

А. А. ЛУКИНА, А. И. БОЧКОР

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОВОРОТ НА ПУТИ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ФАКТОРЫ ОБРАЩЕНИЯ ЗА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

---

ЛУКИНА Анастасия Андреевна – младший научный сотрудник, Центр развития навыков и профессионального образования, Институт образования (aalukina@hse.ru); БОЧКОР Анастасия Игоревна – студентка магистерской программы «Комплексный социальный анализ» (a.i.bochkor@yandex.ru). Обе – Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия.

---

**Аннотация.** В статье изучается опыт и сопутствующие факторы обращения современной российской молодежи к институционализированной психологической помощи как следствие и проявление терапевтического поворота в российском контексте. Эмпирической базой исследования выступают данные 11 волны (2022) лонгитюдного когортного исследования «Траектории в образовании и профессии» (N = 3324). Было выявлено, что молодые люди и девушки в России в целом положительно оценивают потенциал профессиональной психологической помощи, а практика обращения к психотерапевту среди этой возрастной когорты распространена больше, чем среди россиян в целом. Посредством использования бинарного логистического моделирования рассматриваются четыре группы факторов, связанных с обращением молодежи к профессиональной психологической помощи: социально-демографические, психологические, а также социальная поддержка и доверие к институту психотерапии. Исследование вносит вклад в понимание специфики терапевтического поворота в России, позволяя выявить ключевые барьеры и стимулы обращения молодежи за психологической помощью.

**Ключевые слова:** терапевтический поворот • российская молодежь • психотерапия • факторы обращения за психологической помощью

DOI:

**Введение.** В последние годы в России наблюдается распространение различных форматов терапевтической коммуникации и психологического консультирования<sup>1</sup>. Все больше россиян приобретает опыт получения психотерапевтической помощи. Если в 2010 г. только 1% россиян имели подобный опыт<sup>2</sup>, то к 2024 г. эта доля выросла более чем в 10 раз<sup>3</sup>. Также происходит нормализация психотерапии как способа преодоления

---

Статья подготовлена по стратегическому проекту «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире» по программе развития НИУ ВШЭ в рамках участия в программе Минобрнауки России «Приоритет-2030». Программа «Приоритет-2030» реализуется в рамках национального проекта «Наука и университеты».

<sup>1</sup> В регионах объявлений стало больше на 150%: почему растет рынок психотерапии в России. Газета. ру. 2022. URL: <https://www.gazeta.ru/business/2022/05/24/14898320.shtml> (дата обращения: 28.01.2025).

<sup>2</sup> Как россияне решают психологические проблемы? Левада-центр (признан иноагентом РФ). 2010. URL: <https://www.levada.ru/2010/08/24/kak-rossiyane-reshayut-psihologicheskie-problemy/> (дата обращения: 07.03.2025).

<sup>3</sup> Профессиональная психологическая помощь. ФОМ. 2024. URL: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/15043>; В поисках психологической помощи. 2022. ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psihologicheskoi-pomoshchi> (дата обращения: 28.01.2025).

личностных проблем<sup>4</sup>. Растет процент россиян, допускающих для себя обращение к психологам: с 21% в 2022 г.<sup>5</sup> до 27% в 2024 г.<sup>6</sup> Доля доверяющих психологам выросла с 39% в 2014 г. до 46% в 2024 г.<sup>7</sup> В целом, терапевтический новояз становится ключевым ресурсом в осмыслении своей эмоциональной жизни и взаимоотношений с окружающими [Аронсон, 2022]. В социологической литературе этот феномен концептуализируется через понятие «терапевтического поворота» – проникновение терапевтического языка, практик и поведенческих стратегий, оказывающих влияние на понимание индивидами себя и окружающей реальности, выстраивание жизненных траекторий и социальных отношений, которое происходит с ориентацией на принципы и идеи, транслируемые терапевтическим дискурсом [Madsen, 2014; Furedi, 2004; Rieff, 1987].

Поколение современной молодежи выступает ключевым потребителем терапевтической культуры<sup>8</sup>. В условиях усложнения индивидуальных биографий – их нелинейного характера, вариативности современных жизненных траекторий – и невозможности использовать традиционные маркеры перехода ко взрослой жизни, психотерапия выступает важным ресурсом для конструирования идентичности современного взрослого [Андреева, 2024; Silva, 2012]. Концентрация на коротком временном отрезке ряда жизненно важных событий – выход из системы формального образования и попадание на рынок труда, начало самостоятельной жизни, наступление дебютных биографических событий – актуализирует потребность как в языковых средствах выражения и разговора о происходящих изменениях, так и институтах, опосредующих их проживание и осмысление [Silva, 2012]. Терапевтическая культура, таким образом, становится своеобразным поколенческим символом современной молодежи.

Одним из ключевых проявлений терапевтического поворота является распространение практики психологического консультирования – прямого взаимодействия между психологом и клиентом для разрешения психологических проблем последнего. Коммуникативная ситуация, лежащая в основе психотерапевтических сессий, служит источником распространения терапевтического дискурса и соответствующих ему способов мышления и действия, что актуализирует внимание к этому институту [Чудова, 2024].

В данном исследовании мы изучаем опыт обращения современной российской молодежи к психологической помощи как следствие и проявление терапевтического поворота в российском контексте. Мы определяем психотерапию как процесс перевода личной ситуации психологических сложностей и стресса в межличностную плоскость профессиональной помощи [Rickwood et al., 2005]. Популяризация этой практики, в том числе и в России<sup>9</sup>, рассматривается нами в контексте глобального распространения феномена терапевтической культуры [Illouz, 2007]. Цели настоящей статьи – охарактеризовать возрастную когорту современной российской молодежи как пользователей профессиональной терапевтической помощи и определить факторы, связанные с наличием опыта обращения к психологу у этой возрастной когорты.

<sup>4</sup> Профессиональная психологическая помощь. ФОМ. 2024. URL: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/15043>; Анализируй это: почему россияне стали чаще обращаться к психологам? ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/expertise/analizirui-ehto-pochemu-rossijane-stali-chashche-obrashchatsja-k-psikhologam> (дата обращения: 28.01.2025).

<sup>5</sup> Востребованность помощи психолога. ФОМ. 2022. URL: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/14769> (дата обращения: 07.03.2025).

<sup>6</sup> Профессиональная психологическая помощь. ФОМ. 2024. URL: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/15043> (дата обращения: 28.01.2025).

<sup>7</sup> Там же.

<sup>8</sup> В поисках психологической помощи. 2022. ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi> (дата обращения: 28.01.2025).

<sup>9</sup> В 2019–2023 гг. в России численность специалистов по психологическому консультированию увеличилась на 18%: с 48,8 до 57,7 тыс. человек. РБК Новости. 2024. URL: <https://marketing.rbc.ru/articles/14985/>; В РФ спрос на психологов вырос в шесть раз за пять лет. ТАСС. 2024. URL: <https://tass.ru/obschestvo/22469145> (дата обращения: 07.03.2025).

**Факторы обращения к психотерапии.** Исследователи выделяют различные факторы, определяющие решение в пользу обращения к институционализированным терапевтическим практикам. В контексте данного исследования мы рассматриваем четыре группы таких факторов: социально-демографические, психологические, роль социальной поддержки, а также доверие к институту психотерапии. Каждая из групп рассматриваемых нами параметров, как показывает обзор научной литературы, демонстрирует высокую значимость в процессе принятия решения об обращении к психотерапевту.

*Социально-демографические факторы.* В исследованиях демонстрируется гендерная специфика отношения к терапевтической помощи. Женщины чаще мужчин обращаются к профессиональной психологической помощи и более положительно к ней относятся: предполагается, что первые более открыты к признанию у себя психологических проблем и лучше распознают психологические и эмоциональные стрессовые ситуации [Yousaf et al., 2013; Mackenzie et al., 2006]. Мужчины, напротив, чаще избегают психотерапии даже при артикуляции ими наличия психологических проблем [Шаповалов, Колпачников, 2019; Lynch et al., 2018; Tedstone, Kartalova-O'Doherty, 2010].

Важное место в литературе, посвященной терапевтической культуре, занимает и анализ роли социально-экономического статуса: предполагается, что обращение к психотерапии остается прерогативой более привилегированных социальных страт [Hampel, 2021; Matza, 2014]. Помимо значительных барьеров, связанных со стигматизацией и спецификой устройства повседневной жизни, которые мешают индивидам с более низким статусом вовлекаться во взаимодействие с психотерапевтом [Jones, Lecchi, 2024], исследователи также обращают внимание на особенности терапевтического нарратива, конструирование которого зачастую требует классово-специфичных культурных ресурсов, знаний и навыков [Giddens, 1991]. Российские статистические данные также демонстрируют социально-демографическую дифференциацию вовлеченности в терапевтические практики: обращение к психотерапевтам наиболее распространено среди людей с высшим образованием<sup>10</sup>.

В практиках обращения к психотерапевтам обнаруживается территориальная специфика. Так, жители больших городов чаще посещают психотерапевтов и более положительно к ним относятся<sup>11</sup> [Batterham et al., 2019]. Именно в публичном пространстве крупных городов активно используется терапевтическая лексика и появляется мода на посещение психотерапевтов [Терешина, 2024]. Это связывается с разной доступностью психологических услуг в зависимости от территориального контекста [Meadows et al., 2015], а также с более молодым населением крупных городов, которое с большим доверием относится к профессиональной психологической помощи [Batterham et al., 2019]. Более того, жизнь в мегаполисах характеризуется более высоким уровнем стресса и тревожности, что тоже связывается с большей потребностью в обращении к психотерапевтам [Batterham et al., 2019].

*Психологические факторы.* В ряде исследований факторов взаимодействия с психотерапевтом особое внимание уделяется состоянию психологического здоровья клиента. Так, потребность в обращении за психологической помощью актуализируется в условиях высокого уровня стресса [Jackson et al., 2007; Sheffield et al., 2004]. Симптомы, требующие обращения за помощью, особенно характерны для представителей молодежи:

<sup>10</sup> Анализируй это: почему россияне стали чаще обращаться к психологам? ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/expertise/analizirui-ehto-pochemu-rossijane-stali-chashche-obrashchatsja-k-psikhologam>; Алкоголь и антидепрессанты: ученые выяснили, как россияне борются со стрессом. Forbes. 2024. URL: <https://www.forbes.ru/society/518085-alkogol-i-antidepressanty-ucenye-vyasnili-kak-rossiane-borutsa-so-stressom> (дата обращения: 28.01.2025).

<sup>11</sup> В поисках психологической помощи. ВЦИОМ. 2022. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi>; Алкоголь и антидепрессанты: ученые выяснили, как россияне борются со стрессом. Forbes. 2024. URL: <https://www.forbes.ru/society/518085-alkogol-i-antidepressanty-ucenye-vyasnili-kak-rossiane-borutsa-so-stressom> (дата обращения: 28.01.2025).

исследования в разных национальных контекстах демонстрируют, что молодые люди 20–24 лет наиболее подвержены рискам депрессии [Whiteford et al., 2013; Kessler et al., 2012]. Тем не менее молодые люди, страдающие от депрессии или суицидальных мыслей, реже обращаются за помощью, что объясняется стигматизацией психотерапевтической помощи [Rickwood et al., 2007].

Исследователи связывают практики и установки по отношению к психологической помощи и с личными чертами индивидов, индивидуальными свойствами психики. Среди таковых рассматривается локус контроля – свойство личности приписывать события в жизни (удачи или неудачи) внутренним (черты характера, собственные действия, привычки и др.) или внешним факторам (социальное окружение, политические и экономические события и др.) [Jennings, Zeithaml, 1983]. Носители внутреннего локуса контроля демонстрируют более позитивное отношение к психологической помощи: это связывается с их склонностью принимать личную ответственность за собственную жизнь и, как следствие, рассматривать психологическую помощь как возможность на нее повлиять [Simoni et al., 1991; Tijhuis et al., 1990].

*Социальная поддержка.* Вписанность человека в сообщество, обращение к близким в случае психологических сложностей занимает важное место при изучении психотерапевтических практик. Молодые люди, имеющие крепкие социальные связи, склонны реже обращаться к психологу, поскольку имеют возможность опереться на помощь близких [Rothi, Leavey, 2006; Sherbourne, 1988]. Представители молодежи в целом чаще обращаются к неформальным источникам поддержки – друзьям и семье [Mehra et al., 2021; Rickwood et al., 2005]. Некоторые работы, однако, не подтверждают такой взаимосвязи [Sheffield et al., 2004].

Противоположность опоры на близких – склонность к самостоятельному решению личных проблем – рассматривается в качестве барьера к обращению за психологической помощью [Ishikawa et al., 2023; Picco et al., 2016; Gulliver et al., 2010]. Склонность к самостоятельности в решении сложностей особенно характерна среди молодежи [Mehra et al., 2021; Sylwestrzak et al., 2015; Wilson et al., 2005]. В одном из исследований американской молодежи было обнаружено, что треть из тех, кто страдает от различных психических расстройств, убеждены, что проблемы, касающиеся в том числе и ментального здоровья, нужно решать без посредства внешней помощи [Gould et al., 2004].

Возможности использования социальных связей при решении психологических проблем также изучаются через семейное положение индивида. Так, одинокие люди с большей вероятностью являются клиентами психологов [Picco et al., 2016; Jackson et al., 2007]. Наличие же длительных партнерских отношений связывается с меньшим желанием обращаться к психологическому консультированию, что объясняется позитивным влиянием отношений на ментальное благополучие [Kim, Mckenry, 2002; Soulsby, Bennett, 2015] и меньшей вероятностью наличия психологических проблем [Braithwaite et al., 2010]. Еще один важный аспект семейного статуса – наличие детей, которое является значимым предиктором при изучении опыта обращения к психотерапевту. Так, родители маленьких детей имеют сниженный уровень эмоционального благополучия и удовлетворенности [Umberson, Gove, 1989], что потенциально может стимулировать обращение за профессиональной психологической помощью. С другой стороны, наличие детей расширяет социальные сети, что может снижать потребность родителей в обращении за профессиональной психологической помощью [Pugliesi, Shook, 1998; Ishii-Kuntz, Seccombe, 1989].

*Доверие к институту психотерапии.* Еще один фактор, который важно учитывать при исследовании распространенности психотерапевтических практик – отношение к профессиональной психологической помощи. Несмотря на широкую распространенность терапевтического нарратива, обращение за психологической помощью остается высоко стигматизированным опытом [Corrigan, 2004], что также справедливо для молодых людей [Gulliver et al., 2010; Rickwood et al., 2005]. Положительное отношение к психотерапевтам и вера в эффективность психологического лечения повышает вероятность обращения

к психотерапевту [Mehra et al., 2021; Husain, 2020; Chandrasekara, 2016: 239; Jackson et al., 2007]. В некоторых работах именно отношение к психологической помощи имеет наибольший вес в принятии решения об обращении за профессиональной психологической помощью [Husain, 2020].

Методология исследования. Эмпирическую базу исследования составляют данные национальной панели когортного исследования «Траектории в образовании и профессии» (далее – ТрОП), проводимого Институтом образования НИУ ВШЭ<sup>12</sup>. Основу исследования составляют данные 11 волны ТрОП<sup>13</sup> (2023 г.), объем выборки – 3324 респондента<sup>14</sup>. На момент опроса средний возраст респондентов составлял 26 лет, большинство участников панели завершили формальное обучение, 76% вышли на рынок труда.

Для анализа факторов, связанных с вероятностью наличия опыта обращения за профессиональной психологической помощью, мы обращаемся к методу бинарного логистического моделирования. В качестве зависимой переменной используется наличие опыта обращения к психотерапевтической помощи<sup>15</sup>. Анализируются ответы респондентов на вопрос: «Обращались ли вы сами когда-либо за профессиональной психологической помощью к специалисту?» Важно отметить, что формулировка анкетного вопроса не позволяет охарактеризовать опыт респондента во всей его полноте – в частности, получить информацию о квалификации специалиста, формата, условий и кратности взаимодействия. Предполагается, что указание на «профессиональную» психологическую помощь погружает респондентов в контекст институционализированной психологической помощи. Тем не менее невозможность проверки этого предположения на имеющихся данных выступает ограничением данной работы.

Мы рассматриваем четыре группы факторов наличия психотерапевтического опыта: социально-демографические факторы, психологические факторы, социальная поддержка, доверие институту психотерапии. Подробное описание процедуры создания предикторов см. в Приложении 1.

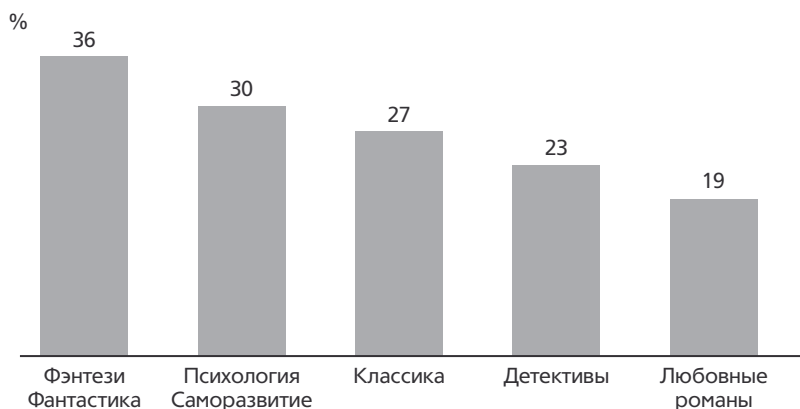
В группе *социально-демографических факторов* мы рассматриваем следующие параметры: пол респондента, место проживания, наличие высшего образования у респондента и его родителей, наличие постоянной занятости. В группу *психологических факторов* мы включаем частоту стрессовых ситуаций в жизни, испытываемый уровень тревоги, а также внешний или внутренний локусы контроля. В рамках *социальной поддержки* мы рассматриваем такие переменные, как наличие постоянного партнера, наличие детей, а также самостоятельное проживание сложных ситуаций и обращение к близкому окружению для их проживания. Наконец, для измерения *доверия институту психотерапии* мы используем

<sup>12</sup> Подробнее об исследовании на сайте лонгитюда: <https://trec.hse.ru>

<sup>13</sup> Также в исследовании ряд предикторов был взят из 9 волны и TIMSS – подробная информация об использованных переменных указана в Приложении 1.

<sup>14</sup> Из изначальной выборки 11 волны ТрОП (3398 респондентов) были удалены респонденты, не проживающие в России на момент проведения исследования.

<sup>15</sup> В процессе анализа распределения зависимой переменной было обнаружено значительное преобладание в доле респондентов, не имевших опыта обращения к психотерапевту (84% выборки). Такой дисбаланс зависимой переменной потенциально может иметь негативный эффект на предсказательную силу модели. Для проверки адекватности использования исходных данных без дополнительных коррекций использовалась визуализация кривой ошибок (ROC-curve), позволяющей оценить качество бинарного классификатора через визуализацию истинно-положительных и ложноположительных результатов. Построение кривой продемонстрировало адекватное качество предсказания зависимой переменной (значение AUC (площадь под ROC-кривой) = 0.76 для итоговой модели). Интерпретация диапазонов значений AUC описана в статье [Naht, 2022]. График, визуализирующий кривую, см. в приложении 1. При принятии решения о необходимости коррекций также учитывался другой критерий, предписывающий минимальное количество наблюдений менее наполненной категории зависимой переменной на определенное количество предикторов (не менее 15 наблюдений на один предиктор). Поскольку количество предикторов в наиболее полной модели не превышает максимально допустимого значения, было принято решение работать с исходными данными без дополнительных действий по выравниванию баланса распределения зависимой переменной.



**Рис. 1.** Распределение ответов респондентов на вопрос о любимых литературных жанрах (%; закрытый вопрос, множественный ответ)

субъективную оценку динамики общественного доверия психологической помощи и степень субъективной веры в эффективность такой помощи.

Молодежь и психотерапия. К 26 годам почти пятая часть (16%) российской молодежи уже имеет опыт обращения к профессиональной психологической помощи. Эта доля несколько выше, чем в среднем по России (10–12%)<sup>16</sup>, что соответствует статистическим данным о большей распространенности терапевтической культуры среди молодого поколения россиян<sup>17</sup>.

Молодежь в выборке в целом положительно воспринимает психологическую помощь. Половина респондентов (46%) считает, что сегодня россияне доверяют психологам больше, чем раньше, а 62% участников верит в эффективность психологической помощи. Еще 5% опрошенных отмечают, что при возникновении тяжелых ситуаций они бы выбрали профессиональную психологическую помощь как способ поддержать себя. Эти данные подтверждают выводы российской статистики: молодежь, в отличие от более старших поколений, меньше подвержена стигматизации и предубеждениям относительно психотерапевтов и с большей готовностью использует возможности психотерапевтической поддержки<sup>18</sup>.

Если рассматривать терапевтическую культуру в более широком смысле, как представленность специфическому дискурсивному полю, можно обнаружить интерес молодежи к этой сфере. Так, анализ любимых литературных жанров молодых людей демонстрирует, что селф-хелп книги занимают важное место в читательских практиках – около трети респондентов указали на книги по саморазвитию и популярной психологии как на любимый литературный жанр (рис. 1).

<sup>16</sup> Профессиональная психологическая помощь. ФОМ. 2024. URL: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/15043>; В поисках психологической помощи. ВЦИОМ. 2022. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheski-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi> (дата обращения: 28.01.2025).

<sup>17</sup> Анализируй это: почему россияне стали чаще обращаться к психологам? ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/expertise/analizirui-ehto-pochemu-rossijane-stali-chashche-obrashchatsja-k-psikhologam>; Алкоголь и антидепрессанты: ученые выяснили, как россияне борются со стрессом. Forbes. 2024. URL: <https://www.forbes.ru/society/518085-alkogol-i-antidepressanty-ucenye-vyasnili-kak-rossiane-borutsa-so-stressom> (дата обращения: 28.01.2025).

<sup>18</sup> Анализируй это: почему россияне стали чаще обращаться к психологам? ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/expertise/analizirui-ehto-pochemu-rossijane-stali-chashche-obrashchatsja-k-psikhologam> (дата обращения: 28.01.2025).

### Анализ факторов обращения молодежи за психологической помощью.

*Социально-демографические факторы.* Гендер имеет сильную связь с вероятностью наличия опыта обращения к психотерапевту – вероятность обращения к психологу у девушек на 57% больше (M16). Этот фактор остается значимым во всех моделях, что подчеркивает гендерную специфику вовлеченности в терапевтическую культуру, обнаруженную в предыдущих исследованиях [Шаповалов, Колпачников, 2019].

Решение об использовании психологической помощи связано и с местом проживания, однако эта связь носит нестабильный характер в связи с ограниченным числом жителей мегаполисов в выборке (2% от всей выборки). При контроле всех предикторов фактор проживания в мегаполисе теряет свою значимость, однако вне рассмотрения остальных трех групп предикторов эффект проживания в мегаполисе играет сильную роль: жители мегаполисов имеют на 141% более высокую вероятность наличия опыта общения с психотерапевтом (M1). Это согласуется с выводом предыдущих исследований о том, что терапевтическая культура в первую очередь – городской феномен [Терешина, 2024; Batterham et al., 2019].

Анализ роли социально-экономического статуса показал значимые результаты: отсутствие высшего образования как у самого респондента, так и у его родителей снижает вероятность наличия опыта обращения к психотерапевту (на 38 и 25% соответственно; M16). Эти данные подтверждают выводы других исследований: обращение к психотерапевтам наиболее распространено среди людей с высшим образованием<sup>19</sup>.

*Психологические факторы.* Респонденты, часто испытывающие стресс, имеют вероятность в два раза выше (48%) наличия опыта обращения к психотерапевту (M16) по сравнению с теми, кто переживает стресс редко. Уровень тревожности также играет значимую роль, повышая вероятность обращения к психологу на 16% при увеличении тревожности на 1 балл (M6). Тем самым подтверждаются существующие исследования о том, что повышенный стресс и тревожность могут влиять на решение об обращении к профессиональной психологической помощи [Sheffield et al., 2004; Jackson et al., 2007]. При этом сиюминутное состояние – текущий уровень тревоги – играет меньшую роль по сравнению с постоянным присутствием стресса в жизни респондентов.

Локус контроля значимо связан с обращением молодежи к психотерапевту – при внутреннем локусе контроля вероятность обращения к психотерапевту увеличивается на 38% (M16), что соответствует выводам прошлых исследований о положительной связи между внутренним локусом контроля и обращением к психологической помощи [Simoni et al., 1991].

*Социальная поддержка.* Использование ресурсов социальной поддержки, а именно склонность обращаться к близкому окружению в тяжелых жизненных ситуациях, не оказывает значимого эффекта на вероятность обращения к психотерапевту (M9). Данные результаты не согласуются с исследованиями о связи социальной поддержки и обращения к психологической поддержке [Picco et al., 2016; Gulliver et al., 2010; Sheffield et al., 2004]. С другой стороны, склонность к самостоятельному решению проблем в случае необходимости значимо связана с отсутствием опыта обращения к психологу – вероятность наличия такого опыта снижается на 67% (M16).

Наличие длительных романтических отношений показало отрицательную связь с наличием опыта обращения к психологической помощи – вероятность наличия опыта обращения к психотерапевту снижается на 38% (M16). Это соотносится с исследованиями, указывающими на позитивный вклад длительных партнерских отношений в ментальное благополучие [Kim, Mckenry, 2002; Soulsby, Bennett, 2015]. Наличие детей также снижает

<sup>19</sup> Анализируй это: почему россияне стали чаще обращаться к психологам? ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/expertise/analizirui-ehto-pochemu-rossijane-stali-chashche-obrashchatsja-k-psikhologam>; Алкоголь и антидепрессанты: ученые выяснили, как россияне борются со стрессом. Forbes. 2024. URL: <https://www.forbes.ru/society/518085-alkogol-i-antidepressanty-ucenye-vyasnili-kak-rossiane-borutsa-so-stressom> (дата обращения: 28.01.2025).

(на 32%) вероятность на наличие опыта обращения к психотерапевту (M16), что подтверждает позитивное влияние опыта родительства за счет расширения социальных связей и укрепления социальной поддержки [Pugliesi, Shook, 1998].

*Доверие к институту психологической помощи.* Оценка общего доверия к психологам среди молодежи не показала значимой связи с наличием опытом обращения к ним (M4). Можно предположить, что этот предиктор не отражает индивидуальных воззрений респондентов, поэтому не оказывает влияния на мотивацию обращения к психотерапевту.

Вера в эффективность психологической помощи повышает вероятность наличия опыта обращения к психотерапевту на 53% по сравнению с теми, кто в нее не верит (M16). При этом неопределенность отношения к психологической помощи в 1,5 раза сильнее (на 78%) снижает вероятность наличия опыта обращения к психологу (M16). Контроль этого фактора в значительной мере снижает значимость остальных предикторов, что отражает высокую предсказательную силу неопределенности в установках по отношению к институту психотерапии.

**Выводы.** Настоящее исследование показало, что современная российская молодежь в целом положительно оценивает профессиональную психологическую помощь, а почти пятая часть уже обращалась к психологу, что превышает данные общероссийской статистики. Интерес молодых людей к психотерапевтической культуре отражается и в их читательских предпочтениях – селф-хелп входит в тройку наиболее популярных литературных жанров.

Регрессионные модели показали устойчивую связь опыта обращения к психотерапевту с социально-демографическими характеристиками – полом, социально-экономическим статусом, семейным положением, наличием детей, личностными чертами – частотой стресса, независимостью и внутренним локусом контроля, а также установками по отношению к психотерапевтической поддержке. Наиболее сильную роль в снижении вероятности обращения к психологу играет мужской пол и отсутствие веры в эффективность психологической помощи или неопределенность отношения к ней. Наличие же опыта получения психотерапевтической помощи больше присутствует у женщин и в наибольшей степени связано с высокой частотой стрессовых ситуаций.

Важно отметить, что в рамках настоящего исследования мы анализируем лишь один из сегментов современной терапевтической культуры, что не позволяет делать выводы об этом феномене во всей его комплексности. Например, Д. Терешина [2024] показывает, что российский терапевтический проект не ограничен институционализированными практиками: разговорные формы терапии дополняются широким пулом практик позитивного мышления, которые зачастую выступают альтернативой взаимодействию с психотерапевтом. Другим ограничением является рассмотрение непосредственно опыта обращения к психотерапевту, но не контекстных особенностей этого опыта (причин, специалиста и пр.). Также за рамками нашего исследования остается режим и формат посещения психотерапевта – является ли посещение специалиста рутинной повседневной практикой, или же оно было единоразовым. Между тем, известно, что молодые люди склонны досрочно заканчивать взаимодействие с психотерапевтом [Mehra et al., 2021]. Таким образом, задачами дальнейшего изучения феномена терапевтической культуры могло бы стать, с одной стороны, более нюансированное изучение опыта обращения к психотерапевтической помощи, его отдельных элементов и контекстуальной специфики; с другой – исследование других проявлений терапевтической культуры, нередко выступающих альтернативой институционализированным психотерапевтическим практикам.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ [REFERENCES]

Андреева А.С. Взросление в терапевтической культуре: самоконтроль и самопознание как основа новой культурной модели // Журнал исследований социальной политики. 2024. № 22(1). С. 59–78. [Andreeva A.S. (2024) Growing up in a therapeutic culture: self-control and self-knowledge as the

- basis of a new cultural model. *Zhurnal issledovanij social'noj politiki* [Journal of Social Policy Research]. No.22(1): 59–78. (In Russ.)
- Аронсон П. Сложные чувства. Разговорник новой реальности: от абьюза до токсичности. М.: Individuum, 2022. [Aronson P. (2022) Complex feelings. Phrasebook of the new reality: from abuse to toxicity. Moscow: Individuum. (In Russ.)]
- Терешина Д. «Быть собой» или «радовать себя»? Терапевтические технологии, эмоции и неравенство в современной России // Журнал исследований социальной политики. 2024. № 22(1). С. 25–42. [Tereshina D. (2024) “Be yourself” or “please yourself”? Therapeutic technologies, emotions and inequality in modern Russia. *Zhurnal issledovanij social'noj politiki* [Journal of Social Policy Research]. No. 22(1): 25–42. (In Russ.)]
- Чудова И. Консультация психолога: специфика терапевтического дискурса и его восприятие // Журнал исследований социальной политики. 2024. № 22(1). С. 91–102. [Chudova I. (2024) Counseling a psychologist: the specifics of therapeutic discourse and its perception. *Zhurnal issledovanij social'noj politiki* [Journal of Social Policy Research]. No. 22(1): 91–102. (In Russ.)]
- Шаповалов Р.А., Колпачников В.В. Проблема отношения мужчин к психологической помощи // Мир психологии. 2019. № 97. С. 152–164. [Shapovalov R.A., Kolpachnikov V.V. (2019) The problem of men's attitude to psychological help. *Mir psixologii* [The world of psychology]. No. 97: 152–164. (In Russ.)]
- Batterham P.J., Kazan D., Banfield M., Brown, K. (2019) Differences in mental health service use between urban and rural areas of Australia. *Australian Psychologist*. No. 55(4): 327–335.
- Braithwaite S.R., Delevi R., Fincham F.D. (2010) Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*. No. 17(1): 1–12.
- Chandrasekara W.S. (2016) Help Seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planned Behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*. No. 3(4): 233–245.
- Corrigan P. (2004) How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*. No. 59(7): 614–625.
- Furedi F. (2004) *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.
- Giddens A. (1991) *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Oxford, UK: Polity Press.
- Gould M.S., Velting D., Kleinman M., et al. (2004) Teenagers' attitudes about coping strategies and help-seeking behaviour for suicidality. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. No. 43: 1124–1133.
- Gulliver A., Griffiths K.M., Christensen, H. (2010) Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*. No. 10 (1): 1–9.
- Hampel A. (2021) Shameless modernity: Reflexivity and social class in Chinese personal growth groups. *HAA: Journal of Ethnographic Theory*. Vol. 11. No. 3: 928–941.
- Husain W. (2020) Barriers in Seeking Psychological Help: Public Perception in Pakistan. *Community Ment Health*. No. 56: 75–78.
- Illouz E. (2007) *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.
- Ishii-Kuntz M., Seccombe K. (1989) The impact of children upon social support networks throughout the life course. *Journal of Marriage and the Family*. No. 51: 777–790.
- Ishikawa A., Rickwood D., Bariola E., et al. (2023) Autonomy versus support: self-reliance and help-seeking for mental health problems in young people. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. No. 58: 489–499.
- Jackson H.J., Judd F.K., Komiti A., Fraser C., Murray G., Robins G., Pattison P., Wearing, A.J. (2007) Mental health problems in rural contexts: What are the barriers to seeking help from professional providers? *Australian Psychologist*. No. 42: 147–160.
- Jennings D.E., Zeithaml C.P. (1983) Locus of Control: A Review and Directions for Entrepreneurial Research. *Academy of Management Proceedings*. No. 1: 417–421.
- Jones A.K., Lecchi T. (2024) ‘It overshadowed everything’: Understanding working-class clients' experiences of social class differences within the therapeutic relationship. *Counselling and Psychotherapy Research*: 1–11.
- Kessler R.C., Avenevoli S., Costello E.J., et al. (2012) Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*. No. 69(4): 372–380.
- Kim H., Mckenry P.C. (2002) The Relationship Between Marriage and Psychological Well-being. *Journal of Family Issues*. No. 23: 885–911.
- Lynch L., Long M., Moorhead A. (2018) Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *American Journal of Men's Health*. No. 12(1):138–149.

- 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 & Mental Health*. No. 10(6): 574–582.
- Madsen O.J. (2014) *The Therapeutic Turn: How psychology altered Western culture*. New York: Routledge.
- Matza T. (2014) The Will to What? Class, Time, and Re-Willing in Post-Soviet Russia. *Social Text*. Vol. 32. No. 3: 49–67.
- Meadows G.N., Enticott J.C., Inder B., Russell G.M., Gurr R. (2015) Better access to mental health care and the failure of the Medicare principle of universality. *The Medical Journal of Australia*. No. 202(4): 190–194.
- Mehra K., Hawke L.D., Watson P., Sheikhan N.Y., Leroux E., Henderson J. (2021) Youth Perspectives on Seeking Psychotherapy: A Concurrent Mixed Methods Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. No. 30(3): 165–176.
- Nahm F.S. (2022) Receiver operating characteristic curve: overview and practical use for clinicians. *Korean Journal of Anesthesiology*. No.75(1): 25–36.
- Picco L., Abidin E., Chong S.A., Pang S., Shafie S., Chua B.Y., Vaingankar J.A., Ong L.P., Tay J., Subramaniam M. (2016) Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: Factor Structure and Socio-Demographic Predictors. *Frontiers in Psychology*. No.7: 1–10.
- Pugliesi K., Shook S.L. (1998) Gender, Ethnicity and Network Characteristics: Variation in Social Support Resources. *Sex Roles*. No. 38(3/4): 215–238.
- 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*. No. 4(3): 218–251.
- Rickwood D.J., Deane F.P., Wilson C.J. (2007) When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Medical Journal of Australia*. No. 187(7): 35–39.
- Rieff P. (1987) *The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rothi D.M., Leavey G. (2006) Mental Health Help-Seeking and Young People: A Review. *Pastoral Care in Education*. No. 24(3): 4–13.
- Sherbourne C.D. (1988) The role of social support and life stress in use of mental health services. *Social Science & Medicine*. No. 27: 1393–1400.
- Sheffield J.K., Fiorenza E., Sofronoff K. (2004) Adolescents' Willingness to Seek Psychological Help: Promoting and Preventing Factors. *Journal of Youth and Adolescence*. No. 33: 495–507.
- Silva J.M. (2012) Constructing Adulthood in an Age of Uncertainty. *American Sociological Review*. No. 77(4): 505–522.
- Simoni J.M., Adelman H.S., Nelson P. (1991) Perceived control, causality, expectations and help-seeking behaviour. *Counselling Psychology Quarterly*. No. 4(1): 37–44.
- Soulsby L.K., Bennett K.M. (2015) Marriage and Psychological Well Being: The Role of Social Support. *Psychology*. No. 6: 1349–1359.
- Sylwestrzak A., Overholt C.E., Ristau K.I., Coker K.L. (2015) Self-reported barriers to treatment engagement: adolescent perspectives from the National Comorbidity Survey-Adolescent supplement (NCS-A). *Community Mental Health Journal*. No. 51(7): 775–781.
- Tijhuis M.A., Peters L.J., Foets M. (1990) An orientation toward help-seeking for emotional problems. *Social science & medicine*. No. 31(9): 989–995.
- Tedstone D, Kartalova-O'Doherty Y. (2010) Gender and self-reported mental health problems: predictors of help seeking from a general practitioner. *British Journal of Health Psychology*. No. 15: 213–228.
- Umberson D.J., Gove W.R. (1989) Parenthood and Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*. No. 10: 440–462.
- Whiteford H.A., Degenhardt L., Rehm J., Baxter A.J., Ferrari A.J., Erskine H.E., Johns N. (2013) Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*. No. 382: 1575–1586.
- Wilson C.J., Deane F.P., Ciarrochi J. (2005) Can hopelessness and adolescents' beliefs and attitudes about seeking help account for help negation? *Journal of clinical psychology*. No. 61(12): 1525–1539.
- Yousaf O., Grunfeld E.A., Hunter M.S. (2013) A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men. *Health Psychology Review*. No. 9(2): 264–276.

Статья поступила: 04.02.25. Финальная версия: 10.03.25. Принята к публикации: 17.03.25.

## THERAPEUTIC TURN ON THE PATH OF RUSSIAN YOUTH: FACTORS FOR SEEKING PSYCHOTHERAPEUTIC HELP

LUKINA A.A.\*, BOCHKOR A.I.\*

*HSE University, Russia*

---

*Anastasia A. LUKINA, Junior Research Fellow, Centre for Vocational Education and Skills Development, HSE University, Moscow, Russia (aalukina@hse.ru); Anastasia I. BOCHKOR, student of the Master's program "Complex Social Analysis", HSE University, Moscow, Russia (a.i.bochkor@yandex.ru).*

---

**Abstract.** The article explores factors that determine engagement of contemporary Russian youth with institutionalized psychological care as both a consequence and evidence of a therapeutic turn in the Russian context. The research is empirically based on a longitudinal cohort study "Trajectories in education and profession" ( $N = 3324$ ). The findings demonstrate that young people in Russia generally hold positive attitudes towards professional psychological assistance. Moreover, seeking help from psychotherapists is more prevalent among this age group compared to the general Russian population. Using binary logistic regression modeling, we explore four categories of factors related to the appeal by young people to professional psychological assistance: socio-demographic and personal factors, social support and trust in psychotherapy. We demonstrate that several factors do influence the decision of young people to embark on professional psychological care. Among the positive predictors are female gender, absence of children and a marital partner, as well as higher social background measured by both individual and parental educational level. Inclination towards individual coping strategies tends to decrease the chances of possessing psychotherapeutic experience. In contrast, internal locus of control, as well as a high level of stress positively contribute to decisions to involve in psychotherapeutic sessions. In terms of attitudes towards psychological care, those who either do not believe in therapy or are not able to form a particular opinion in its regard tend to have lower chances to engage in psychotherapy. This study contributes to understanding the unique dynamics of the therapeutic turn in Russia, offering insights into the key barriers and motivators shaping young people's decisions to seek psychological help.

**Keywords:** therapeutic turn, Russian youth, psychotherapy, factors of seeking psychotherapeutic help.

*Received: 04.02.2024. Final version: 10.03.25. Accepted: 17.03.25.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

## Описание переменных

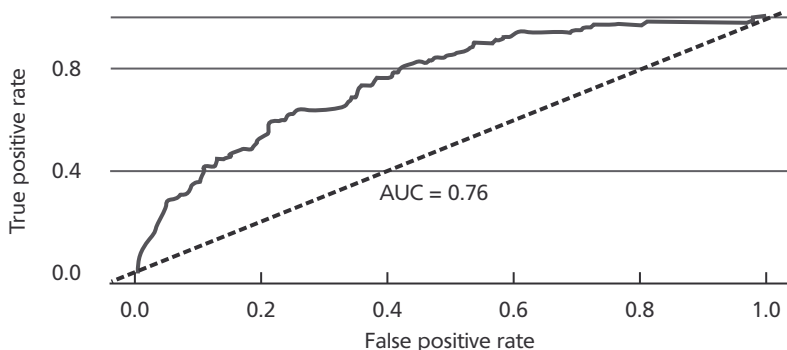
Переменная	Источник	Кодировка и распределение ответов
<i>Зависимая переменная</i>		
Наличие опыта обращения за профессиональной психологической помощью	11 волна	1 – отсутствие опыта обращения (15,7%); 0 – наличие опыта обращения (84,3%)
<i>Социально-демографические факторы</i>		
Пол	TIMSS	1 – женщины (49,5%); 0 – мужчины (50,5%)
Место проживания	11 волна	1 – Москва и Санкт-Петербург (2,3%); 2 – город-миллионник (21%); 3 – город меньше миллиона (61,2%); 4 – село/ ПГТ/ деревня (15,6%)
Наличие высшего образования	11 волна	1 – наличие высшего образования (53,3%); 0 – отсутствие высшего образования (46,7%). Создана в результате перекодировки порядковой переменной, охватывающей основные уровни формального образования.
Наличие высшего образования у родителей	TIMSS	1 – хотя бы один родитель имеет высшее образование (47,2%); 0 – ни один из родителей высшего образования не имеет (52,8%)
<i>Индивидуальные факторы</i>		
Частота стрессов	11 волна	1 – часто испытываю стресс (30,5%); 0 – редко испытываю стресс (69,5%). Создана в результате перекодировки порядковой переменной от 1 до 5, где 1 – постоянной испытываю стресс, а 5 – никогда не испытываю стресс.
Уровень тревоги	11 волна	10-балльная шкала, где 1 – не испытываю тревоги, а 10 – испытываю очень сильную тревогу. среднее значение = 4,29 медиана = 4 стандартное отклонение = 2,7
Внутренний локус контроля (объяснение неудач)	9 волна	1 – внутренний локус контроля (39,6%); 0 – не внутренний локус контроля (60,4%). 1 присваивалась в случае, если на вопрос «X» был выбран хотя бы один из ответов: «из-за личных качеств», «из-за собственных неверных действий».
Внутренний локус контроля (объяснение благополучной жизни)	9 волна	1 – внутренний локус контроля (47,2%); 0 – не внутренний локус контроля (52,8%). 1 присваивалась в случае, если на вопрос «X» был выбран хотя бы один из ответов: «из-за особенностей характера», «недостатка собственной мотивации», «из-за неверно принятых решений».
<i>Социальная поддержка</i>		
Наличие длительных отношений	11 волна	1 – наличие отношений (66,7%); 0 – отсутствие отношений (33,3%). Создана в результате объединения бинарных переменных, в которые представлены ответы о наличии супруга/ супруги и о наличии партнера в длительных отношениях вне брака
Наличие детей	11 волна	1 – нет детей (70,2%); 0 – есть дети (29,8%)

Окончание Приложения 1

Переменная	Источник	Кодировка и распределение ответов
<i>Социальная поддержка</i>		
Самостоятельное проживание в тяжелых ситуациях	11 волна	1 – ни к кому не обращаюсь в тяжелых ситуациях (18,8%); 0 – этот вариант ответа не выбран (81,2%)
Обращение к близкому окружению в тяжелых ситуациях	11 волна	1 – обращаюсь к близкому окружению (26,4%); 0 – этот вариант ответа не выбран (73,6%). Создана в результате объединения бинарных переменных, в которых были представлены различные представители близкого окружения человека (родственники, супруги, друзья)
<i>Доверие институту психологии</i>		
Вера в возросшее доверие к психологической помощи	11 волна	1 – доверие к психологической помощи среди россиян увеличилось (70,7%); 0 – доверие к психологической помощи среди россиян не увеличилось (29,3%). Категория 0 создана в результате объединения ответов «меньше, чем раньше», «так же, как и раньше».
Вера в эффективность психологической помощи	11 волна	1 – вера в эффективность (62,1%); 2 – отсутствие веры в эффективность (19%); 3 – затрудняюсь ответить (18,9%). Создана в результате перекодировки порядковой переменной от 1 до 4, где 1 – определенно верю, 4 – определенно не верю, 5 – затрудняюсь ответить.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ROC-кривая для модели № 16



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

## Регрессионные модели для выявления факторов, связанных с наличием у молодежи опыта обращения к психотерапевту

Переменные	Модель 1		Модель 2		Модель 3		Модель 4		Модель 5		Модель 6		Модель 7		Модель 8									
	B	Sig.	Expr(B)	B	Sig.	Expr(B)	B	Sig.	Expr(B)	B	Sig.	Expr(B)	B	Sig.	Expr(B)	B	Sig.	Expr(B)						
Константа	-0,948	0,000	0,388	-0,780	0,000	0,458	-0,795	0,000	0,452	-0,737	0,000	0,479	-0,464	0,000	0,629	-1,725	0,000	0,178	-1,122	0,000	0,326	-1,263	0,000	0,283
Пол: мужской	-0,894	0,000	0,409	-0,688	0,000	0,502	-0,706	0,000	0,494	-0,630	0,000	0,533	-0,771	0,000	0,463	-0,790	0,000	0,454	-0,741	0,000	0,477	-0,867	0,000	0,420
Проживание в небольших городах	0,000			0,019			0,006			0,031			0,003			0,002			0,003			0,001		
Социально-демографические характеристики	0,878	0,002	2,407	0,804	0,008	2,235	0,788	0,006	2,198	0,758	0,013	2,133	0,840	0,004	2,316	0,848	0,003	2,336	0,849	0,004	2,338	0,894	0,001	2,445
Проживание в мегаполисах	0,159	0,215	1,173	0,120	0,388	1,128	0,077	0,556	1,080	0,093	0,506	1,098	0,134	0,308	1,144	0,126	0,333	1,134	0,119	0,368	1,127	0,159	0,215	1,173
Проживание в сельской местности	-0,477	0,031	0,621	-0,341	0,167	0,711	-0,433	0,053	0,649	-0,342	0,166	0,710	-0,449	0,046	0,638	-0,466	0,037	0,628	-0,441	0,051	0,644	-0,487	0,028	0,614
Отсутствие высшего образования	-0,541	0,000	0,582	-0,348	0,013	0,706	-0,446	0,000	0,640	-0,326	0,021	0,722	-0,521	0,000	0,594	-0,490	0,000	0,613	-0,498	0,000	0,608	-0,520	0,000	0,594
Социально-экономическое положение	-0,560	0,000	0,571	-0,428	0,001	0,652	-0,494	0,000	0,610	-0,409	0,002	0,665	-0,559	0,000	0,572	-0,528	0,000	0,590	-0,542	0,000	0,582	-0,556	0,000	0,574
Вера в эффективность психологической помощи				0,000			0,000			0,002														
Отсутствие веры				-0,734	0,000	0,480	-0,579	0,009	0,561															
Сомнения в эффективности психологической помощи (затрудняюсь ответить)				-1,668	0,000	0,189	-1,242	0,008	0,289															
Восприятие пеловерия большинства россиян к психологам				-0,440	0,004	0,644				-0,289	0,073	0,749												
Ментальное здоровье																								
Редкое количество стресса																								
Уровень беспомощности/гравели																								
Самостоятельное проживание тяжелых жизненных ситуаций																								
Отсутствие обращения к близкому окружению в тяжелых ситуациях																								
Внешний locus контроля (объяснение неудач)																								
Внешний locus контроля (объяснение благополучной жизни)																								
Семейное положение																								
Наличие детей																								
Наличие длительных романтических отношений																								
Размер выборки	2669			1788			2669			1788			2422			2669			2422			2669		
$\chi^2(df) = n, p < .n$	$\chi^2(6) = 154,655,$			$\chi^2(7) = 89,317,$			$\chi^2(8) = 223,219,$			$\chi^2(9) = 104,876,$			$\chi^2(7) = 177,281,$			$\chi^2(7) = 205,175,$			$\chi^2(8) = 192,858,$			$\chi^2(7) = 159,323,$		
Nagelkerke R <sup>2</sup>	0,098			0,077			0,14			0,09			0,12			0,129			0,13			0,101		

