблемы в изучении депрессивных расстройств у студентов вузов // Медицинский журнал. 2010. № 2. С. 15–19.
5. Лутова Н. Б., Сорокин М. Ю., Вид В. Д. Психиатрическая стигма — ее проявления и последствия // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2017. № 3. С. 41–45.
6. Организация служб охраны психического здоровья. Свод методических рекомендаций по вопросам политики и оказания услуг в области психического здоровья. ВОЗ. 2006. URL: https://www.who.int/mental_health/policy/Organization%20of%20Services%20for%20MH_ru.pdf?ua=1 (дата обращения: 01.09.2019).
7. Стрижев В. А., Бойко Е. О., Ложникова Л. Е., Зайцева О. Г. Тревожно-депрессивные расстройства в медицинской студенческой среде // Кубанский научный медицинский вестник. 2016. № 2 (157). С. 126–131.
8. Addis M. E., Mahalik J. R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking // American Psychologist. 2003. Vol. 58 (1). P. 5–14.
9. Ajzen I. From intentions to actions: A theory of planned behavior // J. Kuhl, J. Beckman (eds.) Action-control: From cognition to behaviour. Heidelberg, Germany: Springer, 1985. P. 11–39.
10. Ang R. P., Lim K. M., Tan A. G., Yau T. Y. Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes // Current Psychology. 2004. Vol. 23(3). P. 203–214.
11. Clement S., Schauman O., Graham T., Maggioni S., Evans-Lacko S., Bezborodovs N., Morgan C., Rüsch N., Brown J. S. L., Thornicroft G. What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies // Psychological Medicine. 2015. Vol. 45. P. 11–27.
12. Compton W. M., Conway K. P., Stinson F. S., Grant B. F. Changes in the prevalence of major depression and comorbid substance use disorders in the United States between 1991–1992 and 2001–2002 // American J. of Psychiatry. 2006. Vol. 163(12). P. 2141–2147.
13. Corrigan P. W., Watson A. C. Understanding the impact of stigma on people with mental illness // World Psychiatry. 2002. Vol. 1(1). P. 16–20.
14. Divin N., Harper P., Curran E., Corry D., Leavey G. Help-seeking measures and their use in adolescents: a systematic review // Adolescent Research Review. 2018. Vol. 3 (1). P. 113–122.
15. Eisenberg D., Downs M. F., Golberstein E., Zivin K. Stigma and help seeking for mental health among college students // Medical Care Research and Review. 2009. Vol. 66 (5). P. 522–541.
16. Eisenberg D., Golberstein E., Gollust S. E. Help-seeking and access to mental health care in a university student population // Medical Care. 2007. Vol. 45 (7). P. 594–601.
17. Furnham A., Andrew R. Across-cultural study of attitudes towards seeking psychological help // Psychol Rep. 1996. Vol. 79. P. 289–290.
18. Goh M., Xie B., Wahl K. H. et al. Chinese students' attitudes toward seeking professional psychological help // Adv. Couns. 2007. Vol. 29. P. 187–202.
19. Gore F. M., Bloem P. J., Patton G. C., Ferguson J., Joseph V., Coffey C., Sawyer S. M., Mathers C. D. Global burden of disease in young people aged 10–24 years: a systematic analysis // The Lancet. 2011. Vol. 377 (9783). P. 2093–2102.
20. Gulliver A., Griffiths K. M., Christensen H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review // BMC Psychiatry. 2010. Vol. 10. P. 113.

21. Kessler R. C., Demler O., Frank R. G., Olfson M., Pincus H. A., Walters E. E., Zaslavsky A. M. Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003 // *New England Journal of Medicine*. 2005. Vol. 352 (24). P. 2515–2523.
22. Laugharne R., Priebe S. Trust, choice and power in mental health // *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2006. Vol. 41 (11). P. 843–852.
23. Levant R. F., Stefanov D. G., Rankin T. J., Halter M. J., Mellinger C., Williams C. M. Moderated path analysis of the relationships between masculinity and men's attitudes toward seeking psychological help // *J. of Counseling Psychology*. 2013. Vol. 60 (3). P. 392.
24. Mackenzie C. S., Erickson J., Deane F. P., Wright M. Changes in attitudes toward seeking mental health services: A 40-year cross-temporal meta-analysis // *Clinical Psychology Review*. 2014. Vol. 34 (2). P. 99–106.
25. Mackenzie C. S., Gekoski W. L., Knox V. J. Age, gender, and the underutilization of mental health services: the influence of help-seeking attitudes // *Aging and Mental Health*. 2006. Vol. 10 (6). P. 574–582.
26. Nam S. K., Chu H. J., Lee M. K., Lee J. H., Kim N., Lee S. M. A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help // *J. of American College Health*. 2010. Vol. 59 (2). P. 110–116.
27. Patton G. C., Coffey C., Cappa C., Currie D., Riley L., Gore F., Degenhardt L., Richardson D., Astone N., Sangowawa A. O., Mokdad A., Ferguson J. Health of the world's adolescents: A synthesis of internationally comparable data // *The Lancet*. 2012. Vol. 379. P. 1665–1675.
28. Pescosolido B. A., Martin J. K., Long J. S., Medina T. R., Phelan J. C., Link B. G. "A disease like any other"? A decade of change in public reactions to schizophrenia, depression, and alcohol dependence // *American Journal of Psychiatry*. 2010. Vol. 167 (11). P. 1321–1330.
29. Rickwood D. J., Deane F. P., Wilson C. J. When and how do young people seek professional help for mental health problems? // *Medical Journal of Australia*. 2007. Vol. 187(S7). P. S35–S39.
30. Saraceno B., van Ommeren M., Batniji R., Cohen A., Gureje O., Mahoney J., Underhill C. Barriers to improvement of mental health services in low-income and middle-income countries // *The Lancet*. 2007. Vol. 370 (9593). P. 1164–1174.
31. Sareen J., Jagdeo A., Cox B. J., Clara I., ten Have M., Belik S. L., Stein M. B. Perceived barriers to mental health service utilization in the United States, Ontario, and the Netherlands // *Psychiatric Services*. 2007. Vol. 58 (3). P. 357–364.
32. Schnyder N., Panczak R., Groth N., Schultze-Lutter F. Association between mental health-related stigma and active help-seeking: systematic review and meta-analysis // *The British Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 210 (4). P. 261–268.
33. Sullivan L., Camic P. M., Brown J. S. Masculinity, alexithymia, and fear of intimacy as predictors of UK men's attitudes towards seeking professional psychological help // *British Journal of Health Psychology*. 2015. Vol. 20 (1). P. 194–211.
34. Vogel D. L., Wade N. G., Haake S. Measuring selfstigma associated with seeking psychological help // *J. Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53. No. 3. P. 325–337.
35. Wang P. S., Lane M., Olfson M., Pincus H. A., Wells K. B., Kessler R. C. Twelve-month use of mental health services in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication // *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62. P. 629–640.
36. Weitzman E. R. Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college // *J. Nerv. Ment. Dis.* 2004. Vol. 192. P. 269–277.
37. Wilson C. J., Deane F. P. Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents' intentions to seek professional mental health care // *Journal of Adolescence*. 2012. Vol. 35 (1). P. 233–237.

REFERENCES

1. Alehin A. N. Kliniko-psihologicheskie fenomeny psicheskoy adaptatsii cheloveka v menyayushcheysya sotsiokul'turnoy srede // *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena*. 2018. № 187. S. 50–58.
2. Vaynshteyn S. V., Burdin M. V., Shabalin E. Yu. Oprosnik otnosheniya k obrashcheniyu za uslugami v sfere psicheskogo zdorov'ya (IASMHS): rezul'taty psihometricheskogo analiza russkoyazychnoy versii // *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sotsiologiya*. 2015. № 3 (23). S. 81–96.
3. Gurvich I. N. *Sotsial'naya psihologiya zdorov'ya*. SPb.: Izd-vo SPbGU, 1999. 1023 s.
4. Lazovskaya O. E. Aktual'nye problemy v izuchenii depressivnyh rasstroystv u studentov vuzov // *Meditinskij zhurnal*. 2010. № 2. S. 15–19.

5. *Lutova N. B., Sorokin M. Yu., Vid V. D.* Psihiatricheskaya stigma — ee proyavleniya i posledstviya // *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoj psihologii imeni V. M. Behtereva*. 2017. № 3. S. 41–45.
6. Organizatsiya sluzhb ohrany psihicheskogo zdorov'ya. Svod metodicheskikh rekomendatsiy po voprosam politiki i okazaniya uslug v oblasti psihicheskogo zdorov'ya. VOZ. 2006. URL: https://www.who.int/mental_health/policy/Organization%20of%20Services%20for%20MH_ru.pdf?ua=1 (data obrashcheniya: 01.09.2019).
7. *Strizhev V. A., Boyko E. O., Lozhnikova L. E., Zaytseva O. G.* Trevozhno-depressivnye rassstroystva v meditsinskoj studencheskoj srede // *Kubanskiy nauchnyj meditsinskiy vestnik*. 2016. № 2 (157). S. 126–131.
8. *Addis M. E., Mahalik J. R.* Men, masculinity, and the contexts of help seeking // *American Psychologist*. 2003. Vol. 58 (1). P. 5–14.
9. *Ajzen I.* From intentions to actions: A theory of planned behavior // *J. Kuhl, J. Beckman (eds.) Action-control: From cognition to behaviour*. Heidelberg, Germany: Springer, 1985. P. 11–39.
10. *Ang R. P., Lim K. M., Tan A. G., Yau T. Y.* Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes // *Current Psychology*. 2004. Vol. 23(3). P. 203–214.
11. *Clement S., Schauman O., Graham T., Maggioni S., Evans-Lacko S., Bezborodovs N., Morgan C., Rüsç N., Brown J. S. L., Thornicroft G.* What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies // *Psychological Medicine*. 2015. Vol. 45. P. 11–27.
12. *Compton W. M., Conway K. P., Stinson F. S., Grant B. F.* Changes in the prevalence of major depression and comorbid substance use disorders in the United States between 1991–1992 and 2001–2002 // *American J. of Psychiatry*. 2006. Vol. 163(12). P. 2141–2147.
13. *Corrigan P. W., Watson A. C.* Understanding the impact of stigma on people with mental illness // *World psychiatry*. 2002. Vol. 1(1). P. 16–20.
14. *Divin N., Harper P., Curran E., Corry D., Leavey G.* Help-seeking measures and their use in adolescents: a systematic review // *Adolescent Research Review*. 2018. Vol. 3 (1). P. 113–122.
15. *Eisenberg D., Downs M. F., Golberstein E., Zivin K.* Stigma and help seeking for mental health among college students // *Medical Care Research and Review*. 2009. Vol. 66 (5). P. 522–541.
16. *Eisenberg D., Golberstein E., Gollust S. E.* Help-seeking and access to mental health care in a university student population // *Medical Care*. 2007. Vol. 45 (7). P. 594–601.
17. *Furnham A., Andrew R.* Across-cultural study of attitudes towards seeking psychological help // *Psychol Rep*. 1996. Vol. 79. P. 289–290.
18. *Goh M., Xie B., Wahl K. H. et al.* Chinese students' attitudes toward seeking professional psychological help // *J. Adv. Couns.* 2007. Vol. 29. P. 187–202.
19. *Gore F. M., Bloem P. J., Patton G. C., Ferguson J., Joseph V., Coffey C., Sawyer S. M., Mathers C. D.* Global burden of disease in young people aged 10–24 years: a systematic analysis // *The Lancet*. 2011. Vol. 377 (9783). P. 2093–2102.
20. *Gulliver A., Griffiths K. M., Christensen H.* Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review // *BMC Psychiatry*. 2010. Vol. 10. P. 113.
21. *Kessler R. C., Demler O., Frank R. G., Olfson M., Pincus H. A., Walters E. E., Zaslavsky A. M.* Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003 // *New England Journal of Medicine*. 2005. Vol. 352 (24). P. 2515–2523.
22. *Laugharne R., Priebe S.* Trust, choice and power in mental health // *Social Psychiatry and Psychiatric epidemiology*. 2006. Vol. 41 (11). P. 843–852.
23. *Levant R. F., Stefanov D. G., Rankin T. J., Halter M. J., Mellinger C., Williams C. M.* Moderated path analysis of the relationships between masculinity and men's attitudes toward seeking psychological help // *J. of Counseling Psychology*. 2013. Vol. 60 (3). P. 392.
24. *Mackenzie C. S., Erickson J., Deane F. P., Wright M.* Changes in attitudes toward seeking mental health services: A 40-year cross-temporal meta-analysis // *Clinical Psychology Review*. 2014. Vol. 34 (2). P. 99–106.
25. *Mackenzie C. S., Gekoski W. L., Knox V. J.* Age, gender, and the underutilization of mental health services: the influence of help-seeking attitudes // *Aging and Mental Health*. 2006. Vol. 10 (6). P. 574–582.
26. *Nam S. K., Chu H. J., Lee M. K., Lee J. H., Kim N., Lee S. M.* A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help // *J. of American College Health*. 2010. Vol. 59 (2). P. 110–116.
27. *Patton G. C., Coffey C., Cappa C., Currie D., Riley L., Gore F., Degenhardt L., Richardson D., Astone N., Sangowawa A. O., Mokdad A., Ferguson J.* Health of the world's adolescents: A synthesis of internationally comparable data // *The Lancet*. 2012. Vol. 379. P. 1665–1675.

28. *Pescosolido B. A., Martin J. K., Long J. S., Medina T. R., Phelan J. C., Link B. G.* “A disease like any other”? A decade of change in public reactions to schizophrenia, depression, and alcohol dependence // *American Journal of Psychiatry*. 2010. Vol. 167 (11). P. 1321–1330.
29. *Rickwood D. J., Deane F. P., Wilson C. J.* When and how do young people seek professional help for mental health problems? // *Medical Journal of Australia*. 2007. Vol. 187(S7). P. S35–S39.
30. *Saraceno B., van Ommeren M., Batniji R., Cohen A., Gureje O., Mahoney J., Underhill C.* Barriers to improvement of mental health services in low-income and middle-income countries // *The Lancet*. 2007. Vol. 370 (9593). P. 1164–1174.
31. *Sareen J., Jagdeo A., Cox B. J., Clara I., ten Have M., Belik S. L., Stein M. B.* Perceived barriers to mental health service utilization in the United States, Ontario, and the Netherlands // *Psychiatric Services*. 2007. Vol. 58 (3). P. 357–364.
32. *Schnyder N., Panczak R., Groth N., Schultze-Lutter F.* Association between mental health-related stigma and active help-seeking: systematic review and meta-analysis // *The British Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 210 (4). P. 261–268.
33. *Sullivan L., Camic P. M., Brown J. S.* Masculinity, alexithymia, and fear of intimacy as predictors of UK men’s attitudes towards seeking professional psychological help // *British Journal of Health Psychology*. 2015. Vol. 20 (1). P. 194–211.
34. *Vogel D. L., Wade N. G., Haake S.* Measuring selfstigma associated with seeking psychological help // *J. Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53. No. 3. P. 325–337.
35. *Wang P. S., Lane M., Olfson M., Pincus H. A., Wells K. B., Kessler R. C.* Twelve-month use of mental health services in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication // *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62. P. 629–640.
36. *Weitzman E. R.* Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college // *J. Nerv. Ment. Dis.* 2004. Vol. 192. P. 269–277.
37. *Wilson C. J., Deane F. P.* Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents’ intentions to seek professional mental health care // *Journal of adolescence*. 2012. Vol. 35 (1). P. 233–237.