

## Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи

**Нартова-Бочавер С.К.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)*

**Ходаковская Э.Н.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: 0009-0007-3971-6144, e-mail: [ekhodakovskaia@hse.ru](mailto:ekhodakovskaia@hse.ru)*

**Юрчук В.Ю.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: 0009-0008-9631-3613, e-mail: [vyuyurchuk@edu.hse.ru](mailto:vyuyurchuk@edu.hse.ru)*

В статье представлен ситуационно-событийный подход в перспективе академических исследований психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи и создания обоснованных программ сопровождения студентов. Целевая группа, обучающаяся молодежь, обладает высокой психологической уязвимостью в силу высоких социальных требований и особого тайминга задач взросления. Ситуации — это субъективное отражение обстоятельств, в которых находится субъект. Событие — это изменение субъективной картины жизненного пути человека. Ситуации и события как факторы благополучия/неблагополучия могут быть упорядочены с точки зрения их вероятности, типичности и шанса быть предотвращенными или смягченными. В российской традиции зонтичным понятием по отношению к событиям и ситуациям является понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС). Эмпирические исследования показывают, что наиболее типичные трудности связаны с академической сферой, причем их возможное разрешение имеет разный локус и агента. В заключение дан краткий обзор релевантных методов изучения трудностей в студенческой жизни. Описываются ограничения существующих исследований и перспективы развития ситуационно-событийного подхода.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, жизненное событие, ситуация, студенчество, становящаяся взрослость.

**Финансирование.** Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

**Для цитаты:** Нартова-Бочавер С.К., Ходаковская Э.Н., Юрчук В.Ю. Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 41—50. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130404>

## A Situational-Event Approach to Understanding the Psychological Well/Ill-Being of University Students

**Sofya K. Nartova-Bochaver**  
HSE University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)

**Emilia N. Khodakovskaya**  
HSE University, Moscow, Russia

ORCID: 0009-0007-3971-6144, e-mail: [emilkh@yandex.ru](mailto:emilkh@yandex.ru)

**Victoria Yu. Yurchuk**  
HSE University, Moscow, Russia

ORCID: 0009-0008-9631-3613, e-mail: [vyuyurchuk@edu.hse.ru](mailto:vyuyurchuk@edu.hse.ru)

The article presents a situational-event approach in the perspective of academic research on the psychological well/ill-being of students, and the development of sound student support service programs. The target group, young people studying, has a high psychological vulnerability due to high social requirements and a special timing of developmental tasks. Situations are a subjective reflection of the circumstances in which the person is. An event is a change in the subjective picture of a life path. Situations and events as the factors of well/ill-being can be ordered in terms of their probability, typicality and chance of being prevented or mitigated. In the Russian tradition, the umbrella concept in relation to events and situations is a difficult life situation. Empirical studies show that the most typical difficulties in students are related to the academic sphere, and their possible resolution has a different locus and agent. In conclusion, a brief overview of relevant methods for studying difficulties in student life is given. The limitations of existing research and the prospects for the development of a situational-event approach are described.

**Keywords:** psychological well-being, life event, situation, students, emerging adulthood.

**Funding.** This article is an output of a research project implemented as part of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE University).

**For citation:** Nartova-Bochaver S.K., Khodakovskaya E.N., Yurchuk V.Yu. A Situational-Event Approach to Understanding the Psychological Well/Ill-Being of University Students [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 41—50. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130404> (In Russ.).

### Введение

Наша статья посвящена обоснованию конструктивности событийно-ситуационного подхода к пониманию психологического благополучия студенческой молодежи. Психологическое благополучие — это системное позитивное состояние человека, которое выражается в хорошем функционировании (продуктивности, осмысленности, верности своему пути, ценностям и идеалам) и хорошем самоощущении (переживании комфорта и удовлетворенности жизнью) [23]. Соответственно, неблагополучие характеризуется отсутствием каких-либо из перечисленных феноменов, не будучи при этом клиническим диагнозом.

Психологическое благополучие/неблагополучие молодых интеллектуалов представляет собой предмет особого интереса исследователей. Студенческая молодежь — это значимая для общества социально-возрастная группа с особой траекторией развития (называемой «становящаяся взрослость»), которая, в силу приоритетности профессионального становле-

ния, имеет особый тайминг решения жизненных задач. Пролонгированное обучение, иногда в течение многих десятилетий, а также влияние четырех революций, произошедших во второй половине XX в. (технологической, сексуальной, движениями за права женщин и за права молодежи), привели к тому, что, с учетом высоких социальных ожиданий (social clock), психологическое напряжение университетских студентов стало очень высоким [3; 33]. Так, именно на период становящейся взрослости приходится пик сексуальных экспериментов, мобильности, часто сопровождающейся тоской по дому, первые эпизоды шизофрении и биполярного расстройства, а также увеличение попыток суицидов [19; 25; 29]. В России каждый пятый первокурсник имеет эмоциональные проблемы, каждый десятый — нарушения поведения и трудности общения с однокурсниками и преподавателями [2]. Неудивительно, что открытие психологических служб для студентов стало нормой жизни многих университетов.

Большинство исследований, посвященных психологическому благополучию обучающейся молодежи,

фокусируются на таких феноменах, как состояния или черты, т. е. рассматривают благополучие в первую очередь как проявление индивидуальности. Этот подход имеет ограничения, связанные с присутствием «фундаментальной атрибутивной ошибки» — склонности игнорировать эмпирические жизненные контексты человека, ситуации и события, которые могут быть триггерами падения благополучия. Соответственно, укрепление психологического благополучия через работу с состояниями или чертами имеет свои пределы: черты не очень высоко коррелируют с поведением, которое они инициируют, хотя и связаны с ситуативными состояниями [8; 27].

Альтернативой видится ситуационно-событийный подход, сосредоточенный на возможных внешних, не всегда зависящих от человека обстоятельствах, подобно неблагоприятным ситуациям или стрессовым событиям. Ситуации, которые Курт Левин рассматривал как «срез» жизненного пространства личности, должны изучаться с точки зрения их смысла, открывающегося человеку посредством когнитивного декодирования, т. е. они почти всегда представляют собой феномен внутреннего опыта. Это субъективное отражение обстоятельств, в которых находится субъект, включающее его оценку значимости этих обстоятельств, последствий для дальнейшего жизненного пути и ресурсов совладания с ними [27]. Ситуация может иметь хронический характер, а может быть динамичной; в последнем случае можно говорить о событии. Событие — это изменение субъективной картины жизненного пути человека, которое длится до тех пор, пока существует его интерпретация наблюдателем-актером [22]. Ситуации и события как факторы благополучия могут быть упорядочены с точки зрения их вероятности, типичности и шанса быть предотвращенными или смягченными.

Настоящая статья не является систематическим обзором или метаанализом источников по проблеме, поэтому мы модифицировали общепринятые алгоритмы поиска литературы. Поиск осуществлялся с учетом возможной доступности полнотекстов статей по базам Pubmed, Google Scholar, Researchgate и Elibrary. Использовались ключевые слова на четырех языках: английском (event+situation+psychological well-being+student), испанском (evento+situacin+ bienestar psicologico+estudiante), немецком (Ereignis+Situation+Psychologisches Wohlbefinden+Student) и русском (событие+ситуация+психологическое благополучие+студент). Среди германоязычных работ практически не было оригинальных (только переводы), а испаноязычных работ, в основном из стран Латинской Америки, было очень много, однако в большинстве своем они не содержали постановку проблемы или оригинальный метод. Поэтому мы остановились на тех исследованиях, которые показали наиболее существенными с точки зрения понимания психологического благополучия/неблагополучия студентов как возможного эффекта жизненных событий или ситуаций.

## События и ситуации как предмет современных исследований

Ситуационно-событийный подход к индивидуальности находится в начале своего развития, однако к настоящему моменту уже существуют некоторые обобщения. Так, на основании факторного анализа лингвистического материала была предложена типология ситуаций CAPTION, названная по первым буквам качеств разных ситуаций (Complexity, Adversity, Positive Valence, Typicality, Importance, humor, Negative Valence; соответственно: Сложность, Неприятность, Позитивная валентность, Типичность, Важность, Юмор и Негативная валентность) [32]. Еще одна типология, также по первым буквам, называется DIAMONDS (Duty, Intellect, Adversity, Mating, Positivity, Negativity, Deception, Sociality; соответственно: Обязанности, Интеллект, Неприятность, Поиск партнера, Негативность, Обман и Социальность) [8; 27]. Эти характеристики описывают разные ситуации, от негативных к нейтральным и благоприятным для психологического благополучия. Кросс-культурное исследование студентов из 62 стран показало высокую инвариантность ситуативного опыта (в ответах на вопрос: «Что вы чувствуете в семь часов утра?»), демонстрируя достоверность и надежность этого подхода. Показано, впрочем, что обладатели патологических черт личности наиболее выпукло воспринимают ситуации угрозы, обмана и социального несогласия [21; 34].

Содержательно понятие ситуации частично пересекается с понятием жизненного события. Жизненные события тоже объединяются в типы. Так, выделяют «крупные» жизненные события (major life events), таксономия которых включает девять субъективных характеристик: валентность, влияние, предсказуемость, вызов, эмоциональная значимость, изменение мировоззрения, изменение социального статуса, внешний контроль и экстраординарность [6; 21]. Однако более долгую историю имеет исследование стрессовых жизненных событий, которые понимаются как процесс, осуществляющийся в определенном контексте (что и дает пересечение с ситуацией). Характеристики трудного события (taxing event) — интенсивность, продолжительность, предсказуемость и управляемость — оказывают влияние на его оценку, переживание и последствия [32]. Кроме того, различают нормативные и ненормативные события, а также природные и техногенные катастрофы; они требуют разных ресурсов для преодоления и обладают разной эффективностью совладания. Реховска и Кравец [30] в качестве одного из триггеров сложной ситуации называют отрыв от привычной среды, т. е., событие может изменять или создавать ситуации, и наоборот.

В российской психологии зонтичным понятием, объединяющим события и ситуации, является трудная жизненная ситуация (ТЖС), маркерами которой являются ее значимость, негативная валентность, переживание беспокойства, повышенные затраты ресурсов,

непонятность, неподконтрольность, неопределенность, необходимость быстрого реагирования, сложность прогнозирования и принятия решения, а также переживание собственной некомпетентности в ее разрешении [1; 12]. Предполагается, что трудных ситуаций в человеческой жизни бывает не слишком много, и часто исследуют несколько менее напряженные повседневные стрессы. Савеньшева и др. [4], изучая людей разного возраста, выделили десять повседневных стрессоров, распределенных по следующим сферам: работа — дела, взаимоотношения с окружающими, нарушение планов, финансы, планирование, семейные проблемы, окружающая действительность, самочувствие — одиночество, общее самочувствие и конкуренция.

Необходимо отметить, что, при отчетливом сдвиге исследований в сторону негативных событий и ситуаций, есть небольшое количество работ, посвященных роли позитивных событий (таких как влюбленность, карьерное повышение или академические успехи, приобретение собственности, финансовая удача) в укреплении психологического благополучия, но эта роль неоднозначна [35]. Примечательно, что представление о позитивных событиях было очень вариативным, включая как общение с друзьями, так и возможность уединения. Еще один интересный факт состоит в том, что позитивные события были связаны с психологическим благополучием только в тех случаях, когда эти события происходили не спонтанно, а контролировались самим субъектом [36; 37].

Таким образом, ситуационно-событийный подход достаточно универсален для понимания разных жизненных контекстов и разных групп, в том числе студенческой молодежи. Однако специфика ситуационно-событийных триггеров благополучия/неблагополучия раскрывается только в целевых исследованиях.

### Типичные трудные события и ситуации обучающейся молодежи

За рубежом стрессовые события и трудные ситуации обучающейся молодежи обычно изучаются экологически, как целостные явления, включенные в реальные жизненные контексты. Нам не встречалось работ, в которых они подвергались бы шкальному оцениванию по измерениям CAPTION или DIAMONDS, что помогло бы идентифицировать показатели наибольшего риска для психологического благополучия. Обычно трудные ситуации изучаются в зависимости от образовательного уровня и специальности: у студентов колледжей и университетов определенного года обучения, у профессионалов различного профиля и т. д. Изучаются разные аспекты ТЖС — как их причины, так и психологические ответы на них, например в форме депрессии, тревожности и разных проявлений стресса; при этом зачастую само событие, предшествующие ему причины и последствия не разводятся [20; 21; 24; 32]. Исследования проводились в разных странах, охва-

тывая студентов разных культур и национальностей, так что к настоящему моменту можно сделать некоторые обобщения [14; 24; 32].

Во всех проанализированных работах отмечается, что самые распространенные трудности студентов — это учебные, «сердцевину» которых составляет академический стресс [9]. Его последствия для физического и психического здоровья очень вариативны: это падение концентрации внимания, умственное утомление, неспособность к занятиям и выполнению привычных обязанностей, небрежность, сексуальная усталость, переживание печали, снижение умственной и физической работоспособности и общей активности, нервозность, нарушения сна, изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления и обмена веществ [7; 10]. Триггеры и предикторы академических трудностей также весьма разнообразны, включая высокие академические требования [21], объем и сложность материала, необходимость соблюдения дедлайнов, экзамены и моменты выставления оценок, получение неоправданно низкой оценки [15], отсутствие мотивации к учебе, трудности во время занятий и переживание трудоемкости выполнения задач [14]. Таким образом, некоторые причины затруднений в обучении заданы чрезмерно высокими требованиями и социальным давлением (рейтинги, оценки), в то время как недостаток психологических компетенций и навыков, необходимых для обучения в университете, т. е. внутренние причины, составляют отдельный кластер проблем.

Многие студенты сталкиваются с трудностями академической адаптации к новому и непривычному, по сравнению со школой, формату обучения [20]. Студенты испытывают повышенный стресс, поскольку не готовы к такой форме контроля; стрессу способствуют конкурентная среда, слишком частые проверочные задания, страх не сдать экзамен или не набрать нужного количества баллов [28]. Эти результаты показывают необходимость проведения для первокурсников адаптационного курса, включающего занятия по совладанию с тревогой, повышению самоконтроля, развитию внутренней автономной мотивации и независимой самооценки.

Академический стресс имеет не только психологические, но и физиологические проявления. Во многих работах говорится о важности качества сна для обучающихся. Алхамед [10] отмечает, что академический стресс и нарушение сна — самые сильные предикторы депрессивных симптомов. Рехмани и др. [28] также подчеркивают, что недостаток сна и отдыха усугубляют стресс. Эти результаты показывают актуальность тренингов саногенного поведения, включающего, среди прочего, умение организовать здоровый сон.

Однако не только учебные, но и другие, часто еще только предстоящие, жизненные задачи (обретение экономической самостоятельности, сепарация от родителей и создание собственной семьи, начало карьерного пути) приводят к дезадаптации, косвенно влияют на академическую успешность и создают риски утраты психологического благополучия. Психологи

обращают внимание на значимость финансовых трудностей. В исследовании, проведенном среди студентов естественнонаучных специальностей в Малайзии [26], указываются такие трудности: нехватка денег на развлечения, недостаток свободных финансов, переживания из-за того, что финансовое положение хуже, чем у друзей. Другой аспект адаптации — это привыкание к новой культурной среде и переживание тоски по дому [25]. Алзаем и др. [11] отмечают, что культурные различия, например языковой барьер, различия в академических ожиданиях, социальная интеграция обучающихся, могут привести к возникновению уникальных проблем, которые должны решаться с учетом родной и принимающей культуры студента.

Отмечается важность структуры семьи студентов: студенты из многодетных семей чаще других сталкиваются с трудностями, поскольку имеют склонность чаще вовлекаться в конфликты и слишком бурно реагировать на них. Кроме того, студенты, у которых есть братья и сестры, более подавлены и тревожны, так как, по мнению исследователей, могут получать меньше родительского внимания по сравнению с единственными детьми [7]. Это предположение, впрочем, имеет дискуссионный характер, так как дети из многодетных семей обычно адаптированы к неравномерному распределению внимания родителей и более самостоятельны по сравнению с единственными детьми. Однако, возможно, статус сиблинга стоит принимать во внимание при распределении студентов по комнатам общежития.

В России также используется ситуационно-событийный подход [4; 5; 12]. Так, выделенные при помощи открытых вопросов трудности современных студентов были объединены в восемь кластеров различной природы и происхождения: адаптация к техническим условиям обучения, адаптация к новой ступени обучения, недостаток физических и психологических ресурсов, организация занятий учебным заведением, социальные условия обучения, текущие жизненные задачи, адаптация к новому месту, потери и страх потерь. Наиболее частые трудности вызваны адаптацией к новой ступени обучения (отличие от школы), нехваткой физических и психологических ресурсов и несовершенством организации учебного процесса. Эти данные вполне согласуются и с результатами популяционного российского социологического исследования [2]. Очевидно, что ответственность за преодоление трудностей может быть делегирована совершенно разным субъектам. Анализ частот ТЖС позволяет доказательно осуществлять мониторинг психологического благополучия студентов, адаптируя программы психологического сопровождения к актуальному положению дел.

### **Трудные события и ситуации в зависимости от пола студентов**

Большое значение в переживании ТЖС и совладании с ними имеет фактор пола, и полученные результа-

ты свидетельствуют, что девушки в целом более психологически уязвимы. Алхамед [10], исследуя различия по степени стресса, по типам стрессоров, которые испытывали обучающиеся, и по реакции на них, обнаружил, что девушки чаще юношей сталкиваются со стрессовыми ситуациями и реагируют на них более эмоционально. У девушек оказались более высокие баллы по двум показателям стрессоров (испытываемому давлению и жизненным изменениям) и трем индикаторам реакций на стрессоры (физиологическим, эмоциональным и поведенческим). У юношей, в свою очередь, обнаружены более высокие показатели когнитивной оценки ситуации, что указывает на меньшую обеспокоенность по поводу стрессоров и стратегий, которые они использовали для совладания с ними [11]. Объясняя полученный результат, автор предполагает, что женщины обычно совмещают разные виды деятельности (учеба, семья, работа) и что именно многозадачность может быть причиной повышенной чувствительности к нагрузкам. Подобное предположение, впрочем, кажется несколько спекулятивным: в современном мире каждый человек, независимо от пола, сталкивается с необходимостью решать много задач одновременно. Анализ частот ТЖС в России также показал, что воспринимаемых трудностей больше у девушек, у студентов бакалавриата по сравнению с обучающимися в колледже, магистратуре и аспирантуре и у тех, кто для учебы сменил место жительства, по сравнению с «домашними» студентами [5]. Из этого следует, что наиболее уязвимая группа студентов в России — это первокурсницы бакалавриата, проживающие вдали от семьи, обычно в общежитии.

Таким образом, большинство исследований свидетельствуют в пользу большей восприимчивости к негативным событиям у девушек по сравнению с юношами, однако есть и неожиданные результаты, контрастирующие с общим массивом данных. Так, систематический обзор исследований депрессии и тревожности у студентов-медиков в Китае [7] показал, что у юношей показатели депрессии и тревожности стали выше по сравнению с более ранними исследованиями, демонстрирующими преимущественное благополучие у девушек. В качестве одной из причин такой инверсии отмечают возросшие социальные ожидания и необходимость личной ответственности юношей, однако остается неясным, почему это не относится к девушкам.

### **Методы изучения событий и ситуаций студенческой жизни**

В заключение остановимся еще на одной составляющей ситуационно-событийных исследований — методах исследования трудностей студенческой жизни. К настоящему моменту нет единого подхода к созданию таких методов, как нет унифицированного понимания процесса адаптации к вузу и совладания со стрессами. Более того, само содержание стрессоров и социальная ценность высшего образования за пятьде-

сят лет, прошедших с первых работ в этой области, существенно изменились. Тем не менее, на наш взгляд, они представляют интерес для когортных и репликационных исследований, а также как основа новых оригинальных опросников и чек-листов.

В некоторых методах представлены перечни событий и ситуаций, обладающих разной силой стрессового воздействия, в других — физиологические и психологические реакции студентов на эти стрессоры. Неодинаковы и способы оценки: иногда фиксируется частотность событий в течение определенного промежутка времени, в других случаях используются шкала Ликерта для оценки степени согласия с утверждениями или дихотомическое оценивание. Нужно отметить, что большинство методов были созданы как исследовательские инструменты, хотя и ориентированные на практическое использование, в силу чего они проходили достаточно строгую психометрическую подготовку.

Один из первых методов, созданных для оценки трудностей — это Шкала неприятностей (the Hassles Scale), в которой, однако, учебная жизнь представлена лишь несколькими пунктами, поскольку инструмент не специфичен для молодежи и разрабатывался на популяционной выборке [16]. Опрос повседневных переживаний (the Life Experiences Survey) был создан уже для студентов как целевой выборки, и было показано, что утверждения, относящиеся к академической сфере, намного сильнее различают респондентов по сравнению с утверждениями по другим пунктам, однако их общее количество невелико [31]. Однако, как справедливо отмечают Crandall и др. [17], прежде чем сделать вывод о том, что респонденты действительно пережили определенные события, необходимо проверить уместность и актуальность пунктов контрольного списка для этих конкретных респондентов, т. е. убедиться в экологической валидности метода. Следуя этому требованию, исследователи создали свой оригинальный *Опросник студенческих стрессов* (the Undergraduate Stress Questionnaire), в котором выделяются источники напряжения широкого спектра — от больших несчастий, подобно смерти близких людей или риску стать жертвой нападения, до мелких повседневных неприятностей, таких как потеря зачетки или опоздания на лекцию [17]. Опросник на момент его создания был валидным и надежным, причем версия дихотомического оценивания оказалась более сильной, чем версия со шкальными оценками, но современных опытов его использования мы не обнаружили.

Еще один метод, также созданный специально для оценивания неприятностей в студенческой жизни, — это *Опросник стрессов студенческой жизни* (the Student-Life Stress Inventory), в котором идентифицированы не только стрессоры, но и субъективные реакции на них [20]. Выделяются такие измерения: фрустрации; конфликты; давление; жизненные изменения; динамика образа Я; учебные, социальные, личные жизненные события; реакции на физиологические, эмоциональные, поведенческие и когнитивные стрессоры. Существуют и другие методы, хотя их количество не

очень велико. *Шкала жизненных событий студентов* (the Life Events Scale for Students) также представляет собой перечень травматичных событий разного уровня значимости — от смерти близких до нехватки карманных денег [14]. *Шкала стресса в академической жизни* (the Stress in Academic Life Scale) измеряет стрессы, возникающие в ходе разных видов взаимодействия в академической жизни — академического, эмоционального, межличностного и др. [11]. Двухфакторная *Шкала стрессов и эмоциональных расстройств обучающихся* (the Student Stressors and Emotional Disturbance Scale) выявляет источники стрессов (финансы, учеба, досуг, образ собственного тела, семья, условия жизни и качество сна) и результаты их воздействия — чувство усталости, нервозность, грусть, безнадежность, подавленность и недостаток энергии [13]. Еще один инструмент, *Шкала стрессов студентов колледжа* (the College Student Stress Scale), включает два фактора, разделяющие собственно академические и внеакадемические трудности, связанные с семейными и финансовыми проблемами [18].

Все перечисленные методы создавались продуманно и достойны того, чтобы к ним обратиться, однако, к сожалению, быстрое изменение высшего образования как социально-культурного феномена требует проверки их валидности и культурной инвариантности, в силу чего многие исследователи доверяют лишь своим собственным методам.

Один из наиболее свежих инструментов — *Опросник академической адаптированности для студентов университета* (the Academic Adjustment Questionnaire for the University Students), который диагностирует не источник стресса, а показатель эффективного совладания [15]. В опроснике выделилось два фактора: эмоционально-личностная адаптированность (Personal-Emotional Adjustment) и академическая адаптированность (Academic Adjustment). И, наконец, мы бы хотели упомянуть совсем новый *Опросник академического стресса* (the SISCO-II Academic Stress Inventory), который измеряет стрессоры, симптомы (физические, психологические, социальные и поведенческие реакции), общую силу ответа и совладание, как они проявляются в академической жизни [9].

В России совсем недавно был представлен перечень эмпирически выделенных трудностей, названный *Трудные жизненные ситуации современной обучающейся молодежи* (ТЖС-студ) [5]. Он прошел психометрическую подготовку и уже используется психологическими службами российских вузов.

## Заключение

Мы представили ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия студенческой молодежи и рассмотрели примеры его использования. Главное его преимущество, по сравнению с диспозициональным пониманием, — это более широкие прикладные возможности. Мы увидели, что источниками неблагоприятия могут быть очень разные ситуации и

события, среди которых наиболее часто упоминаются трудности, связанные с процессом обучения, адаптацией к обучению (у первокурсников), финансовыми сложностями и плохим качеством сна. Половозрастные особенности переживания трудностей состоят в том, что в целом их больше у студентов в возрасте до 21 года и у девушек по сравнению с юношами.

Очевидно, что какие-то трудности могут разрешиться естественно или вызвать привыкание, в то время как иные требуют усилий от субъекта, а третьи нуждаются во внешней помощи. Классификация переживаемых трудностей нужна для их адекватного включения в личный нарратив и эффективное личностное развитие, а также для более точной идентификации психотерапевтических мишеней и разработки актуальных программ психологической поддержки. Так, отчетливо выделяются задачи, которые могут быть делегированы разным субъектам: тьюторам (объяснить правила сдачи учебных работ, представить таймлайн обучения, организовать курс «Учитесь учиться», акцентирующий отличия университетской жизни от школьной), психологическим службам (программы адаптации к чужому городу и преодоления тоски по дому, управления стрессом, разрешения профессиональных конфликтов и пр.) и, разумеется, самим студентам (обучение тайм-менеджменту, физической и психологической гигиене и пр.).

В то же время, при высокой прикладной значимости ситуационно-событийного подхода в поддержании

психологического благополучия студенческой молодежи, очевидны и слабые стороны исследований, которые на текущий момент уже выполнены в этой парадигме: 1) зачастую не разделены собственно учебные трудности и события личной жизни студентов; 2) не разделены источники стрессов и ответы на них; 3) не учтена специфика студенческой жизни, особенно в зависимости от уровня обучения и параметров повседневной жизни (финансовый достаток, жизнь в своем городе или чужом, в общежитии или с родными и пр.); 4) не изучена индивидуальная чувствительность к возможным стрессорам и трудным ситуациям. Мозаичность представленного предметного поля и отсутствие обобщающих исследований подводят к необходимости разработки теории и методологии ситуационно-событийного подхода применительно к студенческой жизни.

Есть и другие линии исследований. Традиционно ситуации и события отчетливо сдвинуты в сторону негативного спектра переживаний, и возникают вопросы: какие ситуации или события могут быть смоделированы для укрепления благополучия? Возможно ли применение каких-то технологий латентного научения, например педагогики успеха? Какие способы совладания лучше подходят для преодоления типичных для студенчества трудностей? Поиску ответов на эти вопросы будут посвящены наши следующие исследования.

## Литература

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Том 15. № 1. С. 3—18.
2. Басюк В.С., Малых С.Б., Тихомирова Т.Н. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 6. С. 4—18. DOI:10.17759/pse.2022270601
3. Ерофеева В.Г. Черты становящейся взрослости: адаптация опросника в российской культуре // Социальная психология и общество. 2023. Том 14. № 3. С. 187—204. DOI:10.17759/sps.2023140312
4. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости / С.С. Савеньшева, Л.А. Головей, М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. Том 21. № 1(77). С. 130—140. DOI:10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140
5. Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи / С.К. Нартова-Бочавер, В.А. Бардадымов, В.Г. Ерофеева, М.Р. Хачатурова, Н.Г. Хачатрян // Вопросы образования. 2024. № 2. С. 170—202. DOI:10.17323/vo-2024-17187
6. A dimensional taxonomy of perceived characteristics of major life events / M. Luhmann, I. Fassbender, M. Alcock, P. Haehner // Journal of Personality and Social Psychology. 2021. Vol. 121. № 3. P. 633—668. DOI:10.1037/pspp0000291
7. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China / Y. Mao, N. Zhang, J. Liu, B. Zhu, R. He, X. Wang // BMC medical education. 2019. Vol. 19. Article ID 327. 13 p. DOI:10.1186/s12909-019-1744-2
8. Abrahams L., Rauthmann J.F., Fruyt F.D. Person-situation dynamics in educational contexts: A self-and other-rated experience sampling study of teachers' states, traits, and situations // European Journal of Personality. 2021. Vol. 35. № 4. P. 598—622. DOI:10.1177/08902070211005621
9. Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory / J.L. Castillo-Navarrete, C. Bustos, A. Guzman-Castillo, W. Zavala // PeerJ. 2024. Vol. 12. Article ID e16980. 16 p. DOI:10.7717/peerj.16980
10. Alhamed A.A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic // Journal of Professional Nursing. 2023. Vol. 46. P. 83—91. DOI:10.1016/j.profnurs.2023.02.010
11. Alzaeem A.Y., Sulaiman S.A.S., Gillani S.W. Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates // International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health. 2010. Vol. 2. № 7. P. 239—256.

12. *Bityutskaya E.V., Korneev A.A.* Subjective Appraisal and Orientations in Difficult Life Situations as Predictors of Coping Strategies // *Psychology in Russia*. 2021. Vol. 14. № 3. P. 180—199. DOI:10.11621/pir.2021.0312
13. *Chow P., Flynn D.M.* The development of the student stressors and emotional disturbance scale // *College Student Journal*. 2016. Vol. 50. № 2. P. 191—198.
14. *Clements K., Turpin G.* The life events scale for students: Validation for use with British samples // *Personality and Individual Differences*. 1996. Vol. 20. № 6. P. 747—751. DOI:10.1016/0191-8869(96)00005-0
15. *Cliniciu A.I., Cazan A.M.* Academic adjustment questionnaire for the university students // *Procedia-Social and behavioral sciences*. 2014. Vol. 127. P. 655—660. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.03.330
16. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events / A.D. Kanner, J.C. Coyne, C. Schaefer, R.S. Lazarus // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. P. 1—39. DOI:10.1007/BF00844845
17. *Crandall C.S., Preisler J.J., Aussprung J.* Measuring life event stress in the lives of college students: The Undergraduate Stress Questionnaire (USQ) // *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. Vol. 15. P. 627—662. DOI:10.1007/BF00844860
18. *Feldt R.C.* Development of a brief measure of college stress: The college student stress scale // *Psychological reports*. 2008. Vol. 102. № 3. P. 855—860. DOI:10.2466/PR0.102.3.855-860
19. *Frenzel A.C., Daniels L., Burić I.* Teacher emotions in the classroom and their implications for students // *Educational Psychologist*. 2021. Vol. 56. № 4. P. 250—264. DOI:10.1080/00461520.2021.1985501
20. *Gadzella B.M.* Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors // *Psychological reports*. 1994. Vol. 74. № 2. P. 395—402. DOI:10.2466/pr0.1994.74.2.395
21. *Hong R.Y., Chan W.Y., Lim J.Y.* Pathological personality traits and the experience of daily situations // *Clinical Psychological Science*. 2020. Vol. 8. № 2. P. 333—342. DOI:10.1177/2167702619894902
22. *Howard C.S.* Measurement and Impacts of Major Life Events: The Development and Application of the Broad Inventory of Specific Life Events: Diss. Doctor of Philosophy in Psychology [Электронный ресурс]. Auckland, 2023. 382 p. URL: <https://hdl.handle.net/2292/66918> (дата обращения: 26.12.2024).
23. *Huta V.* How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured // *Journal of Well-Being Assessment*. 2020. Vol. 4. P. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4
24. Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure / APragholapati, T.A. Suparto, A.P.W. Puspita, A. Sulastrı // *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 2021. Vol.12. № 3. P. 36—47.
25. Measurement invariance of the modified Utrecht Homesickness Scale: a case of university students from four countries / S. Nartova-Bochaver, S. Reznichenko, A.P. Ochoa, Z. Zulkarnain // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 24267—24278. DOI:10.1007/s12144-024-06075-5
26. *Radeef A.S., Faisal G.G.* Depression, anxiety and stress among pharmacy students in Malaysia // *Journal of International Dental and Medical Research*. 2020. Vol. 13. № 2. P. 628—632.
27. *Rauthmann J.F., Sherman R.A.* Conceptualizing and measuring the psychological situation // *Measuring and modeling persons and situations* / Eds. D. Wood, S.J. Read, P.D. Harms, A. Slaughter. New York: Academic Press, 2021. P. 427—463.
28. *Rehmani N., Khan Q.A., Fatima S.S.* Stress, Anxiety and Depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan // *Pakistan journal of medical sciences*. 2018. Vol. 34. № 3. P. 696—701. DOI:10.12669/pjms.343.14664
29. *Robinson O.* Development through Adulthood. London: Bloomsbury Academic, 2020. 472 p.
30. *Rzechowska E., Krawiec B.* Young Adults in Subjectively Difficult Situations. A Qualitative Research of the Ways of Confronting Problems in the Work Environment // *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia*. 2023. Vol. 36. № 4. P. 95—114. DOI:10.17951/j.2023.36.4.95-114
31. *Sarason I.G., Johnson J.H., Siegel J.M.* Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey // *Journal of consulting and clinical psychology*. 1978. Vol. 46. № 5. P. 932—946. DOI:10.1037/0022-006X.46.5.932
32. *Schwarzer R., Schulz U.* Stressful life events // *Hand-book of Psychology: Health Psychology* / Eds. I.B. Weiner, A.M. Nezu, C.M. Nezu, P.A. Geller. Hoboken: Wiley, 2003. Vol. 9. P. 27—49. DOI:10.1002/0471264385.wei0902
33. Shimmering Emerging Adulthood: In Search of the Invariant Idea Model for Collectivistic Countries / V.G. Yerofeyeva, P. Wang, Y. Yang, A.K. Serobyan, A.K. Grigoryan, S.K. Nartova-Bochaver // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article ID 1349375. 7 p. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1349375
34. Situational experience around the world: A replication and extension in 62 countries / D.I. Lee, G. Gardiner, E. Baranski, International Situations Project, D.C. Funder // *Journal of personality*. 2020. Vol.88. № 6. P. 1091—1110. DOI:10.1111/jopy.12558
35. The Stressors in Students (SIS) scale: Development, reliability, and validity / Y. Salamonson, S. Andrew, R. Watson, S.T. Teo, I.J. Deary // *Journal of clinical nursing*. 2011. Vol.20. № 13—14. P. 2078—2080. DOI:10.1111/j.1365-2702.2010.03678.x
36. *Updegraff J.A., Taylor S.E.* From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events // *Loss and trauma: General and Close Relationship Perspectives* / Eds. J. Harvey, E. Miller. New York, London: Routledge, 2021. P. 3—28. DOI:10.4324/9781315783345-2
37. *Zautra A., Reich J.* Positive life events and reports of well-being: Some useful distinctions // *American Journal of Community Psychology*. 1980. Vol. 8. № 6. P. 657—670. DOI:10.1007/BF00918278



## References

1. Antsyferova L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psikhologicheskii Zhurnal*, 1994. Vol. 15, no. 1, pp. 3—18. (In Russ.).
2. Basyuk V.S., Malykh S.B., Tikhomirova T.N. Federal'naya set' psikhologicheskikh sluzhb obrazovatel'nykh organizatsii vysshego obrazovaniya: kontseptsiya, priority i resursy razvitiya [Federal Network of Psychological Services of Educational Institutions of Higher Education: Concept, Priorities and Development Resources]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27, no. 6, pp. 4—18. DOI:10.17759/pse.2022270601 (In Russ.).
3. Erofeeva V.G. Cherty stanoviyashcheysya vzroslosti: adaptatsiya oprosnika v rossiiskoi kul'ture [Characteristics of Emerging Adulthood: Adaptation of the Questionnaire in Russian Culture]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2023. Vol. 14, no. 3, pp. 187—204. DOI:10.17759/sps.2023140312 (In Russ.).
4. Savenysheva S.S., Golovey L.A., Petrash M.D., Strizhitskaya O.Yu. Samoaktualizatsiya, psikhologicheskoe blagopoluchie i povsednevnyi stress v period vzroslosti [Self-Actualization, Psychological Well-Being and Daily Hassles During Adulthood]. *Vestnik Kemerovskogo Gosudarstvennogo Universiteta = Bulletin of Kemerovo State University*, 2019. Vol. 21, no. 1(77), pp. 130—140. DOI:10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140 (In Russ.).
5. Nartova-Bochaver S.K., Bardadymov V.A., Yerofeeva V.G., Khachaturova M.R., Khachatryan N.G. Trudnye zhiznennye situatsii obuchayushcheysya molodezhi [Difficult Life Situations of Modern Learning Youth]. *Voprosy obrazovaniya = Educational Studies*, 2024, no. 2, pp. 170—202. DOI:10.17323/vo-2024-17187 (In Russ.).
6. Luhmann M., Fassbender I., Alcock M., Haehner P. A dimensional taxonomy of perceived characteristics of major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2021. Vol. 121, no. 3, pp. 633—668. DOI:10.1037/pspp0000291
7. Mao Y., Zhang N., Liu J., Zhu B., He R., Wang X. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC medical education*, 2019. Vol. 19, article ID 327. 13 p. DOI:10.1186/s12909-019-1744-2
8. Abrahams L., Rauthmann J.F., Fruyt F.D. Person-situation dynamics in educational contexts: A self-and other-rated experience sampling study of teachers' states, traits, and situations. *European Journal of Personality*, 2021. Vol. 35, no. 4, pp. 598—622. DOI:10.1177/08902070211005621
9. Castillo-Navarrete J.L., Bustos C., Guzman-Castillo A., Zavala W. Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory. *PeerJ*, 2024. Vol. 12, article ID e16980. 16 p. DOI:10.7717/peerj.16980
10. Alhamed A.A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, 2023. Vol. 46, pp. 83—91. DOI:10.1016/j.profnurs.2023.02.010
11. Alzaeem A.Y., Sulaiman S.A.S., Gillani S.W. Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2010. Vol. 2, no. 7, pp. 239—256.
12. Bityutskaya E.V., Korneev A.A. Subjective Appraisal and Orientations in Difficult Life Situations as Predictors of Coping Strategies. *Psychology in Russia*, 2021. Vol. 14, no. 3, pp. 180—199. DOI:10.11621/pir.2021.0312
13. Chow P., Flynn D.M. The development of the student stressors and emotional disturbance scale. *College Student Journal*, 2016. Vol. 50, no. 2, pp. 191—198.
14. Clements K., Turpin G. The life events scale for students: Validation for use with British samples. *Personality and Individual Differences*, 1996. Vol. 20, no. 6, pp. 747—751. DOI:10.1016/0191-8869(96)00005-0
15. Cliniciu A.I., Cazan A.M. Academic adjustment questionnaire for the university students. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 2014. Vol. 127, pp. 655—660. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.03.330
16. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. Vol. 4, pp. 1—39. DOI:10.1007/BF00844845
17. Crandall C.S., Preisler J.J., Ausprung J. Measuring life event stress in the lives of college students: The Undergraduate Stress Questionnaire (USQ). *Journal of Behavioral Medicine*, 1992. Vol. 15, pp. 627—662. DOI:10.1007/BF00844860
18. Feldt R.C. Development of a brief measure of college stress: The college student stress scale. *Psychological reports*, 2008. Vol. 102, no. 3, pp. 855—860. DOI:10.2466/PRO.102.3.855-860
19. Frenzel A.C., Daniels L., Burić I. Teacher emotions in the classroom and their implications for students. *Educational Psychologist*, 2021. Vol. 56, no. 4, pp. 250—264. DOI:10.1080/00461520.2021.1985501
20. Gadzella B.M. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 1994. Vol. 74, no. 2, pp. 395—402. DOI:10.2466/pr0.1994.74.2.395
21. Hong R.Y., Chan W.Y., Lim J.Y. Pathological personality traits and the experience of daily situations. *Clinical Psychological Science*, 2020. Vol. 8, no. 2, pp. 333—342. DOI:10.1177/2167702619894902
22. Howard C.S. Measurement and Impacts of Major Life Events: The Development and Application of the Broad Inventory of Specific Life Events. Diss. Doctor of Philosophy in Psychology [Electronic resource]. Auckland, 2023. 382 p. URL: <https://hdl.handle.net/2292/66918> (Accessed 26.12.2024).
23. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured. *Journal of Well-Being Assessment*, 2020. Vol. 4, pp. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4

24. Pragholaipati A., Suparto T.A., Puspita A.P.W., Sulastri A. Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 2021. Vol. 12, no. 3, pp. 36—47.
25. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Ochoa A.P., Zulkarnain Z. Measurement invariance of the modified Utrecht Homesickness Scale: a case of university students from four countries. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 24267—24278. DOI:10.1007/s12144-024-06075-5
26. Radeef A.S., Faisal G.G. Depression, anxiety and stress among pharmacy students in Malaysia. *Journal of International Dental and Medical Research*, 2020. Vol. 13, no. 2, pp. 628—632.
27. Rauthmann J.F., Sherman R.A. Conceptualizing and measuring the psychological situation. In Wood D., Read S.J., Harms P.D., Slaughter A. (eds.), *Measuring and modeling persons and situations*. New York: Academic Press, 2021, pp.427—463.
28. Rehmani N., Khan Q.A., Fatima S.S. Stress, Anxiety and Depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan. *Pakistan journal of medical sciences*, 2018. Vol. 34, no. 3, pp. 696—701. DOI:10.12669/pjms.343.14664
29. Robinson O. *Development through Adulthood*. London: Bloomsbury Academic, 2020. 472 p.
30. Rzechowska E., Krawiec B. Young Adults in Subjectively Difficult Situations. A Qualitative Research of the Ways of Confronting Problems in the Work Environment. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia*, 2023. Vol. 36, no. 4, pp. 95—114. DOI:10.17951/j.2023.36.4.95-114
31. Sarason I.G., Johnson J.H., Siegel J.M. Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey. *Journal of consulting and clinical psychology*, 1978. Vol. 46, no. 5, pp. 932—946. DOI:10.1037/0022-006X.46.5.932
32. Schwarzer R., Schulz U. Stressful life events. In Weiner I.B., Nezu A.M., Nezu C.M., Geller P.A. (eds.), *Hand-book of Psychology: Health Psychology*. Hoboken: Wiley, 2003. Vol. 9, pp. 27—49. DOI:10.1002/0471264385.wei0902
33. Yerofeyeva V.G., Wang P., Yang Y., Serobyana A.K., Grigoryan A.K., Nartova-Bochaver S.K. Shimmering Emerging Adulthood: In Search of the Invariant Idea Model for Collectivistic Countries. *Frontiers in Psychology*, 2024. Vol. 15, article ID 1349375. 7 p. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1349375
34. Lee D.I., Gardiner G., Baranski E., International Situations Project, Funder D.C. Situational experience around the world: A replication and extension in 62 countries. *Journal of personality*, 2020. Vol. 88, no. 6, pp. 1091—1110. DOI:10.1111/jopy.12558
35. Salamonsen Y., Andrew S., Watson R., Teo S.T., Deary I.J. The Stressors in Students (SIS) scale: Development, reliability, and validity. *Journal of clinical nursing*, 2011. Vol. 20, no. 13—14, pp. 2078—2080. DOI:10.1111/j.1365-2702.2010.03678.x
36. Updegraff J.A., Taylor S.E. From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In Harvey J., Miller E. (eds.), *Loss and trauma: General and Close Relationship Perspectives*. New York, London: Routledge, 2021, pp. 3—28. DOI:10.4324/9781315783345-2
37. Zautra A., Reich J. Positive life events and reports of well-being: Some useful distinctions. *American Journal of Community Psychology*, 1980. Vol. 8, no. 6, pp. 657—670. DOI:10.1007/BF00918278

#### **Информация об авторах**

Нартова-Бочавер Софья Кимовна, доктор психологических наук, профессор департамента психологии, заведующая лабораторией психологии салютогенной среды, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: snartovabochaver@hse.ru

Ходаковская Эмилия Николаевна, психолог, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3971-6144>, e-mail: ekhodakovskaia@hse.ru

Юрчук Виктория Юрьевна, студентка магистратуры, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9631-3613>, e-mail: vyuyurchuk@edu.hse.ru

#### **Information about the authors**

Sofya K. Nartova-Bochaver, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory for Psychology of salutogenic environment, Department of Psychology, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: snartovabochaver@hse.ru

Emilia N. Khodakovskaya, Psychologist, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3971-6144>, e-mail: emilkh@yandex.ru

Victoria Yu. Yurchuk, Master Student, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9631-3613>, e-mail: vyuyurchuk@edu.hse.ru

Получена 01.10.2024

Received 01.10.2024

Принята в печать 18.10.2024

Accepted 18.10.2024