

Между проблемой и запросом: готовы ли студенты принимать психологическую помощь

Научная статья

DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-6-124-142

Нехорошева Елена Владимировна – канд. пед. наук, заведующая научно-исследовательской лабораторией городского благополучия и здоровья, НИИ Урбанистики и глобального образования, ORCID: 0000-0002-1243-4223, Researcher ID: JFS-6237-2023, nehoroshevaev@mgpu.ru

Касаткина Дарья Алексеевна – канд. психол. наук, научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории городского благополучия и здоровья, НИИ Урбанистики и глобального образования, ORCID: 0000-0002-5248-5367, kasatkinada@mgpu.ru

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Москва, Россия

Адрес: 129226, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4

***Аннотация.** Студенты университетов редко обращаются за помощью в отношении своего психического здоровья и благополучия несмотря на то, что часто сообщают о низком уровне благополучия и психологических затруднениях.*

Цель исследования – оценка осведомлённости студентов о возможностях получения помощи в вузе; выявление затруднений и потребностей студентов в поддержке; предпочитаемые форматы получения информации о ментальном здоровье, психогигиене и благополучии; установки в отношении психологической поддержки. Исследование проведено посредством социологического опроса. Опрошено 654 студента Московского городского педагогического университета.

Студенты испытывают наибольшую потребность в поддержке в ситуациях эмоциональных и академических нагрузок, а также аффективных расстройств; предпочитаемые форматы помощи структурируются по типу потребности от приобретения навыков заботы о себе и управления эмоциями до консультативной или терапевтической работы, особое место занимает информирование и просвещение и неспецифические социальные формы поддержки, в частности средовые условия и студенческие сообщества. Студенты неоднозначно воспринимают возможности, которые им предоставляет вуз «здесь и сейчас» по вопросам поддержки благополучия, и неоднозначно относятся к ним – обращение за помощью сопряжено для студентов с неопределённостью и переживаниями уместности, риска и недоверия, что может нивелироваться в психологическом просвещении и образовании.

***Ключевые слова:** обращение за помощью, обращение за психологической помощью, психологическая поддержка, запрос на психологическую поддержку, психическое здоровье, психологическое благополучие, психологическое благополучие студентов*

Для цитирования: Нехорошева Е.В., Касаткина Д.А. Между проблемой и запросом: готовы ли студенты принимать психологическую помощь // Высшее образование в России. 2024. Т. 33. № 6. С. 124–142. DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-6-124-142

Between Problem and Request: Are Students Ready to Accept Psychological Help

Original article

DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-6-124-142

Elena V. Nekhorosheva – PhD (Pedagogy), Head of the Laboratory of Urban Health and Wellbeing, the Research Institute of Urban Studies and Global Education, ORCID: 0000-0002-1243-4223, Researcher ID: JFS-6237-2023, nehoroshevaev@mgpu.ru

Daria A. Kasatkina – PhD (Psychology), research associate of the Laboratory of Urban Health and Wellbeing, the Research Institute of Urban Studies and Global Education, ORCID: 0000-0002-5248-5367, kasatkinada@mgpu.ru

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

Address: 4 2d Selskhozajstvenny proezd, Moscow, 129226, Russia

Abstract. University students demonstrate poor help-seeking behavior for their mental health and wellbeing despite frequently reporting low levels of wellbeing and psychological difficulties.

The purpose of the study is to assess students' awareness of the possibilities of receiving help at the university; identify students' difficulties and support needs; spot preferred formats for receiving information about mental health, mental hygiene and well-being; and observe attitudes towards psychological support. The study of 654 students of Moscow City University was conducted as a sociological survey.

Students experience the greatest need for support in situations of emotional and academic stress, and affective disorders. The preferred formats of assistance vary according to the type of student's needs, from acquiring self-care skills and managing emotions to advisory or therapeutic work. A special place is occupied by informing, education and non-specific social forms of support, in particular, environmental conditions and student communities. Students have ambivalent views and attitudes towards the supportive opportunities that the university provides them "here and now". Seeking help for students is associated with uncertainty and feelings of appropriateness, risk and mistrust, which can be levelled out in psychological education and training.

Keywords: help-seeking, mental health help seeking, psychological assistance, request for psychological assistance, mental health, wellbeing, students' wellbeing

Cite as: Nekhorosheva, E.V., Kasatkina, D.A. (2024). Between Problem and Request: Are Students Ready to Accept Psychological Help. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 33, no. 6, pp. 124-142, doi: 10.31992/0869-3617-2024-33-6-124-142 (In Russ., abstract in Eng.).

Введение

Студенческая субпопуляция – это относительно целостная группа взрослых людей со своим пониманием психической нормы и патологии и отношением к этому. Студенты

способны распознавать у себя и других признаки психического неблагополучия, многие имеют опыт обращения за помощью и сформировали свой взгляд на организацию поддержки благополучия в вузе, активно

включены в альтернативные, околопсихологические виды помощи. Мнение и позиции студентов крайне важны для разработки политики университетов в области сохранения ментального здоровья.

Студенты университетов редко обращаются за помощью в отношении своего психического здоровья несмотря на то, что часто сообщают о низком уровне психологического благополучия [1]. Общеизвестной проблемой является разрыв между нуждаемостью в поддержке и помощи и обращаемостью за ней [2; 3]. Условием таких различий может быть фактическое отсутствие специализированной структуры и уровень квалификации специалистов [4], незнание и недостаток знаний в области психического здоровья и системы поддержки [5], предыдущий негативный опыт [6], стигматизация, приобретающая особенную значимость в молодом возрасте [5–7], страхи, приводящие к осознанной необходимости скрывать психические проблемы и психологические затруднения [8].

Два подхода к оценке необходимости поддержки и оказания помощи основаны 1) на данных объективных фиксаций: наблюдения, данные клинических психодиагностических инструментов – и 2) на оценке субъективной артикуляции о состоянии нуждаемости, потребности в поддержке или помощи, а также косвенных признаках – таких как интерес к курсам по выбору по психологической тематике, группам самопомощи, студенческая самоорганизация и стихийные сети поддержки. В практике деятельности вузов, в чью политику входит обеспечение психологического благополучия и сохранение здоровья, представлены в равной степени два подхода.

При наличии соответствующей инфраструктуры для оказания специализированной психиатрической и психотерапевтической помощи практическая работа с различным типом расстройств стимулирует организацию мониторинга психического здоровья студентов, а также разработку

релевантных клинических инструментов и стандартов высококачественных данных. Определение направлений поддержки и спроса на психологические услуги через стандартизированные методики оценки психологических расстройств являются распространённой и самой очевидной практикой [9]. Понимание масштаба той или иной проблемы позволяет психологическим службам адресно, на индивидуальном и групповом уровне, выстраивать работу. Такой подход является важным, но недостаточным условием понимания и обработки запроса в вузе.

Большого разнообразия в формах выявления запроса на помощь и оценки ситуации с нуждаемостью студентов в поддержке благополучия достигают университеты, дополняя клинические срезы анализом данных из социологических опросов [1; 10]; анализ обращений студентов в службы поддержки вуза [8], больших данных об образовательных траекториях и предпочитаемых предметах [11], воспитательной работы [12; 13].

Наряду со специализированными методиками имеет смысл анализировать контекстуальные переменные, сопровождающие, обуславливающие, фасилитирующие или препятствующие переживанию благополучия в студенческий период жизни. Неклинический взгляд на то, в каких ситуациях студенты испытывают наибольшую потребность в поддержке, каковы предпочитаемые форматы помощи и какое место в этом занимает информирование и просвещение, неспецифические социальные формы поддержки, как студенты видят те возможности, которые им предоставляет вуз «здесь и сейчас», и относятся к ним, даёт понимание перспективы в формировании хороших продуктивных отношений «студент–вуз» в целом и в работе с реальным запросом на помощь в частности.

Ниже представлены результаты анализа запроса студентов Московского городского педагогического университета на психологическую помощь и поддержку благополучия. В фокус исследования помещены, с одной стороны, позиция студентов в отноше-

нии их самопонимания в ситуациях психологического затруднения, их идентификации и артикуляции запроса на помощь, опыта получения помощи и готовности её запросить, а с другой, описаны осведомлённость студентов о ситуации оказания поддержки в университете, отношение к ней, предпочитаемые, нужные, важные, оптимальные, с точки зрения студентов, форматы помощи и их готовность её принять.

Обзор литературы

Потребность и запрос студентов в поддержке и возможности её получения

Высокий уровень благополучия в юношеском возрасте ассоциируется не только с академическими и социальными успехами, но и с реализованной субъектностью, личностной зрелостью и уверенностью в будущем [10]. Студентам приходится адаптироваться к новым условиям и решать специфические для их возраста задачи: сепарацию от родителей, осуществление профессионального выбора, построение личных отношений и самоопределение. От них ожидают академических успехов и включённости в социальную жизнь вуза, что часто приводит к перенапряжению и стрессу [14], тревоге и депрессивным переживаниям [15].

По данным серии опросов, проведённых ВОЗ в 19 колледжах 8 стран (Австралия, Бельгия, Германия, Мексика, Северная Ирландия, Южная Африка, Испания, США) среди студентов первого курса, у 35% выявлены расстройства по *DSM-IV*: большая депрессия, мания/гипомания, генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, расстройства, связанные с употреблением алкоголя и психоактивных веществ, возникавшие хотя бы один раз в течение жизни; у 31% – расстройства проявились в течение года после поступления [16]. В России студенты также сталкиваются с лабильностью и перепадами настроения [17], эмоциональной нестабильностью [18]. Около 40% российских студентов демонстрировали симптомы депрессии в пандемию COVID-19 [19].

Студентам нужна поддержка во время сессии [8], при необходимости публичных выступлений [9], совмещения учёбы и работы [20], при принятии решений в учёбе, прокрастинации и тайм-менеджменте [21], в установлении и поддержании тёплых отношений и разрешении проблем в них [8; 15; 17], в связи со стрессом [9], травмирующими событиями и изоляцией [22], адаптацией к новым условиям [23]. Наибольшие затруднения испытывают студенты младших курсов [22].

Установки и готовность к получению помощи в вузе

Обращение за помощью – это процесс перевода очень личной сферы психологического дистресса в межличностную сферу [24]. Для того, чтобы молодые люди обращались за помощью в ситуациях психологических затруднений, им необходимо осознать, что у них есть проблема, и признать, что им нужна помощь. Кроме того, им необходимо знать, где и как получить доступ к ресурсам, отвечающим их потребностям. Самое главное, они должны быть готовы раскрыть личную информацию в процессе обращения за помощью. Препятствуют обращению за помощью негативное отношение и предубеждения в отношении обращения за помощью, отсутствие эмоциональной компетентности, отрицание помощи и страх перед стигматизацией [3; 24]. Девушки демонстрируют большую готовность обратиться за помощью к специалистам в области психического здоровья, чем юноши. А в целом позитивное отношение к профессиональной психологической помощи формируется в более старшем возрасте [25]. Что объясняет серьёзный разрыв между запросом и обращаемостью за помощью в студенческой популяции.

На готовность к психологической помощи влияет и уровень психологической грамотности [26], низкий уровень которой приводит к заблуждениям в отношении этой помощи. Например, что обращение за помощью является показателем личной слабости, поскольку «нормальные» люди должны быть в

состоянии справиться со своими «личными» проблемами самостоятельно.

Осведомлённость студентов о доступных видах поддержки в вузе

С точки зрения теории запланированного поведения, обращение за помощью вероятнее, когда человек получает подтверждение извне о нормальности таких действий, разнообразии возможностей по разрешению психологических затруднений и видит, что он способен обратиться за помощью, т. е. появляется воспринимаемый поведенческий контроль [3; 27]. Осведомлённость студентов о конкретных возможностях помощи различается от вуза к вузу и от сервиса к сервису. В немногочисленных оценках запроса показано, что 90% студентов знают о наличии медицинского и консультативного центров и их основных функциях, 42% знают о веб-ресурсах студенческих служб и только 19% осведомлены об университетских психологических кабинетах/клиниках [8]. Осведомлённость о возможностях поддержки коррелирует с количеством обращений студентов в психологическую службу в вузе [19; 28].

Предпочитаемые каналы получения информации и помощи

Проходя путь от запроса до консультации, студенты могут получать информацию, назначать встречи и получать дополнительную поддержку через разные каналы – в личном контакте с разными специалистами и при использовании цифровых ресурсов.

Предпочтение онлайн-форматов связано с анонимностью, простотой доступа и возможностью найти людей со схожим опытом. Обращение за помощью в онлайн повышает чувство контроля и подходит тем, кто привык полагаться на себя, а также может быть первым этапом дальнейших поисков [29]. Востребована единая цифровая инфраструктура для записи к специалистам и психологам с единой базой данных; доступ к помощи 24/7, а не только в рабочее время специалистов; а в очном формате меньше ждать назначенной встречи с психологом [30]. Более половины студентов готовы ожидать консультации

неделю после записи, при этом четверти необходимо получить консультацию в течение 2-3-х дней после запроса, а 37% готовы ожидать помощи до недели [15].

Предпочтение офлайн- и онлайн-каналов получения информации зависит от потребностей студентов. Чаще всего исследуется тема предпочтений в получении неформальной помощи от друзей, семьи, сообществ и формальной помощи от специалистов – психологов, медиков [31]. Выбор личного контакта или онлайн-взаимодействия зависят от категории и остроты переживаемой проблемы. Например, среди студентов колледжа девушки с суицидальными мыслями предпочитают получать помощь в непосредственном контакте со специалистом, а учащиеся без суицидальных мыслей, но младшего возраста, со склонностью к рисковому поведению – на онлайн-ресурсах [32]. Студенты с проблемами чрезмерного употребления алкоголя склонны обращаться за неформальной личной поддержкой к семье и друзьям, а не за специализированной помощью или к веб-ресурсам [33]. При этом, если вуз проводит работу по повышению осведомлённости студентов о возможностях помощи, их готовность обратиться за ней повышается вне зависимости от канала получения информации [34]. Для студентов важнее, чтобы источники информации и помощи были персонализированными, например, поддерживали родной язык студентов, соответствовали их запросам на помощь [35].

Методы. Выборка

Исследование проведено посредством социологического опроса в форме онлайн-анкетирования. Опросник включал вопросы, раскрывающие осведомлённость о возможностях получения помощи в вузе и оценку их эффективности; затруднения и потребности студентов в поддержке; предпочитаемые форматы получения информации о поддержке; установки в отношении психологической помощи, а также социально-демографические характеристики.

Сбор данных опирался на потоковую выборку. Распространение ссылки на опрос осуществлялось через рассылку информационных писем студентам в личные кабинеты и публикацию приглашения принять участие в опросе в официальных каналах университета в *Telegram* и *ВКонтакте*. Базу данных составили ответы студентов: 1) бакалавриата, магистратуры, аспирантуры; 2) очной и заочной формы обучения; 3) всех учебных институтов МГПУ.

В исследовании приняли участие 654 студента, из них 547 девушек (84%) и 107 юношей (16%), студентов бакалавриата (87%), магистратуры (11%) и аспирантуры (2%) МГПУ. По данным на 2023–2024 учебный год в МГПУ обучаются 53% бакалавров, 16% магистров, 29% учащихся колледжей и 2% школьников¹, в пересчёте на доли это 77% бакалавров и 23% магистров, что соответствует 88% бакалавров и 12% магистров – участников данного исследования, за вычетом студентов аспирантуры. В выборке есть смещение в сторону большей доли студентов-бакалавров. Средний возраст – 20,9 лет (стандартное отклонение 3,26 лет). 90% студентов обучаются в очном формате, 10% – в заочном, 117 студентов меняли направление своего обучения (18%). Совмещают учёбу с работой 328 человек, 406 человек оценивают свой бюджет как достаточный для обеспечения своих нужд и некоторых желаний. Проведён частотный анализ данных.

Результаты

Запрос на получение поддержки и возможности её получения

Самый распространённый запрос на помощь связан с переживанием тревоги – её испытывают 46% студентов, из них остро нуждается в помощи 25% респондентов (Рис. 1).

Вторая по распространённости тема – содействие в лучшем понимании себя, чего

хотят 32% студентов. Для 17% опрошенных этот вызов стоит наиболее остро. 28% студентов хотят обратиться за помощью, но не могут самостоятельно сформулировать запрос. Части студентов нужна поддержка в академической сфере. Только 50% однозначно отметили, что они не испытывают затруднений в обучении. 20% выбрали вариант ответа «Мне трудно учиться». Иными словами, 1/5 респондентов уже попадают в «группу риска» и нуждаются в непосредственной университетской инфраструктурной поддержке благополучия. В дополнение к этому 27% студентов испытывают стресс в период сессии. 23% студентов нужна помощь в переживании потери, расставания или трудной ситуации. Темы, в которых студенты чувствуют себя более уверенно, – это интеграция в коллектив (71% не нужна помощь) и общение (67% не нужна помощь).

Больше всего студенты удовлетворены размером учебных групп (83%) и атмосферой в группах (73%), обучением в университете в целом (75%) и возможностями профессионального развития, которые он предоставляет (71%) (Рис. 2).

Менее всего студенты информированы о том, где они могут получить помощь в университете, куда могут обратиться за помощью и поддержкой (69%). 67% респондентов хотят получать больше информации о психическом здоровье и психологическом благополучии.

Установки и готовность обратиться за помощью и её получить

У 2/3 студентов нет опыта получения психологической помощи (61%), 33% обращались за помощью к частным специалистам и только 2% обращались к сотрудникам вуза. Студенты скорее обратятся за поддержкой к близким – друзьям (71%) и родственникам (54%) (Рис. 3).

Готовы пойти к частному психологу 37% студентов, 18% – к врачу-психотера-

¹ МГПУ. Об университете: факты и цифры. URL: <https://www.mgpu.ru/ob-mgpu/fakty-i-tsifry/> (дата обращения: 23.05.24).

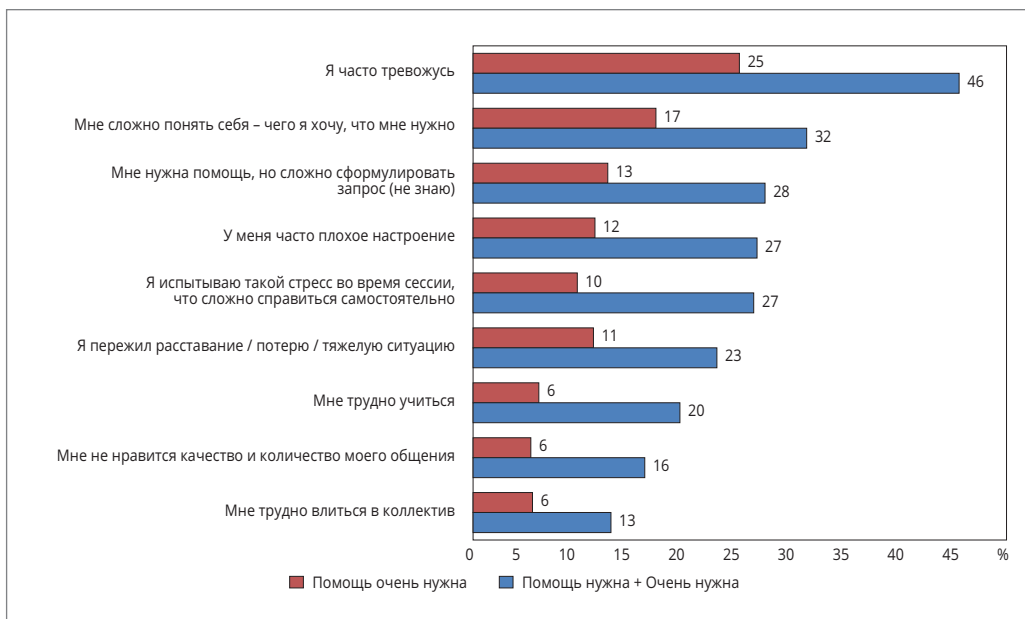


Рис. 1. Содержание запроса студентов на поддержку и помощь
 Fig. 1. Contents of students' request for support and assistance

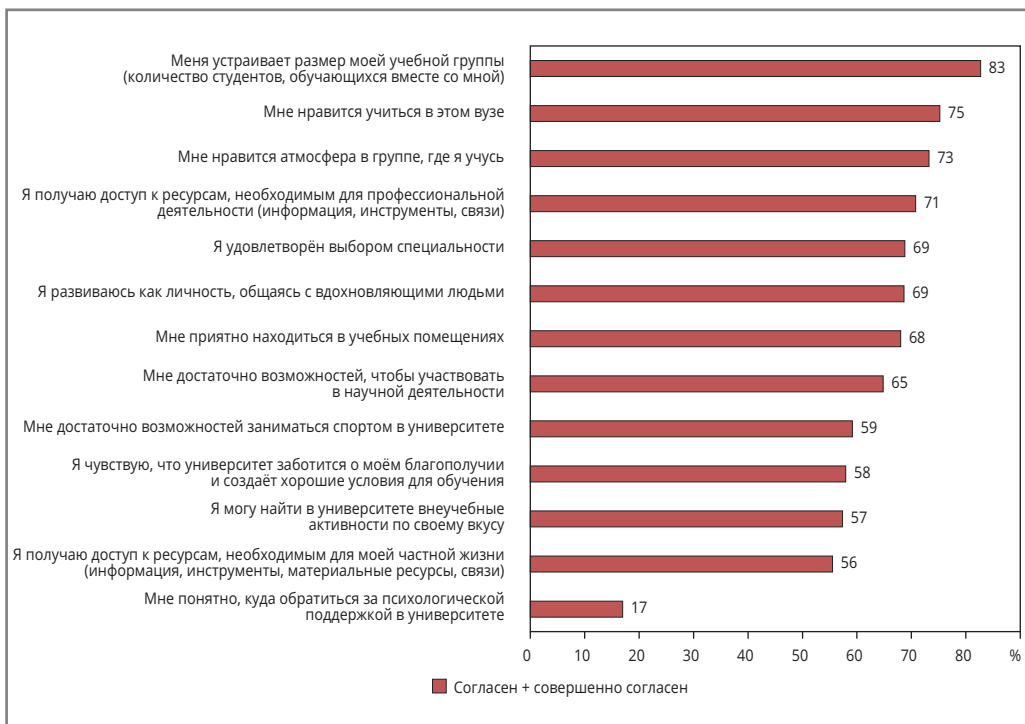


Рис. 2. Восприятие студентами ресурсов среды МГПУ
 Fig. 2. Students' perception of MSPU environmental resources

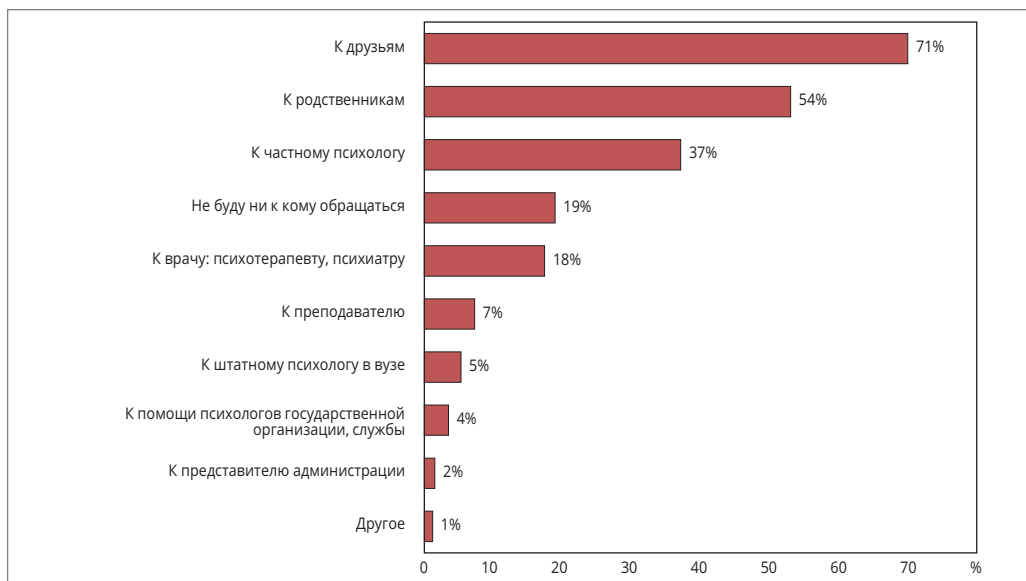


Рис. 3. Конфиденты, к которым студенты обратятся в первую очередь при возникновении психологических затруднений

Fig. 3. Confidants to whom students will turn first when experiencing psychological difficulties

пелу или психиатру. За помощью в вузе обратятся менее 1/10 обучающихся: 7% к преподавателю, 5% – к психологу в вузе. Только 4% студентов обратятся к психологу из государственных организаций. У 19% нет потребности обращаться за помощью к кому бы то ни было.

Меньше студентов готовы обратиться за помощью в вузе, так как они считают, что им не смогут помочь: 17% полагают, что не могут получить помощь ни по одной из проблем, 16% – при тревоге; 13% – при сложностях самопонимания; 12% – при трудностях в учёбе; 9% – при аффективных проблемах (Рис. 4).

Треть всех студентов затрудняется с ответом, а 27% указали, что они не готовы обращаться за помощью. Среди причин, из-за которых студенты опасаются обращаться за помощью к психологам в вузах, – неэтичное поведение специалистов (59%), неэффективная помощь (58%), дефицит информации о возможностях получения помощи (58%), опасения нарушения конфиденциальности (53%) (Рис. 5).

Осведомлённость о возможности получения поддержки в вузе

Максимальную осведомлённость студенты МГПУ демонстрируют в отношении помощи студентов-наставников (68%) и элективных модулей (64%) как элементов общеуниверситетской инфраструктуры поддержки (Рис. 6).

О просветительских текстах в социальных сетях и помощи психологов профильного института знает меньшее число студентов, 38% и 26% соответственно, и только 19% знают об адаптационных мероприятиях. Хотя об элективных модулях психологической направленности и самопознания знают почти 2/3 студентов (64%), у такой же доли студентов не было дисциплин по теме поддержания психического здоровья и психологического благополучия. Студенты, у которых были какие-либо дисциплины по психологической грамотности, оценивали их положительно (Рис. 7). 79% студентов согласились, что полученные на дисциплинах знания оказались полезны, а 17% остались недовольны полученными результатами.

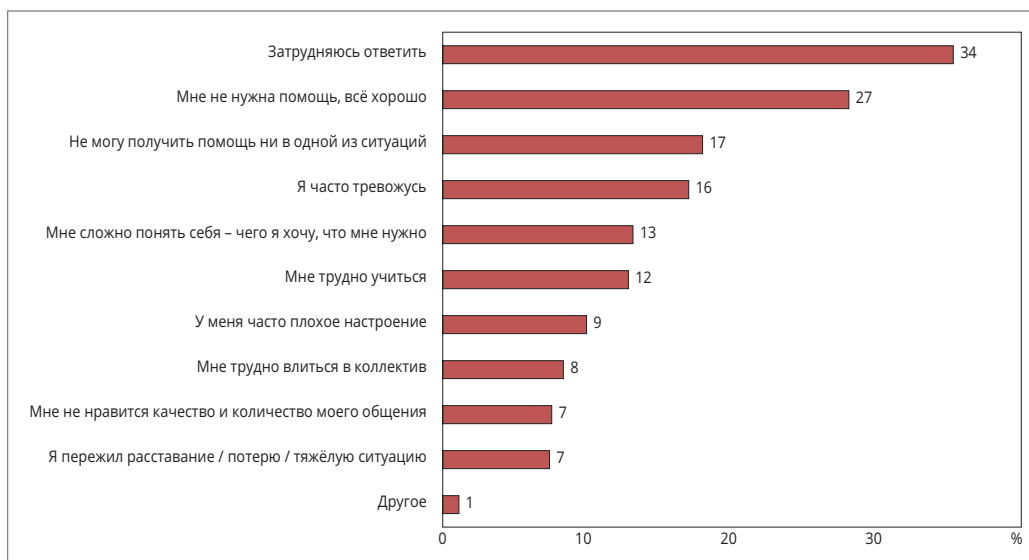


Рис. 4. Темы, в которых студенты могут получить помощь в вузе

Fig. 4. Topics in which students can get help at the university

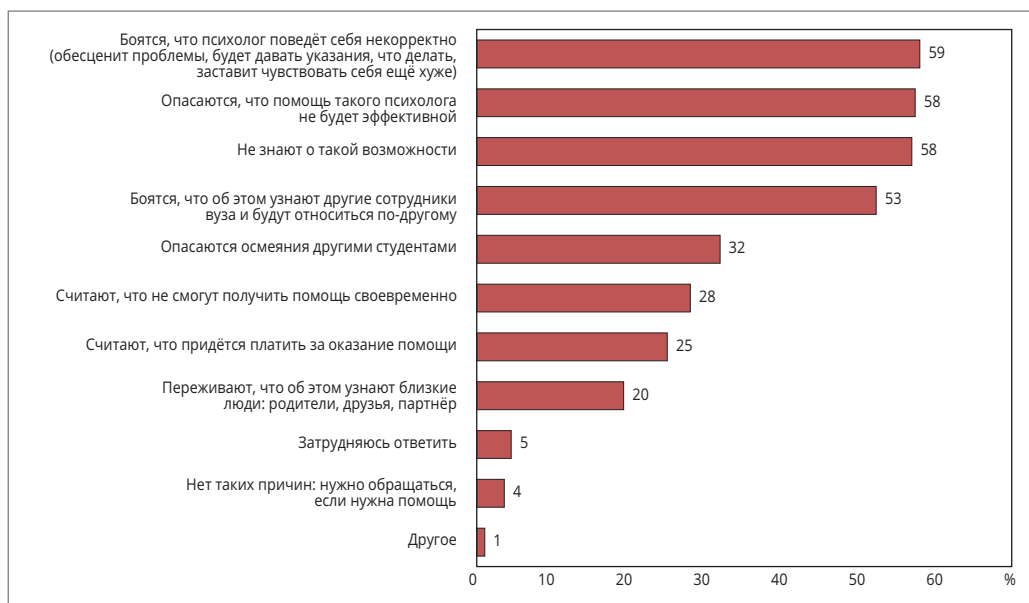


Рис. 5. Причины, по которым студенты не готовы обращаться за помощью к психологам в вузе

Fig. 5. Reasons why students are not ready to seek help from psychologists at university

Адаптационные мероприятия известны только 1/5 студентов (124 человека), из них 20% бакалавров (113 человек) и 15% магистров (11 человек) осведомлены об этих мероприятиях. Ответы на этот вопрос

отражают ситуацию в МГПУ, где адаптационные мероприятия проводятся для первокурсников-бакалавров, а элективные модули выбираются на 1–3-м курсах бакалавриата.



Рис. 6. Осведомлённость студентов о доступных видах поддержки в МГПУ

Fig. 6. Students' awareness of available types of support at Moscow State Pedagogical University

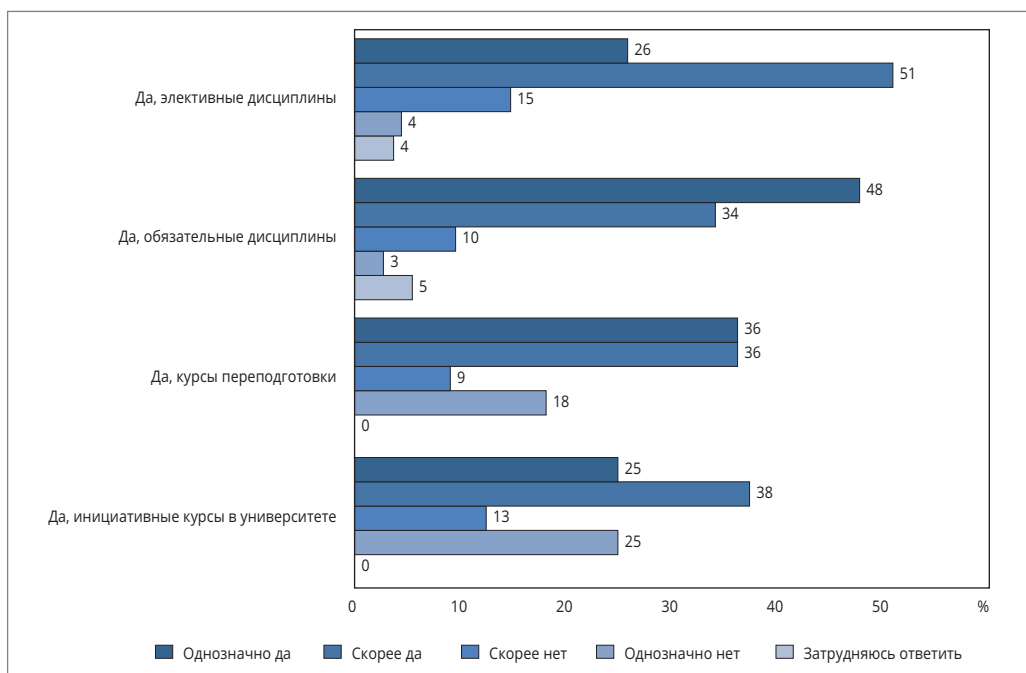


Рис. 7. Удовлетворённость студентами пройденными дисциплинами по психологической тематике

Fig. 7. Students' satisfaction with completed disciplines on psychological topics

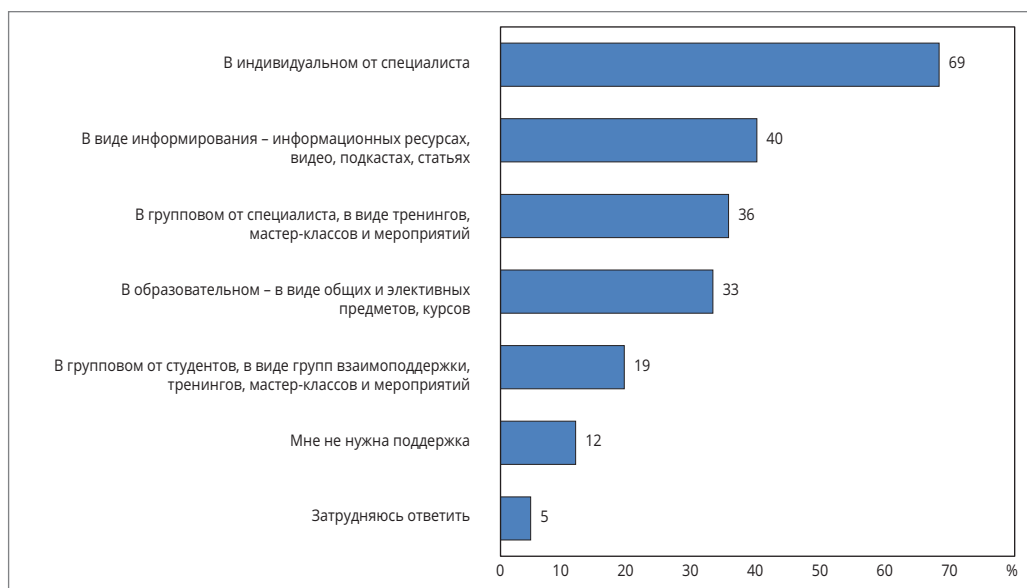


Рис. 8. Предпочитаемые студентами форматы получения информации о психическом здоровье и психологическом благополучии

Fig. 8. Students' preferred formats for receiving information about mental health and psychological well-being

Предпочитаемые каналы получения информации и помощи

По результатам анализа ответов прослеживается ясная специализация востребованных каналов для формирования общей грамотности в вопросах психического здоровья и психологического благополучия и получения непосредственной психологической помощи и поддержки. Студентам удобнее получать информацию о психическом здоровье и благополучии в социальных сетях (46%), в личном общении со специалистом (32%) и в почтовых рассылках (27%). Сайт вуза (15%) или отдельная страница (16%) являются наименее популярными каналами (Рис. 8).

Цифровые каналы информирования популярны. 51% студентов отметили, что им нужен цифровой помощник для облегчения навигации по ресурсам университетской системы поддержки и психологической помощи Москвы. А вот непосредственную помощь в формате консультации или групповой работы студенты хотят получать в очной контактной работе (69%). Более трети студентов рассматривает информирование

как один из видов помощи (40%), 36% готовы ходить на мастер-классы, 33% – на образовательные курсы. Наименее распространенный формат поддержки – студенческие группы взаимопомощи (19%).

Говоря о конкретных мерах поддержки, студенты хотели бы получить рекреационные возможности и профессиональную помощь: комнату для отдыха (56%), психологическую службу (51%), места для студенческих посиделок (44%). Около трети студентов выбрали бы развивающие мероприятия – образовательные (36%), обучение техникам заботы о себе (35%), тренинги (28%), художественные (35%) и телесные практики (19%).

Выводы и обсуждение

Тревога, аффективные проблемы, экзаменационный стресс являются наиболее распространенными проблемами и источником запроса на помощь у студенческой молодежи, особенно усилившиеся в постпандемийный период. Рост фиксируется и по депрессивным расстройствам [22]. Это сложный возраст с позиции навыков обхождения с

эмоциями и недостаточными возможностями для управления психологическими и академическими потребностями. Что определяет запрос на самопонимание.

Это второй распространённый запрос студентов МГПУ – о лучшем понимании себя и формулировании своего запроса на помощь, что соотносится с предпосылками удовлетворённости своей жизнью и задачами юношеского возраста: самоопределение и формирование идентичности, поиск своего места в жизни и профессии. В зарубежной практике вузы, поддерживающие благополучие студентов, формируют этот запрос [11]. В одном из российских исследований [15] показано, что около 10% студентов хотят получить помощь, но им трудно сформулировать запрос. Некоторые исследователи ассоциируют это с низким уровнем субъектности, когда молодым людям не хватает знаний о себе, понимания и принятия себя и как следствие – способности принимать и реализовывать решения [10].

Повышение осведомлённости студентов о возможностях получения помощи входит в реализацию стратегии поддержки их здоровья и психологического благополучия многих университетов [28]. Часто студенты узнают о таких возможностях на адаптационных мероприятиях [13] или в процессе обучения, если вуз реализует специализированные программы [11]. При этом студенты лучше знают об одних возможностях в ущерб другим, например, знают о ресурсе медицинского центра вуза, но не осведомлены о работе психологического кабинета [8]. Эти данные согласуются с нашими результатами, где студенты хорошо знают о таких направлениях поддержки как кураторство и курсы по выбору и недостаточно осведомлены о других опциях, например, таких как статьи в социальных сетях.

Хотя академические условия являются фактором стресса [9], в образовании воз-

можно поддержать благополучие студентов, повышая их психологическую грамотность и укрепляя социальные связи [12; 26]. Сами студенты видят позитивный ресурс образования. В нашем исследовании немногим более 1/3 студентов проходили обязательные или элективные дисциплины по психологической тематике, и большинство из них (79%) высоко оценило пользу полученных знаний для своей жизни. Это подчёркивает значимость повышения осведомлённости о проблемах психического здоровья, а также расширения знаний студентов о ресурсах обращения за поддержкой и формирования позиции в отношении «нормальности» и дестигматизации получения помощи [1]. Это указывает на необходимость больше продвигать в вузах занятия по психологической тематике и использовать другие способы информирования, например, в виде научно-популярных текстов, видео в формате *TED*, опросов, размещённых на специальных научно-просветительских порталах, как это представлено в МГПУ².

В зарубежных исследованиях поиск информации рассматривается в качестве этапа получения помощи и поддержки благополучия, поэтому большинство авторов исследует предпочитаемые студентами форматы помощи, редко упоминая о каналах информирования [8]. Хотя проблема осведомлённости о получении помощи и психологической грамотности актуальна и для студентов [2]. В нашем исследовании показано, что студентам удобнее получать информацию о благополучии в онлайн-формате в социальных сетях. Это соотносится с данными исследования, согласно которому молодые люди предпочитают искать информацию о своих проблемах онлайн, субъективно воспринимая этот формат более доступным и безопасным [29]. Однако сколько-то значимых различий между информированием и побуждением к обра-

² PRIZMA Научно-просветительский портал МГПУ. URL: <https://prizma.mgpu.ru/> (дата обращения: 23.05.24).

щению за помощью через онлайн-каналы или информационные печатные брошюры / стенды не обнаружено [34].

В вопросе формата помощи студенты предпочитают личное общение со специалистом, меньшее количество готово на групповой и просветительский формат. Эти данные схожи с результатами зарубежных исследований, также говорящих о том, что большинство студентов ориентировано на личную непосредственную работу со специалистами [8,30]. Значимость очной работы подчёркивается и тем, что возникшие в пандемию COVID-19 онлайн-консультации и групповые образовательные встречи потеряли свою востребованность у студентов к концу локдауна [19].

Многие студенты рассматривают в качестве поддержки улучшение среды вуза. Это соотносится со стремлением многих вузов обеспечить комфортную и здоровую среду как базовый уровень обеспечения благополучия, в том числе улучшить физические характеристики аудиторий и общих пространств [11]. Студенты воспринимают хорошие условия обучения и возможности профессионального развития как опору и источник поддержки.

Хотя осведомлённость студенческой молодёжи о психологической помощи повышается, опыт показывает, что молодые люди воспринимают обращение за помощью как непонятный, связанный с неопределённостью процесс, вызывающий чувство незащищённости [3]. Получение информации или помощи в личном контакте сопряжено с такими проблемами как сложная система записи и длительное ожидание приёма [30], риск раскрытия и распространения персональной информации [3] и недостаточный профессионализм консультантов и преподавателей [36]. Результаты опроса оказались схожими. Студенты испытывают опасения, связанные с риском нарушения конфиденциальности, низкого профессионализма психологов и их некорректного поведения, а также с недостаточностью информации о

возможностях получения помощи и установками, препятствующими её поиску.

Несмотря на артикулируемую готовность обращаться к психологу в вузе (её демонстрируют более 2/3 опрошенных студентов МГПУ), в реальности студенты готовы скорее обратиться за помощью к друзьям и семье. Это соотносится с данными исследований, согласно которым студенты предпочитают поддержку семьи [37] и общение со своими друзьями, а не обращение за помощью к профессиональным консультантам [3]. Основные препятствия в обращении за помощью к профессионалам в вузе – низкий уровень доверия этим специалистам и стигматизация психологических проблем. Неготовность обращаться за помощью также связана с низкой грамотностью в вопросах психического здоровья и недоступностью услуг по его поддержке [3].

Это может объясняться и убеждениями студентов, что они могут справиться с проблемами самостоятельно [17], что, вероятно, определяется и тяжестью проблемы, когда поиск помощи при эмоциональных нагрузках связан с личными контактами, а тяжёлые переживания с суицидальными мыслями толкают на поиск специализированной профессиональной помощи [26].

Заключение

Основные проблемы, с которыми студентам трудно справляться, – это общая тревога и трудности в понимании себя, своих запросов и проблем. И самый привычный ресурс поддержки для них – это друзья и близкие. У большинства студентов нет реального опыта психологической помощи, и от 1/10 до 1/5 студентов не верят в возможность получения помощи в вузе. Предпочтительные форматы помощи: превентивный просветительский и образовательный с использованием цифровых средств коммуникации, кризисная актуальная помощь – в личном контакте со специалистом.

Для университетов очень важно своевременно распознавать потребности студентов

в поддержке благополучия, формировать инфраструктуру его обеспечения. Артикулированный запрос со стороны студентов и понимание установок в отношении него у университетов раскрывают потенциал управления благополучием, способствуют снижению социальной напряжённости, раннему выявлению серьёзных расстройств и профилактике академической неукладности. Психологическое благополучие – именно такая сфера, которая связана как с академическими результатами студента, так и с его будущим, а также будущим всего общества, что делает осмысленными и целеориентированными усилия в этом направлении.

Университетам очень важно выстраивать информационно-коммуникационную стратегию в направлении просвещения по вопросам психогигиены и благополучия. Содержательная сторона стратегии может включать такие элементы как разработка контент-плана (например, в рамках общеуниверситетского подхода, или по структурным подразделениями, или для групп специальностей), кастомизация информационных потоков, навигация в разнообразии имеющихся информационных ресурсов и возможностей, в цифровых инструментах или разработка собственных виртуальных помощников, включая разработку сценариев пользовательского пути для различных групп потребителей из числа студенческой молодёжи. Такие задачи связаны и со спецификой нашего времени. Сегодня востребованными оказываются быстрые видео, короткие посты, чат-боты. Важно понимать, как «зацепить» внимание студента среди множества информации именно той, которую вуз считает важным для его развития. И, таким образом, перед университетами встаёт вопрос формирования информационной, в т. ч. и цифровой, просветительской инфраструктуры, гибкой, мобильной, с релевантной работой с экспертами, для создания актуального и адекватного информационного контента, соответствующего запросу

сам студентов «здесь и сейчас», а не «тогда и потом».

Поскольку в исследовании участвовали студенты одного вуза, полученные выводы не универсальны и не могут быть в полной мере применены к студентам других вузов. Также, поскольку большинство респондентов в выборке – девушки 21 года, обучающиеся очно в бакалавриате, в группах студентов других уровней и форм обучения с другим гендерным и возрастным составом проблемы, запрос на помощь и предпочтения в её получении могут варьироваться.

Литература

1. Goodwin J., Behan L., Kelly P., McCarthy K., Horgan A. Help-seeking behaviors and mental well-being of first year undergraduate university students // *Psychiatry research*. Psychiatry Res, 2016. Vol. 246. P. 129–135. DOI: 10.1016/J.PSYCHRES.2016.09.015
2. Radez J., Reardon T., Creswell C., Lawrence P.J., Eudoka-Burton G., Waite P. Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies // *European child & adolescent psychiatry*. Eur Child Adolesc Psychiatry, 2021. Vol. 30. No. 2. P. 183–211. DOI: 10.1007/S00787-019-01469-4
3. Ning X., Wong J.P.H., Huang S., Fu Y., Gong X., Zhang L. et al. Chinese university students' perspectives on help-seeking and mental health counseling // *International journal of environmental research and public health*. Int J Environ Res Public Health, 2022. Vol. 19. No. 14. Article no. 8259. DOI: 10.3390/IJERPH19148259
4. Антонова Н.А., Ерицяна К.Ю., Казанцева Т.В., Дубровский П.Г. Барьеры и факторы обращаемости за психологической помощью в системе общего // *Психологическая наука и образование*. 2022. № 4 (27). С. 77–87. DOI: 10.17759/pse.2022270408
5. Westberg K.H., Nyholm M., Nygren J.M., Svedberg P. Mental health problems among young people – a scoping review of help-seeking // *International journal of environmental research and public health*. Int J Environ Res Public Health, 2022. Vol. 19. No. 3. Article no. 1430. DOI: 10.3390/IJERPH19031430

6. Aguirre Velasco A., Cruz I.S.S., Billings J., Jimenez M., Rowe S. What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review // BMC Psychiatry, 2020. Vol. 20. No. 1. Article no. 293. DOI: 10.1186/S12888-020-02659-0
7. Clement S., Schauman O., Graham T., Maggioni F., Evans-Lacko S., Bezborodovs N. What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies // Psychological medicine. Psychol Med, 2015. Vol. 45. No. 1. P. 11–27. DOI: 10.1017/S0033291714000129
8. Walter G., Sob N.L.W., Jaconelli S.N., Lampe L., Malbi G.S., Hunt G. Medical students' subjective ratings of stress levels and awareness of student support services about mental health // Postgraduate medical journal. Postgrad Med J, 2013. Vol. 89. No. 1052. P. 311–315. DOI: 10.1136/POSTGRADMEDJ-2012-131343
9. Fernández-Rodríguez C., Soto-López T., Cuesta M. Needs and demands for psychological care in university students // Psicothema. Psicothema, 2019. Vol. 31. No. 4. P. 414–421. DOI: 10.7334/PSICOTHEMA2019.78
10. Маралов В.Г., Кариев А.А., Крежевских О.В., Кудак М.А., Агеева Л.Е., Азганович Е.Н. Субъектность, самоэффективность и психологическое благополучие: сравнительное исследование российских и казахстанских студентов // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 10 (31). С. 135–149. DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-10-135-149
11. Brooker A., Mckague M., Phillips L. Implementing a whole-of-curriculum fpproach to student wellbeing // Student Success. 2019. Vol. 10. No. 3. P. 55–63. DOI: 10.5204/ssj.v10i3.1417
12. Bye L.-A., Muller F., Oprescu F. The impact of social capital on student wellbeing and university life satisfaction: a semester-long repeated measures study // Higher Education Research & Development. Routledge, 2019. Vol. 39. No. 5. P. 898–912. DOI: 10.1080/07294360.2019.1705253
13. Kwan M.Y.W., Brown D., MacKillop J., Beaudette S., Van Koughnett S., Munn C. Evaluating the impact of Archway: a personalized program for 1st year student success and mental health and wellbeing // BMC Public Health. BioMed Central Ltd, 2021. Vol. 21. No. 1. P. 1–7. DOI: 10.1186/S12889-020-10057-0/METRICS
14. Самохвалова А.Г., Шитова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2022. № 1 (30). С. 29–48. DOI: 10.17759/crp.2022300103
15. Антонова Н.А., Ерицян К.Ю., Цветкова Л.А. Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза // Психология человека в образовании. 2021. № 2 (3). С. 208–217. DOI: 10.33910/2686-9527-2021-3-2-208-217
16. Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders // Journal of abnormal psychology. J Abnorm Psychol, 2018. Vol. 127. No. 7. P. 623–638. DOI: 10.1037/ABN0000362
17. Савенкова И.А., Беликов В.И. Исследование психологических проблем студентов и их потребности в помощи психолога // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-1. С. 414–416. EDN: YROTBZ.
18. Пузанова Ж.В., Ларина Т.И. «Здоровая личность» современного студента вуза как исследовательский концепт // Высшее образование в России. 2022. № 7 (31). С. 151–166. DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-7-151-166
19. Горбунова Е.В., Крылова И.Е. Психологические службы в российских вузах: что имеем и куда идём? // Высшее образование в России. 2023. № 11 (32). С. 95–115. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-11-95-115
20. Лызь Н.А., Истратова О.Н., Голубева Е.В. Работающие студенты: образовательная успешность и субъективное благополучие // Высшее образование в России. 2023. № 2 (32). С. 80–96. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-2-80-96
21. Савинков С.Н., Козырева В.В. Адаптированность к обучению в вузе и основные потребности студентов в получении психологической помощи // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2021. № 199. С. 58–66. DOI: 10.33910/1992-6464-2021-199-58-66
22. Zarowski B., Giokaris D., Green O. Effects of the COVID-19 Pandemic on University Students' Mental Health: A Literature Review // Cureus. Cureus, 2024. Vol. 16. No. 2. Article no. e54032. DOI: 10.7759/CUREUS.54032

23. Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Меерсон А.-Л.С. Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном онлайн-обучении / Высшее образование в России. 2023. № 1 (32). С. 148–168. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168
24. Rickwood D., Deane F.P., Wilson C.J., Ciarrochi J. Young people's help-seeking for mental health problems // Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health. Routledge, 2005. Vol. 4. No. 3. P. 218–251. DOI: 10.5172/JAMH.4.3.218
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. Routledge, 2006. Vol. 10. No. 6. P. 574–582. DOI: 10.1080/13607860600641200
26. Baklola M., Terra M., Taba A., Elnemr M., Yassen M., Maher A. et al. Mental health literacy and help-seeking behaviour among Egyptian undergraduates: a cross-sectional national study // BMC psychiatry. BMC Psychiatry, 2024. Vol. 24. No. 1. Article no. 202. DOI: 10.1186/S12888-024-05620-7
27. Ajzen I. The theory of planned behavior // Organizational Behavior and Human Decision Processes. Academic Press, 1991. Vol. 50. No. 2. P. 179–211. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90020-T
28. Нехорошева Е.В., Касаткина Д.А. Модели содействия психологическому благополучию студентов: кейс-стади десяти университетов мира // Современная аналитика образования. Благополучие в образовании: современные исследования. 2024. № 76 (2). С. 176–197. URL: <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/915875947.pdf> (дата обращения: 23.05.24).
29. Pretorius C., Chambers D., Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review // Journal of Medical Internet Research. JMIR Publications Inc., 2019. Vol. 21. No. 11. Article no. e13873. DOI: 10.2196/13873
30. Priestley M., Broglia E., Hughes G., Spanner L. Student perspectives on improving mental health support services at university // Counselling and Psychotherapy Research. John Wiley and Sons Inc, 2022. Vol. 22. No. 1. DOI: 10.1002/CAPR.12391
31. Gebreegziabher Y., Girma E., Tesfaye M. Help-seeking behavior of Jimma university students with common mental disorders: A cross-sectional study // PLOS ONE. Public Library of Science, 2019. Vol. 14. No. 2. Article no. e0212657. DOI: 10.1371/JOURNAL.PONE.0212657
32. De Luca S.M., Lytle M.C., Yan Y., Brownson C. Help-seeking behaviors and attitudes of emerging adults: How college students reporting recent suicidal ideation utilize the internet compared to traditional resources // Journal of American College Health. Routledge, 2020. Vol. 68. No. 3. P. 250–257. DOI: 10.1080/07448481.2018.1539397
33. Buscemi J., Murphy J.G., Martens M.P., McDevitt-Murphy M.E., Dennhardt A.A., Skidmore J.R. Help-seeking for alcohol-related problems in college students: correlates and preferred resources // Psychology of Addictive Behaviors. 2010. Vol. 24. No. 4. P. 571–580. DOI: 10.1037/A0021122
34. Wiljer D., Shi J., Lo B., Sanches M., Hollenberg E., Johnson A. et al. Effects of a mobile and web app (Thought Spot) on mental health help-seeking among college and university students: randomized controlled trial // Journal of Medical Internet Research. JMIR Publications Inc., 2020. Vol. 22. No. 10. Article no. e20790. DOI: 10.2196/20790
35. Choi I., Mestroni G., Hunt C., Glozier N. Personalized help-seeking web application for chinese-speaking international university students: development and usability study // JMIR Formative Research. JMIR Publications Inc., 2023. Vol. 7. Article no. e35659. DOI: 10.2196/35659
36. Storrie K., Abern K., Tuckett A. A systematic review: Students with mental health problems – a growing problem // International journal of nursing practice. Int J Nurs Pract, 2010. Vol. 16. No. 1. P. 1–6. DOI: 10.1111/J.1440-172X.2009.01813.X
37. Dusunceli B., Colak S., Demir S., Koc M. Examination of meeting the needs of university students from social support systems // Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology. Association of Measurement and Evaluation in Education and Psychology (EPODER), 2020. Vol. 11. No. 4. P. 346–361. DOI: 10.21031/EPOD.706475

Статья поступила в редакцию 28.03.2024

Принята к публикации 11.06.2024

References

1. Goodwin, J., Behan, L., Kelly, P., McCarthy, K., Horgan, A. (2016). Help-seeking Behaviors and Mental Well-Being of First Year Undergraduate University Students. *Psychiatry Research*. Vol. 246, pp. 129-135, doi: 10.1016/J.PSYCHRES.2016.09.015
2. Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P.J., Evdoka-Burton, G., Waite, P. (2021). Why Do Children and Adolescents (Not) Seek and Access Professional Help for Their Mental Health Problems? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 30, no. 2, pp. 183-211, doi: 10.1007/S00787-019-01469-4
3. Ning X., Wong J.P.H., Huang S., Fu Y., Gong X., Zhang L. et al. (2022). Chinese University Students' Perspectives on Help-Seeking and Mental Health Counseling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19, no. 14, article no. 8259, doi: 10.3390/IJERPH19148259
4. Antonova, N.A., Eritsyana, K.Yu., Kazantseva, T.V., Dubrovsky, R.G. (2022). Barriers and Facilitators to Seeking Psychological Assistance in School Education System. *Psichologicheskaya Nauka i Obrazovanie = Psychological Science and Education*. No. 27 (4), pp. 77-87, doi: 10.17759/pse.2022270408 (In Russ., abstract in Eng.).
5. Westberg, K.H., Nyholm, M., Nygren, J.M., Svedberg, P. (2022). Mental Health Problems Among Young People – A Scoping Review of Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19, no. 3, article no. 1430, doi: 10.3390/IJERPH19031430
6. Aguirre Velasco, A., Cruz, I.S.S., Billings, J., Jimenez, M., Rowe, S. (2020). What Are the Barriers, Facilitators and Interventions Targeting Help-Seeking Behaviours for Common Mental Health Problems in Adolescents? A Systematic Review. *BMC Psychiatry*. Vol. 20, no. 1, article no. 293, doi: 10.1186/S12888-020-02659-0
7. Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N. et al.. (2015). What Is the Impact of Mental Health-Related Stigma on Help-Seeking? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Studies. *Psychological Medicine*. Vol. 45, no. 1, pp. 11-27, doi: 10.1017/S0033291714000129
8. Walter, G., Soh, N.L.W., Jaconelli, S.N., Lampe, L., Malhi, G.S., Hunt, G. (2013). Medical Students' Subjective Ratings of Stress Levels and Awareness of Student Support Services about Mental Health. *Postgraduate Medical Journal*. Vol. 89, no. 1052, pp. 311-315, doi: 10.1136/POSTGRADMEDJ-2012-131343
9. Fernández-Rodríguez, C., Soto-López, T., Cuesta, M. (2019). Needs and Demands for Psychological Care in University Students. *Psicothema*. Vol. 31, no. 4, pp. 414-421, doi: 10.7334/PSICOTHEMA2019.78
10. Maralov, V.G., Kariyev, A.D., Krezhevskikh, O.V., Kudaka, M.A., Ageeva, L.E., Agranovich, E.N. (2022). Students' Subjectness, Self-Efficacy and Psychological Well-Being: Comparative Research of Russian and Kazakhstan Students. *Vysshee Obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 31, no. 10, pp. 135-149, doi: 10.31992/0869-3617-2022-31-10-135-149 (In Russ., abstract in Eng.).
11. Brooker, A., Mckague, M., Phillips, L. (2019). Implementing a Whole-Of-Curriculum Fpproach to Student Wellbeing. *Student Success*. Vol. 10, no. 3, pp. 55-63, doi: 10.5204/ssj.v10i3.1417
12. Bye, L.-A., Muller, F., Oprescu, F. (2019). The Impact of Social Capital on Student Well-being and University Life Satisfaction: A Semester-Long Repeated Measures Study. *Higher Education Research & Development*. Vol. 39, no. 5, pp. 898-912, doi: 10.1080/07294360.2019.1705253
13. Kwan, M.Y.W., Brown, D., MacKillop, J., Beaudette, S., Van Koughnett, S., Munn, C. (2021). Evaluating the Impact of Archway: A Personalized Program for 1st Year Student Success and

- Mental Health and Wellbeing. *BMC Public Health*. Vol. 21, no. 1, pp. 1-7, doi: 10.1186/S12889-020-10057-0/METRICS
14. Samokhvalova, A.G., Shipova, N.S., Tikhomirova, E.V., Vishnevskaya, O.N. (2022). Psychological Well-Being of Modern Students: Typology and Targets of Psychological Help. *Konsul'tativnaya Psihologiya i Psihoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*. No. 30 (1), pp. 29-48, doi: 10.17759/cpp.2022300103 (In Russ., abstract in Eng.).
 15. Antonova, N.A., Eritsyayn, K.Yu., Tsvetkova, L.A. (2021). Psychological Help-Seeking among Pedagogical University Students. *Psihologiya Cheloveka v Obrazovanii = Human Psychology in Education*. No. 3 (2), pp. 208-217, doi: 10.33910/2686-9527-2021-3-2-208-217 (In Russ., abstract in Eng.).
 16. Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P. 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, doi: 10.1037/ABN000036
 17. Savenkova, I.A., Belikov, B.I. (2018). The Study of Psychological Problems of Students and Their Needs in Assistance of Psychologist. *Problemy Sovremennogo Pedagogicheskogo Obrazovaniya = Problems of Modern Pedagogical Education*. No. 61-1, pp. 414-416. Available at: https://elibrary.ru/download/elibrary_36647572_66474892.pdf (accessed: 23.05.24). (In Russ., abstract in Eng.).
 18. Puzanova, Zh.V., Larina, T.I. (2022). "Healthy personality" of a Modern University student as a Research Concept. *Vysshee Obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. No. 31 (7), pp. 151-166, doi: 10.31992/0869-3617-2022-31-7-151-166 (In Russ., abstract in Eng.).
 19. Gorbunova, E.V., Krylova, I.E. (2023). Psychological Services in Russian Universities: What Do We Have and Where We Are Going? *Vysshee Obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. No. 32 (11), pp. 95-115, doi: 10.31992/0869-3617-2023-32-11-95-115 (In Russ., abstract in Eng.).
 20. Lyz', N.A., Istratova, O.N., Golubeva, E.V. (2023). Working Students: Educational Success and Subjective Well-Being. *Vysshee Obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. No. 32 (2), pp. 80-96, doi: 10.31992/0869-3617-2023-32-2-80-96 (In Russ., abstract in Eng.).
 21. Savinkov, S., Kozyreva, V. (2021). Adaptability to Higher Education and the Main Needs Driving Students to Resort to Psychological Support. *Izvestiya Rossijskogo Gosudarstvennogo Pedagogicheskogo Universiteta im. A.I. Gercena = News of the Russian State Pedagogical University named after. A.I. Herzen*. No. 199, pp. 58-66, doi: 10.33910/1992-6464-2021-199-58-66 (In Russ., abstract in Eng.).
 22. Zarowski, B., Giokaris, D., Green, O. (2024). Effects of the COVID-19 Pandemic on University Students' Mental Health: A Literature Review. *Cureus*. Vol. 16, no. 2, doi: 10.7759/CUREUS.54032
 23. Kislyakov, P.A., Shmeleva, E.A., Meerson, I.L.S. (2023). Psychological Safety and Communication Difficulties of Teachers and Students During Long-Term Online Training. *Vysshee Obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 32, no. 1, pp. 148-168, doi: 10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168 (In Russ., abstract in Eng.).
 24. Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., Ciarrochi, J. (2005). Young People's Help-Seeking for Mental Health Problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*. Vol. 4, no. 3, pp. 218-251, doi: 10.5172/JAMH.4.3.218
 25. Mackenzie, C.S., Gekoski, W.L., Knox, V.J. (2006). Age, Gender, and the Underutilization of Mental Health Services: The Influence of Help-Seeking Attitudes. *Aging and Mental Health*. Vol. 10, no. 6, pp. 574-582, doi: 10.1080/13607860600641200

26. Baklola, M., Terra, M., Taha, A., Elnemr, M., Yaseen, M., Maher, A. et al. (2024). Mental Health Literacy and Help-Seeking Behaviour among Egyptian Undergraduates: A Cross-Sectional National Study. *BMC Psychiatry*. Vol. 24, no. 1, doi: 10.1186/S12888-024-05620-7
27. Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 50, no. 2, pp. 179-211, doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-T
28. Nekhorosheva, E.V., Kasatkina, D.A. (2024). Practices of Students' Psychological Well-Being Promotion: A Case Study of Ten Universities around the World. *Sovremennaya analitika obrazovaniya*. Blagopoluchie v obrazovanii: sovremennye issledovaniya [Modern Education Analytics. Well-Being In Education: Contemporary Research]. No. 76 (2), pp. 176-197. Available at: <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/915875947.pdf> (accessed: 23.05.24). (In Russ., abstract in Eng.).
29. Pretorius, C., Chambers, D., Coyle, D. (2019). Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 21, no. 11, article no. e13873, doi: 10.2196/13873
30. Priestley, M., Broglia, E., Hughes, G., Spanner, L. (2022). Student Perspectives on Improving Mental Health Support Services at University. *Counselling and Psychotherapy Research*. Vol. 22, no. 1, doi: 10.1002/CAPR.12391
31. Gebreegziabher, Y., Girma, E., Tesfaye, M. (2019). Help-seeking Behavior of Jimma University Students with Common Mental Disorders: A Cross-Sectional Study. *PLOS ONE*. Vol. 14, no. 2, article no. e0212657, doi: 10.1371/JOURNAL.PONE.0212657
32. De Luca, S.M., Lytle, M.C., Yan, Y., Brownson, C. (2020). Help-seeking Behaviors and Attitudes of Emerging Adults: How College Students Reporting Recent Suicidal Ideation Utilize the Internet Compared to Traditional Resources. *Journal of American College Health*. Vol. 68, no. 3, pp. 250-257, doi: 10.1080/07448481.2018.1539397
33. Buscemi, J., Murphy, J.G., Martens, M.P., McDevitt-Murphy, M.E., Dennhardt, A.A., Skidmore, J.R. (2010). Help-Seeking for Alcohol-Related Problems in College Students: Correlates and Preferred Resources. *Psychology of Addictive Behaviors*. Vol. 24, no. 4, pp. 571-580, doi: 10.1037/A0021122
34. Wiljer, D., Shi, J., Lo, B., Sanches, M., Hollenberg, E., Johnson, A. et al. (2020). Effects of a Mobile and Web App (Thought Spot) on Mental Health Help-Seeking Among College and University Students: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 22, no. 10, doi: 10.2196/20790
35. Choi, I., Mestroni, G., Hunt, C., Glozier, N. (2023). Personalized Help-Seeking Web Application for Chinese-Speaking International University Students: Development and Usability Study. *JMIR Formative Research*. Vol. 7, article no. e35659, doi: 10.2196/35659
36. Storrie, K., Ahern, K., Tuckett, A. (2010). A Systematic Review: Students with Mental Health Problems – A Growing Problem. *International Journal of Nursing Practice*. Vol. 16, no. 1, pp. 1-6, doi: 10.1111/J.1440-172X.2009.01813.X
37. Dusunceli, B., Colak, S., Demir, S., Koc, M. (2020). Examination of Meeting the Needs of University Students from Social Support Systems. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*. Vol. 11, no. 4, pp. 346-361, doi: 10.21031/EPOD.706475

The paper was submitted 28.03.2024

Accepted for publication 11.06.2024