

Разноуровневые показатели здоровья как предикторы субъективного благополучия студентов*

Е. Ю. Коржова^а, Е. К. Веселова, О. В. Рудыхина

Российский государственный университет им. А. И. Герцена,
Российская Федерация, 191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48

Для цитирования: Коржова Е. Ю., Веселова Е. К., Рудыхина О. В. Разноуровневые показатели здоровья как предикторы субъективного благополучия студентов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 4. С. 458–471.
<https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.405>

Субъективное благополучие как интегральное переживание состояния здоровья представляет собой многомерное явление. Согласно интегральной ресурсной концепции здоровья, принята четырехуровневая структура здоровья (физическое, психическое, личностное и социальное). Целью исследования стало определение предикторов субъективного благополучия студентов на внутриличностном, социальном и средовом уровнях. В качестве конкретных задач авторы провели сравнение показателей характеристик здоровья у субъективно благополучных и субъективно неблагополучных студентов, а также определение влияния характеристик здоровья на субъективное благополучие студентов. В исследовании участвовали 850 студентов вузов Санкт-Петербурга и Новосибирска. Применялись скрининговые версии теста на измерение субъективного благополучия К. Кейеса МНС-SF и теста жизнестойкости Д. А. Леонтьева и Е. И. Расказовой, шкала психологического благополучия К. Рифф, методика оценки просоциальных тенденций Г. Карло и Б. А. Рэндалла в адаптации Н. В. Кухтовой, методика оценки значимой жизненной ситуации Е. Ю. Коржовой, А. В. Бердниковой, шкала депрессии PHQ-9 и шкала тревоги GAD-7 (Patient Health Questionnaire). Результаты показали, что студенты с высоким уровнем субъективного благополучия оценивают все уровни здоровья достоверно выше, чем студенты с низким уровнем субъективного благополучия. Наибольшее влияние на субъективное благополучие оказывают внутриличностные (эндопсихические) предикторы — жизнестойкость ($\beta = 0,322$; $p = 0,000$) и наличие цели в жизни ($\beta = 0,176$; $p = 0,000$). В меньшей мере влияют экзопсихические предикторы — отношение к значимой жизненной ситуации и просоциальная направленность, а также самооценка психического здоровья и наличие депрессии. Наибольший вклад в субъективное благополучие внутриличностных характеристик, выявленный в эмпирическом исследовании, подтверждает ведущую роль личности в регуляции взаимоотношений человека и мира. Полученные данные дают возможность выстроить иерархию значимых ресурсов здоровья, что позволит более адекватно составлять программы здоровьесбережения.

Ключевые слова: предикторы субъективного благополучия, уровни здоровья, студенты, самооценка здоровья, депрессия, жизнестойкость, цель в жизни, просоциальная направленность, отношение к жизненной ситуации.

* Исследование выполнено в рамках гранта РФФИ № 17-29-02438 «Психологические, социальные и средовые ресурсы здоровья учащихся разных ступеней образования в современной России».

^а Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2022

Введение

Студенчество — особый период жизненного пути. Ряд исследователей отмечает специфические проблемы студенчества (Головей и др., 2015; Хрусталева, 2018; Radevskaya et al., 2016) на фоне переживания формирующейся взрослости (Клементьева, 2020). У студентов в разной степени может проявляться эмоциональная неустойчивость, а в условиях экзаменов и социальных изменений — и более серьезные психосоматические симптомы (Потапова и др., 2021).

Субъективное благополучие как рефлексивное отражение качества жизни отрицательно связано со стрессом (Ribeiro et al., 2018). Стратегии саморегуляции выполняют существенную роль в преодолении субъективного неблагополучия и увеличении уровня удовлетворенности жизнью (Бызова, Перикова, 2018). Отмечена многомерность субъективного благополучия студентов (Kern et al., 2015). Студенты с высоким уровнем субъективного благополучия в психологической и духовной сферах в меньшей степени используют стратегию избегания. Студенты, более высоко оценивающие качество жизни и физическое здоровье, в трудных жизненных ситуациях чаще принимают на себя ответственность и прибегают к стратегии планирования решения проблем (Корзун, Нифонтова, 2019; Radevskaya et al., 2016). Выявлены достоверные ($p < 0,01$) изменения после тренинга стрессоустойчивости студентов (Hasel et al., 2011).

Здоровье представляет собой сложный системный феномен, имеющий специфику проявления на различных уровнях функционирования человека. Согласно ресурсной концепции здоровья, здоровье человека может быть понято как его благополучие на разных уровнях бытия, обеспечивающее оптимальное взаимодействие человека и мира (Антонова и др., 2018; Цветкова и др., 2019). Тем не менее нередко рассматривается один лишь его аспект. Поэтому продуктивны попытки представить модель здоровья как целостный конструкт (Залевский и др., 2009).

Нами была разработана интегральная ресурсная концепция здоровья, акцентированная на общем принципе целостного функционирования личности, в соответствии с которой выделены гомеостатический, гетеростатический, осознано-регулятивный и осмысленно иерархический принципы личностного функционирования, соотносимые с моделями личности и приводящие к учету различных здоровья, его условий и ограничений. Соответственно, нами была принята четырехуровневая структура здоровья: физическое, психическое, личностное и социальное здоровье (Коржова и др., 2017). На физическом уровне благополучие оценивается медицинскими показателями; на психическом уровне — показателями соответствия субъективных образов отражаемым объектам, в адекватном возрасте человека уровне зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер; на личностном уровне критериями благополучия могут служить признаки сформированной адекватной иерархии ценностно-смысловой сферы с приоритетом духовно-нравственных ценностей, а также оптимальный уровень субъектности как способности к рефлексии и самоуправлению поведением. Уровень социального здоровья определяется адекватностью личности в микро- и макросоциальных отношениях, и показателями благополучия могут быть адекватный возрасту социальный статус личности и субъективная удовлетворенность собственным положением в социуме и отношениями с ближайшим окружением.

Феномен субъективного благополучия можно рассматривать как интегральный показатель оценки удовлетворенности сферами жизни, который отражает также и ресурсный потенциал личности, который может не коррелировать с объективными показателями качества жизни (Галиахметова, 2015; Корзун, Нифонтова, 2019; Kupst et al., 2015; Hobfoll et al., 2018). Налицо сложность конструкта благополучия и отсутствие согласованной позиции по поводу его операционализации и измерения (Adler, Seligman, 2016; Ryff, 2014). Тем не менее поиск критериев благополучия продолжается (Miller et al., 2018). Наиболее общее определение субъективного благополучия включает в себя счастье, положительные эмоции / относительное отсутствие негативных эмоций, удовлетворенность жизнью (Diener et al., 2018). М. Аргайл описал удовлетворенность как субъективное суждение о том, насколько все благополучно (Аргайл, 2003).

Есть разные взгляды на то, что определяет восприятие качества собственной жизни. Первая группа теорий отводит ведущую роль общим устойчивым свойствам личности. У одних людей имеется глобальная тенденция воспринимать все обстоятельства жизни позитивно, а у других — негативно. Тогда счастье — это накопление счастливых переживаний (Krieke van der et al., 2016). Вторая группа теорий предполагает, что существует генетическая предрасположенность быть счастливым или несчастным, и эта предрасположенность определяет исходную точку самооценки своего субъективного благополучия (DeNeve, 1999). В этом случае внешние события, ситуационные и демографические факторы управляют субъективным благополучием. То есть существуют универсальные базовые человеческие потребности, и счастье является результатом их удовлетворения. В «психологии повседневности» жизненная среда человека может быть как источником стресса, так и ресурсом самопомощи личности (Нартова-Бочавер, 2019). Отношение к жизненной ситуации позволяет выявить наиболее общие тенденции взаимодействия человека и среды (Коржова, Бердникова, 2016). Отношение к людям также может оказывать влияние на субъективное благополучие. Просоциальная направленность рассматривается в качестве совокупности содержательных и динамических характеристик личности, определяющих склонность к оказанию помощи окружающим и готовность приносить пользу другим людям и обществу в целом (Shi et al., 2020). Однако в некоторых исследованиях показано, что внешние события составляют достоверно меньшую долю дисперсии в самоотчетах о субъективном благополучии, чем свойства личности (Diener et al., 2018). Таким образом, проблема факторов, определяющих субъективное благополучие, до сих пор не имеет окончательного решения.

Представляет интерес концепция салютогенеза, разработанная А. Антоновски в начале 1970-х гг. для объяснения способности некоторых узников концентрационных лагерей во время Второй мировой войны не только выжить, но и сохранить себя как личность (от лат. *salus* — благополучие, здоровье) (Antonovsky, 1985). А. Антоновски предположил, что сам по себе стресс не всегда приводит к патогенным последствиям, но может вызвать новые адаптивные реакции. Факторы, способствующие устойчивости к стрессу, могут быть психологическими (например, оптимизм) или относящимися к социальному окружению (например, социальная поддержка), а могут быть и факторами физической среды (например, чистота питьевой воды). Осознаваемые стратегии совладания позволяют сохранить способность к творче-

скому развитию, продуктивному использованию эмоциональной энергии, к самоотдаче, к успешному взаимодействию с людьми и к переживанию чувства радости. Главным фактором стрессоустойчивости называется «чувство связности», которое охватывает все сферы жизни человека: вся информация, поступающая из внешних и внутренних источников опыта, представляется ему структурированной и предсказуемой; требования среды предстают как вызовы, которые стоят того, чтобы вкладывать в них личностные ресурсы. Чувство связности отличает от жизнестойкости (Мадди, 2005) компонент постижимости и связанный с ним фактор согласованности жизненного опыта. Наличие цели и смысла в жизни нередко рассматривается как существенный предиктор субъективного благополучия (Леонтьев, Сучков, 2015), в ряду регулятивных психологических образований (Карпинский, 2019).

Целью настоящего исследования явилось определение предикторов субъективного благополучия студентов среди разноуровневых характеристик здоровья. Рассматриваются уровни физического, психического, личностного и социального здоровья. В качестве задач выступило сравнение показателей характеристик здоровья у субъективно благополучных и субъективно неблагополучных студентов, а также определение влияния характеристик здоровья на субъективное благополучие студентов. Гипотезы исследования: показатели здоровья различны у лиц с высоким и низким уровнем субъективного благополучия; внутриличностные предикторы здоровья являются наиболее значимыми.

Методы

В исследовании приняли участие 850 студентов вузов Санкт-Петербурга и Новосибирска. В исследовании, проводившемся в 2019–2020 гг., участвовали 198 студентов, проживающих в Новосибирске (из них 138 девушек и 60 юношей, средний возраст $19,5 \pm 1,27$), и 652 студента, проживающих в Санкт-Петербурге (из них 562 девушки и 90 юношей, средний возраст $20,4 \pm 2,25$).

Опрос респондентов проводился онлайн с использованием Google-форм. Субъективное благополучие оценивалось с помощью скрининговой версии теста С. Кейеса МНС-SF, в адаптации Е. Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2020). Жизнестойкость измерялась при помощи теста Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (в скрининговой версии) (Осин, 2013). Цель жизни оценивалась с помощью субшкалы шкалы психологического благополучия К. Рифф (Лепешинский, 2007). Для оценки просоциальных тенденций использовалась методика оценки просоциальных тенденций Г. Карло и Б. А. Рэндалла в адаптации Н. В. Кухтовой (Кухтова, 2011). Отношение к значимой жизненной ситуации измерялось по методике оценки значимой жизненной ситуации Е. Ю. Коржовой, А. В. Бердниковой (Коржова, Бердникова, 2016). Уровень тревоги и депрессии оценивался с помощью скрининговых методик для мониторинговых исследований: адаптированной шкалы депрессии PHQ-9 и адаптированной шкалы тревоги GAD-7 из опросника «Оценки здоровья пациента» (Patient Health Questionnaire) (Руководство по использованию шкал, 2022).

По результатам обследования все респонденты были разделены на две группы: к группе «неблагополучных» были отнесены студенты, получившие от 1 до 34 баллов (по итоговому показателю методики), а к группе «благополучных» — от 36 до 70. Среднее значение субъективного благополучия по всей выборке в 850 человек со-

ставило 35 баллов. Далее сравнивались группы «благополучных» и «неблагополучных» по обозначенным выше показателям физического и психического здоровья, внутриличностных и социально-психологических ресурсов). Для определения достоверности различий применялся *t*-критерий Стьюдента для независимых выборок. Для выявления предикторов субъективного благополучия по всей выборке применялся множественный регрессионный анализ. Субъективное благополучие выступило зависимой переменной, а показатели остальных методик — в качестве независимых переменных.

Результаты

Результаты сравнения показателей здоровья показали, что студенты с высоким уровнем субъективного благополучия оценивают свое физическое и психическое здоровье достоверно выше, чем студенты с низким уровнем субъективного благополучия (табл. 1). Уровень депрессии и тревоги как показатели психического здоровья достоверно выше у студентов с низким уровнем субъективного благополучия.

Далее рассмотрим показатели внутриличностных ресурсов у студентов с разным уровнем субъективного благополучия (табл. 2, 3).

Таблица 1. Достоверные различия средних значений показателей физического и психического здоровья в группах студентов с разным уровнем субъективного благополучия

Показатели	Уровень субъективного благополучия		<i>t</i> -критерий	<i>p</i>
	низкий <i>N</i> = 296	высокий <i>N</i> = 554		
Самооценка физического здоровья	2,287 ± 0,719	2,774 ± 0,638	-10,144	0,000
Самооценка психического здоровья	2,213 ± 0,8101	2,912 ± 0,694	-13,713	0,000
Уровень депрессии	13,10473 ± 6,8544	7,164 ± 5,325	13,980	0,000
Уровень тревоги	8,61824 ± 5,54179	4,964 ± 4,663	10,172	0,000

Таблица 2. Достоверные различия средних значений показателей жизнестойкости в группах студентов с разным уровнем субъективного благополучия

Показатели жизнестойкости	Уровень субъективного благополучия		<i>t</i> -критерий	<i>p</i>
	низкий <i>N</i> = 296	высокий <i>N</i> = 554		
Вовлеченность	4,771 ± 2,825	8,687 ± 2,845	-19,165	0,000
Контроль	5,226 ± 2,478	8,287 ± 2,303	-15,457	0,000
Принятие риска	5,277 ± 2,506	8,190 ± 2,674	-15,457	0,000
Итоговый показатель	15,274 ± 6,955	25,162 ± 7,085	-19,165	0,000

Таблица 3. Достоверные различия средних значений показателя цели в жизни в группах студентов с разным уровнем субъективного благополучия

Показатели	Уровень субъективного благополучия		t-критерий	p
	низкий N= 296	высокий N= 554		
Цель в жизни	51,980 ± 10,269	64,148 ± 9,991	-16,753	0,000

Таблица 4. Достоверные различия средних значений показателей просоциальной направленности в группах студентов с разным уровнем субъективного благополучия

Показатели	Уровень субъективного благополучия		t-критерий	p
	низкий N= 296	высокий N= 554		
Согласие с утверждением: «Когда меня просят о помощи, я не колеблюсь и действую»	2,953 ± 0,625	3,112 ± 0,629	-3,604	0,000
Согласие с утверждением: «Мне легко помогать тем, кто находится в трудной ситуации»	2,885 ± 0,633	3,040 ± 0,663	-3,290	0,001
Суммарный показатель просоциальной тенденции	11,108 ± 1,666	11,465 ± 1,695	-2,949	0,003

В табл. 2 представлены результаты сравнительного анализа студентов с разным уровнем субъективного благополучия по ряду показателей жизнестойкости.

Согласно результатам, представленным в табл. 2, субъективно неблагополучные студенты значительно менее жизнестойки. У них ниже показатели по всем трем компонентам жизнестойкости, а также по его итоговому показателю.

В табл. 3 показаны различия между студентами с разным уровнем субъективного благополучия по показателю цели в жизни.

Согласно результатам, представленным в табл. 3, по показателю цели в жизни студенты с высоким уровнем субъективного благополучия значительно превосходят студентов с низким уровнем субъективного благополучия.

Далее рассмотрим показатели социального здоровья студентов с высоким и низким уровнем социального благополучия (табл. 4, 5). В табл. 4 представлены результаты сравнения просоциальной направленности в группах студентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия.

Согласно результатам, представленным в табл. 4, просоциальная направленность у студентов с высоким уровнем субъективного благополучия достоверно выше по всем трем изученным показателям — по двум частным и по суммарному показателю просоциальной направленности.

В табл. 5 представлены результаты оценки значимой жизненной ситуации по ряду показателей.

Таблица 5. Достоверные различия средних значений показателей отношения к жизненной ситуации в группах студентов с разным уровнем субъективного благополучия

Показатели отношения к ситуации	Уровень субъективного благополучия		t-критерий	p
	низкий N = 296	высокий N = 554		
Отвержение/принятие	2,284 ± 0,800	2,953 ± 0,7816	-11,953	0,000
Трудность/легкость	2,757 ± 0,808	2,235 ± 0,793	9,088	0,000
Пессимизм/оптимизм	2,932 ± 0,821	3,431 ± 0,644	-10,317	0,000
Экстернальность/интернальность	2,223 ± 0,821	2,027 ± 0,789	3,391	0,007
Пассивность/активность	2,764 ± 0,762	3,141 ± 0,728	-7,081	0,000

Таблица 6. Психологические предикторы субъективного благополучия студентов (N = 850; F = 90,728; R² = 0,56)

Значимые предикторы	β	t	p
Жизнестойкость (интегральный показатель)	0,322	9,170	0,000
Цель в жизни	0,176	5,521	0,000
Самооценка психического здоровья	0,156	5,257	0,000
Оптимизм в оценке значимой жизненной ситуации	0,118	4,135	0,000
Самооценка здоровья	0,095	3,621	0,000
Депрессия	-0,079	-1,99	0,047
Принятие в оценке значимой жизненной ситуации	0,066	2,314	0,021
Просоциальные тенденции (интегральный показатель)	0,059	0,013	0,050

Согласно результатам, представленным в табл. 5, студенты с высоким уровнем благополучия более позитивно и конструктивно относятся к жизненным ситуациям, чем студенты с низким уровнем субъективного благополучия. Они:

- в большей степени принимают то, что с ними происходит;
- считают ситуацию более легкой;
- более оптимистичны относительно будущего;
- больше проявляют активность;
- при этом они более экстернальны, перекладывая часть «жизненного груза» на внешние обстоятельства.

В табл. 6 отражены результаты множественного регрессионного анализа для оценки влияния рассмотренных выше показателей на субъективное благополучие студентов. Для анализа выделены предикторы с наиболее высокими значениями β-коэффициентов, обуславливающие вклад каждой переменной в регрессионную модель.

Согласно результатам, представленным в табл. 6, результаты множественного регрессионного анализа указывают преимущественно положительную сопряженность ряда психологических характеристик студентов. Положительно сопряжены следующие характеристики (по убыванию степени влияния, как они и расположены в таблице): жизнестойкость ($\beta=0,322$; $p=0,000$), цель в жизни ($\beta=0,176$; $p=0,000$), самооценка психического здоровья ($\beta=0,1566$; $p=0,000$), оптимизм в оценке значимой ситуации ($\beta=0,118$; $p=0,000$), принятие в оценке значимой жизненной ситуации ($\beta=0,066$; $p=0,021$), просоциальные тенденции ($\beta=0,059$; $p=0,05$). Отрицательно сопряжен показатель депрессии ($\beta=-0,079$; $p=0,047$). Несмотря на то что получен ряд достоверных различий по большему количеству показателей, в качестве предикторов выступают некоторые из них. Наибольшее влияние оказывают, с использованием терминологии А.Ф.Лазурского (Лазурский, 2001), эндопсихические предикторы (жизнестойкость и цель в жизни) — 1-е и 2-е места. В меньшей мере влияет психическое здоровье (отсутствие депрессии) и его самооценка (3-е и 6-е места соответственно), а также экзопсихические предикторы (два показателя оценки значимой жизненной ситуации и просоциальные тенденции). В число показателей регрессионного анализа входили также уровень тревоги как показатель психического здоровья и два показателя оценки значимой жизненной ситуации (интернальность — экстернальность) и активность — пассивность. Однако их влияние на социальное благополучие по данным регрессионного анализа оказалось незначительным.

Обсуждение результатов

В последнее время при оценке здоровья человека и его статусов на индивидуальном, социальном и глобальном уровнях концептуальным фокусом становится благополучие (well-being) (Антонова и др., 2018; Цветкова и др., 2019). При этом феномен субъективного благополучия остается довольно размытым в силу многоуровневости человеческого бытия. Поэтому возникает вопрос о вкладе показателей разных уровней в интегральное переживание благополучия.

Настоящее исследование, проведенное на выборке значительного объема, позволило выявить достоверные различия по уровневым показателям здоровья в группах «субъективно благополучных» и «субъективно неблагополучных». Субъективно благополучные студенты отличаются более низким уровнем тревоги и депрессии, более высокой самооценкой физического и психического здоровья; более высокой жизнестойкостью, в том числе такими ее показателями, как вовлеченность, контролем и принятием риска; более выраженной целью в жизни и ее направленностью, в том числе просоциальной; большим принятием ситуации, более оптимистичной ее оценкой, большей активностью в ситуации и оценкой ее как более легкой, большей экстернальностью в оценке ситуации. Субъективно неблагополучные студенты отличаются:

- более высоким уровнем тревоги и депрессии;
- более низкой самооценкой физического и психического здоровья;
- более низкой жизнестойкостью, включая ее показатели вовлеченности, контроля и принятия риска;

- менее определенной целью в жизни и менее выраженной просоциальной направленностью;
- бóльшим отвержением ситуации, большей пассивностью и оценкой ее как более трудной, большей интернальностью в оценке ситуации.

Регрессионный анализ позволил определить влияние этих разноуровневых характеристик здоровья на субъективное благополучие как интегральный салютогенетический показатель. Но, несмотря на значимость физического и психического здоровья, а также факторов среды, наибольший вклад вносят внутриличностные (эндопсихические) параметры, которые характеризуют устойчивую жизненную философию человека (Мадди, 2005; Олпорт, 2002). Такой результат согласуется с идеей А. Антоновски о «чувстве связности», структурирующем все ресурсы из внешних и внутренних источников, как главном факторе стрессоустойчивости (Antonovsky, 1985). Наибольший вклад в субъективное благополучие внутриличностных характеристик, выявленный в эмпирическом исследовании, подтверждает ведущую роль личности в регуляции взаимоотношений человека и мира, в которых человек является субъектом, способным управлять своим поведением и изменять среду (Коржова, 2020).

Выводы

В результате определения иерархии характеристик здоровья в соответствии с их вкладом в субъективное благополучие осуществлена эмпирическая верификация интегральной ресурсной концепции здоровья. В исследовании определены психологические портреты субъективно благополучных и субъективно неблагополучных студентов в соответствии с разноуровневыми показателями здоровья. В соответствии с разными жизненными ситуациями выделяются уровни физического, психического, личностного и социального здоровья. Студенты с высоким уровнем субъективного благополучия оценивают все уровни здоровья достоверно выше, чем студенты с низким. Подтвердилась также гипотеза о том, что разноуровневые характеристики здоровья вносят разный вклад в субъективное благополучие студентов: по мере убывания степени влияния располагаются жизнестойкость и цель в жизни, самооценка психического здоровья, оптимизм, самооценка здоровья, депрессия (отрицательная сопряженность), принятие в оценке значимой жизненной ситуации, просоциальные тенденции. При этом наибольшее влияние оказывают внутриличностные (эндопсихические) предикторы — жизнестойкость и наличие цели в жизни. В меньшей мере влияют экзопсихические предикторы — отношение к значимой жизненной ситуации и просоциальная направленность, а также психическое здоровье (депрессия) и его самооценка. Учет этих данных и приоритетное внимание к внутриличностным ресурсам в процессе психологического сопровождения студентов может оказать существенное влияние на повышение их субъективного благополучия. Полученные данные дают возможность выстроить иерархию значимых ресурсов здоровья, что позволит более адекватно выстраивать программы здоровьесбережения с учетом конкретных особенностей целевых групп.

Литература

- Антонова Н. А., Ерицян К. Ю., Цветкова Л. А. Субъективное благополучие подростков и молодежи: концептуализация и измерение // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2018. № 187. С. 69–78.
- Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. / пер. с англ. СПб.: Питер, 2003.
- Бызова В. М., Перикова Е. И. Представления молодежи о психологическом благополучии и стратегиях его достижения // Сибирский психологический журнал. 2018. № 70. С. 118–130. <https://doi.org/10.17223/17267080/70/9>
- Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирск. ун-та. 2015. № 3. С. 1114–1118.
- Головей Л. А., Данилова М. В., Рыкман Л. В., Петраш М. Д., Манукян В. Р., Леонтьева М. Ю., Александрова Н. А. Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование). СПб.: Нестор-История, 2015.
- Залевский Г. В., Залевский В. Г., Кузьмина Ю. В. Антропологическая психология: биопсихосоциально-этическая модель развития личности и ее здоровья // Сибирский психологический журнал. 2009. № 33. С. 99–103.
- Карпинский К. В. Смысложизненные задачи и состояния в развитии личности как субъекта жизни // Сибирский психологический журнал. 2019. № 71. С. 79–106. <https://doi.org/10.17223/17267080/71/5>
- Клементьева М. В. «Подлинное я» как предиктор формирующейся взрослости студентов // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25, № 3. С. 64–74. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250306>
- Коржова Е. Ю. Психология личности. СПб.: Питер, 2020.
- Коржова Е. Ю., Бердникова А. В. Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» // Практикум по психологии жизненных ситуаций / под ред. Е. Ю. Коржовой. СПб.: Стикс, 2016. С. 60–73.
- Коржова Е. Ю., Веселова Е. К., Анисимова Т. В., Залевский Г. В. Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2017. № 184. С. 31–44. <https://doi.org/10.33910/1992-6465>
- Корзун С. А., Нифонтова Т. А. Взаимосвязь субъективного благополучия и совладающего поведения у студентов // Научные труды Республиканского института высшей школы. 2019. № 19-3. С. 179–186.
- Кухтова Н. В. Адаптация методики «Измерение просоциальных тенденций» (Г. Карло, Б. А. Рэндалл) // Вестник ГрГУ. Сер. 3. Филология. Педагогика. Психология. 2011. № 2 (113). С. 102–107.
- Лазурский А. Ф. Избранные труды по общей психологии. К учению о психической активности. Программа исследования личности и другие работы. СПб.: Алетейя, 2001.
- Леонтьев Д. А., Сучков Д. Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 44. С. 1. <https://doi.org/10.54359/ps.v8i44.503>
- Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. № 3. С. 24–37.
- Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
- Нартова-Бочавер С. К. Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 5. С. 15–26. <https://doi.org/10.31857/S020595920006072-5>
- Олпорт Г. Становление личности: избранные труды / пер. с англ. М.: Смысл, 2002.
- Осин Е. Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. Т. 3, № 3. С. 42–60.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (155). С. 117–142.
- Потапова Е. А., Земляной Д. А., Кондратьев Г. В. Особенности жизнедеятельности и самочувствия студентов медицинских вузов в период дистанционного обучения во время эпидемии COVID-19 // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26, № 3. С. 70–81. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260304>
- Руководство по использованию шкал «Оценка здоровья пациента» (PHQ) и GAD-7. URL: https://newpsyhelp.ru/wp-content/uploads/2018/08/Instructions_PHQ.pdf (дата обращения: 26.06.2022).

- Хрусталева Н. С. Виды психологических кризисов у студентов младших курсов (на примере студентов факультета психологии) // Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К. Л. Хетагурова. 2018. № 4. С. 72–76. <https://doi.org/10.29025/1994-7720-2018-4-72-76>
- Цветкова Л. А., Антонова Н. А., Дубровский П. Г. Концептуальные основы изучения и измерения здоровья и благополучия человека с позиций психологической науки // Фундаментальные проблемы в исследованиях психического здоровья человека и общества. Вестник РФФИ. 2019. № 4 (104); октябрь — декабрь. С. 69–73. <https://doi.org/10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75>
- Adler A., Seligman M. E. Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations // International Journal of Wellbeing. 2016. Vol. 6 (1). P. 1–35. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429>
- Antonovsky A. The life cycle, mental health and the sense of coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. Vol. 22 (4). P. 273–280.
- DeNeve K. M. Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being // Current Directions in Psychological Science. 1999. No. 8 (5). P. 141–144. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00033>
- Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research // Nature Human Behaviour. 2018. No. 2. P. 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Hasel K. M., Abdolhoseini A., Puyesh Ganji P. Hardiness training and perceived stress among college students // Procedia — Social and Behavioral Sciences. 2011. Vol. 30. P. 1354–1358. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.262>
- Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J. P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2018. Vol. 5. P. 123–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Kern M. L., Waters L. E., Adler A., White M. A. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework // Journal of Positive Psychology. 2015. Vol. 10 (3). P. 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Krieke van der L., Jeronimus B. F., Blaauw F., Wanders R., Emerencia A. C., Schenk H., Vos de S., Snippe E., Wichers M., Wigman J., Bos E., Wardenaar K., Jonge de P. HowNutsAreTheDutch (HoeGekIsNL): A crowdsourcing study of mental symptoms and strengths // International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2016. Vol. 25 (2). P. 123–144. <https://doi.org/10.1002/mpr.1495>
- Kupst M. J., Butt Z., Stoney C. M., Griffith J. W., Salsman J. M., Folkman S., Cella D. Assessment of stress and self-efficacy for the NIH Toolbox for Neurological and Behavioral Function // Anxiety, Stress, & Coping. 2015. Vol. 28 (5). P. 531–544. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.994204>
- Miller F. G., Cook C. R., Zhang Y. Initial development and evaluation of the student intervention matching (SIM) form // Journal of School Psychology. 2018. Vol. 66. P. 11–24. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.10.005>
- Radevskaya N. S., Veselova E. K., Dvoretzkaya M. Y., Korjova E. Y., Monakhova L. Y. Educational environment of university — a model of international students' socio-psychological adaptation to the ethnocultural characteristics of society // Journal of Environmental Management and Tourism. 2016. Vol. 7; no. 2 (14). P. 291–298. [https://doi.org/10.14505/jemt.v7.2\(14\)](https://doi.org/10.14505/jemt.v7.2(14))
- Ribeiro Í. J. S., Pereira R. F. I. V., de Oliveira B. G., Boery E. N. Stress and quality of life among university students: a systematic literature review // Health Professions Education. 2018. Vol. 4 (2). P. 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Shi R., Qi W., Ding Yi, Liu Ch., Shen W. Under what circumstances is helping an impulse? Emergency and prosocial traits affect intuitive prosocial behavior // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 159; 1 June. P. 109828. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109828>

Статья поступила в редакцию 27 июня 2022 г.;
рекомендована к печати 18 августа 2022 г.

Контактная информация:

Коржова Елена Юрьевна — д-р психол. наук; elenakorjova@gmail.com
Веселова Елена Константиновна — д-р психол. наук; elkonves16@yandex.ru
Рудыхина Ольга Валерьевна — канд. психол. наук; olga.rudykhina@gmail.com

Multi-level health indicators as predictors of students' subjective well-being experience*

E. Yu. Korjova^a, E. K. Veselova, O. V. Rudykhina

Herzen State Pedagogical University of Russia,
48, nab. r. Moiki, St Petersburg, 191186, Russian Federation

For citation: Korjova E. Yu., Veselova E. K., Rudykhina O. V. Multi-level health indicators as predictors of students' subjective well-being experience. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2022, vol. 12, issue 4, pp. 458–471. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.405> (In Russian)

The subjective well-being as an integral experience of health state is a multidimensional phenomenon. The intrapersonal, social and environmental levels of subjective well-being were distinguished. The aim of the study was to determine predictors of subjective well-being of students. 850 students of different courses of St Petersburg and Novosibirsk universities took part in the study. The screening techniques MHC-SF (C. Keyes) and test of resilience (D. Leont'ev and E. Rasskazova), Scale of subjective well-being (C. Ryff), Measuring of prosocial tendencies (G. Carlo and B. A. Randall, adaptation of N. Kukhtova), Measuring of attitude to significant life situations (E. Korjova, A. Berdnikova), Scale of depression PHQ-9 and Scale of anxiety GAD-7 (Patient Health Questionnaire) were used. The results showed that students with a high level of subjective well-being rated all levels of health significantly higher than students with a low level of subjective well-being. The greatest influence on the subjective well-being is exerted by intrapersonal (endopsychic) predictors — resilience ($\beta = 0.322$; $p = 0.000$) and the presence of a goal in life ($\beta = 0.176$; $p = 0.000$). To a lesser extent, exopsychic predictors have an impact — attitude to a significant life situation and prosocial orientation, as well as self-assessment of mental health and presence of depression. The greatest contribution to the subjective well-being of intrapersonal characteristics confirms the leading role of personality in regulating the relationship between human and world. The data obtained make it possible to build a hierarchy of significant health resources for working out different health-saving programs.

Keywords: predictors of subjective well-being, health levels, students, self-assessment of health, depression, resilience, purpose in life, prosocial orientation, attitude to life situation.

References

- Adler, A., Seligman, M. E. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6 (1), 1–35. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429>
- Allport, G. (2002). *Becoming a person: selected works*, transl. from English. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Antonova, N. A., Ericyan, K. Yu., Cvetkova, L. A. (2018). Subjective well-being of adolescents and youth: conceptualization and measurement. *Izvestiya RGPU im. A. I. Gercena*, 187, 69–78 (In Russian)
- Antonovsky, A. (1985). The life cycle, mental health and the sense of coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22 (4), 273–280.
- Argyle, M. (2003). *Psychology of happiness*: transl. from English. 2nd ed. St Petersburg, Piter Publ. (In Russian)
- Byzova, V. M., Perikova, E. I. (2018). Representations of young people about psychological wellbeing and the strategies to achieve it. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal*, 70, 118–130. <https://doi.org/10.17223/17267080/70/9> (In Russian)

* The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research, project no. 17-29-02438 “Psychological, social and environmental health resources of students at different levels of education in modern Russia”.

^a Author for correspondence.

- Cvetkova, L. A., Antonova, N. A., Dubrovskij, R. G. (2019). A conceptual framework for the study and measurement of human health and well-being from the standpoint of psychological science. *Fundamentalnye problemy v issledovaniiakh psichicheskogo zdorov'ia cheloveka i obshchestva. Vestnik RFFI*, 4 (104), 69–73. <https://doi.org/10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75> (In Russian)
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (5), 141–144. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00033>
- Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Galiakhmetova, L. I. (2015). Well-being, subjective well-being, life satisfaction: the problem of interrelation. *Vestnik Bashkirsk. un-ta*, 3, 1114–1118. (In Russian)
- Golovei, L. A., Danilova, M. V., Rykman, L. V., Petrash, M. D., Manukian, V. R., Leont'eva, M. Iu., Aleksandrova, N. A. (2015). *Professional development of a person: the beginning of the path (an empirical study)*. St Petersburg, Nestor-Istoriia Publ. (In Russian)
- Guidelines for the use of scales “Patient Health Assessment”. Available at: https://newpsyhelp.ru/wp-content/uploads/2018/08/Instructions_PHQ.pdf (accessed: 26.06.2022). (In Russian)
- Hasel, K. M., Abdolhoseini, A., Puyesh Ganji, P. (2011). Hardiness training and perceived stress among college students. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 30, 1354–1358. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.262>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 123–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Hrustaleva, N. S. (2018). Types of psychological crises of the younger students (for example, students of the faculty of psychology). *Vestnik Severo-Osetinskogo gosudarstvennogo universiteta imeni K. L. Hetagurova*, 4, 72–76. <https://doi.org/10.29025/1994-7720-2018-4-72-76> (In Russian)
- Karpinskij, K. V. (2019). Meaning-oriented tasks and meaning-associated states in personality development. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*, 71, 79–106. <https://doi.org/10.17223/17267080/71/5> (In Russian)
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology*, 10 (3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Klement'eva, M. V. (2020). The “Authentic Self” as a predictor of emerging adulthood in students. *Psikhologicheskaja nauka i obrazovanie*, 25 (3), 64–74. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250306> (In Russian)
- Korjova, E. Yu. (2020). *Psychology of personality*. St Petersburg, Piter Publ. (In Russian)
- Korjova, E. Yu., Berdnikova, A. V. (2016). Technique “Attitude to significant life situation”. In: Korjova E. Yu. (ed.). *Praktikum po psikhologii zhiznennykh situatsii* (pp. 60–73). St Petersburg, Stiks Publ. (In Russian)
- Korjova, E. Yu., Veselova, E. K., Anisimova, T. V., Zalevskii, G. V. (2017). Integrated resource concept of health in the context of domestic approaches. *Izvestiia RGPU im. A. I. Gertsena*, 184, 31–44. <https://doi.org/10.33910/1992-6465> (In Russian)
- Korzun, S. A., Nifontova, T. A. (2019). The relationship between subjective well-being and coping behavior in students. *Nauchnye trudy Respublikanskogo instituta vysshei shkoly*, 19-3, 179–186 (In Russian)
- Krieke van der, L., Jeronimus, B. F., Blauw, F., Wanders, R., Emerencia, A. C., Schenk, H., Vos de, S., Snippe, E., Wichers, M., Wigman, J., Bos, E., Wardenaar, K., Jonge de, P. (2016). HowNutsAreTheDutch (HoeGekIsNL): A crowdsourcing study of mental symptoms and strengths. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 25 (2), 123–144.
- Kukhtova N. V. (2011). Adaptation of technique “Measuring of prosocial tendencies” (G. Carlo, B. A. Randall). *Vestnik Grodnenskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Yanki Kupaly. Ser. 3. Filologija. Pedagogika. Psikhologija*, 2 (113), 102–107. (In Russian)
- Kupst, M. J., Butt, Z., Stoney, C. M., Griffith, J. W., Salsman, J. M., Folkman, S., Cella, D. (2015). Assessment of stress and self-efficacy for the NIH Toolbox for Neurological and Behavioral Function. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28 (5), 531–544. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.994204>
- Lazurskij, A. F. (2021). *Selected works on general psychology. To the doctrine of mental activity. Personality research program and other works*. St Petersburg, Aleteia Publ. (In Russian)
- Leont'ev, D. A., Suchkov, D. D. (2015). Setting and achieving goals as a factor of psychological well-being. *Psikhologicheskie Issledovaniia*, 8 (44), 1. <https://doi.org/10.54359/ps.v8i44.503> (In Russian)
- Lepeshinskij, N. N. (2007). Adaptation of the questionnaire “Scale of psychological well-being” by C. Ryff. *Psikhologicheskii zhurnal*, 3, 24–37. (In Russian)
- Maddi, S. (2005). Creating meaning through making decision. *Psikhologicheskii zhurnal*, 26 (6), 87–101. (In Russian)

- Miller, F. G., Cook, C. R., Zhang, Y. (2018). Initial development and evaluation of the student intervention matching (SIM) form. *Journal of School Psychology*, 66, 11–24. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.10.005>
- Nartova-Bochaver, S. K. (2019). Human environments as a source of stress and a resource to overcome it: returning to the psychology of everyday life. *Psikhologicheskii zhurnal*, 40 (5), 15–26. <https://doi.org/10.31857/S020595920006072-5> (In Russian)
- Osin, E. N. (2013). Factor structure of the short version of the test of hardiness. *Organizatsionnaia psikhologiya*, 3 (3), 42–60. (In Russian)
- Osin, E. N., Leont'ev, D. A. (2020). Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: psychometric properties and comparative analysis. *Monitoring obshchestvennogo mneniia: ekonomicheskie i social'nye peremeny*, 1 (155), 117–142. (In Russian)
- Potapova, E. A., Zemlyanoi, D. A., Kondrat'ev, G. V. (2021). Features of life and well-being in medical students during distance learning in the course of the COVID-19 epidemic. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 26 (3), 70–81 (In Russian) <https://doi.org/10.17759/pse.2021260304>
- Radevskaya, N. S., Veselova, E. K., Dvoret'skaya, M. Y., Korjova, E. Y., Monakhova, L. Y. (2016). Educational environment of university — a model of international students' socio-psychological adaptation to the ethno-cultural characteristics of society. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 7, 2 (14), 291–298. [https://doi.org/10.14505/jemt.v7.2\(14\)](https://doi.org/10.14505/jemt.v7.2(14))
- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R. F. I. V., de Oliveira, B. G., Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, 4 (2), 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Shi, R., Qi, W., Ding, Yi, Liu, Ch., Shen, W. (2020). Under what circumstances is helping an impulse? Emergency and prosocial traits affect intuitive prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*, 159 (1), 109828. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109828>
- Zalevskii, G. V., Zalevskii, V. G., Kuz'mina, Yu. V. (2009). Anthropological psychology: biopsychosocioetic model of personality development and its health. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*, 33, 99–103. (In Russian)

Received: June 27, 2022

Accepted: August 18, 2022

Authors' information:

Elena Yu. Korjova — Dr. Sci. in Psychology; elenakorjova@gmail.com

Elena K. Veselova — Dr. Sci. in Psychology; elkonves16@yandex.ru

Olga V. Rudykhina — PhD in Psychology; olga.rudykhina@gmail.com