
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

УДК 159.9.07

DOI: 10.17853/1994-5639-2021-10-129-154

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ COVID-19

И. В. Васильева

*Тюменский государственный университет;
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
Тюмень, Россия.
E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru*

М. В. Чумаков

*Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н.
Ельцина, Екатеринбург, Россия;
Курганский государственный университет, Курган, Россия.
E-mail: mihailchv@mail.ru*

Д. М. Чумакова

*Курганский государственный университет, Курган, Россия.
E-mail: ch-darya@mail.ru*

О. В. Булатова

*Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия.
E-mail: o.v.bulatova@utmn.ru*

Аннотация. *Введение.* По мере развития гуманистических установок в обществе возрастает значимость вопросов связанных с субъективным благополучием личности. Важно не только то, насколько человек успешен на производстве или в учебной деятельности, но и то насколько он себя хорошо чувствует. Эпидемия COVID-19 существенно изменила условия обучения студентов университетов. Изучение факторов субъективного благополучия студентов расширяет инструментальные возможности психологического сопровождения в период эпидемии. В случае повторения аналогичной ситуации, эти знания будут полезны для оказания помощи студентам, а потенциально и более широкому кругу людей сохранить субъективное благополучие.

Цель статьи – исследование субъективного благополучия студентов психолого-педагогических направлений университетов во время пандемии с акцентом на его эмоциональный компонент.

Методология, методы и методики исследования. Методологией исследования являлся субъектный подход, рассматривающий студента как активного субъекта, способного успешно адаптироваться к изменившимся условиям учебной деятельности. В ходе исследования выявлялись взаимосвязи субъективного благополучия, его семантических маркеров и самоорганизации, что позволяет расширить возможности диагностики субъективного благополучия и его поддержание в периоды экстремальных социальных ситуаций, а также использовать семантические маркеры для самоанализа. Для оценки субъективного благополучия использовались следующие методики: Самооценка удовлетворенности своим состоянием по 10-балльной шкале по следующим параметрам: сон, питание, общение с семьей, общение с друзьями, учеба, хобби, настроение. Шкала субъективного благополучия (A. Per-rudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, в адаптации М. В. Соколовой) и психосемантическая характеристика субъективного отношения к ситуации дистантного обучения в вузе по причине пандемии по COVID-19. Для оценки способности студентов организовать себя в изменившихся условиях обучения применялся опросник самоорганизации деятельности (N. T. Feather и M. J. Bond, в адаптации Е. Ю. Мандриковой). В исследовании приняли участие 406 студентов, обучающиеся на направлениях психологии и педагогики в Тюменском государственном университете и Курганском государственном университете в возрасте от 18 до 45 лет, из них 383 женщины и 23 мужчины. Для статистического анализа данных исследования использовались критерий Манна – Уитни (U) и корреляционный анализ.

Результаты. Установлено, что способность к самоорганизации приводит к более высокому субъективному благополучию, и это в свою очередь стимулирует самоорганизацию. Выделены семантические маркеры субъективного благополучия, связанные с учебной деятельностью в период пандемии, такие как удобный и неудобный, интересный и неинтересный, усталый и бодрый. Выявлены объективные параметры, связанные с самоорганизацией и субъективным благополучием, а именно: нарушения режима сна. Это может привести к тому, что дневного времени не хватает и студент работает ночью, а нарушение ночного сна в свою очередь негативно сказывается на самоорганизации.

Научная новизна. Рассматриваются параметры субъективного благополучия и самоорганизации студентов в новой, экстремальной социальной ситуации, в период пандемии COVID-19.

Практическая значимость. Полученные данные могут быть использованы для разработки стратегии обучения студентов в ситуации пандемии и вынужденной самоизоляции, а так же для повышения субъективного благополучия в новой социальной ситуации. Результаты могут быть применены в психодиагностике для более полной интерпретации параметров субъективного благополучия, а также для создания программ психологического сопровождения студентов психолого-педагогических направлений. Семантические маркеры субъективного благополучия, получившие эмпирическое обоснование, могут быть использованы для конструирования диагностической шкалы.

Ключевые слова: субъективное благополучие, студенты, эпидемия, COVID-19, способность к самоорганизации.

Благодарности. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Тюменской области в рамках научного проекта № 20-413-720004.

Для цитирования: Васильева И. В., Чумаков М. В., Чумакова Д. М., Булатова О. В. Субъективное благополучие студентов психолого-педагогических направлений в период эпидемии COVID-19 // Образование и наука. Т. 23, № 10. С. 129–154. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-10-129-154

SUBJECTIVE WELL-BEING OF PSYCHOLOGICAL- PEDAGOGICAL STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

I. V. Vasileva

*University of Tyumen;
Tyumen Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Tyumen, Russia.
E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru*

M. V. Chumakov

*Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia;*

*Kurgan State University, Kurgan, Russia.
E-mail: mihailchv@mail.ru*

D. M. Chumakova

*Kurgan State University, Kurgan, Russia.
E-mail: ch-darya@mail.ru*

O. V. Bulatova

*University of Tyumen, Tyumen, Russia.
E-mail: o.v.bulatova@utmn.ru*

Abstract. *Introduction.* With the development of humanistic attitudes in society, the importance of issues related to the subjective well-being of the individual increases. It is important not only how successful a person is at work or in educational activities, but also how well he/she feels. The COVID-19 pandemic has significantly changed the learning environment for university students. The study of the factors of subjective well-being of students expands the instrumental capabilities of psychological support during the pandemic. In the case of a repetition of a similar situation, this knowledge will be useful for helping students, and potentially a wider circle of people, to maintain subjective well-being.

Aim. The present research *aimed* to investigate the subjective well-being of students of psychological and pedagogical directions of universities during the pandemic with an emphasis on its emotional component.

Methodology and research methods. The research methodology is based on the subjective approach, which considers a student as an active subject, capable of successfully adapting to the changed conditions of an educational activity. In the course of the research, the authors identified the interrelationships of subjective well-being, its semantic markers and self-organisation to expand the possibilities of diagnosing subjective well-being and maintaining it during the periods of extreme social situations, as well as to use semantic markers for self-analysis. To assess subjective well-being, three methods were applied. Self-assessment of satisfaction with one's condition on a 10-point scale was carried out according to the following parameters: sleep, food, communication with family, communication with friends, studies, hobbies, and mood. The authors employed the scale of subjective well-being (by A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, adapted by M. V. Sokolova) and psychosemantic characteristics

of the subjective attitude to the situation of distance learning at the university due to the COVID-19 pandemic. To assess the ability of students to organise themselves in the changed learning conditions, the questionnaire of self-organisation of activities (N. T. Feather и М. J. Bond, adapted by E. Yu. Mandrikova) was used. The study involved 406 students between the ages of 18 and 45 years (383 women and 23 men) studying in the areas of psychology and pedagogy at the University of Tyumen and State Kurgan State University. For statistical analysis of the research data, the Mann-Whitney U Test and correlation analysis were used.

Results. It was found that the ability to self-organise leads to higher subjective well-being, and this, in turn, stimulates self-organisation. Semantic markers of subjective well-being associated with educational activities during the pandemic, such as comfortable and uncomfortable, interesting and uninteresting, tired and vigorous, were highlighted. The authors revealed objective parameters associated with self-organisation and subjective well-being, namely sleep disturbances. This can lead to the fact that there is not enough daytime and the student works at night, thereby resulting in the disturbance of night sleep, and consequently – poor self-organisation.

Scientific novelty. The parameters of subjective well-being and self-organisation of students in a new, extreme social situation, during the COVID-19 pandemic are considered.

Practical significance. The data obtained can be used to develop a strategy for teaching students in a pandemic situation and forced self-isolation, as well as to increase subjective well-being in a new social situation. The research results can be applied in psychodiagnostics for a more complete interpretation of the parameters of subjective well-being, as well as for the use of the identified relationships in the programmes of psychological support for students of psychological and pedagogical specialties. Semantic markers of subjective well-being that have received empirical justification can be employed to create a diagnostic scale.

Keywords: subjective well-being, students, pandemic, COVID-19, ability to self-organisation.

Acknowledgements. The research was funded by the Russian Foundation for Basic Research (RFBR) and Tyumen Region within the research project № 20-413-720004.

For citation: Vasileva I. V., Chumakov M. V., Chumakova D. M., Bulatova O. V. Subjective well-being of psychological-pedagogical students during the COVID-19 pandemic. *The Education and Science Journal*. 2021; 23 (10): 129–154. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-10-129-154

Введение

Беспрецедентные обстоятельства общего вызова в лице пандемии требуют от научного сообщества объединения усилий по поиску факторов, обеспечивающих качество жизни населения. В связи с этим субъективное благополучие, которое среди прочих факторов обеспечивает качество жизни, становится объектом международного внимания и интересует исследователей и читателей разных стран. Для развития этой темы важно изучить вопрос в разных странах и на разных выборках. Обобщение этих исследований позволит восполнить существенный пробел в научном знании о реагировании людей на экстремальные социальные ситуации.

Изучение субъективного благополучия приобретает все большую важность в связи с процессами гуманизации общества. Когда становится существенным не только эффективность деятельности, но и положительные эмоции, ощущение счастья как самостоятельные цели жизни человека. Применительно к студенческому возрасту это означает, что психологов интересует не только то, насколько успешно учится студент, но и то, насколько он удовлетворен процессом обучения, насколько он счастлив на этом отрезке своей жизни. Проблема субъективного благополучия обостряется в экстремальных условиях.

Пандемия как экстремальная природная и социальная ситуация вызывает преимущественно фрустрацию потребностей в безопасности и принадлежности. М. Ю. Сорокин с коллегами отмечают рост тревожности в связи со страхом за свою жизнь и здоровье, за жизнь и здоровье близких людей [1]. Двенадцать стран (на 23 апреля 2020 г.) присоединились к проекту COVID-19 SnapshotMOnitoring (COSMO)¹, который призван оценивать общественное восприятие риска, защитного поведения, доверия к информации о COVID-19 на основе стандартного протокола ВОЗ. Авторы показывают, что в период «технических каникул» по COVID-19 в апреле 2020 года люди, проживающие на территории Российской Федерации, демонстрировали стресс средней интенсивности, и наиболее тревожащими факторами выступали «риск изоляции и возможное отсутствие лекарств для ежедневного приема» [1, с. 77]. При этом наиболее уязвимыми для тревожных проявлений оказываются женщины возраста 18–20 лет, безработные и не имеющие семьи.

Привычные механизмы стабилизации эмоционального состояния, связанные с общением, взаимодействием с близкими людьми, проживающими отдельно, оказываются либо недоступны, либо переведены в онлайн-формат, что исключает невербальный компонент взаимодействия. В противоположном случае избыточность совместного времяпрепровождения в семье, трудности с организацией совместного быта в новом режиме труда и отдыха вызывают нарастание конфликтности и эмоциональной напряженности.

Карантин как ситуация самоизоляции является особенно проблемным с точки зрения субъективного благополучия для студентов, поскольку ограничена возможность получения разнообразных стимулов из внешней среды; ограничена возможность перемещения; ограничена возможность непосредственного взаимодействия со значимыми людьми; увеличен поток тревожных сигналов из средств массовой информации; возникает необходимость организовать свою учебную деятельность в новых условиях в короткий срок. Обучение студентов вузов в дистанционном формате требует от них реорганизации условий жизнедеятельности, смены способов обучения, смены шаблонов поведения во время занятия, поскольку меняется и формат работы во время

¹ <https://www.psycharchives.org/handle/20.500.12034/2397>

учебных занятий, и формат присутствия (невозможно «спрятаться за спинами одноклассников»). Вследствие этого возможно возникновение психических явлений, отрицательным образом влияющих на психологическое и физическое самочувствие студентов, снижение их субъективного благополучия.

Целью работы является представление результатов исследования субъективного благополучия студентов психолого-педагогических направлений университетов во время пандемии COVID-19 с акцентом на его эмоциональный компонент. Выявление взаимосвязей субъективного благополучия, самоорганизации с некоторыми объективными параметрами жизнедеятельности испытуемых (режим сна). Еще одной целью исследования является выявление маркеров субъективного благополучия в семантическом пространстве.

Исследовательские вопросы:

1. Субъективное благополучие студентов является важным параметром функционирования личности в обычных условиях и приобретает особое значение в экстремальных ситуациях.

2. Для оптимизации субъективного благополучия важно исследовать его взаимосвязи с другими факторами. В настоящем исследовании таким фактором выступает самоорганизация студентов, поскольку в ситуации пандемии к ней предъявляются особые требования.

3. Важно также определить семантические маркеры субъективного благополучия, не навязанные извне, а исходящие из свободного выбора респондентов.

Гипотезы исследования:

1. Психосемантическое пространство смыслов относительно субъективного благополучия студентов психолого-педагогических направлений в период пандемии COVID-19 как экстремальной ситуации связано с маркерами удовлетворенности, утомления, интереса.

2. Субъективное благополучие студентов психолого-педагогических направлений в период пандемии COVID-19 связано с параметрами самоорганизации их жизнедеятельности.

Ограничения исследования связаны с тем, что в нем приняли участие студенты психолого-педагогических направлений и полученные данные можно только гипотетически распространить на всю популяцию студентов.

Обзор литературы

Субъективное благополучие личности является предметом изучения исследователей из разных стран. Анализ различных подходов позволяет не только увидеть сложность изучаемого феномена, но и выдвинуть некоторые гипотезы для его дальнейшего исследования. В подходе С. D. Ryff [2] субъ-

ективное благополучие представлено как структура, состоящая из шести измерений. Некоторые из них, например цели в жизни, контроль за окружением, позволяют предположить связь с самоорганизацией. Наличие цели в жизни, способность создавать необходимый контекст для реализации потребностей и личных ценностей, являясь характеристиками субъективного благополучия в рассматриваемой модели, в то же время характеризуют некоторые стороны самоорганизации.

При рассмотрении психологии счастья М. Argyle отмечает, что некоторые его грани связаны со способностью ставить цели, планировать, добиваться реализации запланированного, что так же предполагает связь с самоорганизацией [3]. Работы Е. Diener с коллегами показывают, что субъективное благополучие возможно также в ситуациях трудностей, объективных факторов риска [4, 5]. Возникает вопрос, какие личностные особенности могут оказать положительное влияние на сохранение субъективного благополучия в этом случае?

В работах по проблеме субъективного благополучия показана его связь со здоровьем. По мнению Р. М. Шамионова, здоровье, с одной стороны, является одним из условий субъективного благополучия личности. С другой стороны, и это особенно важно в контексте нашего исследования, субъективное благополучие способствует здоровью [6].

Тема субъективного благополучия личности в период пандемии стала объектом ряда исследований. Например, С. Betsch [7] описывает психологические трудности, которые испытывают люди, вынужденно находящиеся на карантине: необходимость избегания физического контакта с семьей и друзьями воспринимается как дефицит эмоциональной близости. С. Betsch также указывает на то, что понимание поведения – основа изменения в период кризиса. Пандемия COVID-19 ставит перед исследователями новые задачи, не сравнимые с теми задачами, которые возникали в предыдущих пандемиях, поскольку изменились источник, способы получения информации людьми, способы взаимодействия населения и государственных структур [7].

Согласно J. Zarocostas [8], A. Vaezi, S. H. Javanmard [9], H. Allahverdi-pour [10] пандемия COVID-19 имеет также признаки инфodemии. A. Vaezi, S. H. Javanmard [9], C. Wang с коллегами [11], Y. Zhai, X. Du [12] пишут, что основным источником формирования инфodemии являются онлайн расизм, повышение тревожности вследствие неопределенности ситуации и ее рисков, а основным способом распространения инфodemии – социальные сети.

Т. А. Нестик [13] указывает на связь пандемии и низкого уровня доверия к действиям государственных структур, что в свою очередь приводит к развитию инфodemии: вере в конспирологические теории, катастрофизации

или, наоборот, отрицанию рисков инфицирования и другим неадаптивным поведенческим реакциям в условиях пандемии.

А. Vaezi, S. H. Javanmard [9], Н. Allahverdipour [10] обращают внимание на то, что своевременное реагирование на информацию в социальных сетях, предоставление проверенной информации в отношении пандемии COVID-19, способов заражения, профилактики, обращения за медицинской помощью – не менее важны, чем сама медицинская помощь. С. Wang с коллегами [11], М. Qian с коллегами [14], Н. Yang с коллегами [15] показали рост тревожности в целом у населения в местах вспышек инфекции. М. Qian с коллегами [14] на примере Китая продемонстрировали, что в очагах инфекции (Ухань) тревожность ожидаемо выше, чем в других городах (Шанхай) [14]. Е. В. Варнавальская с коллегами [16] описали лексические маркеры социальной тревожности – неологизмы, появившиеся в период пандемии COVID-19, как доказательства психологической напряженности населения.

С. Wang с коллегами [11] реализовали лонгитюдное исследование психического здоровья молодежи в Китае, которое показывает отрицательную динамику стресса в период пандемии (от первоначальной вспышки и через 4 недели), но исследователи признают, что снижение не является клинически значимым, то есть манифестировалась симптоматика тревоги, депрессии, стресса в целом, при этом наиболее подверженными влиянию стресса оказались женщины. Н. Yang [15], X. Liu [17] с коллегами показали, что у студентов значимо увеличился уровень тревоги и депрессии выше национальной нормы, соответственно студенты являются одной из уязвимых групп в период эпидемии, что подтверждает необходимость осуществления не только медицинской, но и психологической поддержки.

Исследования психического состояния студентов А. Кесојевіс с коллегами [18], С. Son с коллегами [19] показали, что студенты испытывают трудности с сосредоточением внимания. Оценка социально-психологических факторов удовлетворенности студентов г. Москвы, проведенная И. Э. Соколовской [20], показала, что организационные трудности с обеспечением дистанционного обучения и нарушения процесса коммуникации с преподавателями и однокурсниками отрицательно влияют на субъективное благополучие. Исследование Т. Ю. Артюховой [21], проведенное в Красноярске, продемонстрировало сходные тенденции: показатели субъективного благополучия страдают – повышается нервно-психическая неустойчивость, личностная тревожность, учебный стресс.

А. Arēnliu с коллегами [22] сообщают о том, что примерно 25 % студентов испытывают заметный или тяжелый дистресс, остальные чувствуют себя вполне благополучно. Охарактеризованы стратегии совладания со стрессом: менее благополучны те, кто увлечен просмотром фильмов, обще-

нием в социальных сетях, в сравнении с теми, кто мотивирован на обучение. На основе этих данных делаются выводы о пользе самоорганизации в период карантина для сохранения субъективного благополучия. В статье Т. Н. Харламовой [23] раскрывается специфика психических состояний в связи с копинг-стратегиями. Показано, в частности, что чем более студенты-психологи ориентированы на избегание проблем, тем менее они удовлетворены жизнью.

Исследователи описывают разные факторы копинга к стрессу, вызванному пандемией: поло-возрастные особенности, место проживания, приверженность гигиеническим привычкам, доверие к врачам, вовлеченность в учебный процесс, структурированность жизни, семейное окружение, наличие/отсутствие факта инфицированности COVID-19 и иными инфекциями, национальность. В целом оказывается, что наиболее защищены от воздействия психологического стресса мужчины старшего возраста, не имеющие заболеваний, соблюдающие правила гигиены. S. Rose [24] указывает, что в качестве маркеров повышенного стресса выступает женский пол, возраст 18–30 лет, студенческий статус. Приводятся данные относительно студентов медицинских учебных заведений. Эти студенты находятся в особых условиях: 1) как правило, они участвуют в борьбе с пандемией в качестве волонтеров, соответственно у них выше риск инфицирования, чем у других студентов; 2) при этом они лучше, чем студенты других направлений обучения, осведомлены о мерах безопасности в период пандемии [24]. W. Сао с коллегами [25] приводит данные изучения тревоги студентов медицинских колледжей: около трех четвертей не имеют симптомов тревоги, более благополучны те, кто проживает с родственниками в городе и имеет стабильный доход. Помимо общепопуляционных факторов устойчивости необходимо обратить внимание на отличие уровня тревожности студентов медицинских колледжей от студентов других направлений. Полагаем, что важным фактором психологической устойчивости здесь выступают профессиональные знания об обеспечении безопасности в период эпидемии, а также профессиональные психологические знания.

Студенчество является уязвимой частью населения перед социальными и психологическими трудностями пандемии, именно университетская среда обладает ресурсами для совладания с этими проблемами. Y. Zhai, X. Du [12], C. Wang с коллегами [26] показывают продуктивную роль университетских кампусов в преодолении социального кризиса в период пандемии COVID-19. V. Сароне с коллегами [27] пишут о том, что такие факторы, как уверенность в своей академической успешности, удовлетворенность и чувство принадлежности к университету являются способами обеспечения психологической устойчивости по отношению к стрессу, испытываемому сту-

дентами вузов в период пандемии COVID-19. С. В. Яремчук и А. В. Бакина [28] раскрывают связь субъективного благополучия с направленностью на социальные контакты. В качестве индикаторов субъективного благополучия используются самооценки удовлетворенности жизнью и уровня счастья.

Сравнительный анализ субъективного благополучия жителей РФ в допандемийные периоды и на этапе развертывания пандемии COVID-19, проведенный Е. И. Рассказовой с коллегами [29], показывает, что в период пандемии люди испытывают более низкий уровень позитивных эмоций. При этом негативные и позитивные эмоции оказываются менее связанными друг с другом, перестают быть полярными континуумами одной шкалы. Негативные эмоции появляются в ответ на особые угрозы в ситуации пандемии COVID-19.

В связи с этим необходимо прояснить особенности субъективного благополучия с акцентом на его эмоциональный компонент у представителей студенческой группы.

Методология, материалы и методы

Обзор теоретических источников проводился преимущественно в журналах, индексируемых международными базами данных Web of Science и Scopus. Глубина поиска публикаций по теме воздействия пандемии по новой коронавирусной инфекции на психику людей ограничивалась 2020–2021 годами, поскольку ранее они не могли быть опубликованы. Глубина поиска по теме субъективного благополучия – от настоящего времени до 1995 года, когда вышла знаковая статья С. D. Ryff [2] с обоснованием теоретического конструкта «психологическое благополучие». В этой связи особый интерес представляют публикации Е. Diener [4, 5], в которых обосновывается конструкт «субъективное благополучие» и предлагается обзор наиболее значимых исследований в этой области.

Методологическим базисом исследования являлся субъектный подход, рассматривающий студента как активного субъекта, способного успешно адаптироваться к изменившимся условиям учебной деятельности.

Характеристика участников исследования. В исследовании приняли участие 406 студентов, обучающихся на направлениях «Психология» и «Педагогика» в Тюменском государственном университете (353 человека) и Курганском государственном университете (53 человека). В исследовании участвовали 383 студентки и 23 студента в возрасте от 18 до 45 лет ($M = 22,014$, $SD \pm 5,03$). В процентном соотношении юношей и девушек выборка соответствует реальному для психолого-педагогических направлений. Расширение выводов на студентов других направлений не входит в задачи

данного исследования. Сбор данных проводился с 01 по 07 апреля 2020 года, в период «технических каникул» из-за эпидемии COVID-19.

Отбор испытуемых. Студенты были приглашены к участию в исследовании посредством рассылки приглашений через корпоративную почту вузов.

Процедура формирования выборки. Участие испытуемых в исследовании было добровольным, и не финансировалась. Испытуемые тестировались индивидуально и анонимно посредством заполнения опроса в Google Формам. Выбор такой формы исследования был обусловлен соблюдением противоэпидемиологических требований. Сбор адресов электронной почты не осуществлялся. Таким образом, в проводимой процедуре мы учитывали этические нормы и требования к проведению психологических исследований.

Индикаторы и независимые переменные.

1) Анкета самооценки удовлетворенности своим состоянием по 10-балльной шкале по следующим параметрам: сон, питание, общение с семьей, общение с друзьями, учеба, хобби, настроение, где 1 – значило минимальную удовлетворенность, 10 – максимальную.

2) Опросник самоорганизации деятельности (Time Structure Questionnaire, авторы N. T. Feather и M. J. Bond, адаптация на русском языке выполнена Е. Ю. Мандриковой) [30]. Содержит 25 вопросов, позволяет оценить стратегии структурирования жизнедеятельности студентами, такие как планирование, постановка целей, необходимость прикладывать волевые усилия, гибкость в решении задач, использование внешних средств для самоорганизации, способность видеть позитивное в актуальной ситуации.

3) Шкала субъективного благополучия (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, адаптация М. В. Соколовой) [31]. Содержит 17 вопросов, позволяет оценить эмоциональный компонент субъективного благополучия личности.

4) Элемент процедуры семантического дифференциала Ч. Осгуда. Психосемантическая характеристика субъективного отношения к ситуации дистантного обучения в вузе из-за пандемии COVID-19. Испытуемых просили назвать по три прилагательных, существительных и глагола, характеризующих их отношение к этой ситуации. Это позволило получить неформализованную оценку состояния субъективного благополучия с опорой на индивидуальные семантические маркеры. Семантическими маркерами в исследовании являлись прилагательные: удобный – неудобный (68 и 27 испытуемых в первой и второй группах соответственно), интересный – неинтересный, скучный (20 и 54 испытуемых), усталый – бодрый (35 и 20 испытуемых). Основанием для включения испытуемого в группу являлся выбор данного прилагательного испытуемым.

5) Время ответов (время суток) на анкеты и шкалы. Была выделена группа испытуемых (21 человек), которые отвечали на тесты ночью (с 12 ночи до 7 часов утра).

Для подсчета коэффициентов корреляции использовался коэффициент Пирсона, так как переменные подчиняются закону нормального распределения. Для сравнения групп по семантическим маркерам использовался критерий Манна-Уитни, так как группы невелики по размеру и распределение отлично от нормального. Проверка нормальности распределения проводилась по критерию Колмогорова-Смирнова.

Результаты исследования

Общий показатель по тесту самоорганизации значимо коррелирует с общим показателем по шкале субъективного благополучия (высокие баллы свидетельствуют о низком благополучии) и с общим показателем удовлетворенности (сумма по 7 индикаторам). Как и следовало ожидать, общий показатель по шкале субъективного благополучия значимо коррелирует с общим показателем удовлетворенности (сумма по 7 индикаторам).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа показателей субъективного благополучия, параметров самоорганизации и удовлетворенности жизнедеятельностью

Table 1

Results of the correlation analysis of indicators of subjective well-being, parameters of self-organisation and satisfaction with life activity

Параметры, установление корреляционных связей / parameters, establishment of correlations		Значение r-критерия Пирсона / value of the r-criterion Pearson
Общий показатель самоорганизации / Overall indicator of self-organisation	Общий показатель субъективного благополучия / Overall indicator of subjective well-being	$r = -0.258, p < 0.01$
	общий показатель удовлетворенности / overall satisfaction score	$r = 0.202, p < 0.01$
	удовлетворенность сном / sleep satisfaction	$r = 0.117, p < 0.05$
	удовлетворенность питанием / food satisfaction	$r = 0.185, p < 0.01$

Параметры, установление корреляционных связей / parameters, establishment of correlations		Значение г-критерия Пирсона / value of the r-criterion Pearson
Общий показатель самоорганизации / Overall indicator of self-organisation	удовлетворенность учебой / academic satisfaction	r= 0.272, p< 0.01
	удовлетворенность настроением / mood satisfaction	r= 0.265, p< 0.01
	Напряженность / tension	r= -0.193, p< 0.01
	Депрессивность / depression	r= -0.266, p< 0.01
	значимость социального окружения / the significance of the social environment	r= -0.134, p< 0.01
	самооценка здоровья / self- assessment of health	r= -0.112, p< 0.05
	удовлетворенность повседневной деятельностью / satisfaction with daily activities	r= -0.239, p< 0.01
Общий показатель субъективного благополучия / Overall indicator subjective well-being	удовлетворенность сном / sleep satisfaction	r= -0.210, p< 0.01
	удовлетворенность питанием / food satisfaction	r= -0.162, p< 0.01
	удовлетворенность общением с семьей / satisfaction with communication with the family	r= -0.185, p< 0.01
	удовлетворенность общением с друзьями / satisfaction with communication with friends	r= -0.170, p< 0.01
	удовлетворенность учебой / academic satisfaction	r= -0.199, p< 0.01
	удовлетворенность хобби / hobby satisfaction	r= -0.151, p< 0.01
	удовлетворенность настроением / mood satisfaction	r= -0.290, p< 0.01

Одним из маркеров субъективного благополучия личности в семантическом пространстве являются прилагательные «удобный» и «неудобный», выбираемые испытуемыми в качестве характеристик обучения в дистанционном формате. Эти прилагательные являются часто встречающимися в выборке, и с их помощью выделяются группы, достаточные по размеру для статистического анализа. Еще одним критерием выделения групп по семантическому признаку было выделение на основе прилагательных «интерес-

ный», «неинтересный», «скучный» или соответствующих существительных.

Следующим критерием выделения групп по семантическому признаку было выделение их на основе прилагательных «усталый», «изматывающий», глагола «уставать», существительного «усталость» (первая группа). Вторая группа была выделена при помощи прилагательного «бодрый» и глагола «отдыхать». Для краткости в таблицу результатов (табл. 2) внесены маркеры «усталый» и «бодрый», которые являются центральными. Сам по себе маркер, связанный с усталостью, не является прямо связанным с субъективным благополучием, так как усталость может быть субъективно приятной на фоне успешно выполненной работы и достижений. В связи с этим психологически значимо прояснить, какого вида усталость испытывают студенты в период эпидемии и связанного с ней дистанционного формата обучения.

Показатели субъективного благополучия и самоорганизации рассматривались в группе испытуемых, которые давали ответы на тесты ночью. Сравнение осуществлялось с группой испытуемых, отвечающих на тесты в дневное время.

Таблица 2

Результаты сравнения групп, выделенных по семантическим маркерам и режиму сна

Table 2

Comparison of the groups identified by semantic markers and sleep patterns

Семантический блок «удобство»/ Semantic block “convenience”	Сравниваемые показатели / compared indicators					
	общий показатель шкалы субъективного благополучия/ overall indicator subjective well-being scale		общий показатель удовлетворенности/ overall satisfaction score		общий показатель теста самоорганизации/ overall indicator of self-organisation	
	удобство/ convenience	M1=59.0, SD1= 19.9	Z= -2.431, p<0.05	M1=56.0, SD1=10.0	Z= -5.262, p<0.001	M1=85.0, SD1=19.2
неудобство/ inconvenience	M2=69.5, SD2= 14.3	M1=39.8, SD1= 12.2		M2= 66.6, SD2=22.9		
Семантический блок «интерес»/ Semantic block «interest»	удовлетворенность учебой/ academic satisfaction		удовлетворенность общением/ satisfaction with communication		удовлетворенность настроением/ mood satisfaction	
интерес/ interest	M1=5.9, SD1= 2.5	Z= -2.800, p<0.01	M1=6.4, SD1= 3.2	Z= -2.115, p<0.05	M1=7.3, SD1= 2.7	Z= -2.636, p<0.01
скука/ boredom	M2=4.0, SD2= 2.4		M2=4.7, SD2= 2.5		M2=5.4, SD2= 2.7	

Семантический блок «усталость»/ Semantic block “tiredness”	удовлетворенность питанием/ food satisfaction		удовлетворенность общением с семьей/ satisfaction with communication with the family		удовлетворенность общением с друзьями/ satisfaction with communication with friends	
усталость/ tiredness	M1=7.1, SD1= 2.1	Z= -3.969, p<0.001	M1=6.4, SD1= 2.7	Z= -2.488, p<0.01	M1=4.1, SD1= 2.5	Z= -3.047, p<0.01
бодрость/ cheerfulness	M2=9.6, SD2= 1.0		M2=8.2, SD2= 2.1		M2=6.7, SD2= 2.8	
	удовлетворенность учебой/ academic satisfaction		удовлетворенность хобби/ hobby satisfaction		удовлетворенность настроением/ mood satisfaction	
усталость/ tiredness	M1=3.9, SD1= 2.4	Z= -4.508, p<0.001	M1=4.7, SD1= 3.1	Z= -3.427, p<0.001	M1=4.7, SD1= 2.5	Z= -4.428, p<0.001
бодрость/ cheerfulness	M2=7.6, SD2= 2.4		M2=8.0, SD2= 2.7		M2=8.2, SD2= 2.1	
Режим активности/ activity mode	удовлетворенность учебой/ academic satisfaction		плановность в деятельности теста самоорганизации/ orderliness in activity self-organisation test		шкала самооценки здоровья теста субъективного благополучия/ self-reported health scale subjective well-being test	
день/day	M1=5.6; SD1=2.7	Z= -2.763, p<0.01	M1=18.9; SD1=7.7	Z= -2.004, p<0.05	M1=7.7; SD1=3.4	Z= -2.236, p<0.05
ночь/night	M2= 3.9, SD2=2.9		M2= 16.1, SD2=9.4		M2= 9.4, SD2=2.6	

Как уже было отмечено, общие показатели по переменным субъективного благополучия, самоорганизации и удовлетворенности коррелируют на значимом уровне. Рассмотрим взаимосвязи по частным индикаторам.

Общий показатель по шкале субъективного благополучия коррелирует со всеми отдельными показателями удовлетворенности. Общий показатель по тесту самоорганизации значимо коррелирует только с некоторыми индикаторами удовлетворенности, такими как удовлетворенность сном, питанием, учебой и настроением. Таким образом, обнаруживается значимость для самоорганизации таких параметров, как режим сна и питания, и относительно меньшая значимость общения с семьей и друзьями. Из шкал опросника субъективного благополучия общий показатель по тесту самоорганизации значимо коррелирует со всеми, кроме шкалы изменения настроения. Тест самоорганизации коррелирует со шкалой напряженности, шкалой депрессивности, шкалой значимости социального окружения, шкалой самооценки здоровья, шкалой удовлетворенности повседневной деятельностью.

Удовлетворенность своим настроением не коррелирует, как ожидалось, с подшкалой настроения шкалы субъективного благополучия. Коэффициент корреляции близок к нулю, то есть удовлетворенность своим настроением имеет иное содержание, чем находиться в хорошем настроении и с оптимизмом смотреть в будущее, как это следует из индикаторов соответствующей подшкалы опросника «шкала субъективного благополучия». Возможно, такое расхождение в содержании этих двух сходных по смыслу индикаторов является характерным именно для ситуации специфического кризиса, в котором находятся опрашиваемые респонденты. В последующих исследованиях интересно было бы сравнить соотношение параметров удовлетворенности своим настроением, оптимистического взгляда в будущее и хорошего настроения в обычных, не кризисных обстоятельствах и в кризисных обстоятельствах иной природы, чем те, которые затронуты в данном исследовании. Перейдем далее к обсуждению семантических маркеров субъективного благополучия и групп, выделенных на их основе.

Как видно из таблицы 2, прилагательные «удобный» и «неудобный» являются индикаторами субъективного благополучия, что подтверждается сравнением групп по общему баллу шкалы субъективного благополучия и интегральному показателю удовлетворенности. Выбирающие прилагательное «удобный» имеют большую удовлетворенность и большее субъективное благополучие на статистически значимом уровне. Выделенные группы значимо различаются по общему показателю теста самоорганизации.

Сравнение данных, полученных на основе выделения групп по маркеру прилагательных «удобный» и «неудобный», и данных корреляционного анализа показывает, что они дополняют друг друга. Несмотря на наличие значимых корреляций общего балла по шкале субъективного благополучия, а также интегрального показателя удовлетворенности с общим баллом по шкале самоорганизации, значимые корреляции со шкалой фиксации не выявлены. Различия между группами, выделенными по критерию удобства, также отсутствуют. В данном случае это представляется логичным, если учесть, что фиксация предполагает низкую гибкость в планировании деятельности и построении отношений. В условиях неожиданного перехода студентов на дистанционные формы обучения им требовалась высокая гибкость, умение заново спланировать деятельность и отношения с учетом изменившихся обстоятельств.

Обсуждение результатов

В целом, за исключением шкалы фиксации, по итогам исследования, можно констатировать одинаковую взаимосвязь различных показателей

субъективного благополучия с показателем самоорганизации. Взаимосвязи, выявленные в исследовании, можно интерпретировать как реципрокные. В условиях быстрой и неожиданной перестройки деятельности и общения в связи с переходом на дистанционное обучение самоорганизация влияет на субъективное благополучие личности.

В свою очередь, ощущение субъективного благополучия помогает самоорганизации деятельности и общения в новых условиях. Е. Ю. Нос [32] показала, что способность к самоорганизации деятельности является фактором достижения субъективного благополучия у студентов. В дальнейших исследованиях желательно выяснить, насколько выявленные взаимосвязи характерны именно для ситуации резких изменений в характере деятельности и общения, вызванных пандемией. Без сравнения с аналогичными данными в обычных условиях деятельности нельзя делать категорических выводов. Тем не менее, с нашей точки зрения, испытуемые с высокими показателями самоорганизации чувствуют себя более субъективно благополучными в стрессовых ситуациях, одной из которых является пандемия. Отметим, что показатели самоорганизации во многом сходны с волевыми чертами личности, которые помогают преодолевать стресс. Например, согласно исследованию М. Chumakov, D. Chumakova [33] у супругов с высокими показателями выраженности волевых черт личности ниже уровень эмоционального стресса в семье.

Эмоция интереса, как показало сравнение групп, связана с показателями субъективного благополучия, которые отражают, прежде всего, удовлетворенность деятельностью (в данном случае учебой) и общением, по которым различия значимы. Значимы так же различия по удовлетворенности настроением. В группе студентов, испытывающих интерес, удовлетворенность учебой, общением с друзьями и настроением выше. В большинстве случаев характеристики скучный и неинтересный сопровождалась характеристиками сложный и трудный. То есть, отсутствие интереса в данном случае имеет вполне определенную коннотацию, не связанную с тем, что задания легкие.

В отношении групп по параметру усталости и бодрости значимыми оказались различия по всем индикаторам удовлетворенности, а именно: по удовлетворенности питанием, по удовлетворенности общением с семьей, по удовлетворенности общением с друзьями, по удовлетворенности учебой, по удовлетворенности хобби, по удовлетворенности настроением. В группе студентов, испытывающих усталость, эти виды удовлетворенности ниже.

Таким образом, усталость в данном случае связана с низкой удовлетворенностью по всем сферам и низким субъективным благополучием. Усталость не связана с особенностями самоорганизации, значимых различий

между группами нет ни по одной из шкал опросника. Некоторые из индикаторов неудовлетворенности можно предположить в качестве причин усталости. Прежде всего, это касается удовлетворенности питанием. Общение с семьей тоже может быть источником усталости в условиях эпидемии и дистанционного обучения, так как приходится находиться непривычно долго вместе в пределах квартиры. Для некоторых испытуемых учеба с применением дистанционных технологий оказывается утомительной и изматывающей. Низкая удовлетворенность хобби и общением с друзьями говорит о том, что эти механизмы эмоционального восстановления и копинга слабее функционируют в данной группе испытуемых. Для дальнейшего исследования причин требуются дополнительные исследования.

Ночные ответы расценивались нами как показатель нарушения режима сна. В показателе удовлетворенности сном значимых различий между группами не обнаружено ($Z = -0.578$, $p = 0.563$). То есть, испытуемые с нарушением режима сна не осознают это как проблему. Значимая разница между группами выявлена по шкале плановость в деятельности теста самоорганизации, шкале самооценки здоровья теста субъективного благополучия и удовлетворенности учебой. В группе с нарушенным режимом сна показатели плановости в деятельности, самооценки здоровья и удовлетворенности учебой ниже, чем в группе с ненарушенным ночным сном. Нарушения сна можно рассматривать как еще один показатель самоорганизации, способности структурировать время, наиболее связанный со способностью планировать деятельность.

Исследования Н. Yang с коллегами [15] и Х. Liu с коллегами [17] показывают увеличение уровня тревоги и депрессии, которое также является показателем снижения субъективного благополучия личности. В данном исследовании параметры тревоги и депрессии частично включены в шкалу субъективного благополучия, в дополнение к этому нами исследуются и другие параметры, например режим питания, сна. Эти параметры были связаны с депрессией и тревогой.

В контексте наших результатов представляют интерес исследования субъективного благополучия в период непосредственно предшествовавший пандемии. Это показано в работе П. А. Кислякова [34], в которой автор отмечает, что субъективное благополучие студентов находится на достаточном уровне. Наши результаты показывают снижение субъективного благополучия у ряда студентов в период пандемии в связи с таким параметром как самоорганизация.

Данные, полученные разными авторами по проблеме субъективного благополучия в образовательной среде, показывают перспективу координации научных исследований в данной области.

Е. В. Варнавская с коллегами [16] отмечает появление неологизмов в период пандемии. В числе семантических маркеров, выявленных нами в процессе исследования, неологизмов не обнаружено. Студенты используют более традиционные лексические единицы для описания своего состояния. Семантические маркеры, выявленные в нашем исследовании, отражают не только социальную тревожность, как в исследовании Е. В. Варнавской с коллегами [16], но и положительное эмоциональное состояние.

В исследовании С. Wang с коллегами [11] прослеживается динамика стресса в период пандемии. В нашем исследовании динамический аспект не представлен. В будущем мы планируем исследовать субъективное благополучие в постпандемийный период.

В исследованиях А. Кесојевић с коллегами [18], С. Son с коллегами [19] было показано, что студенты испытывают трудности с сосредоточением внимания. Нами не изучались когнитивные параметры, но выделение студентами семантического маркера утомление, позволяет предположить, что это может быть проявлением, в том числе когнитивных трудностей.

Работа А. Arēnliu с коллегами [22] показала, что студентов в период пандемии можно дифференцировать на благополучных и неблагополучных, испытывающих дистресс. В качестве факторов рассматривались копинг-стратегии. Наше исследование показывает роль еще одного важного фактора – самоорганизации. Отметим, что, в целом, проведенное нами исследование рассматривает ранее не изучавшиеся факторы субъективного благополучия студентов и выявляет его семантические маркеры.

Заключение

В работе эмпирически установлена взаимосвязь самоорганизации и субъективного благополучия личности. Определены семантические маркеры субъективного благополучия. Показано, что разнообразные показатели субъективного благополучия, применяемые в нашем исследовании, значимо связаны с показателем самоорганизации, за исключением шкалы фиксации. Чем выше самоорганизация студентов, тем выше их субъективное благополучие в условиях перестройки деятельности и общения в период пандемии COVID-19. В то же время корреляционный анализ не позволяет делать каузальных выводов. Субъективное благополучие так же может оказывать влияние на самоорганизацию. Вероятно, влияние имеет взаимный характер. Тем не менее, исследование подтверждает важность самоорганизации студентов в условиях дистанционного обучения и угрозы субъективному благополучию, связанному с пандемией. Способность к самоорганизации целесообразно включать в перечень компетенций, формируемых у студентов, и в качестве одной из задач воспитательной и психологической работы.

Отметим, что показатели самоорганизации и субъективного благополучия связаны с некоторыми объективными параметрами жизнедеятельности испытуемых. Так, нарушения режима сна сочетаются с низкими показателями самоорганизации и субъективного благополучия. Удовлетворенность сном и питанием также связаны с самоорганизацией. Таким образом, исследование эмпирически подтверждает важность параметров, связанных с физическим состоянием для эффективной деятельности студентов психолого-педагогических направлений в ситуации пандемии.

В исследовании эмпирически выделены и обоснованы маркеры субъективного благополучия в семантическом пространстве. Этими маркерами являются такие прилагательные, как: «удобный», «неудобный», «интересный», «неинтересный», «скучный», «усталый», «изматывающий», «бодрый», а также некоторые глаголы и существительные, такие, например, как «уставать», «отдыхать», «усталость». Таким образом, в последующей работе есть возможность создания диагностического инструмента с опорой на три измерения субъективного благополучия, связанных с удобством, интересом и низкой усталостью.

Практические рекомендации по результатам исследования были оперативно использованы университетским средствами массовой информации, профессорско-преподавательским составом для повышения уровня субъективного благополучия студентов.

Перспективой дальнейшей работы в данном направлении является расширение контингента испытуемых за счет студентов других направлений и специальностей. Кроме того, исследование можно провести в период возврата к привычному режиму учебы с целью сравнительного анализа. На основе данных, полученных в исследовании, может быть разработан психодиагностический инструментарий.

Список использованных источников

1. Сорокин М. Ю., Касьянов Е. Д., Рукавишников Г. В., Макаревич О. В., Незнанов Н. Г., Лутова Н. Б., Мазо Г. Э. Структура тревожных переживаний, ассоциированных с распространением Covid-19: данные онлайн-опроса // Вестник РГМУ. 2020. № 3. С. 77–84. DOI: 10.24075/vrgmu.2020.030
2. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. № 4 (4). P. 99–104. DOI: 10.1111/1467-8721.ep10772395
3. Argyle M. The psychology of happiness. Routledge, 2013. 288 p.
4. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // American Psychologist. 2000. № 55 (1). С. 34–43. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.34
5. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being // Collabra: Psychology. 2018. № 4 (1). P.15. DOI: 10.1525/collabra.115

6. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов, 2007. 295 с. Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_18896869_34019906.pdf (дата обращения: 12.12.2020).
7. Betsch C. How behavioural science data helps mitigate the COVID-19 crisis // *Nature Human Behaviour*. 2020. № 4 (438). DOI: 10.1038/s41562-020-0866-1
8. Zarocostas J. How to fight an infodemic // *The Lancet*. 2020. № 395 (10225). P. 676. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30461-X
9. Vaezi A., Javanmard S. H. Infodemic and risk communication in the era of CoV-19 // *Advanced Biomedical Research*. 2020. № 9. P. 10. DOI: 10.4103 / abr.abr_47_20
10. Allahverdipour H. Global Challenge of Health Communication: Infodemia in the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic // *Journal of Education and Community Health*. 2020. Vol. 7, № 2. P. 65–67. DOI: 10.29252/jech.7/2/65
11. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., McIntyre R. S., Ho C. A Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China // *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. Vol. 87. July 2020. P. 40–48. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.04.028
12. Zhai Y., Du X. Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak // *The Lancet Psychiatry*. 2020. № 7(4). DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30089-4
13. Нестик Т. А., Дейнека О. С., Максименко А. А. Социально-психологические предпосылки веры в конспирологические теории происхождения COVID-19 и вовлеченность в сетевые коммуникации // *Социальная психология и общество*. 2020. Т. 11. № 4. С. 87–104. DOI: 10.17759/sps.2020110407
14. Qian M., Wu Q., Wu P., Hou Z., Liang Y., Cowling B. J., Yu H. Psychological responses, behavioral changes and public perceptions during the early phase of the COVID-19 outbreak in China: a population based cross-sectional survey. 2020. DOI: 10.1101/2020.02.18.20024448
15. Yang H., Bin P., He A. J. Opinions from the epicenter: an online survey of university students in Wuhan amidst the COVID-19 outbreak // *Journal of Chinese Governance*. 2020. Vol. 5. № 2. P. 234–248. DOI: 10.1080/23812346.2020.1745411
16. Варнавская Е. В., Афанасьев С. О., Яковенко Н. С. Лексические маркеры социальной тревожности // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2020. № 7-3. С. 62–64. DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10813
17. Liu X., Liu J., Zhong X. Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic. 2020. DOI: 10.2139/ssrn.3552814
18. Kecojevic A., Basch C.H, Sullivan M., Davi N.K. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study // *PLoS ONE*. 2020. № 15 (9). P. e0239696. DOI: 10.1371/journal.pone.0239696
19. Son C., Hegde S., Smith A., Wang X., Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study // *Journal of Medical Internet Research*. 2020. № 22 (9). P. e21279. DOI: 10.2196/21279 PMID: 32805704 PMCID: 7473764
20. Соколовская И. Э. Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции // *Цифровая социология*. 2020. № 2. С. 46–54. DOI: 10.26425 / 2658-347X-2020-2-46-54
21. Артюхова Т. Ю. Особенности психологического благополучия студентов в период пандемии // *Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: Материалы международной научно-практической конференции*. Москва, 18-19 ноября 2020 г.

Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. С. 30–33. Режим доступа: https://depspp.com/files/Public/Publikacii/mentalnye_resursy/10-zejgarnikovskie_chteniya_sevast_yanova_u_yu_adeeva_t_n_1.pdf (дата обращения: 23.04.2020).

22. Arënlju A., Bërksulli D. Rapid assessment: Psychological distress among students in Kosovo during the COVID19 pandemic. Available from: https://www.researchgate.net/publication/340262171_Rapid_assessment_Psychological_distress_among_students_in_Kosovo_during_the_COVID_19_pandemic (date of access: 23.04.2020).

23. Харламова Т. М. Специфика психического состояния и копинг-стратегий студентов при дистанционном обучении в условиях пандемии COVID-19 // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2020. № 1. С. 26–39. DOI: 10.24411/2308-7218-2020-10103

24. Rose S. Medical Student Education in the Time of COVID-19 // JAMA. 2020. № 323 (21). P. 2131–2132. DOI: 10.1001/jama.2020.5227

25. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China // Psychiatry research. 2020. Vol. 287. P. 112934. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934

26. Wang C., Cheng Z., Yue X.G., McAleer M. Risk Management of COVID-19 by Universities in China // Journal of Risk Financial Management. 2020. № 13 (2). P. 36. DOI: 10.3390/jrfm13020036

27. Capone V., Caso D., Donizzetti A. R., Procentese F. University Student Mental Well-Being during COVID-19 Outbreak: What Are the Relationships between Information Seeking, Perceived Risk and Personal Resources Related to the Academic Context? // Sustainability. 2020. № 12 (17). P. 7039. DOI: 10.3390/su12177039

28. Яремчук С. В., Бакина А. В. Субъективное благополучие молодежи и его взаимосвязь с психологической дистанцией до объектов социально-психологического пространства личности в условиях пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2021. Т. 12. № 1. С. 26–43. DOI: 10.17759/sps.2021120103

29. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 90–108. DOI: 10.17759/cpp.2020280205

30. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111. Режим доступа: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/i41i2cox7a/direct/73401318.pdf> (дата обращения: 12.12.2020).

31. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. Руководство. Ярославль: НПП «Психодиагностика», 1996. 17 с.

32. Нос Е. Ю. Способность к самоорганизации деятельности как критерий личностного потенциала и условие достижения психологического благополучия // Сибирский психологический журнал. 2009. № 34. С. 106–108. Режим доступа: http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=983&article_id=19922 (дата обращения: 12.12.2020).

33. Chumakov M., Chumakova D. Parents' Personality, Marriage Satisfaction, Stress, and Punishment of Children in the Family // Behavioral Sciences. 2019. 9 (12). P. 153. DOI: 10.3390/bs9120153

34. Кисляков П. А., Шмелева Е. А. Просоциальное поведение и психологическое благополучие учащейся молодежи // Психология образования: современный вектор развития. Екатеринбург: Изд-во УрФУ, 2020. С. 491–507.

References

1. Sorokin M. U., Kasianov E. D., Rukavishnikov G. V., Makarevch O. V., Neznakov N. G., Lutova N. B., Mazo G. E. The structure of anxious experiences associated with the spread of COVID-19: data from an online survey. *Vestnik RGMU = Bulletin of RSMU*. 2020. 3: 77–84. DOI: 10.24075/vrgmu.2020.030 (In Russ.)
2. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995; 4 (4): 99–104. DOI: 10.1111/1467-8721.ep10772395
3. Argyle M. The psychology of happiness. London: Routledge; 2013. 288 p.
4. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000; 55 (1): 34–43. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.34
5. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*. 2018; 4 (1): 15. DOI: 10.1525/collabra.115
6. Shamionov R.M. Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psihologicheskaya kartina i faktory = Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors [Internet]. Saratov; 2007 [cited 2020 Dec 12]. 295 p. Available from: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_18896869_34019906.pdf (In Russ.)
7. Betsch C. How behavioural science data helps mitigate the COVID-19 crisis. *Nature Human Behaviour*. 2020; 4 (438). DOI: 10.1038/s41562-020-0866-1
8. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *The Lancet*. 2020; 395 (10225): 676. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30461-X
9. Vaezi A., Javanmard S. H. Infodemic and risk communication in the era of CoV-19. *Advanced Biomedical Research*. 2020; 9: 10. DOI: 10.4103 / abr.abr_47_20
10. Allahverdipour H. Global challenge of health communication: Infodemia in the Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Journal of Education and Community Health*. 2020; 7 (2): 65–67. DOI: 10.29252/jech.7/2/65
11. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., McIntyre R. S., Ho C. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020; 87: 40–48. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.04.028
12. Zhai Y., Du X. Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. 2020; 7 (4): e22. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30089-4
13. Nestik T. A., Deyneka O. S., Maksimenko A. A. Socio-psychological predictors of belief in conspiracy theories of the origin of COVID-19 and involvement in social media. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*. 2020; 11 (4): 87–104. DOI: 10.17759/sps.2020110407. (In Russ.)
14. Qian M., Wu Q., Wu P., Hou Z., Liang Y., Cowling B. J., Yu H. Psychological responses, behavioral changes and public perceptions during the early phase of the COVID-19 outbreak in China: A population based cross-sectional survey. *MedRxiv*. 2020. DOI: 10.1101/2020.02.18.20024448
15. Yang H., Bin P., He A. J. Opinions from the epicenter: an online survey of university students in Wuhan amidst the COVID-19 outbreak. *Journal of Chinese Governance*. 2020; 5 (2): 234–248. DOI: 10.1080/23812346.2020.1745411
16. Varnavskaya E. V., Afanasiev S. O., Iakovenko N. S. Lexical markers of social anxiety. *Mezhdunarodnii zhurnal gumanitarnih i estestvennih nauk = International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2020; 7-3: 62–64. DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10813 (In Russ.)

17. Liu X., Liu, J., Zhong X. Psychological state of college students during COVID-19 epidemic. SSRN. 2020. DOI: 10.2139/ssrn.3552814
18. Kecojevic A., Basch C. H., Sullivan M., Davi N. K. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2020; 15 (9): e0239696. DOI: 10.1371/journal.pone.0239696
19. Son C., Hegde S., Smith A., Wang X., Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*. 2020. 22 (9): e21279. DOI: 10.2196/21279 PMID: 32805704 PMCID: 7473764
20. Sokolovskaya I. E. Socio-psychological factors of students' satisfaction in the context of digitalization of education during the COVID-19 pandemic and self-isolation. *Tsifrovaia sotsiologia = Digital Sociology*. 2020; 3 (2): 46–54. DOI: 10.26425/2658-347X-2020-2-46-5
21. Artuhova T. Yu. Features of the psychological well-being of students during a pandemic. In: *Zeigarnikovskie chtenia. Diagnostika i psihologicheskaya pomoshch' v sovremennoi klinicheskoi psihologii: problema nauchnykh i eticheskikh osnovanii: materisli mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Moskva, 18–19 noiabria 2020 = Zeigarnikov Readings. Diagnostics and Psychological Assistance in Modern Clinical Psychology: The Problem of Scientific and Ethical Foundations. Materials of the International Scientific and Practical Conference* [Internet]; 2020 Nov 18–19; Moscow. Moscow: Moscow State Psychological and Pedagogical University; 2020 [cited 2020 Apr 23]; p. 30–33. Available from: https://depspp.com/files/Public/Publikacii/mentalnye_resursy/10-zejgarnikovskie_chteniya_sevast_yanova_u_yu_adeeva_t_n_1.pdf (In Russ.)
22. Arënlju A., Bërxiulli D. Rapid assessment: Psychological distress among students in Kosovo during the COVID-19 pandemic [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 23]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/340262171_Rapid_assessment_Psychological_distress_among_students_in_Kosovo_during_the_COVID_19_pandemic
23. Harlamova T. M. Specificity of the mental state and coping strategies of students in distance learning in the context of the COVID-19 pandemic. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki = Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series № 1. Psychological and Pedagogical Sciences*. 2020; 1: 26–39. DOI: 10.24411/2308-7218-2020-10103 (In Russ.)
24. Rose S. Medical student education in the time of COVID-19. *JAMA*. 2020; 323 (21): 2131–2132. DOI: 10.1001/jama.2020.5227
25. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. 2020; 287: 112934. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934
26. Wang C., Cheng Z., Yue X.G., McAleer M. Risk management of COVID-19 by universities in China. *Journal of Risk Financial Management*. 2020; 13 (2): 36. DOI: 10.3390/jrfm13020036
27. Capone V., Caso D., Donizzetti A. R., Procentese F. University student mental well-being during COVID-19 outbreak: What are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability* 2020; 12 (17): 7039. DOI: 10.3390/su12177039
28. Yaremchuk S. V., Bakina A. V. Subjective well-being of young people and its relationship with the psychological distance to objects of the socio-psychological space of the individual in the context of the COVID-19 pandemic. *Sotsialnaia psihologia i obshchestvo = Social Psychology and Society*. 2021; 12 (1): 26–43. DOI: 10.17759/sps.2021120103 (In Russ.)

29. Rasskazova E. I., Leontiev D. A., Lebedeva A. A. Pandemic as a challenge to subjective well-being: Anxiety and coping. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*. 2020; 28 (2): 90–108. DOI: 10.17759/cpp.2020280205 (In Russ.)
30. Mandrikova E. Yu. Development of a self-organization questionnaire. *Psikhologicheskaya diagnostika = Psychological Diagnostics*. 2010; 2: 87–111. (In Russ.)
31. Sokolova M. V. Shkala sub'ektivnogo blagopoluchija = Scale of subjective well-being. Yaroslavl: NPC "Psychodiagnostics"; 1996. 17 p. (In Russ.)
32. Nos E. Yu. The ability to self-organize activity as a criterion of personal potential and a condition for achieving psychological well-being. *Sibirskii psihologicheskii zhurnal = Siberian Psychological Journal*. 2009; 34: 106–108. (In Russ.)
33. Chumakov M., Chumakova D. Parents' personality, marriage satisfaction, stress, and punishment of children in the family. *Behavioral Sciences*. 2019; 9 (12): 153. DOI: 10.3390/bs9120153
34. Kislyakov P. A., Shmeleva E. A. Prosocial'noe povedenie i psihologicheskoe blagopoluchie uchashhejsja molodezhi = Prosocial behavior and psychological well-being of students. In: *Psihologiya obrazovaniya: sovremennyy vektor razvitiya = Psychology of Education: Modern Vector of Development*. Ekaterinburg: Ural Federal University; 2020. p. 491–507.

Информация об авторах:

Васильева Инна Витальевна – доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и социальной психологии Тюменского государственного университета; профессор кафедры философии, иностранных языков, гуманитарной подготовки сотрудников органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России; ORCID 0000-0003-0740-7260, AuthorID 205952, SPIN-код 8706-1517; Тюмень, Россия. E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru

Чумаков Михаил Владиславович – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; заведующий кафедрой психологии Курганского государственного университета; ORCID 0000-0002-4381-5133, AuthorID 475415, SPIN-код 2121-9058; Екатеринбург, Курган, Россия. E-mail: mihailchv@mail.ru

Чумакова Дарья Михайловна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Курганского государственного университета; ORCID 0000-0002-8763-0106, AuthorID 811128, SPIN-код 6521-4070; Курган, Россия. E-mail: ch-darya@mail.ru

Булатова Ольга Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Тюменского государственного университета; ORCID 0000-0001-7456-6953, AuthorID 704781, SPIN-код 9166-1831; Тюмень, Россия. E-mail: o.v.bulatova@utmn.ru

Вклад соавторов:

И. В. Васильева – анализ иностранных источников, разработка дизайна исследования, подготовка начального варианта текста, сбор эмпирических данных респондентов в Тюменском государственном университете.

М. В. Чумаков – теоретико-методологический анализ проблемы исследования, критический анализ и доработка текста, интерпретация и описание результатов.

Д. М. Чумакова – сбор эмпирических данных респондентов в Курганском государственном университете, обработка и описание результатов исследования.

О. В. Булатова – сбор эмпирических данных респондентов в Тюменском государственном университете, интерпретация результатов исследования

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 21.02.2021; поступила после рецензирования 01.10.2021; принята к публикации 06.10.2021.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Inna V. Vasileva – Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Head of the Department of General and Social Psychology, University of Tyumen; Professor, Department of Philosophy, Foreign Languages, Humanitarian Training of Internal Affairs Officers, Tyumen Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of Russia; ORCID 0000-0003-0740-7260, AuthorID 205952, SPIN-code 8706-1517; Tyumen, Russia. E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru

Mikhail V. Chumakov – Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Professor of the Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin; Head of the Department of Psychology, Kurgan State University; ORCID 0000-0002-4381-5133, AuthorID 475415, SPIN-code 2121-9058; Ekaterinburg, Kurgan, Russia. E-mail: mihailchv@mail.ru

Daria M. Chumakova – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology, Kurgan State University; ORCID 0000-0002-8763-0106, AuthorID 811128, SPIN-code 6521-4070; Kurgan, Russia. E-mail: ch-darya@mail.ru

Olga V. Bulatova – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of General and Social Psychology, University of Tyumen; ORCID 0000-0001-7456-6953, AuthorID 704781, SPIN-code 9166-1831; Tyumen, Russia. E-mail: o.v.bulatova@utmn.ru

Contribution of the authors:

I. V. Vasileva – analysis of foreign sources, development of research design, preparation of the initial version of the text, collection of empirical data from the respondents at the University of Tyumen.

M. V. Chumakov – theoretical and methodological analysis of the research problem, critical analysis and revision of the text, interpretation and description of the results.

D. M. Chumakova – collection of empirical data from respondents at Kurgan State University, processing and description of research results.

O. V. Bulatova – collection of empirical data from the respondents at the University of Tyumen, interpretation of research results

Conflict of interest statement. The authors declare that there is no conflict of interest.

Received 21.02.2021; revised 01.10.2021; accepted for publication 06.10.2021.

The authors have read and approved the final manuscript.