

Социальная поддержка как ресурс обеспечения субъективного благополучия студенческой молодежи

Веселова Е.К.

**ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена),
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5513-305X>, e-mail: elkonves16@yandex.ru**

Коржова Е.Ю.

**ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена),
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1128-1421>, e-mail: elenakorjova@gmail.com**

Рудыхина О.В.

**ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена),
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8207-4016>, e-mail: olga.rudykhina@gmail.com**

Анисимова Т.В.

**ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена),
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9859-4403>, e-mail: t.v.anisim@mail.ru**

Цель. Изучение роли социальной поддержки в обеспечении субъективного благополучия студенческой молодежи.

Контекст и актуальность. Субъективное благополучие представляет собой интегральное переживание состояния физического, психологического и социального здоровья. Социальная поддержка как ресурс субъективного благополучия молодежи пока не получила всестороннего освещения.

Дизайн исследования. Изучались различия между студентами с высоким и низким уровнем субъективного благополучия по показателям отношения к социальной поддержке и готовности обращения к ней. Для обработки данных использовались частотный анализ, описательные статистики, сравнительный анализ.

Участники. В исследовании участвовали 850 респондентов. В выборку вошли студенты разных курсов и факультетов вузов Санкт-Петербурга и Новосибирска.

Методы. Для сбора эмпирических данных использовались русскоязычные версии методик: 1) многомерная шкала восприятия социальной поддержки Д. Зимета; 2) скрининговая версия теста К. Куза — для оценки субъективного благополучия; 3) «Общий опросник о намерениях обращения за помощью» — для оценки намерений обратиться к тем или иным видам помощи.

Результаты. Результаты исследования показали, что студенты лучше воспринимают помощь от людей из их непосредственного ближайшего окружения и в большей степени имеют намерения обращаться к ним за помощью, нежели к специалистам (психологам, врачам, служителям профессиональных культов). Получены достоверные различия между студентами с вы-

соким и низким уровнем субъективного благополучия по показателям намерений поиска разных видов социальной поддержки.

Основные выводы. Существует большой разрыв в восприятии студентами эффективно-сти неформальных видов поддержки (от семьи, друзей, родственников, значимых лиц) и формальных, профессиональных видов поддержки (психологи, врачи, телефон доверия). Неформальные виды поддержки пользуются степенью доверия, во многом превышающей доверие к профессиональным видам поддержки. В связи с этим нужно уделить особое внимание организации и усовершенствованию службы помощи студентам при высших учебных заведениях.

Ключевые слова: субъективное благополучие, социальная поддержка, намерения обратиться за помощью, источники социальной поддержки, жизненная ситуация студенчества.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 17-29-02438.

Для цитаты: Веселова Е.К., Коржова Е.Ю., Рудыхина О.В., Анисимова Т.В. Социальная поддержка как ресурс обеспечения субъективного благополучия студенческой молодежи // Социальная психология и общество. 2021. Том 12. № 1. С. 44–58. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2021120104>

Social Support as a Resource for Ensuring the Subjective Well-being of Students

Elena K. Veselova

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5513-305X>, e-mail: elkonves16@yandex.ru

Elena Yu. Korjova

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1128-1421>, e-mail: elenakorjova@gmail.com

Olga V. Rudykhina

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8207-4016>, e-mail: olga.rudykhina@gmail.com

Tatyana V. Anisimova

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9859-4403>, e-mail: t.v.anisim@mail.ru

Objective. *Analysis of the role of social support in ensuring the subjective well-being of students.*

Background. *Subjective well-being is an integral experience of physical, psychological, and social health. Social support as an important resource of subjective well-being of young people has not yet received comprehensive coverage.*

Study design. *We studied the differences between students with high and low levels of subjective well-being in terms of attitude to social support and readiness to apply for it. Frequency analysis, descriptive statistics, and comparative analysis were used for data processing.*

Participants. *The study involved 850 respondents. The sample includes students of different courses and faculties of universities in Saint Petersburg and Novosibirsk.*

Measurements. *To collect empirical data, Russian-language versions of the following methods were used: 1) Multidimensional Scale of Perception of Social support – MSPSS by D. Zimet; 2) The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MHC-SF) – screening version of the test by C. Keyes to assess subjective well-being; 3) The General Help Seeking Questionnaire (GHSQ).*

Results. *Students are more willing to seek help from people in their immediate environment (romantic partners, friends, parents, relatives) than from specialists (psychologists, doctors, religious figures). There are significant differences between students with high and low levels of subjective well-being in terms of intent to search for different types of social support.*

Conclusions. *There is a large gap in students' perception of the effectiveness of informal types of support (from family, friends, relatives, significant persons) and formal, professional types of support (psychologists, doctors, helpline). Informal types of support enjoy a degree of trust higher than that of professional types of support. That is why it is necessary to organize and improve the student assistance service at higher educational institutions.*

Keywords: *subjective well-being, social support, readiness to seek help, sources of social support, life situation of students.*

Funding. The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 17-29-02438.

For citation: Veselova E.K., Korjova E.Yu., Rudykhina O.V., Anisimova T.V. Social Support as a Resource for Ensuring the Subjective Well-being of Students. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2021. Vol. 12, no. 1, pp. 44–58. DOI:<https://doi.org/10.17759/sps.2021120104> (In Russ.).

Введение

Действующий сегодня в Российской Федерации национальный проект «Образование» направлен на обеспечение глобальной конкурентоспособности России в сфере подготовки специалистов разного профиля, вхождение Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования и воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Это требует от системы высшего образования создания устойчивых условий для обеспечения физического, психического и социального здоровья студенческой молодежи [9].

Студенческий возраст является сензитивным периодом для развития и формирования основного психологического потенциала [6]. При этом высокая интеллектуальная и психоэмоциональная нагрузка в процессе учебной деятельности, частые колебания в режиме труда, отдыха, перестройка смысловых и нравственных ценностей и многие другие факторы требуют от студентов широкого диапазона

ресурсов, обеспечивающих эффективное совладание с трудными жизненными ситуациями [7]. Последние события в мире, связанные с пандемией COVID-19, создали социальные условия, способствующие усугублению психологических проблем: страх заболеть самому и страх за близких людей, социальная изоляция в период карантина, новые условия дистанционного обучения и др. [17; 25; 26].

В ситуации адаптации к учебному процессу и изменениям условий обучения студенты постоянно испытывают стресс разной силы, который может сопровождать весь срок обучения и вызывать последствия, которые часто невозможно снять обычным соблюдением здорового образа жизни. У студентов могут возникать различного рода психосоматические заболевания, а в условиях пандемии — и посттравматические расстройства, что существенно влияет на качество жизни обучающихся и их субъективное благополучие [21; 22; 23; 25]. Если студент обучается в чужой стране, стресс усиливается. В наших исследованиях отношения к жизни российских и

китайских студентов выявлено, что при наличии культурно-специфичных различий существуют и трудности социально-психологической адаптации к учебе и жизни в инокультурной среде [5].

Недавние исследования психоэмоционального состояния студентов шести китайских вузов после месячного карантина по случаю пандемии COVID-19 показали, что сильный страх, который испытывали студенты, был наиболее значимым фактором риска психологического дистресса, сопровождавшегося бессонницей, особенно у студентов выпускного курса и у студентов, проживающих в наиболее пострадавших от пандемии районах. В выборке появились студенты с признаками посттравматического расстройства (2,7%) и депрессии (9%). Резкое сокращение продолжительности сна оказалось предиктором дальнейшего ухудшения психического здоровья [26]. В другом аналогичном исследовании изучалось психическое здоровье студентов юго-западных китайских университетов, также проведенных в карантине месяц. Было обнаружено, что респондентам с депрессией или с симптомами посттравматического расстройства были присущи и более тяжелые признаки алекситимии [25].

Исследование психологического воздействия карантина было проведено в Вальядолидском университете в Испании. У 50,43% респондентов в первые недели проявились высокие и очень высокие показатели тревоги, депрессии и стресса [21]. Аналогичные результаты были получены и исследователями из Италии, Индии. Индийская группа исследователей во главе с Н. Капасия (N. Kapasia) [17] изучала влияние строгой изоляции на процесс обучения студентов и аспирантов во время пандемии COVID-19 в Западной Бенгалии. Онлайн-опрос проводился в начале мая 2020 года, когда

около 70% учащихся были вовлечены в электронное обучение. Студенты, особенно из отдаленных районов и маргинальных слоев населения, столкнулись с целым рядом проблем, связанных с депрессией, тревогой по поводу состояния здоровья, плохим подключением к интернету и неблагоприятной для учебы средой дома.

Таким образом, сегодня проблема поиска ресурсов успешного совладания с жизненными ситуациями студентов является чрезвычайно актуальной, в том числе пристального внимания требует такой ресурс, как социальная поддержка.

Субъективное благополучие как интегральный показатель физического, психического и социального здоровья

Феномен субъективного благополучия можно рассматривать как интегральный показатель позитивной/негативной оценки человеком удовлетворенности различными сферами своей жизни, который объединяет также и весь ресурсный потенциал личности [6; 14; 16]. Адекватное функционирование личности, основанное на сформированной ценностно-смысловой иерархии с приоритетом нравственных ценностей, является важнейшим ресурсом здоровья [4].

Э. Динер (E. Diener) [11; 12] дал наиболее общее определение субъективного благополучия, которое включает в себя счастье, положительные эмоции, удовлетворенность жизнью и относительное отсутствие негативных эмоций и настроений. Согласно М. Аргайлу [1], удовлетворенность — это рефлексивная оценка, субъективное суждение о том, насколько все было и остается благополучным. Этот конструкт широко используется в исследованиях здоровья студенческой молодежи. Именно субъективное благополучие

интегрально отражает удовлетворенность жизнью и может не коррелировать с объективными (экономическими, материальными, физическими и физиологическими) показателями качества жизни и всеми аспектами здоровья.

Существуют два варианта объяснения факторов, влияющих на субъективное благополучие. Согласно первому варианту, наибольший «вес» имеют устойчивые черты личности: одним людям свойственна глобальная тенденция воспринимать жизнь позитивно, другим — негативно. В таком понимании счастье — это накопление счастливых переживаний [19]. Другая группа теорий предполагает, что люди имеют наследственную предрасположенность быть счастливыми или несчастными, и эта предрасположенность определяет их точку самооценки своего субъективного благополучия [10]. Внешние события, ситуационные и демографические факторы, в том числе здоровье и семейное положение, также управляют субъективным благополучием: существуют универсальные базовые человеческие потребности, и счастье может являться результатом их удовлетворения. Однако в некоторых исследованиях показано, что внешние события имеют гораздо меньшую долю дисперсии в самоотчетах о субъективном благополучии, чем свойства личности [11].

Исследования показали взаимосвязь субъективного благополучия с использованием продуктивных стратегий совладания со стрессом. Студенты с высоким уровнем субъективного благополучия 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 [6; 11].

И.Дж.С. Рибейро (Í.J.S. Ribeiro) с соавторами [22] провели систематический обзор по проблеме связи стресса и качества жизни студентов вузов за последние пять лет. Большинство авторов отмечает, что субъективное благополучие отрицательно связано со стрессом; кроме того, бессонница и эмоциональное выгорание также оказались значительными факторами, ухудшающими субъективную оценку качества жизни.

Таким образом, внешние обстоятельства стрессовой жизненной ситуации студентов, несомненно, влияют на их субъективное благополучие, но выработка эффективных стратегий совладания, безусловно, может значительно смягчить эффект «учебного» стресса.

Социальная поддержка как ресурс повышения уровня субъективного благополучия студентов

Э. Эннис (E. Ennis) и соавторы [13] отмечают, что лишь немногие студенты обращаются за профессиональной помощью к врачам и психологам. В рамках изучения субъективного благополучия студентов Ольстерского университета были обследованы 392 студента первого курса. Оказалось, что профессиональную помощь получали только 37,8% из них. Юноши в меньшей степени, чем девушки, намеревались обратиться к специалистам. Они также реже упоминали о несогласии с методами лечения. Те, у кого были суицидальные мысли, сообщали о желании самостоятельно справиться с проблемами. Студенты, у которых не было суицидальных мыслей, не были уверены в том, куда именно надо обратиться за помощью.

С.С. Костромина с сотрудниками [18] изучали типы проблемных ситуаций, с которыми студенты обращались в Центр психологической поддержки Санкт-

Петербургского государственного университета. Результаты показали, что девушки обращаются за психологической помощью чаще, чем юноши (88% против 12%). Чаще всего обращаются за психологической помощью студенты 2-го и 3-го курсов, второе место принадлежит старшекурсникам. Аспиранты и слушатели курсов повышения квалификации обращаются за помощью реже всех. Студенты гуманитарных специальностей обращались в службу психологической поддержки чаще, чем студенты естественных наук (68% против 32%).

Социальная поддержка может быть неформальной и поступать из ближайшего личного окружения молодых людей. Показательно, что студентами недостаточно используется ресурс семьи, тогда как семейные отношения обеспечивают социальный контекст, способствующий развитию здоровой личности и способности к социальной адаптации, развивают важные психологические качества, способствующие как психологическому здоровью, так и физическому — жизнестойкость, чувство самосогласованности, самопринятие и другие [15]. В то же время профессиональная помощь имеет большие перспективы в снятии стрессовых состояний у молодых людей [18; 24].

В целом вопрос о том, какие именно источники социальной поддержки наряду с профессиональными службами психологической помощи используют студенты, в литературе освещен недостаточно.

Методы

Субъективное благополучие респондентов оценивалось с помощью скрининговой версии теста К. Киза (С. Keyes) МНС-SF в адаптации Е.Н. Осина [8]. По итоговому показателю этой методики сту-

денты были разделены на «благополучных» и «неблагополучных»: «неблагополучные» имеют баллы ниже среднего, от 1 до 34, а «благополучные» — выше среднего, от 36 до 70. Далее проводилось сравнение двух групп по показателям восприятия социальной поддержки (многомерная шкала восприятия социальной поддержки — The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) Д. Зимета (D. Zimet), в адаптации В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты [3; 29]). Методика предназначена для субъективной оценки восприятия эффективности и адекватности социальной поддержки по трем аспектам — «семья», «друзья» и «значимые другие». Чтобы повысить точность измерения прогноза поведения по поиску помощи, нами использовался также «Общий вопросник о намерениях обратиться за помощью» из различных социальных источников (The General Help Seeking Questionnaire (GHSQ)) [28]. Намерение — не просто выражение отношения, а часть волевого акта. Шкала GHSQ является одномерной. По каждому источнику социальной помощи респондентам предлагалось прямое высказывание: «Если бы у Вас были личные или эмоциональные проблемы, насколько вероятно, что Вы обратились бы за помощью к следующим людям/источникам?». Вероятность респонденты оценивали по шкале Лайкерта от 1 до 7. Вопросник не является тестом в строгом смысле, тем не менее значимые корреляционные связи (по критерию Пирсона) выбора источников социальной помощи по шкалам GHSQ и MSPSS свидетельствуют в пользу конструктивной валидности шкалы GHSQ (r от 0,11 до 0,50, $p \leq 0,01$).

Программа исследования

Целью эмпирического исследования было изучение роли формальной и неформальной социальной поддержки в

обеспечении субъективного благополучия студенческой молодежи.

В исследовании приняли участие 198 студентов Новосибирского государственного педагогического университета дневного отделения 1—4 курсов (из них 138 девушек и 60 юношей, средний возраст $19,5 \pm 1,27$ лет) и 652 студента Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена (из них 562 девушки и 90 юношей, средний возраст $20,4 \pm 2,25$ лет), обучающихся на направлениях педагогического образования разных профилей. В выборку вошли студенты без выраженных отклонений здоровья.

Опрос респондентов проводился до пандемии в режиме онлайн с использованием Google-форм. Сравнивались группы с высоким уровнем субъективного благополучия и с низким уровнем субъективного благополучия по всей выборке из 850 человек. Изучался также вопрос о предпочтениях видов социальной поддержки и о намерениях обращения студентов к тем или иным видам социальной поддержки вообще.

Результаты

На рисунке представлено распределение степени выраженности намерений обращения студентов по всей опрошенной выборке к разным источникам социальной поддержки в ситуации эмоциональных и личных проблем. Результаты свидетельствуют о том, что студенты наиболее охотно обращаются за социальной поддержкой к людям из их личного окружения. Это те, кому они в наибольшей степени доверяют, — друзья, романтический партнер, родители. Профессиональная помощь отстает от семьи и друзей по степени доверия и

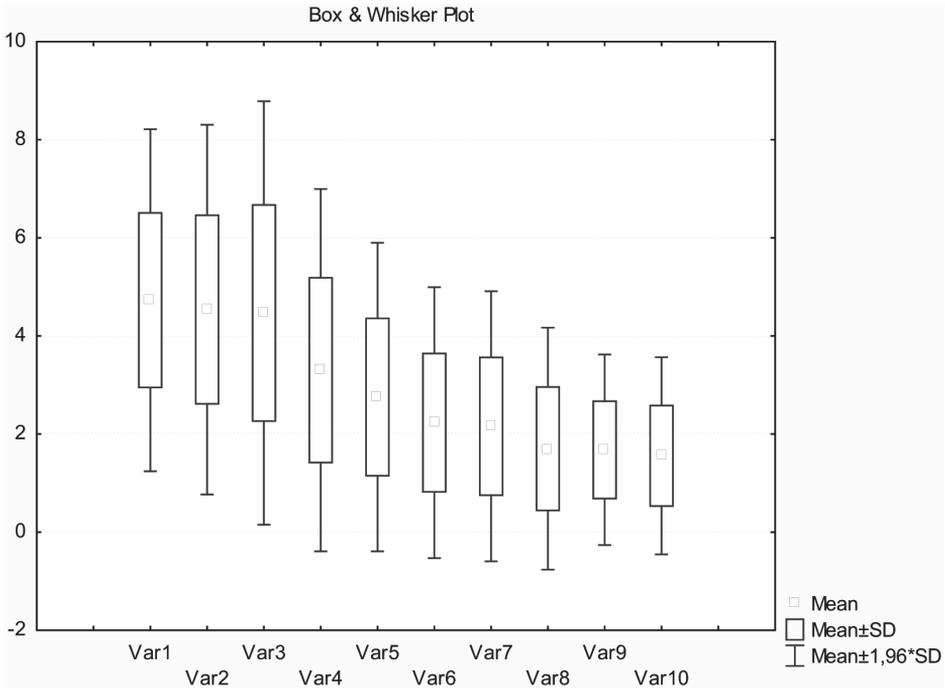
выраженности намерений обращения к ней. Психологи занимают 5-е место по выраженности намерений обратиться к ним за помощью, а остальные источники профессиональной помощи — врачи-психиатры и терапевты, телефон службы доверия и служители религиозных конфессий — занимают с 6-го по 10-е место, что свидетельствует об их непопулярности в молодежной среде.

В табл. 1 приведены достоверные различия средних показателей восприятия социальной поддержки от людей из близкого окружения у студентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия.

Результаты показывают, что студенты с низким уровнем субъективного благополучия гораздо в меньшей степени надеются на поддержку от ближайшего окружения: семьи, друзей, значимых других людей. Это означает, что молодые люди с хорошими социальными связями чувствуют себя гораздо более благополучными и уверенными.

В табл. 2 представлено сравнение выраженности намерений обратиться за социальной поддержкой к разным социальным источникам у студентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия.

Таким образом, студенты и с высоким, и с низким уровнем благополучия в первую очередь намерены обратиться за помощью к близким людям, романтическому партнеру, друзьям, родственникам. При этом в ситуациях личных эмоциональных проблем у студентов с низким уровнем субъективного благополучия в меньшей степени выражены намерения обратиться за помощью к близким людям, чем у студентов с высоким уровнем субъективного благополучия. То есть в группу респондентов «с низким уровнем субъективного благополучия»



Распределение показателей выраженности намерений обращения за помощью к людям/источникам помощи в ситуации личных эмоциональных проблем (Box plot, диаграмма размаха): Var 1 – друзья; Var 2 – родители; Var 3 – романтический партнер (парень/девushка); Var 4 – родственники; Var 5 – психологи; Var 6 – врачи-терапевты; Var 7 – врачи-психиатры; Var 8 – служители религиозных конфессий; Var 9 – специалисты телефона доверия; Var 10 – участники групп с аналогичными проблемами в интернете

Таблица 1

Достоверные различия средних показателей восприятия социальной поддержки от людей из близкого окружения (методика MSPSS) у студентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия

Источники социальной поддержки	Студенты с низким уровнем субъективного благополучия N=296	Студенты с высоким уровнем субъективного благополучия N=554	t-критерий Стьюдента	p
Семья	2,89±1,28	3,58±0,88	-9,32	0,00
Друзья	3,05±1,45	3,66±0,91	-7,52	0,00
Значимые люди	3,23±1,26	3,74±0,69	-7,57	0,00
Общий балл	9,18±2,93	10,98±1,80	-11,13	0,00

попали студенты с не очень благоприятными отношениями в их семьях.

За профессиональной помощью врача-психиатра в большей степени готовы

Таблица 2

Достоверность различий средних показателей выраженности намерений обратиться за помощью (по методике GHSQ) к различным источникам социальной поддержки у студентов с разным уровнем субъективного благополучия

Источники социальной поддержки	Студенты с низким уровнем субъективного благополучия N=296	Студенты с высоким уровнем субъективного благополучия N=554	t-критерий Стьюдента	p
Романтический партнер	4,17±2,17	4,63±2,21	-2,88	0,004
Друзья	4,31±1,79	4,95±1,73	-5,09	0,00
Родители	3,81±1,94	4,93±1,80	-8,42	0,00
Родственники	2,58±1,62	3,69±1,91	-8,52	0,00
Врач-психиатр	2,35±1,57	2,06±1,30	2,85	0,00
Священник, имам, раввин и пр.	1,59±1,17	1,76±1,30	-1,38	0,00

обратиться студенты с низким уровнем благополучия, чем с высоким, что также свидетельствует о меньшей надежде у них на близких людей и семью. Однако намерения обратиться за духовной поддержкой больше выражено у студентов с высоким уровнем благополучия. Это косвенно означает, что среди группы с высоким уровнем субъективного благополучия гораздо больше религиозных студентов, чем в группе с низким уровнем.

При сравнении выборок студентов с разным уровнем субъективного благополучия из Санкт-Петербурга и Новосибирска достоверных различий по показателям готовности обращения за социальной поддержкой не выявлено. Лишь в качестве тенденции можно отметить несколько большую готовность студентов Санкт-Петербурга использовать социальный ресурс близкого окружения.

Обсуждение результатов

Результаты, свидетельствующие о высокой степени доверия студентов близким людям и членам их семей в ситуациях поиска помощи, согласуются с

результатами исследования Д. Гревенстейн (D. Grevenstein) с сотрудниками [15], которые показали, что для студентов важнейшую роль играет их семья, которая представляет для них защиту от стресса в ситуации адаптации к учебному процессу. Чем лучше семейные отношения, тем в большей степени у студентов выражены жизнестойкость, чувство самосогласованности, самосострадания (принятие себя) и субъективное благополучие. Семейные отношения обеспечивают социальный контекст, способствующий развитию здоровой личности, адекватных социальных компетенций и способности к социальной адаптации. Обращение за помощью к людям из ближайшего круга и родственникам вызвано доверием к ним, что обеспечивает психологическую безопасность при обращении за помощью и делает неформальную социальную поддержку более желаемой [2].

Жизненная ситуация студенческой молодежи на каждом этапе обучения в вузе имеет свои специфические черты и обстоятельства, делающие эту ситуацию трудной, а иногда и стрессогенной. Помимо трудных личностных обстоятельств, у студентов есть основная цель

их жизни на этапе обучения в вузе. Она, как правило, заключается в получении хорошего образования, успешном его завершении и выполнении требований образовательной программы. В современных социальных условиях постоянно изменяются требования к знаниям, умениям, личностной активности обучающихся. Даже до кардинальных социальных изменений, связанных с пандемией COVID-19, инновационная составляющая образовательных программ была очень насыщенной и интенсивной, а в условиях пандемии, повлекшей за собой не только социальную изоляцию, являющуюся значительным стрессовым фактором для всех людей, но и полную перестройку процесса обучения на дистанционный режим, жизненная ситуация студенческой молодежи пополнилась еще одним мощным фактором эмоционального дистресса.

Исследователи давно ищут личностные предикторы стрессоустойчивости. Что именно управляет реакцией в стрессовых обстоятельствах? Глобальные черты личности или стрессогенность самой жизненной ситуации? Полученные результаты, возможно, перспективно было бы интерпретировать в русле ситуационного подхода, который предполагает анализ взаимодействия личности и среды. Длющаяся десятилетиями дискуссия между персонологами и ситуационистами в настоящее время приводит к признанию модели личностно-ситуационного взаимодействия, согласно которой поведение является функцией взаимодействия личности и среды; личность при этом выступает в качестве активного, целенаправленно действующего субъекта [27]. Одна и та же среда может по-разному влиять на личность, что показано, в частности, на примере «сильных» и «слабых» ситуаций [20].

Выводы

1. Неформальная социальная поддержка оказалась более желаемой для студентов, которые в трудных жизненных ситуациях более охотно обращаются к людям из своего ближайшего окружения, друзьям, родителям, романтическому партнеру.

2. Психологическая помощь находится только на пятом месте по степени выраженности намерения обращения за ней, что свидетельствует о недостаточности доверия к психологам и организации помогающей деятельности.

3. В ситуациях личных эмоциональных проблем у студентов с низким уровнем субъективного благополучия в меньшей степени выражены намерения обратиться за помощью к близким людям, чем у студентов с высоким уровнем субъективного благополучия, что, вероятно, связано с тем, что их семейные отношения не обеспечивают им чувство психологической безопасности.

4. За профессиональной помощью врача-психиатра в большей степени готовы обратиться студенты с низким уровнем благополучия, чем с высоким, что свидетельствует о меньшей степени их доверия к близким людям. Однако намерение обратиться за духовной поддержкой больше выражено у студентов с высоким уровнем благополучия.

5. Студенты с низким уровнем субъективного благополучия нуждаются в профессиональной помощи психологов, врачей, специалистов телефона доверия, поэтому профессиональная социальная поддержка как ресурс здоровья студентов требует изучения возможных путей оптимизации оказания помощи.

Заключение

По результатам нашего исследования, неформальная поддержка от людей из ближайшего окружения личности получает у студентов наибольшее доверие, обеспечивая им психологическую безопасность, и вызывает более высокую степень намерений обращения к ней в трудных ситуациях. Однако есть студенты, большинство из которых попали в нашем исследовании в категорию респондентов с низким субъективным благополучием, которые не имеют этого ресурса в силу

разных причин. Эти студенты нуждаются в профессиональной помощи психологов, врачей, специалистов телефона доверия. Поэтому социальная поддержка как ресурс здоровья студентов требует дальнейшего изучения, как и анализа возможных путей оптимизации оказания профессиональной помощи, поскольку, судя по мировому опыту изучения реакций молодых людей на социальную ситуацию, сложившуюся в результате пандемии, такая помощь может понадобиться уже гораздо большему количеству студентов, чем это было ранее.

Литература

1. *Аргайл М.* Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. *Баева И.А., Гаязова Л.А., Кондакова И.В., Лактионова Е.Б.* Психологическая безопасность личности и ценности подростков и молодежи // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25. № 6. С. 5–18. DOI:10.17759/pse.2020250601
3. *Карвасарский Б.Д.* Клиническая психология: учебник. СПб.: Питер, 2004. 960 с.
4. *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. DOI:10.33910/1992-6465
5. *Коржова Е.Ю., Дуи Яньбо.* Проявление отношения к жизни в рисунках китайских и российских студентов // Азимут научных исследований: Педагогика и психология. 20. Т. 9. № 2(31). С. 339–342. DOI:10.26140/anip-2020-0902-0082
6. *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.
7. *Курдюков Б.Ф., Иванова Н.В., Бойкова М.Б., Городецкая Ю.Ю.* Актуальность и приоритетность социальных проблем современной студенческой молодежи // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 2. С. 48–51.
8. *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. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.06
9. Паспорт национального проекта «Образование», утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, Протокол от 24.12.2018 № 16 [Электронный ресурс]. URL: <http://static.government.ru/media/files/UuG1ErcOWtjfoFCsqdLsLxC8oPFDkmBB.pdf> (Дата обращения: 17.07.2020).
10. *DeNeve K.M.* Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being // Current Directions in Psychological Science. 1999. Vol. 8(5). P. 141–144. DOI:10.1111/1467-8721.00033
11. *Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L.* Subjective well-being: Three Decades of Progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125(2). P. 276–302. DOI:10.1037/0033-2909.125.2.276

12. Diener E., Tay L. A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living // Happiness: Transforming the Development Landscape. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies and GNH. 2017. P. 90–117.
13. Ennis E., McLafferty M., Murray E., Lapsley C., O'Neill S. Readiness to change and barriers to treatment seeking in college students with a mental disorder // Journal of Affective Disorders. 2019. Vol. 2521. P. 428–434. DOI:10.1037/0022-3514.46.4.839
14. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // J. of Person. and Soc. Psychology. 1984. Vol. 46(4). P. 839–852. DOI:10.1037/0022-3514.46.4.839
15. Grevenstein D., Bluemke M., Schweitzer J., Aguilar-Raab C. Better family relationships – higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources // Mental Health & Prevention. 2019. Vol. 14. Article 200160. DOI:10.1016/j.mph.2019.200160
16. Hobfoll S. Stress, social support, and women. Washington DC: Hemisphere, 1988. 178 p.
17. Kapasia N., Paul P., Roy A., Saha J., Zaveric A., Mallick R., Barmanc B., Dasc P., Chouhan P. Impact of lockdown on learning status of undergraduate and postgraduate students during COVID-19 pandemic in West Bengal, India // Children and Youth Services. Review. 2020. Vol. 116. Article 105194. DOI:10.1016/j.chilyouth.2020.105194
18. Kostromina S., Zinoviyeva E., Beykina A. Description of problematic situations for students referring to the Psychological Support Center of the St. Petersburg State University // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2015. Vol. 165. P. 69–77. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.12.606
19. Krieke van der L., Jeronimus B.F., Blaauw F. et al. HowNutsAreTheDutch (HoeGekIsNL): A crowdsourcing study of mental symptoms and strengths // International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2016. Vol. 25(2). P. 123–144. DOI:10.1002/mpr.1495
20. Mischel W., Shoda Y., Ayduk O. Introduction to personality: Toward an integrative science of the person. New York: Wiley, 8th ed., 2007. 594 p.
21. Odriozola-González P., Planchuelo-Gómez Á., Iruarta M.J., de Luis-García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university // Psychiatry Research. 2020. Vol. 290. Article 113108. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113108
22. 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. DOI:10.1016/j.hpe.2017.03.002
23. Rith-Najarian L.R., Boustani M.M., Chorpita B.F. A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students // Journal of Affective Disorders. 2019. Vol. 257(1). P. 568–584. DOI:10.1016/j.jad.2019.06.035
24. Shu F., Ahmed S.F., Pickett M.L., Ayman R., McAbee S.T. Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment // International Journal of Intercultural Relations. 2020. Vol. 7. P. 136–148. DOI:10.1016/j.ijintrel.2019.11.002
25. Tang Wanjie, Hu Tao, Hu Baodi, Jin Chunhan, Xu Jiuping. Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students // Journal of Affective Disorders. 2020. Vol. 2741. P. 1–7. DOI:10.1016/j.jad.2020.05.009
26. Tang Wanjie, Hu Tao, Yang Le, Xu Jiuping. The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 16515. Article 110131. DOI:10.1016/j.paid.2020.110131
27. Webster G. The person–situation interaction is increasingly outpacing the person–situation debate in the scientific literature: A 30-year analysis of publication trends, 1978–2007 // Journal of Research in Personality. 2009. Vol. 43. P. 278–279. DOI:10.1016/j.jrp.2008.12.030
28. Wilson C.J., Deane F.P., Ciarrochi J., Rickwood D. Measuring help-seeking intentions: properties of the General Help-Seeking Questionnaire // Canadian Journal of Counselling. 2005. Vol. 39(1). P. 15–28. DOI:10.1037/t42876-000

29. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52. P. 30–41. DOI:10.1207/s15327752jpa5201_2

References

1. Argail M. *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. 2-e izd. Saint Petersburg: Piter, 2003. 271 p. (In Russ.).
2. Baeva I.A., Gayazova L.A., Kondakova I.V., Laktionova E.B. *Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti i tsennosti podrostkov i molodezhi* [Psychological security of the individual and the values of adolescents and young people]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 6, pp. 5–18. DOI:10.17759/pse.2020250601 (In Russ.).
3. Karvasarskii B.D. *Klinicheskaya psikhologiya* [Clinical Psychology]. Saint Petersburg: Piter, 2004. 960 p. (In Russ.).
4. Korzhova E.Yu., Veselova E.K., Anisimova T.V., Zalevskii G.V. Integral'naya resursnaya kontseptsiya zdorov'ya v kontekste otechestvennykh podkhodov [The integral resource conception of health in the context of domestic approaches]. *Izvestiya rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena = Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2017, no. 184, pp. 31–44. DOI:10.33910/1992-6465 (In Russ.).
5. Korzhova E.Yu., Dun Yan'bo. Proyavlenie otnosheniya k zhizni v risunkakh kitaiskikh i rossiiskikh studentov [Expression of attitude to life in the drawings of Chinese and Russian students]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: Pedagogika i psikhologiya = Azimuth of Scientific Researches: Pedagogy and Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 2(31), pp. 339–342. DOI:10.26140/anip-2020-0902-0082 (In Russ.).
6. Korzun S.A., Nifontova T.A. Vzaimosvyaz' sub"ektivnogo blagopoluchiya i sovladayushchego povedeniya u studentov [Interconnection between subjective well-being and coping behavior in students]. *Nauchnye trudy Respublikanskogo instituta vysshei shkoly = Scientific works of the Republican Institute of higher education*, 2019, no. 19–3, pp. 179–186. (In Russ.).
7. Kurdyukov B.F., Ivanova N.V., Boikova M.B., Gorodetskaya Yu.Yu. Aktual'nost' i prioritnost' sotsial'nykh problem sovremennoi studencheskoi molodezhi [Topicality and priority of social problems of modern student youth]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika = Physical culture, sport-science and practice*, 2014, no. 2, pp. 48–51. (In Russ.).
8. Osin E.N., Leont'ev D.A. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyi analiz [Brief Russian-language scales of diagnostics of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny = Monitoring public opinion: economic and social changes*, 2020, no. 1(155), pp. 117–142. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.06 (In Russ.).
9. *Pasport natsional'nogo proekta «Obrazovanie»*, utv. prezidiumom Soveta pri Prezidente Rossiiskoi Federatsii po strategicheskomu razvitiyu i natsional'nym proektam, Prot. 24.12.2018 g., № 16 [Elektronnyi resurs] [The Passport of the National Project “Education”, appr. Presidium of the Presidential Council for Strategic Development and National Projects under the President of the Russian Federation, Prot. 24.12.2018 No 16)]. URL: <http://static.government.ru/media/files/UuG1ErcOWtjfOFCsqdLsLxC8oPFDkmBB.pdf>. (Accessed: 17.07.2020). (In Russ.).
10. DeNeve K.M. Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 1999. Vol. 8(5), pp. 141–144. DOI:10.1111/1467-8721.00033
11. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 1999. Vol. 125(2), pp. 276–302. DOI:10.1037/0033-2909.125.2.276
12. Diener E., Tay L. A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. In: *Happiness: Transforming the Development Landscape*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies and GNH, 2017, pp. 90–117.

13. Ennis E., McLafferty M., Murray E., Lapsley C., O'Neill S. Readiness to change and barriers to treatment seeking in college students with a mental disorder. *Journal of Affective Disorders*, 2019. Vol. 2521, pp. 428–434. DOI:10.1037/0022-3514.46.4.839
14. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J. of Personality and Social Psychology*, 1984. Vol. 46(4), pp. 839–852. DOI:10.1037/0022-3514.46.4.839
15. Grevenstein D., Bluemke M., Schweitzer J., Aguilar-Raab C. Better family relationships – higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 2019. Vol. 14, Article 200160. DOI:10.1016/j.mph.2019.200160
16. Hobfoll S. Stress, social support, and women. Washington DC: Hemisphere, 1988. 178 p.
17. Kapasia N., Paul P., Roy A., Saha J., Zaveric A., Mallick R., Barmanc B., Dasc P., Chouhan P. Impact of lockdown on learning status of undergraduate and postgraduate students during COVID-19 pandemic in West Bengal, India. *Children and Youth Services. Review*, 2020. Vol. 116, Article 105194. DOI:10.1016/j.childyouth.2020.105194
18. Kostromina S., Zinovyeva E., Beykina A. Description of problematic situations for students referring to the Psychological Support Center of the St. Petersburg State University. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2015. Vol. 165, pp. 69–77. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.12.606
19. Krieke van der L., Jeronimus B.F., Blaauw F. et al. HowNutsAreTheDutch (HoeGekIsNL): A crowdsourcing study of mental symptoms and strengths. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2016. Vol. 25(2), pp. 123–144. DOI:10.1002/mpr.1495
20. Mischel W., Shoda Y., Ayduk O. Introduction to personality: Toward an integrative science of the person. New York: Wiley. 8th ed., 2007. 594 p.
21. Odriozola-González P., Planchuelo-Gómez Á., Irurtia M.J., de Luis-García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 2020. Vol. 290, Article 113108. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113108
22. 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), pp. 70–77. DOI:10.1016/j.hpe.2017.03.002
23. Rith-Najarian L.R., Boustani M.M., Chorpita B.F. A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 2019. Vol. 257(1), pp. 568–584. DOI:10.1016/j.jad.2019.06.035
24. Shu F., Ahmed S.F., Pickett M.L., Ayman R., McAbee S.T. Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 2020. Vol. 7, pp. 136–148. DOI:10.1016/j.ijintrel.2019.11.002
25. Tang Wanjie, Hu Tao, Hu Baodi, Jin Chunhan, Xu Jiuping. Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 2020. Vol. 2741, pp. 1–7. DOI:10.1016/j.jad.2020.05.009
26. Tang Wanjie, Hu Tao, Yang Le, Xu Jiuping. The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and Individual Difference*, 2020. Vol. 16515, Article 110131. DOI:10.1016/j.paid.2020.110131
27. Webster G. The person–situation interaction is increasingly outpacing the person–situation debate in the scientific literature: A 30-year analysis of publication trends, 1978–2007. *Journal of Research in Personality*, 2009. Vol. 43, pp. 278–279. DOI:10.1016/j.jrp.2008.12.030
28. Wilson C.J., Deane F.P., Ciarrochi J., Rickwood D. Measuring help-seeking intentions: properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 2005. Vol. 39(1), pp. 15–28. DOI:10.1037/t42876-000
29. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1988. Vol. 52, pp. 30–41. DOI:10.1207/s15327752jpa5201_2

Информация об авторах

Веселова Елена Константиновна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии человека, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5513-305X>, e-mail: elkonves16@yandex.ru

Коржова Елена Юрьевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии человека, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1128-1421>, e-mail: elenakorjova@gmail.com

Рудыхина Ольга Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии человека, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8207-4016>, e-mail: olga.rudykhina@gmail.com

Анисимова Татьяна Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии человека, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9859-4403>, e-mail: t.v.anisim@mail.ru

Information about the authors

Elena K. Veselova, Doctor of Psychology, Professor, Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5513-305X>, e-mail: elkonves16@yandex.ru

Elena Yu. Korjova, Doctor of Psychology, Professor, Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1128-1421>, e-mail: elenakorjova@gmail.com

Olga V. Rudykhina, PhD in Psychology, Associate Professor, Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8207-4016>, e-mail: olga.rudykhina@gmail.com

Tatyana V. Anisimova, PhD in Psychology, Associate Professor, Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9859-4403>, e-mail: t.v.anisim@mail.ru

Получена 20.07.2020

Received 20.07.2020

Принята в печать 20.01.2021

Accepted 20.01.2021