

©2023 М.Р. ХАЧАТУРОВА, В.Г. ЕРОФЕЕВА,
В.А. БАРДАДЫМОВ

ПРАКТИКИ САМОПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОДЕ «СТАНОВЯЩЕЙСЯ ВЗРОСЛОСТИ» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 И ИХ СВЯЗЬ С СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ



Хачатурова Милана Радионовна — кандидат психологических наук, доцент департамента психологии. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.
ORCID: 0000-0003-2392-2975
mhachaturova@hse.ru



Ерофеева Виктория Георгиевна — стажер-исследователь, аспирант департамента психологии. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».
ORCID: 0000-0003-1077-6737
verofeeva@hse.ru

СОВЛА- ДАНИЕ СО СТРЕССОМ



Бардадымов Василий Анатольевич — кандидат психологических наук, исполнительный директор. Благотворительный фонд «Школы Мира». Российская Федерация, 125009 Москва, Романов пер., д. 4, стр. 2.
ORCID: 0000-0003-0662-0203
vasja.maxx@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена изучению практик самопомощи обучающихся в условиях пандемии COVID-19 и их связи с субъективным благополучием личности в период «становящейся взрослости». Высокие нагрузки этого периода жизни в сочетании с психическим напряжением, вызванным пандемией, предъявляют особые требования к стратегиям совладания. В работе проверялось предположение о том, что практики самопомощи в трудных жизненных ситуациях будут разными в зависимости от уровня субъективного благополучия обучающихся. В исследовании приняло участие 279 респондентов в возрасте от 16 до 29 лет ($M=21,6$; $SD=3,45$), из которых 78 мужчин и 201 женщина (студенты колледжа, бакалавриата, магистратуры и аспирантуры). Использовались методика «Спектр психического здоровья», а также открытый вопрос об используемых практиках самопомощи. В результате исследования было выделено шесть категорий: «практики самоподдержки и опора на себя»; «социальная поддержка: “значимые” другие и люди, находящиеся в такой же ситуации»; «институциональная поддержка: педагоги и менторы»; «психологическая помощь: психотерапевты и службы»; контекстно обусловленные и ситуативные факторы» и «отсутствие потребности в получении помощи. При этом различия между группами респондентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия не являются статистически значимыми по всем выделенным категориям, кроме «институциональная поддержка: педагоги и менторы», частотность которой преобладает у более благополучных респондентов. Результаты исследования могут быть использованы в тренингах и программах по повышению уровня субъективного благополучия обучающихся и разработке программ поддержки в совладании с трудностями, возникающими в ходе обучения.

Ключевые слова: субъективное благополучие, стресс, трудные жизненные ситуации, практики самопомощи, «становящаяся взрослость», обучающиеся, пандемия COVID-19.

Ссылка для цитирования: Хачатурова М.Р., Ерофеева В.Г., Бардадымов В.А. Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 149–169. DOI: 10.31857/S023620070027358-0

Проблема субъективного благополучия обучающихся является предметом особого изучения психологов. Старший школьный возраст и студенческая молодежь относятся к основному инновационному потенциалу развития страны ввиду повышенной социальной восприимчивости, активности, а также образовательной и профессиональной мобильности [Маленова и др., 2019]. Кроме того, в данный период жизни закладывается прочный фундамент для благополучия человека во взрослой жизни и успешного совладания с трудностями [Фомина и др., 2019].

Особо актуальным представляется изучение субъективного благополучия обучающихся в периоде «становящейся взрослости» — промежутке между подростковым и юношеским возрастом, в ходе которого продолжается процесс становления идентичности [Arnett, 2014].

Исследования показали взаимосвязь субъективного благополучия с использованием продуктивных практик преодоления трудных жизненных ситуаций [Harms et al., 2018; Kansky, Diener, 2017; Kern et al., 2015; Priestley et al., 2022].

Но какие именно практики самопомощи играют решающую роль в эффективном совладании с трудными жизненными ситуациями в процессе обучения? И различаются ли практики самопомощи у обучающихся с разным уровнем субъективного благополучия в период «становящейся взрослости»? Данный *исследовательский вопрос* лежит в основе нашего исследования.

Субъективное благополучие обучающихся в период «становящейся взрослости»

В современных индустриальных обществах период «становящейся взрослости» как новую стадию развития личности выделил психолог Дж. Арнетт, который определял пять признаков периода «становящейся взрослости» — исследование идентичности, нестабильность, сосредоточенность на себе, ощущение себя между подростковым и юношеским возрастом, оптимистичное ощущение будущих возможностей [Arnett, 2007]. Другие авторы подтверждают эмоциональную нестабильность, сфокусированность на себе, надежды на будущее, принятие новых социальных ролей как характеристики данного периода [Kern et al., 2015].

Обучение является одной из причин, из-за которой появился период «становящейся взрослости». Помимо интеллектуальных преимуществ при получении диплома, молодые люди приобретают отчетливую идентичность, чувствуют себя более уверенными в обществе, повышаются их самооценка и психологическое

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

благополучие [Arnett, 2014]. Несмотря на возможности, которые появляются благодаря обучению, возникают и риски для субъективного благополучия. Молодые люди позже вступают в брак и заводят детей, позже сепарируются от родителей и достигают финансовой независимости, из-за чего у молодых людей растёт общий уровень психической напряжённости [Chy, 2023; Galanaki, Sideridis, 2019; Kern et al., 2015].

Кроме того, начало обучения часто рассматривается как пугающее и вызывающее стресс событие. Студенты часто вынуждены менять место проживания, принимать на себя новые социальные роли, нести большую личную ответственность, адаптироваться к новой академической среде [Григорьева, 2009; Beiter et al., 2015].

Таким образом, множество различных задач в сфере обучения, романтических отношений и построения карьеры делают этот период эмоционально насыщенным и требующим актуализации разного рода ресурсов для совладания с неопределённостью и стрессом. Эти изменения не проходят без последствий для психического здоровья. При этом высокий уровень субъективного благополучия является одним из факторов, помогающих активно совладать с возникающими трудными жизненными ситуациями в процессе обучения [Hurst et al., 2013; Preetz et al., 2021].

Первоначально исследования природы и структуры благополучия человека происходили в русле субъективного и психологического благополучия. Субъективное благополучие рассматривается с позиций гедонистического подхода, психологическое — эвдемонического подхода и определяется через систему смыслов и отношений человека с миром и собой [Diener, 1984; Ryff et al., 1995].

Позже К. Киз предложил ввести понятие «социальное благополучие», которое означает способность человека полноценно функционировать в обществе. Он разработал опросник «Спектр психического здоровья», измеряющий положительные чувства и позитивное функционирование. Шкала включает эмоциональное, психологическое и социальное виды благополучия [Keyes, 1998]. В эмпирическом исследовании мы будем опираться на данный подход к пониманию субъективного благополучия.

Трудные жизненные ситуации в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19

В контексте нашего исследования особый интерес представляет связь субъективного благополучия обучающихся и практик самопомощи в трудных жизненных ситуациях в периоде «становящейся

взрослости», так как в этом возрастном промежутке сильно возрастает риск развития психических заболеваний и самоповреждений, когда обучающимся не хватает ресурсов, чтобы справиться с различного рода трудными ситуациями [Hurst et al., 2013].

Под трудными жизненными ситуациями мы понимаем значимые негативные обстоятельства, сопровождающиеся беспокойством, повышенными затратами ресурсов, неподконтрольностью, неопределенностью, необходимостью быстрого реагирования на их условия, затруднениями в прогнозировании, трудностями принятия решения и признанием собственной некомпетентности в ее разрешении [Анцыферова, 1994; Битюцкая, 2007; Нартова-Бочавер, 2023; Хачатурова, 2013].

Адаптация к новым условиям жизни и обучения, высокий темп освоения учебного материала, физические, интеллектуальные и психоэмоциональные нагрузки обучающихся в период «становящейся взрослости» в ряде случаев могут восприниматься не как вызов или временные трудности, которые необходимо преодолеть, а как трудные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу благополучию. Риски значительного снижения уровня благополучия стали особенно актуальными во время пандемии заболевания COVID-19, специфика которой позволяют рассматривать ее сочетание со сложностями периода «становящейся взрослости» как особый тип трудных жизненных ситуаций, предъявляемый повышенные требования к ресурсам их преодоления и практикам самопомощи, которые требуют изучения.

Несмотря на то что воздействие COVID-19 на физическое здоровье молодых людей в периоде «становящейся взрослости» менее серьезное по сравнению с пожилыми людьми, несколько исследований показывает, что период «становящейся взрослости» в большей степени связан с высоким уровнем депрессии, тревоги и снижения субъективного благополучия, чем любая другая возрастная группа [Daly, Robinson, 2020; Salari et al., 2020].

Результаты исследований показывают, что пандемия COVID-2019 значительно повлияла на психическое здоровье и благополучие молодых людей в периоде «становящейся взрослости». В ряде работ показано, что индикаторы уровня депрессии, стресса и симптомов посттравматического стрессового расстройства оказались выше, чем ожидалось, исходя из данных о периоде «становящейся взрослости» до пандемии [Salari et al., 2020; Vindegaard, Benros, 2020; Wang et al., 2020; Xiong et al., 2020].

В международном опросе, проведенном ЮНИСЕФ в 2021 году, было показано, что по итогам пандемии в среднем каждый пятый из опрошенных молодых людей заявил, что часто «чувствует себя подавленным или мало заинтересованным в том, чтобы чем-то

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

заниматься». При этом среди практик самопомощи авторы доклада отмечают наличие любящих лиц, осуществляющих уход, безопасную учебную среду и позитивные отношения со сверстниками [UNICEF, 2021].

Пандемия COVID-19 и ее психологические, социальные и экономические последствия, в особенности закрытие кампусов и необходимость перехода на дистанционное обучение, способствовали возникновению большого количества психологических проблем у молодых людей [Bhattacharya et al., 2022].

Таким образом, разные типы трудных жизненных трудностей могли внести свой вклад в переживание благополучия в данном возрастном периоде. Каждые из них в отдельности – ситуация пандемии, неопределенности, трудности обучения, события личной жизни — могли рассматриваться как вызов, но их сочетание создает сложности в определении их влияния на благополучие обучающихся и заставляет в большей степени рассматривать их как трудную жизненную ситуацию, несущую угрозу или потери.

Способ переживания таких ситуаций во многом зависит от факторов, определяющих индивидуальные различия в оценке собственного субъективного благополучия, — внешних обстоятельств, факторов, связанных с устойчивым складом личности или собственными усилиями человека [Sheldon et al., 2019]. От этих же факторов могут зависеть практики самопомощи в трудных жизненных ситуациях в периоде «становящейся зрелости». Под практиками самопомощи мы понимаем действия, мысли или эмоциональные состояния человека, позволяющие ему справляться со стрессом и поддерживать психологическое здоровье.

Практики самопомощи в трудных жизненных ситуациях в периоде «становящейся зрелости» в условиях пандемии COVID-2019

Исследования последствий COVID-19 для молодых людей и использования практик самопомощи в периоде «становящейся зрелости» в разных странах достаточно неоднозначны. Авторы отмечают, что молодые люди, которые уже испытывали стресс до пандемии, были подвержены большему стрессу во время изоляции в основном из-за социальных факторов [Kalisch et al., 2017]. Учитывая многие изменения, с которыми сталкиваются молодые люди в периоде «становящейся зрелости», и дополнительные проблемы, связанные с пандемией COVID-19, поддерживающие отношения с близкими людьми и социальная поддержка могут иметь большое значение.

Социальную поддержку можно определить как «эмоциональную, информационную или практическую помощь от значимых других» [Prati, Pietrantonì, 2009]. Ощущение близости и социальной поддержки связано с высоким уровнем субъективного благополучия [Arnett, 2014; Rueger et al., 2016]. Кроме того, социальная поддержка не только напрямую коррелирует с благополучием, но и влияет на уровень удовлетворенности жизнью [Lopez-Zafra et al., 2019].

В лонгитюдном исследовании И. ван ден Берг и ее коллег, посвященном психологическому здоровью молодых людей в периоде «становящейся взрослости», было показано, что пандемия не всегда приводила к ухудшению психологического здоровья, а в большей степени зависела от психологических проблем до пандемии COVID-19 и источника поддержки — отцовской и материнской поддержки или поддержки друзей [van den Berg et al., 2021].

Однако в недавнем исследовании, проведенном Е. Шкоди и ее коллегами, были показаны противоречивые результаты о влиянии социальной поддержки на стресс, связанный с COVID-19. У студентов колледжей, которые беспокоились о последствиях COVID-19, не было меньше симптомов стрессового и депрессивного расстройства, когда они получали социальную или эмоциональную поддержку [Szkody et al., 2020]. Ограниченность каналов получения социальной поддержки делает пандемию COVID-19 уникальной по сравнению с другими кризисами и могут вызывать фрустрацию и разочарование [Marroquin, 2020].

Результаты некоторых исследований свидетельствуют о том, что наиболее эффективными практиками самопомощи для совладания со стрессом во время пандемии у студентов колледжей были занятия хобби, получение новых знаний, времяпрепровождение с семьей, обсуждение проблем и позитивные разговоры с самим собой [Bhattacharya et al., 2022], а социальная интеграция, наличие романтического партнера и самоэффективность действуют как превентивные факторы [Preetz et al., 2021].

Таким образом, данные об используемых практиках самопомощи достаточно противоречивы. *Цель нашего исследования* состояла в изучении практик самопомощи обучающихся в условиях пандемии COVID-19 и их связи с субъективным благополучием личности в период «становящейся взрослости».

Метод

Выборка

Выборка исследования состояла из 279 респондентов, 78 мужчин и 201 женщина, в возрасте от 16 до 29 лет ($M=21,6$; $SD=3,45$).

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Респондентами являлись обучающиеся четырех ступеней образования — колледж, бакалавриат, магистратура и аспирантура. Большинство принимавших участие респондентов было из России — 177 человек, оставшаяся часть выборки была составлена из студентов международного колледжа, представляющих 47 стран. Студенты, вошедшие в выборку нашего исследования, были уравнены по условиям обучения, проходя обучение в высококонкурентной среде в международных и престижных колледже и университетах.

Процедура

Респондентам через официальную рассылку от учебного заведения были направлены методики исследования, иностранным участникам — на английском языке, респондентам из России — на русском. Исследование проводилось через платформу «1ka.si». Участие в исследовании было анонимным и конфиденциальным, респонденты заполняли информированное согласие. Материальное вознаграждение респондентам не предоставлялось, однако была возможность получения обратной связи с краткими рекомендациями.

Исследование проводилось во время пандемии COVID-19. Студенты международного колледжа участвовали в исследовании с мая по ноябрь 2020 года, российские респонденты — с февраля по август 2021 года.

Методики

В исследовании для сбора данных была использована краткая версия опросника «Спектр психического здоровья», в оригинале «Mental Health Continuum (MHC)» в адаптации Е.Н. Осина [Осин и др., 2020].

Опросник включает 14 утверждений, сгруппированных в три шкалы: эмоциональное гедонистическое благополучие (МНС — Emotional Well-Being), социальное эвдемоническое благополучие (МНС — Social Well-Being) и психологическое эвдемоническое благополучие (МНС — Psychological Well-Being). В нашем исследовании α Кронбаха методики составила 0,94. Респондентам была дана следующая инструкция: «Пожалуйста, для каждого утверждения выберите ответ, который наилучшим образом отражает Ваши ощущения и чувства в период пандемии COVID-19».

Для изучения практик самопомощи в трудных жизненных ситуациях респондентам предлагалось ответить на открытый вопрос: «Кто или что Вам помогало преодолевать трудные ситуации в процессе обучения в период пандемии COVID-19?».

Для проверки выдвинутых в исследовании гипотез полученные результаты были проанализированы статистически с помощью SPSS Statistics 26.0.

Результаты и их обсуждение

Результат анализа нормальности распределения значений по «Спектру психического здоровья» представлены на рис. 1 и в табл. 1. Распределение значений было приближено к нормальному.

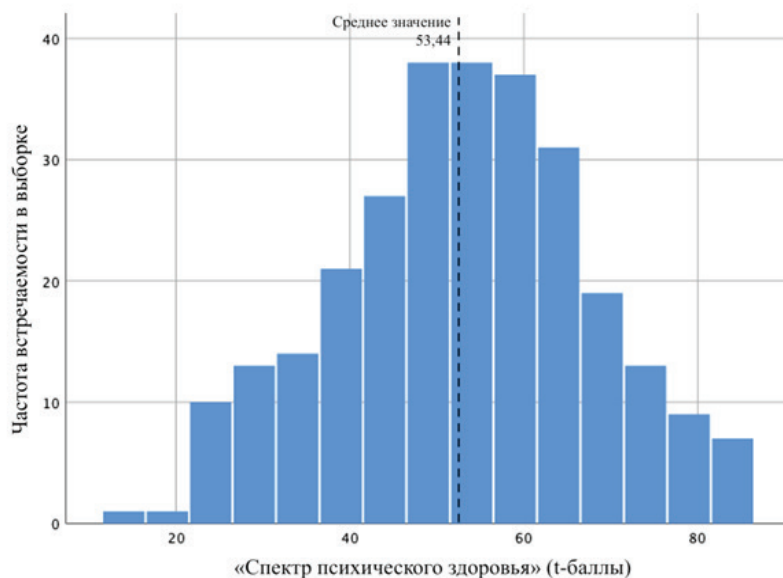


Рис. 1. Распределение значений по «Спектру психического здоровья» в выборке

Таблица 1. Проверка данных на нормальность распределения по «Спектру психического здоровья»

	Критерий Колмогорова–Смирнова		
	Статистика	DF	Уровень значимости
Спектр психического здоровья	0,044	279	0,200
	Критерий Шапиро–Уилка		
	Статистика	DF	Уровень значимости
Спектр психического здоровья	0,992	279	0,129

Для достижения поставленной цели был выбран путь сравнения расходящихся паттернов в практиках самопомощи в группах с высоким и низким уровнем субъективного благополучия. Выборка была проранжирована по показателям шкалы, и для

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Проведенный анализ показал следующие границы значений в группах с высоким и низким уровнем переживания субъективного благополучия (табл. 4):

четвертый квартиль (72 чел.) — высокие значения переживания субъективного благополучия: 63–84 балла.

	Возраст				Соотношение по полу			
	Среднее значение	95%-й доверительный интервал		Медиана	Мужчины		Женщины	
		Нижняя граница	Верхняя граница		Количество	%	Количество	%
Первый квартал	21,63	20,9	22,37	22	13	40,6	58	52,3
Четвертый квартал	20,82	20,01	21,63	21,5	19	59,4	53	47,7

	Среднее значение	95%-й доверительный интервал		Медиана
		Нижняя граница	Верхняя граница	
Первый квартиль	34,34 (<i>STD</i> =6,97)	32,73	35,98	36
Четвертый квартиль	70,97 (<i>STD</i> =6,61)	69,45	72,5	70

	5	10	25	50	75	90
Взвешенные значения	27,00	33,00	44,00	54,00	63,00	72,00
Tukey's Hinges			44,00	54,00	63,00	

Для проверки сопоставимости получившихся групп было проверено распределение возраста и страны происхождения. Результаты представлены в табл. 1 и на рис. 2.

Анализ значимости различий между группами не показал статистически значимых различий по возрасту (критерий Манна–Уитни = 2170,5; $Z = -1,57$; $p < 0,116$) и полу ($\chi^2 = 1,343$; $p < 0,246$). Анализ распределения по странам также показал соотносимые пропорции в группах испытуемых из России и других стран. Таким образом, получившиеся группы являются сопоставимыми и значения по «Спектру психического здоровья» не зависят ни от возраста, ни пола, ни от страны проживания.

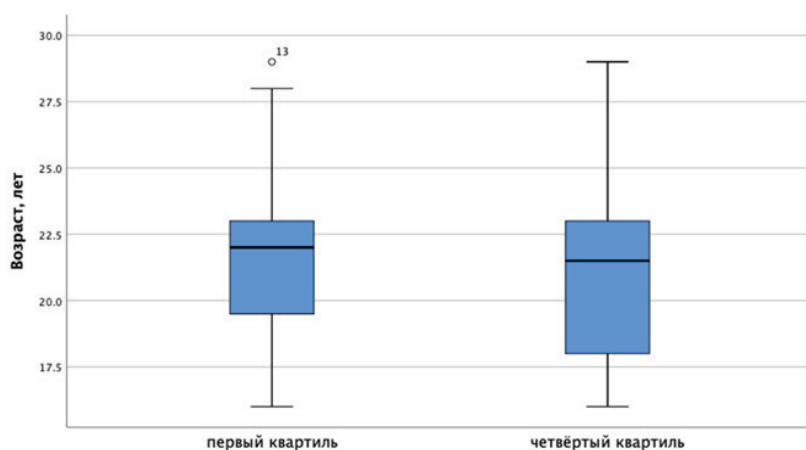


Рис. 2. Распределение возраста респондентов, вошедших в первый и четвертый квартили, по уровню субъективного благополучия

На следующем этапе исследования проводился качественный индуктивный или конвенциональный контент-анализ [Mayring, 2019; Hsieh et al., 2005]. Такой вариант анализа был выбран, потому что коды и категории извлекались из ответов респондентов. На первом этапе проводилась машинная обработка текста, в результате которой было сформировано семантическое ядро. Далее коды были сгруппированы в категории, после чего рассчитывалась представленность кодов и категорий в семантическом ядре.

На втором этапе кодировщик вручную кодировал текст, после чего полученные результаты сравнивались с результатами машинной обработки текста. Коды и категории пересматривались и уточнялись. На последнем этапе проводилась процедура триангуляции с целью повышения надежности результатов исследования [Marks et al., 2004]. Еще один участник команды оценивал, отражают ли смысл ответов респондентов полученные коды и категории. Участники команды обсуждали спорные моменты до достижения согласия между всеми.

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Менее благополучные обучающиеся использовали в целом меньше слов при описании практик — 408, в то время как опыт совладания более благополучных описывался как более насыщенный — 688. Более благополучные респонденты упоминали в своих ответах несколько групп практик, в то время как менее благополучные ограничивались одной или двумя категориями.

В качестве личностных практик респонденты называли свои сильные стороны, способности, склонность к рефлексии, переоценку случившегося, ведение дневника и взросление. В качестве социальных практик выступали «значимые» другие — семья, друзья, романтические партнеры и партнерши, а также люди, которые переживают похожий опыт, — коллеги, одноклассники. Хотя поддержка преподавателей и менторов относится к социальным практикам, мы выделили ее в отдельную группу, так как считаем, что в период обучения у многих молодых людей появляется возможность получить поддержку с помощью социальных институтов. Учителя и наставники выполняют не только формальную функцию, но и помогают студентам справляться с трудными жизненными ситуациями.

Несмотря на набирающую популярность профессиональную психологическую помощь, была обнаружена низкая частотность категории «Психологическая помощь: психотерапевты и службы». Также низкой частотностью обладает категория «Контекстно обусловленные и ситуативные факторы».

Для подсчета различий по частотам использовался критерий хи-квадрат. Результаты представлены в табл. 5.

Таблица 5. Выделенные категории с указанием частот в группах обучающихся с высоким и низким уровнем субъективного благополучия

	Менее благополучные (квартиль 1)	Более благополучные (квартиль 4)	Сумма
Личностные ресурсы: практики самоподдержки и опора на себя	32	34	66

Окончание табл. 5

	Менее благополучные (квартиль 1)	Более благополучные (квартиль 4)	Сумма
Социальная поддержка: значимые «другие» и люди, имеющие похожие переживания	38	43	81
Институциональная поддержка: педагоги и менторы	8	22	30
Психологическая помощь: психотерапевты и службы	5	7	12
Контекстно обусловленные и ситуативные факторы	12	17	29
Отсутствие потребности в получении помощи	4	2	6
Сумма	99	125	224

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Значение $\chi^2=5,85$, $df = 5$, однако различия между группами не являются статистически значимыми. Единственной категорией, частотность которой значительно преобладает у более благополучных респондентов, является «Институциональная поддержка: педагоги и менторы». Данный результат показывает, что взаимодействие между преподавателями и студентами в период обучения может рассматриваться как один из значимых защитных факторов, позволяющих студентам справляться с трудностями.

Полученный результат подтверждается рядом исследований, что в период учебы в вузе происходит переход от психологической безопасности, сформированной на основе коллективного преодоления трудностей, к автономному и индивидуальному принятию решений [Аракелов и др., 2008]. В то же время студенты вынуждены постоянно устанавливать новые социальные контакты, чтобы справляться с интенсивными нагрузками, связанными с обучением [Матюшкина, 2016]. Подобные расхождения между автономностью и растущим числом социальных контактов и может приводить к важности институциональной поддержки, которая позволяет снизить ощущение потери контроля. При этом важно отметить, что уровень субъективного благополучия не уменьшается из-за

перехода в онлайн-взаимодействие, если установленные социальные отношения были изначально доверительными и тесными [Priestley et al., 2022].

Если говорить об общем выводе, то отсутствие статистически значимых различий может объясняться неиспользованием уточняющих вопросов на разведение понятий «практика самопомощи» и «устойчивость». Практика самопомощи помогает справиться с негативной ситуацией, в то время как устойчивость позволяет повысить уровень благополучия и защититься от неблагоприятных последствий [Rosen et al., 2010]. Вероятно, что в нашем исследовании респонденты имеют в виду практики самопомощи, которые они использовали, чтобы справиться с трудностями во время обучения, в то время как для благополучия больший вклад имеет устойчивость [Harms et al., 2018].

Кроме того, уровень благополучия не является стабильным в течение жизни и может меняться под влиянием разных событий [Diener et al., 2006]. В нашем исследовании был всего один замер, и мы не знаем, какой уровень благополучия был у респондентов в период трудностей. Еще одно объяснение состоит в том, что эти практики самопомощи могут иметь ситуативный эффект, позволяющий справляться с острыми состояниями, например с пандемией COVID-19, но не увеличивать уровень благополучия.

Также стоит отдельно упомянуть выделенную по результатам исследования категорию «Отсутствие потребности в получении помощи». По мнению некоторых авторов, стратегии вторичного контроля могут быть более эффективными в неконтролируемой ситуации. Глобальные масштабы распространения COVID-19 могут способствовать формированию у молодых людей в периоде «становящейся взрослости» чувства неспособности изменить ситуацию и неконтролируемости событий, что приводит к использованию вторичных стратегий контроля, таких как отвлечение внимания. Использование стратегий дистанцирования от проблемы может выполнять функцию защиты от эмоционального стресса, связанного с пандемией [Witt et al., 2020].

Кроме того, одной из особенностей периода «становящейся взрослости» студентов может быть противоречие развития, связанное с ожиданием взрослости: обладая всей совокупностью возможностей и прав быть взрослым, студенты часто не могут рефлексивно осмыслить и осуществить свое подлинное Я, что также может вести к снижению уровня благополучия [Клементьева, 2020]. В то же время интерес к собственной личности может приводить к развитию внутреннего монолога как способа переосмыслить случившееся. Когнитивная переоценка случившегося,

о которой писали респонденты, является эффективной практикой самопомощи [Cutuli, 2014].

Вместе с тем, мы предполагаем, что респонденты могут использовать невербализированные мелкие практики самопомощи, давая ответы «никто не помогал» или «самостоятельно», не конкретизируя, какие именно практики были применены, что, согласно исследованиям, также позволяет поддерживать высокий уровень психологического функционирования [Schueller et al., 2014].

Несмотря на популярность психотерапии, информанты все еще не так часто обращаются за помощью к специалистам помогающих профессий. Мы полагаем, что на этот аспект следует обратить особое внимание работникам сферы образования. Необходимо выяснить, есть ли у учащихся запрос на психологическую помощь. Вероятно, низкая степень обращаемости может объясняться ограничениями в оказании психологической помощи и высокой стоимостью предоставляемых услуг.

Ограничения исследования

Представленное исследование содержит в себе несколько ограничений. Во-первых, для измерения уровня благополучия использовалась самоотчетная методика. Таким образом, в полученных данных может присутствовать систематическая ошибка измерения, а также возможны социально желательные ответы. Данные качественных методов, например интервью, помогут усилить сделанные выводы.

Во-вторых, выборка исследования состояла преимущественно из женщин. Сбалансированный состав выборки, включающий достаточное количество респондентов мужского и женского пола, поможет обогатить результаты исследования с точки зрения гендерных различий. Кроме того, выборка исследования состояла из обучающихся престижных учебных заведений с высоким уровнем селективности, что могло сказаться на переживаемых трудных жизненных ситуациях.

Наконец мы не можем отделить влияние разных событий на уровень благополучия, поэтому на полученный результат могли повлиять и другие жизненные трудности, происходящие в личной жизни респондентов.

* * *

Полученные результаты позволяют нам сделать следующие выводы.

В результате исследования было выделено шесть практик самопомощи обучающихся в условиях пандемии COVID-19:

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

«практики самоподдержки и опора на себя»; «социальная поддержка: “значимые” другие и люди, находящиеся в такой же ситуации»; «институциональная поддержка: педагоги и менторы»; «психологическая помощь: психотерапевты и службы»; «контекстно обусловленные и ситуативные факторы» и «отсутствие потребности в получении помощи».

Различия между группами респондентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия не являются статистически значимыми. Единственной категорией, частотность которой значительно преобладает у более благополучных, является «институциональная поддержка: педагоги и менторы».

Менее благополучные обучающиеся использовали в целом меньше слов при описании практик самопомощи, в то время как опыт совладания благополучных описывался как более насыщенный.

Полученные результаты могут иметь большое значение для академической сферы. Результаты исследования могут быть использованы в тренингах и программах по повышению уровня субъективного благополучия обучающихся и разработке программ поддержки в совладании с трудностями, возникающими в ходе обучения. Представленный комплекс методик можно использовать в рамках психологической службы для мониторинга благополучия обучающихся на всех ступенях образования, развития практик самопомощи и повышении рефлексивности.

The Self-help Practices of Students during the Period of “Emerging Adulthood” in the Context of the COVID-19 Pandemic and their Relation to a Personality’s Subjective Well-being

Milana R. Khachaturova

PhD in Psychology, associate professor, Department of Psychology.

HSE University.

20 Myasnitskaya Str., Moscow 101000, Russian Federation,

ORCID: 0000-0003-1077-6737

mhachaturova@hse.ru

Victoria G. Yerofeeva

Research Fellow, PhD student at the Department of Psychology.

HSE University.

20 Myasnitskaya Str., 101000 Moscow, Russian Federation.

ORCID: 0000-0003-1077-6737

verofeeva@hse.ru

Vasily A. Bardadymov

PhD in Psychology, CEO.

"Scholae Mundi Russia" Charity Foundation.
4/2 Romanov Lane, 125009 Moscow, Russian Federation.
ORCID: 0000-0003-0662-0203
vasja.maxx@gmail.com

Abstract. This study aims to investigate the self-help practices of students in the context of the COVID-19 pandemic and their relation to a personality's subjective well-being during the period of "emerging adulthood". The relevance of the research is determined by high psychical, intellectual, and psycho-emotional loads, especially in the context of COVID-19 pandemic, which makes special demands on resources to cope with them. The sample of the study consists of college students, undergraduate students, master's degree and PhD students. We tested the hypothesis that self-help practices in difficult real-life situations is depending on the subjective well-being level. The study respondents are aged 16–29 ($M = 21$, $SD = 3.45$), 201 are female and 78 are male. We use "Mental Health Continuum" and an open question about preferred self-help practices. The study identified six categories of practices: Self-support practices and self-reliance; Social support: "significant" others and people in the same situation; Institutional support: teachers and mentors; Psychological assistance: psychotherapists and services; Contextual and situational factors and No need for help. At the same time, the differences between the groups of high and low subjective well-being levels are not statistically significant. The only category, the frequency of which significantly predominates among the more prosperous, is "Institutional support: teachers and mentors". The research results can be used in training programs to improve the level of subjective well-being of students and support programs in coping with difficulties.

Keywords: subjective well-being, stress, difficult real-life situations, self-help practices, emerging adulthood, students, COVID-19 pandemic.

For citation: Khachaturova M.R., Yerofeeva V.G., Bardadymov V.A. The Self-help Practices of Students during the Period of "Emerging Adulthood" in the Context of the COVID-19 Pandemic and their Relation to a Personality's Subjective Well-being // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 149–169. DOI: 10.31857/S023620070027358-0

Литература/References

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 3–18.

Ancyferova L.I. *Lichnost' v trudnyh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaya zashchita* [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense]. *Psihologicheskij zhurnal*, 1994. N 1. P. 3–18.

Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // *Психологическая наука и образование*. 2008. Т. 13, № 2. С. 52–60.

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики са-
мопомощи
обучающихся
в периоде «ста-
новящейся
взрослости»
в условиях пан-
демии COVID-19
и их связь
с субъективным
благополучием

анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.

Osin E.N., Leont'ev D.A. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyy analiz [Brief Russian-language scales for the diagnosis of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny*. 2020. N 1. P. 117–142.

Фомина Т.Г., Моросанова В.И. Особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции, субъективного благополучия и академической успеваемости у младших школьников // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12, № 3. С. 164–175.

Fomina T.G., Morosanova V.I. Osobennosti vzaimosvyazi osoznannoy samoregulyatsii, sub'ektivnogo blagopoluchiya i akademicheskoy uspevaemosti u mladshih shkol'nikov [Features of the relationship between conscious self-regulation, subjective well-being and academic achievement in younger students]. *Ekspperimental'naya psihologiya*. 2019. Vol. 12, N 3. P. 164–175.

Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. С. 160–169.

Hachaturova M.R. *Sovladayushchij repertuar lichnosti: obzor zarubezhnyh issledovaniy* [Coping behavior of personality: a review of foreign research]. *Psihologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki*. 2013. Vol. 10, N 3. P. 160–169.

Arnett J.J. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*. 2007. Vol. 1, N 2. P. 68–73.

Arnett J.J. Presidential address: The emergence of emerging adulthood: A personal history. *Emerging Adulthood*. 2014. Vol. 2, N 3. P. 155–162. DOI: 10.1177/2167696814541096

Beiter R., Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*. 2015. Vol. 173. P. 90–96.

Bhattacharya A., Mehrotra S., Bhola P. Challenges to Mental Well-being, Perceived Resources, and Felt Needs During COVID-19 Among College Youth in India. *Online Journal of Health and Allied Sciences*. 2022. Vol. 21, N 1(4). URL: <https://www.ojhas.org/issue81/2022-1-4.html> (date of access: 10.03.2023).

Chy S. Emerging Adulthood: Impacts of Adult Care on Education, Work, and Well-Being. *Emerging Adulthood*. 2023.

Cutuli D. Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*. 2014. Sep 19. N 8. P. 175.

Daly M., Robinson E. Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*. 2020. Vol. 136. P. 603–609.

Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, N 3. P. 542–575.

Diener E., Lucas R.E., Scollon C.N. Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *Am Psychol*. 2006. Vol. 61, N 4. P. 305–314.

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики са-
мопомощи
обучающихся
в периоде «ста-
новящейся
взрослости»
в условиях пан-
демии COVID-19
и их связь
с субъективным
благополучием

- Galanaki E., Sideridis G. Dimensions of Emerging Adulthood, Criteria for Adulthood, and Identity Development in Greek Studying Youth: A Person-Centered Approach. *Emerging Adulthood*. 2019. Vol. 7, N 6. P. 411–431.
- Harms P.D., Brady L., Wood D., Silard A. Resilience and well-being. In: E. Diener, S. Oishi, L. Tay (eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.
- Hsieh H.F., Shannon S.E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*. 2005. Vol. 15, N 9. P. 1277–1288.
- Hurst C.S., Baranik L.E., Daniel F. College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*. 2013. Vol. 29, N 4. P. 275–285. DOI: 10.1002/smi.2465
- Kalisch R., Baker D.G., Basten U., Boks M.P. et al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*. 2017. Vol. 1, N 11. P. 784–790.
- Kansky J., Diener E. Benefits of Well-Being: Health, Social Relationships, Work, and Resilience. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*. 2017. Vol. 1, N 2. P. 129–169.
- Kern M.L., Waters L.E., Adler A., White M.A. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10, N 3. P. 262–271.
- Keyes C.L.M. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61, N 2. P. 121–140.
- Lopez-Zafra E., Ramos-Alvarez M.M., El Ghoudani K., Luque-Reca O. et al. Social Support and Emotional Intelligence as Protective Resources for Well-Being in Moroccan Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2019.
- Marks D.F., Yardley L. (ed.). *Research methods for clinical and health psychology*. Sage, 2004.
- Marroquin B., Vine V., Morgan R. Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 293, 113419.
- Mayring P. Qualitative content analysis: Demarcation, varieties, developments. *Forum: Qualitative Social Research. Freie Universität Berlin*. 2019. Vol. 20, N 3. P. 1–26.
- Prati G., Pietrantonio, L. Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*. 2009. Vol. 14, N 5. P. 364–388.
- Preetz R., Filser A., Brömmelhaus A., Baalman T., Feldhaus M. Longitudinal Changes in Life Satisfaction and Mental Health in Emerging Adulthood During the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. *Emerging Adulthood*. 2021. Vol. 9, N 5. P. 602–617.
- Priestley M., Hall A., Wilbraham S.J., Mistry V. et al. Student perceptions and proposals for promoting wellbeing through social relationships at university. *Journal of Further and Higher Education*. 2022. Vol. 46, N 9. P. 1243–1256.
- Rosen J.A., Glennie E.J., Dalton B.W. et al. *Noncognitive skills in the classroom: new perspectives on educational research*. RTI Press, 2004.

- Rueger S.Y., Malecki C.K., Pyun Y. et al. A Meta analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*. 2016. Vol. 142, N 10. P. 1017–1067.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, N 4. P. 719–727.
- Salari N., Hosseini-Far A., Jalali R., Vaisi-Raygani A. et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*. 2020. Vol. 16, N 1. P. 57.
- Schueller S.M., Parks A.C. The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*. 2014. Vol. 19, N 2. P. 145–155.
- Sheldon K.M., Lyubomirsky S. Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued? *The Journal of Positive Psychology*. 2019. P. 1–10.
- Szkody E., Stearns M., Stanhope L., McKinney C. Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family Process*. 2020. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, New York, October 2021. URL: <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf> (date of access: 10.03.2023).
- Van den Berg Y.H.M., Burk W.J., Cillessen A.H.N., Roelofs K. Emerging Adults' Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Prospective Longitudinal Study on the Importance of Social Support. *Emerging Adulthood*. 2021. Vol. 9, N 5. P. 618–630.
- Vindegard N., Benros M.E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. Vol. 89. P. 531–542.
- Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., et al. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. Vol. 87. P. 40–48.
- Witt A., Ordonez A., Martin A. et al. Child and adolescent mental health service provision and research during the COVID-19 pandemic: Challenges, opportunities, and a call for submissions. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2020. Vol. 14. P. 1–4.
- Xiong J., Lipsitz O., Nasri F., Lui L.M.W. et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 277. P. 55–64.

М.Р. Хачатурова, В.Г. Ерофеева, В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием