

## Психологическая устойчивость педагогов во время пандемии COVID-19

И. А. Трушина<sup>1</sup>, Е. А. Куба<sup>1</sup>, А. А. Данилова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Челябинский государственный университет,  
454001, Россия, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 129

### Сведения об авторах:

#### **Ирина Александровна Трушина**

e-mail: Trushina\_ia@mail.ru

SPIN: 5275-5312

Scopus AuthorID: 21064575246

ResearcherID: AAZ-8382-2021

ORCID: 0000-0002-5001-5927

#### **Елена Андреевна Куба**

e-mail: ipipelena@mail.ru

SPIN: 9777-5920

ORCID: 0000-0001-5707-859X

#### **Анастасия Анатольевна Данилова**

e-mail: ensti1988@mail.ru

SPIN: 1935-7301

Scopus AuthorID: 59554274700

ResearcherID: IAQ-3990-2023

ORCID: 0000-0001-6701-1941

**Финансирование:** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 24-28-20200 <https://rscf.ru/project/24-28-20200/>

© Авторы (2025).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Пандемия COVID-19 существенно повлияла на социально-психологическое состояние российского населения, вызвав противоречивую динамику в оценке субъективного благополучия. Сократилось число людей, считающих себя счастливыми, при этом общий индекс социального благополучия незначительно вырос, что можно объяснить теорией социального сравнения. Повышение значимости здоровья, семьи и стабильности домашней среды связано с опытом социальной изоляции. Пандемия привела к снижению числа социальных контактов, разнообразия досуга и изменению распорядка жизни, что ухудшило субъективное благополучие. Субъективное благополучие в период пандемии зависело от религиозности, семейного положения, восприятия риска, экономических и когнитивных ресурсов, типа занятости и гендерных особенностей. Диспозиционный оптимизм и надежда смягчали негативные последствия кризиса. Особое внимание уделялось влиянию пандемии на образовательный процесс: дистанционное обучение вызвало стресс у педагогов из-за увеличения нагрузки и необходимости освоения новых технологий. В данном исследовании приняли участие сотрудники образовательных учреждений Челябинской области в количестве 153 человек. Для диагностики удовлетворенности жизнью применялась стандартизированная методика Э. Динера, дополненная авторской анкетой, содержащей вопросы о влиянии пандемии на различные сферы

жизнедеятельности. Исследование сотрудников образовательных учреждений Челябинской области выявило средний уровень удовлетворенности жизнью, высокий уровень восприятия опасности пандемии и обеспокоенность будущим образовательным процессом. Связь между удовлетворенностью жизнью и влиянием пандемии была слабой, за исключением восприятия опасности и готовности к дистанционному обучению. Выводы подчеркивают отсутствие прямого влияния пандемии на качество деятельности в образовании, при этом стрессогенность связана с восприятием контроля над ситуацией. Необходимы интервенции, направленные на поддержку эмоционального здоровья и образовательных процессов, что поможет повысить удовлетворенность жизнью и сформировать устойчивость к будущим кризисам. Пандемия рассматривается как социально-информационный феномен, изменивший формы взаимодействия и актуализировавший ценности близкого круга и здоровья в обществе.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, образовательная среда, психологическая безопасность, ситуация пандемии, удовлетворенность жизнью

# Psychological resilience of teachers during the COVID-19 pandemic

I. A. Trushina<sup>1</sup>, E. A. Kuba<sup>1</sup>, A. A. Danilova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Chelyabinsk State University, 129 Bratyev Kashirinyh Str., Chelyabinsk 454001, Russia

## Authors:

### **Irina A. Trushina**

e-mail: Trushina\_ia@mail.ru

SPIN: 5275-5312

Scopus AuthorID:21064575246

ResearcherID: AAZ-8382-2021

ORCID: 0000-0002-5001-5927

### **Elena A. Kuba**

e-mail: ipipelena@mail.ru

SPIN: 9777-5920

ORCID: 0000-0001-5707-859X

### **Anastasiya A. Danilova**

e-mail: ensti1988@mail.ru

SPIN: 1935-7301

Scopus AuthorID: 59554274700

ResearcherID: IAQ-3990-2023

ORCID: 0000-0001-6701-1941

**Funding:** The study was carried out with the financial support of the Russian Science Foundation within the framework of scientific project No. 24-28-20200

<https://rscf.ru/project/24-28-20200/>

Copyright:

© The Authors (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The COVID-19 pandemic significantly impacted the socio-psychological well-being of the Russian population, causing contradictory changes in subjective well-being assessments. While the number of individuals considering themselves happy decreased, the overall social well-being index slightly increased, which can be explained by social comparison theory. The increased importance of health, family, and home stability was linked to the experience of social isolation. The pandemic led to reduced social contacts, less diverse leisure activities, and changes in daily routines, worsening subjective well-being. Subjective well-being during the pandemic depended on religiosity, marital status, perceived risk, economic and cognitive resources, type of employment, and gender differences, while dispositional optimism and hope helped mitigate the negative effects of the crisis. Particular attention was given to the impact on education: remote learning caused stress among teachers due to increased workload and the need to master new technologies. This study involved 153 employees of educational institutions in the Chelyabinsk Region. To assess life satisfaction, the standardized Satisfaction with Life Scale by E. Diener was employed, supplemented by the author's questionnaire that included questions on the pandemic's impact across various domains of life activity. A study of educational staff in the Chelyabinsk Region revealed an average level of life satisfaction, a high perception of pandemic-related danger, and concern about the future of the educational process. The correlation between life satisfaction and the pandemic's impact was weak, except for perceptions of danger and readiness to use remote learning technologies. These findings indicate the absence of a direct effect of the pandemic on the quality of educational activities, while stress was related to perceived control over the situation. Interventions to support

emotional health and educational processes are necessary to improve life satisfaction and build resilience to future crises. The pandemic can be viewed as a socio-informational phenomenon that changed interaction patterns and emphasized the value of close relationships and health in society.

**Keywords:** subjective well-being, educational environment, psychological safety, pandemic situation, life satisfaction

## Введение

Пандемия COVID-19 оказала значительное дестабилизирующее воздействие на социально-психологическое самочувствие российского населения. Наблюдается противоречивая динамика: зафиксиро-

вано сокращение доли индивидов, оценивающих свое состояние как счастливое, при одновременном незначительном росте совокупного индекса социального благополучия. Данный статистический парадокс может быть интерпретирован через призму теории социального сравнения:

ограничение непосредственных межличностных контактов привело к формированию искаженной, зачастую излишне оптимистичной, оценки благополучия в референтных группах («дальнем круге»). Ключевым следствием кризисной ситуации стало перераспределение структуры жизненных ценностей и их актуализация. Эмпирические данные свидетельствуют о статистически достоверном повышении значимости категории здоровья как ключевого предиктора субъективного благополучия: наиболее высокие показатели отмечаются среди респондентов, не сталкивавшихся с заболеванием лично и в ближайшем окружении. Параллельно возросла экзистенциальная ценность семьи и стабильности домашней среды, а также наличия детей. Указанная корреляция позволяет предположить наличие причинно-следственной связи между опытом вынужденной социальной изоляции, пережитой частью населения в одиночестве, и последующей ревизией базовых социальных ориентаций в сторону усиления значимости близкого круга (Сидорова 2021). Жители многих стран испытали сильное снижение субъективного благополучия. Пандемия привела не только к снижению числа социальных контактов и разнообразия досуга – очень важных факторов счастья, но и изменила распорядок жизни, важный для субъективного благополучия. К примеру, из-за изменения режима дня физическая активность снизилась, а режим питания и диета изменились. Эти перемены привели к ухудшению субъективного благополучия.

Согласно ученым Хейну и Лехману (S. J. Heine, D. R. Lehman), в изучении благополучия есть две перспективы, которые, если рассматривать их вместе, дают более полное представление о психическом здоровье. Первая является объективной: психологическое и социальное благополучие предлагают адекватные структуры для концептуализации функционирования человека (Heine, Lehman 2017). Вторая – субъективной: теория субъективного благополучия, также известная как эмо-

циональное благополучие, предложенная Э. Динером и его коллегами (Diener 1984; Diener et al. 1999). Субъективное благополучие рассматривается как позитивное отношение и позитивные чувства, возникающие у людей в результате сравнения реальных и идеальных условий жизни (Diener 1984). Субъективное отношение включает в себя периоды жизни людей на протяжении определенного времени (например, один год), образованные событием, создающим чувство удовлетворенности жизнью, достижения чувства удовлетворения, а также достижения желаемых уровней работы, семьи, брака и других связанных с ними областей эмоциональной жизни, реакций и оценок; то есть существует ощущение субъективного благополучия относительно реальности обладания хорошей жизнью, осознания сравнения, а также эмоциональной реакции на удовольствие (гедонистический уровень аффекта) (Diener 1984). Субъективная сторона благополучия зависит от личностных оценок и удовлетворенности разными сферами жизни (Троцук 2020), от того, насколько велик «разрыв между тем, как человек представляет себе идеальную жизнь или ситуацию, и тем, что происходит на самом деле» (Бурханова 2022, 144).

На уровень субъективного благополучия в условиях пандемии COVID-19 оказали существенное влияние ряд индивидуально-личностных и социально-демографических характеристик. Эмпирические исследования подтверждают наличие устойчивой положительной корреляции между религиозностью и показателями субъективного благополучия, что интерпретируется как следствие психологической поддержки и наличия смысло-жизненных ориентиров. Согласно данным, полученным в ходе исследований, в частности в Китае, семейное положение выступает значимым предиктором: лица, состоящие в браке, демонстрируют более высокие показатели благополучия по сравнению с одиночными респондентами, что объясняется эффектом социальной поддержки. Воспринимаемая уязвимость здоровья, а

именно высокий субъективный риск инфицирования и тяжелых осложнений, продемонстрировала статистически значимое негативное влияние на все компоненты благополучия. Важную роль выполняют экономические и когнитивные ресурсы. Наличие материальных средств и доступ к релевантной информации способствуют формированию ощущения контроля над ситуацией, выступая буфером против стресса. Анализ типа трудовой занятости выявил, что самозанятые лица могут испытывать более низкое благополучие по сравнению с наемными работниками, что связано с повышенной экономической уязвимостью и менее надежными системами социальной защиты. Обнаружены гендерные различия: негативные последствия пандемии оказались непропорционально выше для женщин, что обусловлено увеличением нагрузки в сфере домашнего труда и ухода. В качестве ключевых протективных психологических факторов выделяются диспозиционный оптимизм и надежда. Данные конструкты, являясь устойчивыми личностными чертами, продемонстрировали свойства смягчать негативное воздействие кризиса и оставаться надежными предикторами высокого субъективного благополучия независимо от внешних обстоятельств (Камалов 2021). Многими людьми пандемия рассматривается не как угроза их здоровью и жизни, а как угроза их благополучию, что подразумевает необходимость изменения планов, отказа от поездок, посещения общественных мест и другое (Давиденко 2020, 43).

Проведенные исследования подтверждают, что ситуация пандемии носит стрессогенный характер. Основными тенденциями психического самочувствия населения является рост симптоматики тревожных и депрессивных расстройств. Уровень счастья не демонстрирует тенденции к резкому снижению, однако накопленный стресс привел к снижению уровня удовлетворенностью жизнью. (Смолева 2022; Смолева, Морев 2016). Показатели удовлетворенности жизнью и

негативных эмоций, выявляемые в ситуации пандемии, не отличаются от данных, полученных в другое время в аналогичных выборках (2017, 2019 гг.), но свидетельствуют в пользу гипотезы о более низком уровне позитивных эмоций у респондентов в ситуации самоизоляции. Тревога по поводу пандемии не связана с удовлетворенностью жизнью и позитивными эмоциями, но связана с негативными эмоциями (Расказова и др. 2020).

Изучение влияния пандемии COVID-19 на субъектов образовательного процесса представляет значительный научный и практический интерес. Резкий переход к дистанционному формату обучения вызвал не только организационно-технические сложности, но и породил комплекс психологических проблем у всех участников образовательного процесса. Актуальным представляется исследование того, каким образом данная ситуация повлияла на академические результаты, психическое состояние и уровень мотивации учащихся и преподавателей. Кроме того, анализ последствий пандемии для системы образования позволяет идентифицировать потенциальные перспективы и системные вызовы в развитии образовательных институтов в будущем. Возникают вопросы о том, какие модификации в методах преподавания и форматах оценивания потребуются для более эффективной подготовки учащихся к условиям неопределенности. Также необходимо определить, какие ресурсы и виды поддержки следует предоставить обучающимся и педагогическим работникам для успешной адаптации к нестабильным условиям. Исследование этих аспектов будет способствовать разработке стратегий, направленных на повышение качества образования и формирование резильентности к будущим вызовам. Согласно современным научным данным, педагоги испытывают профессиональный стресс в большей степени, чем представители многих других профессий. В условиях дистанционного обучения перед преподавателями возникла комплексная задача: реализовывать образователь-

ную программу, преодолевая собственные тревоги, связанные с пандемией, одновременно оказывая эмоциональную поддержку ученикам и поддерживая их учебную мотивацию. По данным исследований, основанных на интервью, к факторам, усиливающим стрессовую нагрузку у педагогов, относятся недостаточная административная поддержка, существенно возросший объем рабочей нагрузки, обусловленный необходимостью освоения новых цифровых инструментов и адаптации учебных материалов к онлайн-формату, увеличение времени на коммуникацию с учащимися и их родителями, а также рост количества проверяемых домашних заданий. Специфическим стрессогенным фактором стал фактор стирания границ между профессиональной и личной сферами из-за перехода на работу из дома и связанное с этим нарушение баланса (Петракова и др. 2021). Дистанционное образование в период пандемии, с точки зрения исследователей (Бейлина, Баранова 2022), имея ряд положительных сторон, негативно влияет на психологическое состояние обучающихся, а также успешность их учебной деятельности, изменяет параметры психологической безопасности образовательной среды (Чумаков и др. 2021). Среди параметров психологической безопасности образовательной среды ядром является удовлетворенность образовательной средой – именно она взаимосвязана с большинством показателей субъективного благополучия педагогов. Индекс психологической безопасности образовательной среды по результатам факторного анализа определяется как субъективным благополучием педагогов, так и их уровнем удовлетворенности жизнью. Результаты представленного исследования открывают перспективы для работы по повышению психологической безопасности образовательной среды через коррекцию субъективного благополучия педагогов (Честюнина и др. 2023; Чумаков и др. 2021; Щукина 2023).

## Материалы и методы

В рамках исследования влияния пандемии на субъективное благополучие была сформирована выборка сотрудников образовательных учреждений Челябинской области в количестве 153 человек. Возрастной диапазон респондентов составил от 20 до 74 лет (средний возраст 54,75 лет). Гендерный состав представлен 15 мужчинами и 138 женщинами. Профессиональное распределение включало 78 педагогических работников (учителей, воспитателей), 41 представителя администрации образовательных учреждений, 6 человек вспомогательного персонала и 31 специалиста сопровождения (логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов). Сбор данных осуществлялся в онлайн-формате в период с 01 июня по 30 июня 2024 года.

Для диагностики удовлетворенности жизнью применялась стандартизированная методика Э. Динера, дополненная авторской анкетой, содержащей вопросы о влиянии пандемии на различные сферы жизнедеятельности. Обработка данных проводилась с использованием методов математической статистики, включая описательную статистику и расчет коэффициента корреляции Пирсона.

## Результаты и их обсуждение

Анализ нормальности распределения данных по шкале удовлетворенности жизнью выявил следующие показатели. По первому утверждению «Почти во всё моя жизнь соответствует моему идеалу» среднее значение составило 4,20 балла при стандартном отклонении 1,55, с незначительной правосторонней асимметрией (0,106) и отрицательным эксцессом (-0,157). Дисперсия второго утверждения «Условия моей жизни превосходные» показала среднее значение 4,31 балла при стандартном отклонении 1,60, с левосторонней асимметрией (-0,203) и отрицательным эксцессом (-0,298). Третье утверждение «Я удовлетворён своей жизнью» демонстрирует более высокое среднее

значение 4,92 балла при стандартном отклонении 1,48, с левосторонней асимметрией (-0,430) и незначительным отрицательным эксцессом (-0,069). Четвертое утверждение «Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни» имеет среднее значение 4,71 балла при стандартном отклонении 1,81, с левосторонней асимметрией (-0,495) и отрицательным эксцессом (-0,531). Пятое утверждение «Если бы я мог прожить свою жизнь ещё раз, я бы почти ничего в ней не изменил» показывает среднее значение 4,73 балла при стандартном отклонении 1,48, с левосторонней асимметрией (-0,400) и положительным эксцессом (0,073). Общий показатель удовлетворенности жизнью составил 4,57 балла при стандартном отклонении 1,25, с незначительной левосторонней асимметрией (-0,141) и положительным эксцессом (0,157). Асимметрия и эксцесс указывают на то, что данные распределены нормально. Анализ средних значений свидетельствует о том, что сотрудники образовательных учреждений показывают удовлетворенность на среднем уровне и уровне чуть выше среднего.

Далее были проанализированы показатели субъективной оценки влияния пандемии на различные аспекты жизни и деятельности респондентов. Среднее значение показателей колеблется в широком диапазоне, что указывает на различия в восприятии воздействия пандемии на разные сферы. Наивысшее среднее значение наблюдается по шкале «Опасность» ( $M = 5,24$ ), что свидетельствует о высоком уровне восприятия риска, связанного с пандемией. Следом по значению идут «Будущее образовательного процесса» ( $M = 4,92$ ) и «Дистанционные образовательные технологии» ( $M = 4,34$ ), что отражает значительную обеспокоенность, связанную с образовательной сферой. Минимальные средние показатели наблюдаются в области «Личная жизнь» ( $M = 2,82$ ) и «Финансы» ( $M = 3,01$ ), что может указывать на менее выраженное восприятие влияния пандемии в этих сферах. Среднеквадратическое отклонение варьируется

от 1,78 для категории «Опасность» до 2,09 для «Физического состояния», что указывает на умеренную до высокой вариативность оценок внутри выборки. Наибольшая неоднородность мнений отмечена по оценкам влияния на «физическое состояние» и «личную жизнь», что может свидетельствовать о значительном индивидуальном разнообразии в опыте влияния пандемии на данные сферы. Асимметрия распределения показывает тенденцию к скошенности данных. Отрицательная асимметрия отмечается для «Физического состояния» (-0,008), «Опасности» (-0,848), «Будущего образовательного процесса» (-0,539) и «Дистанционных образовательных технологий» (-0,149), что говорит о смещении в сторону более высоких значений оценок. Положительная асимметрия наблюдается в таких категориях, как «Профессиональная жизнь» (0,247), «Финансы» (0,558), «Личная жизнь» (0,863), и «Социальная жизнь» (0,589), что свидетельствует о наличии более низких баллов в оценках и меньшем числе высоких значений в данных сферах. Эксцесс по всем категориям имеет отрицательные значения, в диапазоне от -0,079 «Опасность» до -1,251 «Профессиональная жизнь», что свидетельствует о распределениях с более «плоскими» хвостами по сравнению с нормальным распределением, указывая на менее выраженные экстремальные значения в данных.

Таким образом, представленные статистические данные демонстрируют различные показатели восприятия влияния пандемии на различные сферы жизни. Оценка влияния на физическое состояние имеет относительно высокое среднее значение; влияние на профессиональную жизнь и финансы оценены средне; влияние на личную жизнь получило одно из самых низких средних значений; влияние на социальную жизнь также имеет средний уровень оценки; влияние на эмоциональную сферу характеризуется высоким средним значением. Особое внимание можно обратить на высокие уровни восприятия опасности и обеспокоенности образова-

тельным процессом, а также на значительную вариативность в оценках физического состояния и личной жизни, что может быть важно при дальнейшем анализе и интерпретации данных по исследуемой проблематике.

Далее была проанализирована взаимосвязь между показателями удовлетворенности жизнью и оценкой влияния пандемии на различные аспекты жизни и работы. Анализ результатов выявил, что большинство корреляций между удовлетворенностью жизнью и оценкой влияния пандемии носят слабый характер или практически отсутствуют. Вместе с тем, обнаружены следующие связи:

1. Восприятие опасности пандемии имеет положительную умеренную корреляцию с соответствием жизни идеалу ( $r = 0,181$ ;  $p = 0,025$ ), что свидетельствует о том, что с ростом ощущения опасности пандемии увеличивается удовлетворенность жизнью и наоборот. Вероятно, чем более ощущают респонденты опасность последствий пандемии, тем более они ценят то, что есть в их жизни сейчас.

2. Восприятие опасности также близко к статистической значимости связано с оценкой условий жизни как превосходных ( $r = 0,152$ ;  $p = 0,060$ ) и общей удовлетворенностью ( $r = 0,148$ ;  $p = 0,068$ ), однако уровень значимости выше порога 0,05.

3. Оценка влияния пандемии на образовательный процесс в будущем умеренно коррелирует с удовлетворенностью жизнью и неготовностью менять ее ( $r = 0,163$ ;  $p = 0,045$ ), что указывает на наличие статистически значимой связи между опасениями перед будущим и уверенностью в правильности жизни респондентов.

4. Готовность применять дистанционные образовательные технологии имеет положительную и статистически значимую корреляцию с соответствием жизни идеалу ( $r = 0,201$ ;  $p = 0,013$ ) и оценкой условий жизни как превосходных ( $r = 0,170$ ;  $p = 0,036$ ). Это свидетельствует о том, что чем в большей степени сотрудники в сфере образования удовлетворены

своей жизнью, тем в большей мере готовы применять дистанционные технологии.

Таким образом, полученные в исследовании данные свидетельствуют о ряде слабых корреляций между удовлетворенностью жизнью и оценкой влияния пандемии у сотрудников образовательных организаций, при этом статистически значимые связи обнаружены лишь для некоторых параметров – восприятия опасности пандемии и готовности использовать дистанционные образовательные технологии. Это может указывать на ограниченное влияние пандемии на общую удовлетворенность жизнью, хотя определённые аспекты, связанные с новыми технологиями и ощущением опасности, демонстрируют взаимосвязь.

## Выводы

Качественный и количественный анализ результатов исследования позволяет сделать выводы:

1. Результаты свидетельствуют об отсутствии значимых корреляций между шкалой удовлетворенности жизнью и оценкой влияния пандемии, что может указывать на то, что для данной выборки другие аспекты жизни более сильно влияют на общую удовлетворенность, чем рассмотренные параметры.

2. Для получения объективных выводов информативны качественные исследования, такие как интервью и фокус-группы, позволяющие выявить, какие следствия пандемии зафиксированы в семьях респондентов. В том случае, если влияние пандемии на семью было фатальным (болезнь членов семьи, повлекшая летальный исход или серьезные ухудшения физического и/или психического состояния), вероятно, взаимосвязь коснется всех сторон жизни, но при этом минимально отразится на профессиональной деятельности, так как, гипотетически, именно профессиональная деятельность будет выступать гарантом стабильности и инструментом «уравновешивания» негативных влияний.

3. Имеет значение и период проведения исследования. С момента объявления ВОЗ

пандемии и внедрения беспрецедентных ограничительных мер прошло более четырех лет. За этот период и в масштабах страны, и, что естественно, в жизни каждого респондента произошли различные по эмоциональной модальности и степени воздействия события, что обуславливает нейтральные ответы респондентов.

4. Стрессогенность того или иного явления и процесса связана со снижением контроля субъекта над ситуацией. Всесторонние государственные меры по урегулированию всех сфер жизнедеятельности граждан, в том числе и такого масштабного социального института, как образование, позволили субъектам сохранить уверенность, ощущение стабильности, необходимые рутины, что можно обобщить как благополучие.

5. Перспективным является исследование возможности интервенций, направленных на улучшение определенных сфер (например, эмоциональное здоровье или образование) для повышения общей удовлетворенности жизнью и углубления понимания факторов удовлетворенности для дальнейшего анализа.

Таким образом, пандемия может быть рассмотрена как социально-информационный феномен, не оказывающий прямого влияния на качество деятельности субъектов образовательного процесса, но в силу ограничительных мер повлекшая экстренное изменение форм и методов их взаимодействия. Что касается психологических следствий, исследования позволяют утверждать, что значимые корреляции между удовлетворенностью жизнью и субъективной оценкой влияния пандемии отсутствуют.

### Литература

- Бейлина, Н. С., Баранова, Е. М. (2022) Проблема психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения: педагогический аспект. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки*, т. 24, № 87, с. 20–26.
- Бурханова, Е. Р. (2020) Новый взгляд на счастье и благополучие в контексте позитивной психологии. *Международный научно-исследовательский журнал*, № 6–2 (96), с. 143–145.
- Давиденко, С. В. (2020) Эпидемия коронавируса как угроза благополучию человека через его самовосприятие. *Вестник Самарского государственного технического университета*, № 3 (5), с. 43–48.
- Камалов, Э. А. (2021) Счастье во время кризиса: как россияне переживают пандемию COVID-19. *Социодиггер*, № 4 (9).
- Петракова, А. В., Канонир, Т. Н., Куликова, А. А., Орел, Е. А. (2021) Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19. *Вопросы образования*, № 1.
- Расказова, Е. И., Леонтьев, Д. А., Лебедева, А. А. (2020) Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. *Консультативная психология и психотерапия*, т. 28, № 2, с. 90–108.
- Сидорова, А. А. (2021) Понимание счастья в массовом сознании россиян в период пандемии. *Историческая и социально-образовательная мысль*, т. 13, № 6, с. 55–64.
- Смолева, Е. О. (2022) Психическое самочувствие населения в контексте пандемии COVID-19 (на примере Вологодской области). *Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования*, т. 8, № 3, с. 91–105.
- Смолева, Е. О., Морев, М. В. (2016) *Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога*. Вологда: ИСЭРТ РАН, 164 с.

- Троцук, И. В., Королева, К. И. (2020) Субъективное благополучие – качество жизни или счастье? *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*, № 9, с. 57–62.
- Честюнина, Ю. В., Куба, Е. А., Забелина, Е. В., Задорожная, А. В. (2023) Структура удовлетворенности жизнью в пенсионном возрасте (на материале исследования пациентов, находящихся на реабилитации после перенесенного COVID-19). *Научный результат. Социология и управление*, т. 9, № 3, с. 89–109.
- Чумаков, М. В., Васильева, И. В., Чумакова, Д. М., Булатова, О. В. (2021) Субъективное благополучие студентов психолого-педагогических направлений в период эпидемии COVID-19. *Образование и наука*, №10.
- Шукина, Е. Г. (2023) Субъективное благополучие воспитателей как фактор психологической безопасности образовательной среды детского сада. *Психология. Психофизиология*, т. 16, № 4, с. 58–71.
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, pp. 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, vol. 125 (2), pp. 276–302. DOI:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Heine, S. J., Lehman, D. R. (2017) Culture, dissonance, and self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, pp. 389–400.

### References

- Bejlina, N. S., Baranova, E. M. (2022) Problema psihologicheskogo blagopoluchiya studentov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya: pedagogicheskii aspekt [The problem of psychological well-being of students in the context of distance learning: pedagogical aspect]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossiyskoy akademii nauk. Sotsialnye, gumanitarnye, mediko-biologicheskie nauki — The Proceedings of the Samara Academy of Sciences (RAS\*)*. *Russian Academy of Sciences Social Sciences, Humanities, biomedical sciences*, vol. 24, no. 87, pp. 20–26. (In Russian)
- Burhanova, E. R. (2020) Novyj vzglyad na schast'e i blagopoluchie v kontekste pozitivnoj psikhologii. [A new perspective on happiness and well-being in the context of positive psychology]. *Mezhdunarodny nauchno-issledovatel'skiy zhurnal*, no. 6–2 (96), pp. 143–145. (In Russian)
- Chestyunina, Yu. V., Kuba, E. A., Zabelina, E. V., Zadorozhnaya, A. V. (2023) Struktura udovletvorennosti zhizn'yu v pensionnom vozraste (na materiale issledovaniya patsientov, nakhodyashchikhsya na reabilitatsii posle perenesennogo COVID-19) [The structure of life satisfaction in retirement (based on a study of patients undergoing rehabilitation after COVID-19)]. *Nauchnyj rezul'tat. Sotsiologiya i upravlenie — Scientific result. Sociology and Management*, vol. 9, no. 3, pp. 89–109. (In Russian)
- Chumakov, M. V., Vasileva, I. V., Chumakova, D. M., Bulatova, O. V. (2021) Subyektivnoe blagopoluchie studentov psikhologo-pedagogicheskikh napravlenij v period epidemii COVID-19 [Subjective well-being of students of psychological and pedagogical fields during the COVID-19 epidemic]. *Obrazovaniye i nauka — Education and science*, no. 10. (In Russian)
- Davidenko, S. V. (2020) Epidemiya koronavirusa kak ugroza blagopoluchiyu cheloveka cherez yego samovospriyatie [The coronavirus epidemic as a threat to human well-being through self-perception]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta — Vestnik of Samara State Technical University*, no. 3 (5), pp. 43–48. (In Russian)
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, pp. 542–575. (In English)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, vol. 125 (2), pp. 276–302. DOI:10.1037/0033-2909.125.2.276 (In English)

- Heine, S. J., Lehman, D. R. (2017) Culture, dissonance, and self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, pp. 389–400. (In English)
- Kamalov, E. A. (2021) Schast'ye vo vremya krizisa: kak rossiiane perezvivayut pandemiyu COVID-19 [Happiness in times of crisis: how Russians are experiencing the COVID-19 pandemic]. *Sociodigger*, no. 4 (9). (In Russian)
- Petrakova, A. V., Kanonir, T. N., Kulikova, A. A., Orel, E. A. (2021) Osobennosti psikhologicheskogo stressa u uchiteley v usloviyakh distantsionnogo prepodavaniya vo vremya pandemii COVID-19 [Features of psychological stress among teachers i Educational Studies Moscown remote teaching conditions during the COVID-19 pandemic]. *Voprosy obrazovaniya — Educational Studies Moscow*, №1. (In Russian)
- Rasskazova, E. I., Leont'ev, D. A., Lebedeva, A. A. (2020) Pandemiya kak vyzov subyektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie [The pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping.]. *Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya — Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 28, no. 2, pp. 90–108. (In Russian)
- Shchukina, E. G. (2023) Subyektivnoe blagopoluchie vospitatelej kak faktor psikhologicheskoy bezopasnosti obrazovatelnoj sredy detskogo sada [Subjective well-being of caregivers as a factor of psychological safety of the kindergarten educational environment]. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya — Psychology. Psychophysiology*, vol. 16, no. 4, pp. 58–71. (In Russian)
- Sidorova, A. A. (2021) Ponimanie schast'ya v massovom soznanii rossiyan v period pandemii [Understanding happiness in the mass consciousness of Russians during the pandemic]. *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl' — Historical and Socio-Educational Idea*, vol.13, no. 6, pp. 55–64. (In Russian)
- Smoleva, E. O. (2022) Psikhicheskoye samochuvstviye naseleniya v kontekste pandemii COVID-19 (na primere Vologodskoy oblasti) [Mental well-being of the population in the context of the COVID-19 pandemic (on the example of the Vologda Oblast)]. *Nauchnyy rezultat. Sotsial'nyye i gumanitarnyye issledovaniya — A scientific result. Social and humanitarian studies*, vol. 8, no. 3, pp. 91–105. (In Russian)
- Smoleva, E. O., Morev, M. V. (2016) *Udovletvorennost' zhizn'yu i uroven' schast'ya: vzglyad sotsiologa [Life satisfaction and the level of happiness: a sociologist's view]*. Vologda: ISERT RAN Publ., 164 p. (In Russian)
- Trotsuk, I. V., Koroleva, K. I. (2020) Sub"ektivnoe blagopoluchie – kachestvo zhizni ili schast'e? [Subjective well-being - quality of life or happiness?]. *Gumanitarnyye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennyye nauki — Humanities, Socio-economic and Social Sciences*, no. 9, pp. 57–62. (In Russian)