

## Барьеры обращения за психологической помощью среди молодежи

*Садриева Динара Фаизовна*

*Студент (бакалавр)*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: sadrievadinara@mail.ru*

Неожиданные события, такие как пандемии или стихийные бедствия, оказывают значительное эмоциональное воздействие и наносят вред психическому благополучию людей (Folkman & Greer, 2000). Одним из ярких примеров такого события является пандемия, связанная с COVID-19, которая началась в конце 2019 года и продолжалась около 2 лет. Многочисленные исследования показывают, что обстоятельства, обусловленные пандемией, усиливают симптомы, связанные со стрессом, и могут приводить к повышенному уровню депрессии и даже развитию посттравматического стрессового расстройства (Paredes et al., 2021). Исследования, направленные на изучение самочувствия молодежи также свидетельствуют об усилении симптомов депрессии и тревоги, однако при этом повышения обращений за психологической помощью обнаружено не было (Upton et al., 2021). Основываясь на этих данных, мы можем предположить, что сейчас, во время сильных социальных изменений в нашей стране у молодежи также повышен уровень стресса и тревожности, с которыми может помочь справиться психологическая помощь, поэтому особенно актуально изучить барьеры, препятствующие обращению за психологической помощью. К сожалению, на данный момент среди российских исследований не удалось найти работы, выявляющие данные барьеры, что делает эту работу не только актуальной, но и вносящей свой вклад в развитие данной сферы. В зарубежной литературе для выявления данного типа барьеров используют опросник BACE (barriers to access to care evaluation, оценка барьеров доступа к психологической помощи), примером применения которого является исследование барьеров обращения за психологической помощью среди молодежи Великобритании (Salaheddin, 2016). Дополнительной целью данной работы является обнаружение схожих и отличающихся барьеров среди российской и британской молодежи.

В качестве метода для данной работы было выбрано феноменологическое исследование. Было составлено полустандартизированное интервью, целевыми вопросами которого стали: «Что вы чувствуете при мысли об обращении за психологической помощью?», «Как вы считаете, может ли психолог помочь с психологическим состоянием в этот период нестабильности?», «Возникали ли у вас сомнения при обращении за психологической помощью?». Текст интервью был проверен и одобрен экспертом, который подтвердил качество интервью и отсутствие нарушения этических норм и границ. Затем интервью обрабатывались согласно феноменологическому анализу по А. Джорджи с целью нахождения присутствующих у респондентов барьеров. Всего было проведено 4 интервью. В ходе феноменологического анализа проведенных интервью мне удалось выделить 4 большие темы барьеров: «индивидуальные особенности», «низкая информированность о работе психолога», «ограничения психолога», «инструментальные барьеры». Выделенные мною барьеры и их сравнение с британским исследованием (Salaheddin, 2016) представлены в Таблице 1.

Ни один из барьеров не удалось выделить во всех 4 интервью, что не позволяет нам выделить инвариантные компоненты феномена «барьеры обращения за психологической

помощью», что можно объяснить не очень большой выборкой исследования, большим разнообразием личного опыта каждого респондента и ограничениями самого метода полуструктурированного интервью. Исследование позволило наметить возможные барьеры обращения за психологической помощью. То, что часть из них присутствуют и в британском исследовании (Salaheddin, 2016), даёт основание предположить, что барьеры могут быть универсальными, характеризующими отношение молодежи к психологической помощи. Однако, то, что не все темы были отмечены в британской выборке, может быть связано с российской спецификой отношения к психологическим услугам. Для уточнения этих предположений необходимы дальнейшие исследования. В частности, на основе полученных результатов может быть составлен опросник для диагностики барьеров обращения за психологической помощью на широкой российской выборке.

### Источники и литература

- 1) Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: When theory, research and practice inform each other. *Psychooncology*, 9(1), 11–19. 10.1002/(SICI)1099-1611(200001/02)9:13.0.CO;2-Z
- 2) Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170(110455). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>
- 3) Salaheddin, K., & Mason, B. (2016). Identifying barriers to mental health help-seeking among young adults in the UK: a cross-sectional survey. *British Journal of General Practice*, 66(651), 686–692. 10.3399/bjgp16X687313
- 4) Upton, E. et al. (2021). Changes in mental health and help-seeking among young Australian adults during the COVID-19 pandemic: a prospective cohort study. *Psychological Medicine*, 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0033291721001963>

### Иллюстрации

Барьеры	Барьеры в исследовании Salaheddin (2016)
Отсутствие желания или потребности обратиться за психологической помощью <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие желания искать психологическую помощь</li> </ul>	Считаю, что у меня нет проблем
Отсутствие доверия к психологу <ul style="list-style-type: none"> <li>• Недоверие или настороженное отношение к психологу в силу личного негативного предыдущего опыта</li> </ul>	Наличие неудачного опыта обращения за профессиональной психологической помощью
Отсутствие в семье примеров обращения за психологической помощью <ul style="list-style-type: none"> <li>• Неуверенность, что психологическая помощь может изменить жизнь человека в лучшую сторону, в силу отсутствия примеров среди знакомых.</li> </ul>	Беспокойство о том, что моя семья может подумать, сказать, сделать или почувствовать
Личностные особенности, препятствующие обращению за психологической помощью (респондент описывает себя, как человека, не умеющего говорить на глубокие темы) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дискомфорт, связанный с необходимостью делиться своими мыслями и переживаниями</li> </ul>	Не люблю говорить о своих чувствах, эмоциях или мыслях
Желание самостоятельно решить свои проблемы <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предпочтение решать проблемы в кругу близких</li> </ul>	Желание решить проблему самостоятельно Предпочтение получать помощь от семьи или друзей
Нежелание быть в роли клиента, которому нужна психологическая помощь	-
Переживание за то, что отнимает время у психолога	-
Страх получения непрофессиональной психологической помощи	-
Страх, что психологическая помощь может навредить	Опасения по поводу используемых методов лечения (например, побочные эффекты от лекарств)

Рис. : Таблица 1.

<p>Непонимание как в принципе психолог может помочь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Незнание в каких сферах психолог осуществляет психологическую помощь</li> </ul> <p>Непонимание методов работы психолога и способов оказания психологической помощи (необходимость такого понимания)</p>	<p>Опасения по поводу используемых методов лечения (например, побочные эффекты от лекарств)</p>
<p>Незнание способов поиска профессиональной психологической помощи</p> <p>Незнание к кому можно обратиться за психологической помощью</p>	<p>Незнание, где получить профессиональную помощь</p> <p>Нет никого, кто мог бы помочь получить профессиональную помощь</p>
<p>К психологу обращаются только слабые люди</p>	<p>Беспокойство о том, что меня могут считать слабым из-за проблем с психическим здоровьем</p>
<p>Психологическая помощь не эффективна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие гарантий, что психологическая помощь будет эффективна</li> </ul> <p>Невозможность улучшения психологического состояния</p>	<p>Профессиональная помощь не поможет</p>
<p>Невозможность оказания психологической помощи при отсутствии схожего опыта</p>	-
<p>Невозможность оказания психологической помощи в случае смерти члена семьи</p>	-
<p>Субъективность психолога</p>	-
<p>Финансовый аспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дороговизна психологической помощи</li> <li>• Отсутствие финансовой возможности обратиться за психологической помощью</li> </ul> <p>Нежелание тратить деньги на психологическую помощь</p>	<p>Нет возможности позволить себе финансовые расходы</p>
<p>Отсутствие времени для обращения за психологической помощью</p>	<p>Сложности со временем из-за работы</p>

Рис. : Продолжение Таблицы 1.