

Взаимосвязь показателей субъективного благополучия студентов с внутриличностными и социально-психологическими ресурсами здоровья

Е. К. Веселова¹, Е. Ю. Коржова¹, О. В. Рудыхина¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, Россия, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторах:

Елена Константиновна Веселова

e-mail: elkonves16@yandex.ru
SPIN-код РИНЦ: 7604-9481
Scopus AuthorID: 57190222439
ResearcherID: O-1798-2018
ORCID: 0000-0002-5513-305X

Елена Юрьевна Коржова

e-mail: elenakorjova@gmail.com
SPIN-код РИНЦ: 1851-2702
Scopus AuthorID: 6507511374
ResearcherID: D-8594-2017
ORCID: 0000-0002-1128-1421

Ольга Валерьевна Рудыхина

e-mail: olga.rudykhina@gmail.com
SPIN-код РИНЦ: 1410-9535
ResearcherID: K-6560-2018
ORCID: 0000-0002-8207-4016

Финансирование: работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 17-29-02438.

© Авторы (2020).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье излагаются результаты исследования значимости социально-психологических и внутриличностных ресурсов для поддержания субъективного благополучия студентов. В исследовании приняли участие 850 студентов разных курсов вузов Санкт-Петербурга и Новосибирска. Субъективное благополучие понимается как самооценка трех его компонентов: эмоционального, социального и психологического. В качестве социально-психологических ресурсов здоровья рассматриваются отношение студентов к социальной поддержке и готовность обратиться за помощью к формальным и неформальным источникам. В качестве внутриличностных ресурсов изучались жизнестойкость, наличие цели жизни и просоциальная направленность. В эмпирическом исследовании были использованы следующие методики: скрининговая версия теста С. Keyes's MHC-SF в адаптации Е. Н. Осина (показатели субъективного благополучия); многомерная шкала восприятия социальной поддержки – MSPSS, автор D. Zimet, в адаптации В. М. Ялтонского и Н. А. Сироты; вопросы респондентам об их готовности к обращению к социальным ресурсам из опросника I. Ajzen (GHSQ); тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (скрининговая версия Е. Н. Осина; субшкала Шкалы психологического благополучия С. Ryff (цель в жизни). Для оценки просоциальной направленности студентам предлагались вопросы из методики «Измерение просоциальных тенденций» G. Carlo, и В. А. Randall в адаптации Н. В. Кухтовой. Значимость ресурсов здоровья оценивалась по степени взаимосвязи показателей субъективного благополучия с различными показателями социально-психологических и внутриличностных ресурсов. По итогам настоящего исследования оказалось,

что наиболее значимыми ресурсами являются жизнестойкость и наличие цели в жизни. Далее по степени значимости следует отношение к неформальным источникам социальной поддержки – к семье, друзьям, значимым людям. В результате эмпирического исследования выявилось негативное отношение респондентов к получению профессиональной помощи от врачей-психиатров. Просоциальная направленность как ресурс поддержания субъективного благополучия также имеет место, но в меньшей степени, чем жизнестойкость и цель в жизни.

Ключевые слова: субъективное благополучие студентов, ресурсы здоровья, внутриличностные ресурсы, жизнестойкость, цель в жизни, социально-психологические ресурсы, социальная поддержка, готовность к обращению за помощью, просоциальная направленность.

Students' subjective well-being indicators and intrapersonal as well as social and psychological health resources

E. K. Veselova¹, E. Yu. Korjova¹, O. V. Rudykhina¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors:

Elena K. Veselova

e-mail: elkonves16@yandex.ru
SPIN: 7604-9481
Scopus AuthorID: 57190222439
ResearcherID: O-1798-2018
ORCID: 0000-0002-5513-305X

Elena Yu. Korjova

e-mail: elenakorjova@gmail.com
SPIN: 1851-2702
Scopus AuthorID: 6507511374
ResearcherID: D-8594-2017
ORCID: 0000-0002-1128-1421

Olga V. Rudykhina

e-mail: olga.rudykhina@gmail.com
SPIN: 1410-9535
ResearcherID: K-6560-2018
ORCID: 0000-0002-8207-4016

Funding: this publication was supported by the Russian Foundation for Basic Research, grant no. 17-29-02438.

Copyright:

© The Authors (2020).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.

Abstract. This article focuses on social, psychological and intrapersonal resources and their role in maintaining students' subjective well-being. The study involved 850 university students of different majors from St Petersburg and Novosibirsk. Subjective well-being is defined as self-assessment of three of its components: emotional, social and psychological health. Students' attitude to social support and their readiness to seek help from formal or informal sources are considered their socio-psychological health resources. Intrapersonal resources include resilience, having a clear goal in life and one's pro-social orientation. The following methods are used: the short form of the Mental Health Continuum (MHC-SF) test adapted by E. N. Osin (subjective well-being indicators); D. Zimet's Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) adapted by V. M. Yaltonsky and N. A. Sirota; questions to respondents about their readiness to use social resources from the questionnaire by I. Ajzen (GHSQ); resilience assessment test by D. A. Leontiev and E. I. Rasskazova (a screening version by E. N. Osin); a subscale of the C. Ryff Scales of Psychological Well-being (purpose in life). Students' prosocial orientation was assessed with questions from G. Carlo and B. A. Randall's prosocial trends measurement technique adapted by N. V. Kuhtova. The significance of health resources was assessed based on the correlation between subjective well-being and socio-psychological and intrapersonal resource indicators. The study showed that the most important resources are resilience and having a goal in life. Ranked the next in importance is the attitude to informal sources of social support – family, friends and significant others. The empirical study revealed a negative attitude

of respondents to receiving professional help from psychiatrists. Pro-social orientation also serves as a resource for maintaining subjective well-being, but to a lesser extent than hardiness and a purpose in life.

Keywords: subjective well-being of students, health resources, intrapersonal resources, hardiness, purpose in life, socio-psychological resources, social support, readiness to seek help, prosocial orientation.

Введение

Субъективное благополучие студенческой молодежи как рефлексивное отражение качества жизни, имеющего и объективные показатели, много изучалось разными авторами. Как показало обзорное исследование, проведенное по материалам 142 статей из международных библиографических баз за последние 5 лет, субъективное благополучие отрицательно связано со стрессом (Ribeiro, Pereira, de Oliveira et al. 2018). Источником стресса у студентов являются особенности их жизненной ситуации, обусловленные качеством образовательной среды, ее требованиями к личности обучающихся и социально-психологическими факторами, главные из которых – недостаточная готовность к учебной деятельности в соответствии с требованиями и индивидуальные психологические качества, не позволяющие справляться с личными жизненными трудностями (Нартова-Бочавер 2019). Чем выше степень этого несоответствия, тем сильнее выражено переживание субъективного неблагополучия, и наоборот.

В современном научном дискурсе субъективное благополучие рассматривается как ключевая составляющая качества жизни, часто употребляемая как синоним качества жизни, а также психологического, социального или эмоционального благополучия (Антонова, Ерицян, Цветкова 2018; Diener, Oishi, Tay 2018). Субъективное благополучие студента – это его интегральное субъективное переживание отсутствия стресса или его преодолимости; оценка не только своего эмоционального, психологического, социального благополучия, но и ресурсов как достаточных/недостаточных для удовлетворения актуальных потребностей в конкретной жизненной ситуации. Внешние обстоятельства, несомненно, влияют на субъективное благополучие студентов, но выработка эффективных стратегий совладания может значительно смягчить эффект жизненного стресса.

Сегодня в литературе нет методологически непротиворечивого определения здоровья в целом. Наиболее широко распространен целостный холистический подход, который рассматривает здоровье как совокупный итог влияния всех возможных условий и факторов жизненной среды (Цветкова, Антонова, Дубровский 2019). В рамках этой трактовки здоровья актуальным является изучение ресурсов, способствующих поддержанию высоких показателей здоровья. В научной литературе представлено большое количество исследований, прямо или косвенно связанных с изучением ресурсов здоровья (в его различных аспектах), но единого взгляда на их структуру и роль в поддержании здоровья еще не выработано. К социально-психологическим ресурсам здоровья относят межличностные отношения и достаточный уровень воспринимаемой социальной поддержки со стороны значимых других людей (Коржова, Веселова, Анисимова и др. 2017). Внутриличностные ресурсы могут быть представлены как система способностей человека к устранению противоречий с жизненной средой (Калашникова 2011). Эмпирические исследования подтверждают, что жизнестойкость, осмысленность жизни напрямую влияют на эмоциональное благополучие личности (Сиврикова, Григорова 2019). Феномен просоциальности включает альтруистическое бескорыстное совершение человеком поступков ради благополучия другого или целой группы. Доказан рост удовлетворенности жизнью у людей с ограниченными возможностями, участвующими в добровольной волонтерской деятельности (Marchesano, Musella 2020).

Целью нашего исследования стало эмпирическое изучение значимости внутриличностных и социально-психологических ресурсов для субъективного благополучия студентов вузов. Гипотеза состоит в том, что внутриличностные ресурсы – жизнестойкость, наличие цели в жизни и просоциальная направленность – гораздо сильнее взаимосвязаны с показателями субъективного благополучия, чем социально-

психологические ресурсы – отношение к социальной поддержке и готовность обратиться за помощью к формальным/неформальным источникам социальной помощи.

Материалы и методы

Исследование проводилось летом 2019 года. В качестве респондентов приняли участие 850 студентов разных курсов естественнонаучных и гуманитарных факультетов вузов из Санкт-Петербурга (562 девушки и 90 юношей, средний возраст $20,4 \pm 2,25$) и Новосибирска (138 девушек и 60 юношей, средний возраст $19,5 \pm 1,27$). Опрос проводился онлайн с использованием Google-форм. Респонденты отвечали на расширенную анкету: субъективное благополучие оценивалось скрининговой версией теста С. Keyes МНС-SF (Осин, Леонтьев 2020), жизнестойкость – тестом Д. А. Леонтьева и Е. И. Расказовой (в скрининговой версии) (Осин 2013), цель жизни – субшкалой Шкалы психологического благополучия (Ryff 2014), просоциальная направленность – Методикой оценки просоциальных тенденций G. Carlo и В. А. Randall в адаптации Н. В. Кухтовой (Кухтова 2010), отношение к социальной поддержке – многомерной Шкалой восприятия социальной поддержки MSPSS D. Zimet в адаптации В. М. Ялтонского и Н. А. Сироты (Карвасарский 2011), готовность обратиться за помощью – вопросами о готовности к обращению к социальным ресурсам из опросника (GHSQ) (Ajzen 2006).

Для оценки взаимосвязи показателей внутриличностных и социально-психологических ресурсов здоровья с показателями субъективного благополучия подсчитывался коэффициент корреляции r Пирсона. Использовалась программа статистической обработки данных SPSS-19.

Результаты и их обсуждение

В таблице представлены значимые коэффициенты корреляции между показателями субъективного благополучия и пока-

зателями внутриличностных и социально-психологических ресурсов.

Из таблицы видно, что наиболее сильные положительные взаимосвязи с субъективным благополучием отмечаются с показателями внутриличностных ресурсов – жизнестойкостью и наличием цели в жизни (r от 0,51 до 0,65). Показатели просоциальной направленности также положительно взаимосвязаны с показателями субъективного благополучия (r от 0,09 до 0,20), но в значительно меньшей степени. Если жизнестойкость и цель жизни – главные ресурсы личности, позволяющие преодолевать стресс, то просоциальная направленность – это качество личности, только способствующее позитивному соладанию с трудными ситуациями.

Отношение к социальной поддержке тоже является важным ресурсом в совладании с трудностями у студентов (r от 0,24 до 0,40). Однако другой показатель – готовность к обращению за помощью к разным социальным источникам (формальным и неформальным) – взаимосвязан с показателями субъективного благополучия в гораздо меньшей степени (r от 0,12 до 0,33). При этом выявилась отрицательная взаимосвязь между готовностью обратиться за профессиональной помощью к врачу-психиатру и показателями субъективного благополучия. Это можно интерпретировать как страх обращения за психиатрической помощью.

Высокие значения взаимосвязи показателей отношения к неформальной социальной поддержке и субъективного благополучия означают, что вне зависимости от готовности к обращению за социальной поддержкой уверенность студента в том, что если ему понадобится помощь, то он всегда сможет ее получить, обратившись к близким людям за помощью, делает его жизненную ситуацию более безопасной.

Выводы

На основании эмпирического исследования частично подтверждена гипотеза о том, что внутриличностные ресурсы

Таблица. Корреляционные взаимосвязи показателей субъективного благополучия студентов с показателями социально-психологических и внутриличностных ресурсов здоровья

Показатели социально-психологических и внутриличностных ресурсов	Показатели компонентов субъективного благополучия			
	Эмоциональный	Социальный	Психологический	Общий показатель
Отношение к социальной поддержке				
Итоговый балл	0,39	0,33	0,38	0,40
От семьи	0,35	0,28	0,32	0,34
От друзей	0,25	0,23	0,26	0,27
От значимых других	0,28	0,24	0,28	0,29
Готовность к обращению за помощью				
К романтическому партнеру	0,17	-	0,14	0,12
К друзьям	0,17	0,13	0,19	0,18
К родителям	0,35	0,24	0,33	0,33
К родственникам	0,20	0,30	0,30	0,33
К врачу-психиатру	-0,10	-	-0,11	-0,10
К священнику, раввину, имаму, др.	0,07	0,10	0,10	0,10
Жизнестойкость				
Жизнестойкость (Итог)	0,60	0,55	0,65	0,66
Вовлеченность	0,56	0,53	0,61	0,63
Локус контроля	0,57	0,51	0,63	0,63
Принятие риска	0,54	0,49	0,56	0,59
Цель в жизни				
Цель в жизни	0,51	0,47	0,59	0,58
Просоциальная направленность				
«Сразу откликаюсь на просьбу»	-	0,16	0,16	0,16
«Легко помогать людям в трудной ситуации»	0,11	0,20	0,19	0,20
«Я не жду, когда меня попросят о помощи и помогаю»	-	0,16	-	0,11
Просоциальная направленность (Итог)	0,09	0,19	0,16	0,18

(жизнестойкость, наличие цели в жизни) в большей мере взаимосвязаны с показателями субъективного благополучия, чем социально-психологические ресурсы (отношение к социальной поддержке и готовность обратиться за помощью к формальным/неформальным источникам социальной помощи). Просоциальная направленность положительно взаимосвязана с субъективным благополучием, но в меньшей степени, чем другие внутри-

личностные ресурсы. У студентов при изучении готовности обращения за социальной поддержкой выявлен страх психиатрической помощи.

Полученные результаты дают основания для дальнейшего детального изучения вклада показателей внутриличностных и социально-психологических ресурсов в интегральный показатель субъективного благополучия.

Литература

Антонова, Н. А., Ерицян, К. Ю., Цветкова, Л. А. (2018) Субъективное благополучие подростков и молодежи: концептуализация и измерение. *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*, № 187, с. 69–78.

- Калашникова, С. А. (2011) Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий. *Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология*, № 2, с. 185–189.
- Карвасарский, Б. Д. (2011) *Клиническая психология*. СПб.: Питер, 960 с.
- Коржова, Е. Ю., Веселова, Е. К., Анисимова, Т. В. и др. (2017) Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов. *Известия российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 184, с. 31–44.
- Кухтова, Н. В. (2010) *Содержательные и динамические характеристики личности школьников подросткового возраста с просоциальной направленностью*. Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 206 с.
- Нартова-Бочавер, С. К. (2019) Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления. Возвращаясь к психологии повседневности. *Психологический журнал*, т. 40, № 5, с. 15–26. DOI: 10.31857/S020595920006072-5
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2020) Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, № 1 (155), с. 117–142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06
- Осин, Е. Н. (2013) Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. *Организационная психология*, т. 3, № 3, с. 42–60.
- Сиврикова, Н. В., Григорова, Ю. Б. (2019) Психологические механизмы эмоционального благополучия. *Вестник ЮУрГГПУ*, № 3, с. 257–274. Верификация источника: DOI: 10.25588/CSPU.2019.14.70.018
- Цветкова, Л. А., Антонова, Н. А., Дубровский, Р. Г. (2019) Концептуальные основы изучения и измерения здоровья и благополучия человека с позиций психологической науки. *Фундаментальные проблемы в исследованиях психического здоровья человека и общества Вестник РФФИ*, № 4 (104), с. 69–73. DOI: 10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75
- Ajzen, I. (2006) Constructing a Theory of Planned Behavior Questionnaire. *Technical Report. January*. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.researchgate.net/publication/235913732> (дата обращения 19.08.2020).
- Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (2018) Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, no. 2, pp. 253–260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. et al. (2015) A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, vol.10, no. 3, pp. 262–271. DOI: 10.1080/17439760.2014.936962
- Marchesano, K., Musella, M. (2020) Does volunteer work affect life satisfaction of participants with chronic functional limitations? Does volunteer work affect life satisfaction of participants with chronic functional limitations? An empirical investigation. *Socio-Economic Planning Sciences*, vol. 69. DOI: 10.1016/j.seps.2019.04.005
- Ryff, C. D. (2014) Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 83, no. 1, pp.10–28. DOI: 10.1159/000353263
- Ribeiro, Í. J., Pereira R. F., de Oliveira B. G. et al. (2018) Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, vol. 4, no. 2, pp. 70–77. DOI: 10.1016/j.hpe.2017.03.002

References

- Ajzen, I. (2006) Constructing a Theory of Planned Behavior Questionnaire. *Technical Report. January*. [Online]. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/235913732> (accessed 19.08.2020) (In English)

- Antonova, N. A., Ericyan, K. Yu., Cvetkova, L. A. (2018) Sub'ektivnoe blagopoluchie podrostkov i molodezhi: konceptualizaciya i izmerenie [Subjective well-being of adolescents and youth: conceptualization and measurement]. *Izvestiya RGPU im. A. I. Gercena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 187, pp. 69–78. (In Russian)
- Cvetkova, L. A., Antonova, N. A., Dubrovskij, R. G. (2019). Konceptual'nye osnovy izucheniya i izmereniya zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka s pozicij psihologicheskoy nauki [A conceptual framework for the study and measurement of human health and well-being from the standpoint of psychological science]. *Fundamental'nye problemy v issledovaniyah psihicheskogo zdorov'ya cheloveka i obshchestva Vestnik RFFI — Russian Foundation for Basic Research Journal*, no. 4 (104), pp. 69–73. DOI: 10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75 (In Russian)
- Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (2018) Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, no. 2, pp. 253–260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6 (In English)
- Kalashnikova, S. A. (2011) Lichnostnye resursy i psihologicheskoe zdorov'e cheloveka: sootnoshenie sodержaniya ponyatij [Personality resources and man's psychological health: differentiation of the notions]. *Gumanitarnyj Vector. Seriya: Pedagogika, Psihologiya — Humanitarian Vector. Series: Pedagogy, Psychology*, no. 2, pp. 185–189. (In Russian)
- Karvasarskij, B. D. (2011) *Klinicheskaya psihologiya [Clinical Psychology]*. Saint. Petersburg: Piter Publ., 960 p. (In Russian)
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. et al. (2015) A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 10, no. 3, pp. 262–271. DOI: 10.1080/17439760.2014.936962 (In English)
- Korzhova, E. Yu., Veselova, E. K., Anisimova, T. V. et al. (2017). Integral'naya resursnaya koncepciya zdorov'ya v kontekste otechestvennyh podhodov [Integrated resource concept of health in the context of domestic approaches] *Izvestiya RGPU im. A. I. Gercena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 184, pp. 31–44. DOI: 10.33910/1992-6465 (In Russian).
- Kuhtova, N. V. (2010) *Soderzhatel'nye i dinamicheskie harakteristiki lichnosti shkol'nikov podrostkovogo vozrasta s prosocial'noj napravlennost'yu [Content and dynamic characteristics of the adolescent students' personality with a prosocial orientation]*. Vitebsk: VGU im. P. M. Masherova Publ., 206 p. (In Russian)
- Marchesano, K., Musella, M. (2020) Does volunteer work affect life satisfaction of participants with chronic functional limitations? Does volunteer work affect life satisfaction of participants with chronic functional limitations? An empirical investigation. *Socio-Economic Planning Sciences*, vol. 69. DOI: 10.1016/j.seps.2019.04.005 (In English)
- Nartova-Bochaver, S.K. (2019) Zhiznennaya sreda kak istochnik stressa i resurs ego preodoleniya. Vozvrashchayas' k psihologii povsednevnosti [Human environments as a source of stress and a resource to overcome it: returning to the psychology of everyday life]. *Psihologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 40, no. 5, pp. 15–26. DOI: 10.31857/S020595920006072-5 (In Russian)
- Osin, E. N. (2013) Faktornaya struktura kratkoj versii Testa zhiznestojkosti [Factor structure of the short version of the test of hardiness]. *Organizacionnaya psihologiya — Organizational Psychology*, vol. 3, no. 3, pp. 42–60. (In Russian)
- Osin, E. N., Leont'ev, D. A. (2020) Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psihometricheskie harakteristiki i sravnitel'nyj analiz [Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: psychometric properties and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i social'nye peremeny — Monitoring of public opinion: economic and social changes*, no. 1 (155), pp. 117–142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06 (In Russian)

- Ribeiro, Í. J., Pereira R. F., de Oliveira B. G. et al. (2018) Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, vol. 4, no. 2, pp. 70–77. DOI: 10.1016/j.hpe.2017.03.002 (In English)
- Ryff, C. D. (2014) Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 83, no. 1, pp. 10–28. DOI: 10.1159/000353263 (In English)
- Sivrikova, N. V., Grigorova, Yu. B. (2019) Psihologicheskie mekhanizmy emocional'nogo blagopoluchiya [Psychological mechanisms of emotional wellbeing]. *Vestnik YUUrGGPU — South Ural State Humanitarian Pedagogical University Bulletin*, no. 3, pp. 257–274. DOI: 10.25588/CSPU.2019.14.70.018 (In Russian)