

СОЦИОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

DOI: 10.14515/monitoring.2020.3.1635



С. К. Бекова

БЛАГОПОЛУЧИЕ АСПИРАНТОВ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИК

Правильная ссылка на статью:

Бекова С. К. Благополучие аспирантов: обзор исследований и практик // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 3. С. 422—442. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.3.1635>.

For citation:

Bekova S. K. (2020) Well-being of Doctoral Students: a Review of Studies and Practices. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 3. P. 422—442. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.3.1635>.

БЛАГОПОЛУЧИЕ АСПИРАНТОВ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИК

БЕКОВА Сауле Казржановна — научный сотрудник, Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики, Москва, Россия
E-MAIL: sbekova@hse.ru
<https://orcid.org/0000-0003-4416-2194>

Аннотация. Изучение благополучия в образовании и профессии стало одним из самых актуальных и популярных направлений исследований. Статьи, посвященные различным аспектам благополучия аспирантов, выходят в ведущих журналах по тематике образования и общенаучных изданиях, а университеты разрабатывают программы по формированию благоприятной среды. Благополучие аспирантов рассматривается как залог благополучия во всей академической среде. Однако в России эта тема только набирает популярность. В данной статье автор предлагает обзор проведенных исследований по теме благополучия аспирантов. Представленные варианты определения и способы измерения благополучия, а также описание и анализ основных факторов, которые вносят положительный или негативный вклад в оценку аспирантами своего благополучия, могут быть использованы для формирования исследовательской повестки, а также для соответствующих интервенций с учетом потребностей аспирантов.

Ключевые слова: российская аспирантура, благополучие, аспиранты

WELL-BEING OF DOCTORAL STUDENTS: A REVIEW OF STUDIES AND PRACTICES

Saule K. BEKOVA¹ — Research Fellow
E-MAIL: sbekova@hse.ru
<https://orcid.org/0000-0003-4416-2194>

¹ National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

Abstract. Well-being in education and career is one of the most popular areas of research today. Numerous articles devoted to the well-being of doctoral students are being published in the leading education-related and general interest journals; universities are developing programs aimed at building positive environment. Well-being of doctoral research students is key to the entire academic environment. However, in Russia this topic is only starting to gain popularity. The article is an attempt to review the works related to the well-being of doctoral students. The study presenting various definitions and ways to measure well-being, describing and analyzing the basic factors which have a negative or positive impact on the doctoral student assessments of well-being can be useful in future research and interventions taking into account the needs of post-graduate students.

Keywords: Russian doctoral programs, well-being, doctoral students

Благодарность. Публикация подготовлена в рамках поддержанного Российским фондом фундаментальных исследований (РФФИ) научного проекта № 19-113-50238.

Acknowledgments. The article is supported by the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project No. 19-113-50238.

Введение

Изучение благополучия на уровне аспирантуры в России еще находится в зачаточном состоянии. Сотрудники отделов аспирантуры и другие ответственные за нее должностные лица в ведущих российских вузах отмечают, что эта тема либо не изучается совсем, либо ее изучение только планируется¹. Это во многом вызвано тем, что аспирантура в России столкнулась с огромным количеством проблем, от решения которых зависит развитие всей системы. Это проблемы недофинансирования, совмещения учебы с работой, оттока кадров на внешний рынок труда, девальвации ценности ученой степени, распространения практик нечестного поведения в академической среде [Бедный, Рыбаков, Сапунов, 2017; Терентьев, Бекова, Малошонок, 2018]. Вполне закономерно, что в условиях огромного количества проблем на национальном и институциональном уровне проблемы микроуровня уходят на второй план. Тем не менее это не умаляет их важности. Исследования показывают, что уровень тревожности, стресса и депрессии среди аспирантов существенно выше, чем в целом у населения [Eisenberg et al., 2007; Guthrie et al., 2017; Woolston, 2019]. И это имеет негативные последствия для всех участников процесса. На индивидуальном уровне такие состояния могут вести к серьезному урону здоровью, снижать шансы на успешное завершение аспирантуры, а также иметь негативные последствия для дальнейшего трудоустройства [Stubb, Pyhältö, Lonka, 2011; Pyhältö et al., 2012; Jackson, Michelson, 2015; Weiden et al., 2017]². Риски незавершения обучения и снижения шансов на защиту особенно актуальны для России. В последние годы наблюдается резкое снижение показателей защищаемости, в России в 2017 г. доля выпускников, защитивших диссертацию в срок, составила только 13%³. На организационном и национальном уровне это ведет к потере специалистов высокого уровня, негативному отбору, что ставит под вопрос возможность кадрового обеспечения достижения амбициозных задач по научно-технологическому развитию, особенно в условиях старения академических кадров [Гусев, 2015]. При этом факторами психологических трудностей аспирантов часто становятся как сам характер академической работы, так и способы организации учебного и рабочего процесса

¹ «Низкооплачиваемое рабство без каких-либо гарантий на будущее»: что угрожает психическому здоровью аспирантов // Indicator. 2019. 18 июня. URL: <https://indicator.ru/humanitarian-science/aspianaty-psychicheskoe-zdorovie.htm> (дата обращения: 27.06.2020).

² Metcalfe J., Nalden S. (2018) Are We Looking after the Wellbeing of our Doctoral Researchers? EUA Council for Doctoral Education. December 6th. URL: <https://eua-cde.org/the-doctoral-debate/65-are-we-looking-after-the-wellbeing-of-our-doctoral-researchers.html> (дата обращения: 28.06.2020).

³ Программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре и подготовка научных кадров в докторантуре // Федеральная служба государственной статистики. 2020. URL: <https://www.gks.ru/folder/13398> (дата обращения: 28.06.2020).

[Levecque et al., 2017], а значит есть существенное число параметров, на которые можно воздействовать на институциональном уровне.

Целью данной статьи является обзор проведенных исследований благополучия аспирантов для выявления основных групп факторов, которые могут быть связаны с благополучием аспирантов. В условиях ограниченного количества работ по данной теме в России подобный обзор поможет познакомить широкую публику с результатами зарубежных исследований. Исследователям аспирантуры обзор позволит понять, в чем состоит повестка по этой теме, поможет в формировании исследовательских вопросов. Руководителям вузов и научных институтов статья может быть полезна для формирования запросов на исследования, а также для разработки мероприятий по формированию здоровой среды для аспирантов. Ответственным за образовательную политику статья может быть также полезна для разработки соответствующих интервенций с учетом потребностей аспирантов.

Методы

Для достижения целей исследования был проведен систематический обзор литературы на базах публикаций Web of Science, ERIC⁴ и Google Scholar без ограничения года выхода статьи. Использование этих баз позволило включить в обзор статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, а также «серую» литературу [Siddaway, Wood, Hedges, 2019] — диссертации, отчеты и иные аналитические материалы. Расширение списка источников было вызвано спецификой темы: во-первых, тема благополучия аспирантов является относительно новой, и многие материалы могли быть еще не опубликованы в журналах, а во-вторых, тема благополучия тесно связана с практикой, следовательно, существенная доля источников может быть в виде аналитических отчетов и иных аналитических материалов. В качестве поисковых запросов по заголовкам и ключевым словам работ были использованы следующие комбинации: «wellbeing» OR «well being» AND «doctoral» OR «PhD*» OR «postgraduate». Результаты поиска и первичного отбора представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты поиска и первичного отбора (период поиска — январь 2020 г.)

Запрос	Общее количество	Не по теме	Повторы	Недоступные тексты	По теме
Google Scholar	276	203	17	21	35
Web of Science	26	1	6	3	16
ERIC	3	—	—	—	3

На этапе первичного отбора на основе информации из заголовков и аннотаций работ из общего списка были удалены следующие источники:

- дубликаты, в том числе если работа была опубликована в виде препринта, а затем в виде статьи;

⁴ Электронная онлайн-библиотека исследований и информации в области образования (Education Resources Information Center).

- работы не по теме: из-за специфики поискового запроса (наличие слов *doctoral*, *PhD*) в результатах поиска нередко выводились диссертации, где указанные слова относились не к теме исследования, а к статусу автора;
- недоступные тексты: по всем результатам выдачи был проведен поиск полного текста. Из списка были исключены источники, отсутствующие в открытом доступе, например, предоставляемые только сотрудникам одного университета; тексты на других языках кроме русского и английского; аннотации выступлений на конференциях без доступа к полному тексту.

В результате был сформирован список из 54 источников, из которого были удалены 16 повторяющихся работ (разные системы поиска статей выдавали одни и те же результаты), а также добавлены четыре работы на основе изучения списков литературы отобранных источников (они подходили под первоначальные критерии отбора, однако не были найдены в результате первичного поиска в базах цитирования). В итоге были отобраны 42 работы⁵.

Таблица 2. Типы источников, отобранных в результате первичного отбора

Тип источника	Количество
Диссертации	3
Книга	1
Отчет	3
Постер	1
Презентация	2
Статья	32
Итого	42

Затем на основе ознакомления с полными текстами работ был проведен вторичный отбор. Для отбора источников на данном этапе были использованы следующие критерии:

- используются эмпирические данные (исключены четыре обзора);
- используются количественные методы (исключены восемь работ, основанные на качественной методологии);
- удалены два дубликата (диссертация и статья по одному и тому же материалу), а также три работы, где речь шла о *postgraduate students*, но в выборку не входили аспиранты.

Итоговый список работ включает 22 источника.

⁵ Для поиска российских публикаций была использована база РИНЦ (eLibrary.ru). Были использованы следующие поисковые запросы: «благополучие», «аспирант». Однако ни одной работы, содержащей в заголовке эту комбинацию, обнаружено не было.

Предыдущие обзоры по теме

Среди работ, первоначально отобранных для статьи, было четыре обзора:

- обзор по факторам отсева и благополучия [Sverdlik et al., 2018];
- обзор исследований благополучия в аспирантуре [Schmidt, Hansson, 2018];
- обзор исследований влияния среды на психологическое благополучие и здоровье аспирантов [Mackie, Bates, 2019];
- обзор количественных исследований благополучия аспирантов [Scott, Takarangi, 2019].

Все четыре обзора были исключены из дальнейшей работы, так как не содержали авторских эмпирических результатов о факторах благополучия, однако рассмотрим эти работы подробнее, чтобы понять отличие данной статьи от проведенных обзорных исследований и проверить обоснованность создания очередного обзора.

В первой работе авторы объединяют отсев и благополучие под общей рамкой опыта аспирантов во время обучения и предпринимают попытку группировки факторов, определяющих этот опыт [Sverdlik et al., 2018]. Несмотря на то, что часть работы посвящена факторам благополучия, эта статья в первую очередь ориентирована на изучение факторов отсева.

Второй обзор наиболее близок по теме текущему исследованию, так как посвящен исследованиям благополучия аспирантов [Schmidt, Hansson, 2018]. Авторы рассматривают 17 работ и приводят информацию о том, как исследователи понимают благополучие, как они его измеряют, какие использованы теоретические рамки, основные результаты. Авторы также проводят SWOT-анализ рассмотренных исследований. Помимо различия в ключевом вопросе текущий обзор существенно отличается по корпусу обзореваемых статей, так как обзор М. Шмидт и Э. Хенсон опубликован в 2018 г. (обзор включает одну работу 2018 г.), а повышенный интерес к теме благополучия привел к резкому росту количества публикаций в последние два года (см. рис. 2). В данном обзоре существенно расширяется база исследования за счет включения новых работ, не попавших в обзор 2018 г., а также за счет включения прочих источников, помимо статей.

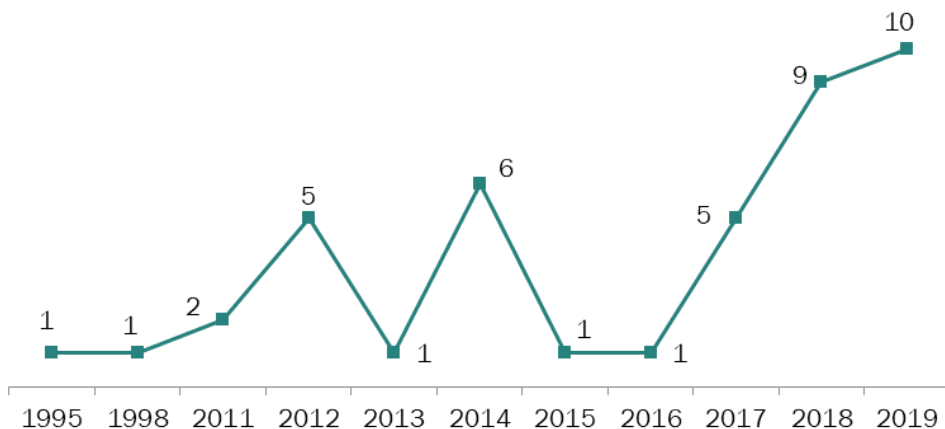


Рис. 1. Распределение источников по дате публикации

Третья работа [Mackie, Bates, 2019] представляет собой скорее обзор статей, посвященных психологическому здоровью. В связи с этим при формировании базы этого обзора использовались системы цитирования, аккумулирующие медицинские статьи и соответствующие поисковые запросы, в итоге корпус изученных статей существенно отличается от представленного в данном обзоре.

Наконец, последний обзор [Scott, Takarangi, 2019] ставит своей задачей рассмотрение понятия благополучия и способов его измерения в проведенных исследованиях. В данной работе это не является основной задачей, однако мы рассмотрим используемые авторами определения благополучия и применяемые в исследованиях инструменты.

Таким образом, предлагаемый обзор ставит отличный от предыдущих обзоров исследовательский вопрос — обзор исследований факторов благополучия аспирантов, а также основывается на ином корпусе работ.

Понимание благополучия и способы его измерения

Благополучие — это комплексное понятие, включающее в себя самые разные аспекты. В исследованиях, посвященных этой теме, авторы по-разному подходят к определению благополучия, а вопрос четкого определения этого понятия все еще остается актуальным [Dodge et al., 2012]. В проанализированных исследованиях аспирантов используются самые разные формулировки и определения: благополучие, социально-психологическое, психологическое, психическое, эмоциональное и субъективное благополучие. Рассмотрим особенности определения, использования и измерения каждого из них.

Психологическое благополучие (Psychological Well-being). Работы, где используется понятие психологического благополучия, фокусируются на чертах, необходимых индивиду для успешного функционирования. В таких исследованиях благополучие — это некое целевое состояние, к которому человек может прийти благодаря наличию у него определенных качеств [Bedilu, 2018; Warner, 2019]. Авторы основываются на подходе К. Рифф, предложившей шестифакторную модель психологического благополучия [Ryff, 1989]. В ее подходе благополучие рассматривается через шесть характеристик индивида, способствующих успеху личности, эмоциональному и физическому здоровью: автономия, личностный рост, принятие себя, позитивные отношения с другими, жизненные цели, компетентность.

Субъективное благополучие (Subjective Well-being) — одно из самых распространенных понятий в работах, посвященных благополучию аспирантов. Все исследования, где применяется это понятие [Pychyl, Little, 1998; Odaci, 2013; Nelson, 2014; Panger, Tryon, Smith, 2014; Nielsen et al., 2017], в целом опираются на определение субъективного благополучия, введенное Э. Динером. Он определяет его как субъективную оценку человеком качества его жизни, включающая когнитивный (оценка удовлетворенности жизнью) и эмоциональный компоненты (положительные и негативные эмоции) [Diener, 1984].

Т. Пичил и Б. Литтл [Pychyl, Little, 1998] измеряют субъективное благополучие через три компонента: позитивное состояние, негативное состояние и удовлетворенность. Для измерения первых двух компонентов респонденту предлагалось девять прилагательных, каждое из которых нужно оценить по семибалльной шкале Лайкерта. Четыре

из них представляли позитивный аффект (счастливый, радостный, удовлетворенный и веселый), остальные пять — негативный (депрессивный, несчастный, потерянный, агрессивный, тревожный). Когнитивный компонент субъективного благополучия измерялся через оценку степени удовлетворенности различными аспектами жизни: общая удовлетворенность, удовлетворенность академической составляющей, общественной жизнью, домом, эмоциональным состоянием, отдыхом, физическим здоровьем. Некоторые авторы используют лишь отдельные элементы структуры, предложенной Э. Динером, например, используют как синонимы субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью [Nielsen et al., 2017].

Психическое благополучие (Mental Well-being) / Эмоциональное благополучие. Авторы, использующие эти понятия, рассматривают благополучие как отсутствие психических проблем и расстройств, при этом непосредственному измерению подлежит скорее неблагополучие как наличие психических проблем и расстройств: стресс, истощение, тревожность, потеря интереса, депрессия, выгорание, негативные эмоции, чувства [Pyhältö et al., 2012; Marais et al., 2018; Weiden et al., 2017; Lonka et al., 2014; Lonka et al., 2019; Moate et al., 2019].

Для измерения часто используются различные стандартизированные опросники, например, опросник общего здоровья (General Health Questionnaire, в различных вариантах — 4 или 12 вопросов), шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale — WEMWBS). Такой подход близок к определению, используемому Всемирной организацией здравоохранения, рассматривающей благополучие как важный компонент психического здоровья человека [Scott, Takarangi, 2019].

Благополучие аспирантов (Doctoral / PhD students well-being). Есть группа авторов, использующих понятие благополучия без дополнительных характеристик. Они ориентируются на непосредственный опыт аспирантов и рассматривают его как элемент общего благополучия индивида, которое определяется по большей части их ролью аспиранта и может изменяться под влиянием интервенций на уровне университета [Juniper et al., 2012]. Этот подход базируется на работах в области позитивной психологии, рассматривающих благополучие как процветание, то есть учитывающих помимо удовлетворенности и счастья человека еще и самореализацию, значимые цели, вклад в развитие сообщества и т. д. [Dodge et al., 2012].

Исследователи данной группы пытаются найти операциональное определение и создать специфичный измерительный инструмент именно для группы аспирантов [Stubb, Pyhältö, Lonka, 2012; Juniper et al., 2012; Hargreaves et al., 2017].

В рамках этого подхода авторы рассматривают благополучие как отсутствие проблем, негативно влияющих на благополучие [Juniper et al., 2012]. В ходе интервью с аспирантами они выделили ключевые трудности, с которыми сталкиваются аспиранты во время обучения, а затем в ходе опроса оценили их распространенность. В результате авторы выделили наиболее важные факторы и сгруппировали их в семь ключевых сфер благополучия аспирантов:

- развитие — как аспиранты оценивают возможности для обучения и развития карьеры;
- инфраструктура — предоставляемые университетом возможности, физические пространства, техника и проч.;

- дом и здоровье — то, как роль аспиранта влияет на личную жизнь, психологическое и физическое здоровье;
- исследование — исследовательский опыт;
- социальные аспекты — отношения;
- научный руководитель — отношения с научным руководителем, восприятие его поведения;
- университет — более широкие аспекты деятельности университета (нормы, правила, политика и проч.).

Ш. Моррис и Д. Уискерс [Morris, Wiskers, 2011] в своем отчете по изучению благополучия среди магистрантов и аспирантов в Великобритании используют понятие академического благополучия, определяя его как сочетание личных и профессиональных (учебных) качеств и навыков обучающегося, возможность их развития, имеющиеся в их распоряжении ресурсы, а также характеристик сообщества и культуры, к которым они принадлежат и которые формируют условия для достижения успеха. Авторы также предложили респондентам в ходе фокус-групп определить, что значит благополучие для них. Выяснилось, что студенты плохо разделяют личное и профессиональное благополучие, и первое, включая физическое здоровье, рассматривают как основу для академического благополучия. Помимо этого, студенты и аспиранты включают в благополучие чувство принадлежности к своему академическому сообществу, внесение в него своего вклада. Когда их основные потребности в благосостоянии и здоровье удовлетворены, они в состоянии справиться со стрессом и способны работать и реализовывать свой потенциал. В оценке того, как эти факторы сказались на их учебе, аспиранты называли следующие последствия: потеря концентрации и мотивации, решение уйти с программы, потеря интереса, меньше времени на академическую работу, неуверенность, низкое качество работы, проблемы с психическим и физическим здоровьем, прокрастинация. Таким образом, академическое благополучие для обучающихся заключается в возможности и способности качественно и в срок выполнять свою работу [ibid.].

Д. Стабб и соавторы [Stubb, Pyhältö, Lonka, 2011]⁶ для измерения благополучия используют открытый вопрос «Как вы видите свою роль как аспиранта в вашем научном сообществе?». Ответы на этот вопрос были впоследствии проанализированы, и индуктивно выделены две категории опыта аспирантов: «*empowerment*» (наделение правами и возможностями) и «*burden*» (нагрузка). Первая категория описывала позитивный опыт, когда академическое сообщество воспринималось аспирантом как поддерживающее обучение и академическое развитие аспирантов. Типичными для второй категории были чувство изоляции и переутомления, а отношения с сообществом (или их отсутствие) описывались в негативном ключе.

Встречаются также работы, объединяющие несколько подходов к определению благополучия. Например, понятие эмоционального благополучия замеряется через удовлетворенность, позитивный и негативный опыт, а также через воспринимаемый уровень стресса [Moate et al., 2019]. А. Сведрик и Н. Холл [Sverdlik, Hall, 2019] изучают такие аспекты благополучия, как психологическое здоровье и раз-

⁶ Авторы используют понятие социально-психологического благополучия. Вероятно, это вызвано тем, что в работе они измеряют благополучие на индивидуальном и коллективном уровне, и этот термин используется как рамочный.

личные симптомы физического здоровья. В первую категорию входит уровень депрессии и напряженности, а также удовлетворенность аспиранта. Симптомы физического здоровья оцениваются через замер частоты таких проблем, как проблемы со сном, головные боли, низкий уровень энергии, мышечное напряжение, усталость, боли в животе, учащенное сердцебиение и плохой аппетит. Некоторые авторы, использующие определение Э. Динера, добавляют в него и другие компоненты. Иногда объединяют показатели субъективного и психологического благополучия, замеряя удовлетворенность жизнью и аспекты позитивного функционирования [Panger, Tryon, Smith, 2014].

Факторы благополучия

В исследованиях благополучия на уровне аспирантуры отсутствуют конвенции относительно определения и операционализации понятия благополучия, что накладывает определенные ограничения на сопоставление и обобщение результатов этих исследований. При рассмотрении результатов исследований следует учитывать, что:

- в анализируемых исследованиях использовались разные определения благополучия и инструменты для его измерения;
- многие исследования являются кейсовыми и базируются на изучении отдельных департаментов и вузов;
- все изученные исследования были срезовыми, и мы не можем говорить о причинно-следственной связи. В данном случае факторы благополучия — это любые переменные, продемонстрировавшие значимую связь с различными показателями благополучия в разных исследованиях.

Карьерные перспективы. Ряд работ показал высокую значимость для благополучия такого фактора, как оценка аспирантом собственных карьерных перспектив [Panger, Tryon, Smith, 2014; Hargreaves et al., 2017; Marais et al., 2018]. В исследовании на базе опроса аспирантов университета Беркли выявили, что главным предиктором субъективного благополучия, измеренного как сочетание удовлетворенности жизнью и уровня депрессии, выступают карьерные перспективы. Аспиранты, оптимистично смотрящие на трудоустройство после выпуска, больше довольны жизнью и меньше подвержены депрессии [Panger, Tryon, Smith, 2014].

Поддержка по время обучения. Важным фактором для поддержания благополучия аспиранта во время обучения является поддержка со стороны семьи, академического сообщества и научного руководителя [Stubb, Pyhältö, Lonka, 2011; Panger, Tryon, Smith, 2014; Nielsen et al., 2017]. Поддержка окружающих (наличие того, кому можно рассказать о своих страхах и волнениях), ощущение включенности в сообщество и чувство собственной ценности в нем положительно сказываются на оценке аспирантом собственного благополучия [Panger, Tryon, Smith, 2014]. В качестве негативных факторов благополучия выступают недостаточная поддержка в учебе и исследовательской деятельности и низкое качества научного руководства [Stubb, Pyhältö, Lonka, 2011].

Роль научного руководителя в опыте аспиранта велика, однако связь с благополучием может быть сложнее, чем кажется. Так, было обнаружено, что нет прямой связи между тем, как аспирант оценивает поддержку от своего научного

руководителя, и тем, насколько он удовлетворен жизнью [Nielsen et al., 2017]. Однако эффект появляется при добавлении переменной-медиатора, например, поддержки в семье. Для тех аспирантов, кто оценивает поддержку семьи как низкую, существует прямая связь между поддержкой научного руководителя и субъективным благополучием: роль научного руководителя возрастает тогда, когда аспирант испытывает недостаток поддержки среди близких.

Другие исследования также подтверждают важность неформальной поддержки со стороны научного руководителя, не связанной с профессиональной деятельностью. Аспиранты считают наиболее ценной не прямую академическую поддержку, а скорее психологическую поддержку со стороны научного руководителя. Такие руководители помогают пересмотреть рамку интерпретации происходящего в аспирантуре, нормализуя типичные трудности, и это помогает студентам по-другому взглянуть на трудности, с которыми они сталкиваются: синдром самозванца, страхи, незнание, сомнения в своих способностях, чувство изоляции [Posselt, 2018].

Опыт и академические навыки. Среди важных факторов благополучия аспирантов — их деятельность в аспирантуре, непосредственный опыт аспирантов, а особенно те его аспекты, которые связаны с академическими требованиями и являются предметом оценки деятельности аспиранта.

Исследования показали, что важным фактором субъективного благополучия является то, как аспиранты воспринимают обучение и подготовку диссертации [Stubb, Pyhältö, Lonka, 2012]. Авторы выделяют две основных группы восприятия аспирантуры: как процесс и как продукт. В первом случае обучающиеся рассматривают аспирантуру как период улучшения навыков, роста, вхождения и внесения вклада в академическое сообщество. Во втором — как способ доказать собственный опыт и знания, занять место в сообществе, приобрести статус. Было показано, что аспиранты второй группы больше склонны к потере интереса, стрессу, тревожности во время обучения в аспирантуре.

Оценка собственных навыков — также важный предиктор благополучия для аспирантов. Низкая оценка своего уровня подготовки к деятельности в аспирантуре, неуверенность в собственном прогрессе в работе над диссертацией и в вероятности защиты рассматриваются как значимые негативные факторы благополучия аспирантов [Stubb, Pyhältö, Lonka, 2011; Panger, Tryon, Smith, 2014; Weiden et al., 2017; Marais et al., 2018].

Одним из важнейших аспектов деятельности аспиранта во время обучения является написание академических текстов. Существует целый блок работ, изучающих связь между субъективным благополучием и академическим письмом. Изучению подлежат самые разные аспекты академического письма: оценка и самооценка навыков аспиранта [Lonka et al., 2014], успехи и трудности в академическом письме [Stubb et al., 2011; Lonka et al., 2019], различные форматы освоения этого навыка или помощи в его освоении [Doody et al., 2017; Wilson, Cutri, 2019].

Исследования показали, что аспиранты, испытывающие проблемы с академическим письмом (писательский блок, прокрастинация, перфекционизм), а также аспиранты, считающие способность писать тексты врожденным, а не приобре-

таемым качеством, чаще испытывают стресс, тревожность, потерю интереса к процессу и выгорание [Lonka et al., 2014]. Те же, кто рассматривает способность писать тексты как приобретаемый навык, демонстрируют более высокие показатели субъективного благополучия.

В дальнейшем та же исследовательская группа изучила различные показатели процесса написания: преграды в написании текста, прокрастинацию, оценку продуктивности, изменения в результате письма, перфекционизм и оценку внутренних способностей [Lonka et al., 2019]. На базе этих показателей авторы выделили три группы профилей аспирантов: демонстрирующие рост (высокие показатели продуктивности, перфекционизма и восприятие письма как приобретаемых навыков), застрявшие (те, кто демонстрирует наименьший рост навыков и знаний, низкую продуктивность и множество преград) и амбивалентные. Статистически значимые различия между этими группами аспирантов были обнаружены в потере интереса, которую демонстрировали аспиранты второй группы. В остальных аспектах благополучия (тревожность, стресс, выгорание) значимых связей не было обнаружено.

Другие характеристики. Положительный вклад в оценку благополучия вносят различные психологические характеристики аспиранта: способность справляться со стрессом и нагрузкой [Weiden et al., 2017], внутренняя мотивация к обучению [Marais et al., 2018], низкие показатели перфекционизма [Moate et al., 2019], а также психологический капитал аспиранта (self-efficacy, hope, resilience and optimism) [Nielsen et al., 2017]. Было показано, что высокие баллы по шкале невротизма связаны с высокими показателями негативной аффективной составляющей субъективного благополучия, а высокие значения по шкале экстраверсии — с позитивной [Pychyl, Little, 1998]. Авторы также обнаружили обратную связь между удовлетворенностью аспирантов и проблемами с распределением времени — прокрастинацией, нехваткой времени и проч. [ibid.].

Помимо психологического состояния для благополучия важны и показатели физического здоровья, в нескольких исследованиях была показана связь между негативной оценкой благополучия и нарушениями сна [Panger, Tryon, Smith, 2014; Marais et al., 2018].

Важным для изучения благополучия может быть стадия обучения, на которой в момент исследования находится аспирант. Исследования показывают, что аспиранты старших курсов испытывают больший стресс и демонстрируют более низкий уровень удовлетворенности жизнью [Hargreaves et al., 2017; Sverdlik, Hall, 2019]. Однако некоторые исследования не обнаруживают значимых различий в оценке благополучия между аспирантами разных курсов [Nelson, 2014].

Согласно рассматриваемым исследованиям, оценки благополучия неодинаковы в разных социально-демографических группах аспирантов: женщины демонстрируют более низкие оценки собственного благополучия [Appel, Dahlgren, 2003; Hargreaves et al., 2017], иностранные аспиранты также являются группой риска [Weiden et al., 2017], а замужние и женатые аспиранты демонстрируют более высокий уровень благополучия, нежели незамужние и неженатые [Bedilu, 2018].

В таблице 3 приведены все факторы, для которых были обнаружены связи с различными аспектами благополучия аспирантов.

Таблица 3. Факторы благополучия аспирантов

Фактор	Измеряемый аспект благополучия	Источник
Карьерные перспективы	Удовлетворенность жизнью и уровень депрессии	Panger et al., 2014
	Отсутствие проблем при обучении в аспирантуре	Hargreaves et al., 2017
	Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург	Marais et al., 2018
Поддержка окружающих	Роль в академическом сообществе	Stubb et al., 2011
	Удовлетворенность жизнью и уровень депрессии	Panger et al., 2014; Nielsen et al., 2017
Восприятие обучения	Потеря интереса, стресс, тревожность	Stubb et al., 2012
Оценка собственных навыков и вероятности защиты	Потеря интереса, стресс, тревожность	Stubb et al., 2011
	Удовлетворенность жизнью и уровень депрессии	Panger et al., 2014
	Опросник общего здоровья (General Health Questionnaire)	Weiden et al., 2017
	Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург	Marais et al., 2018
Навыки академического письма	Стресс, усталость, потеря интереса и депрессия	Lonka et al., 2014; Lonka et al., 2019
	Потеря интереса, стресс, тревожность	Stubb et al., 2011
Способность справляться со стрессом	Опросник общего здоровья (General Health Questionnaire)	Weiden et al., 2017
Внутренняя мотивация к обучению	Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург	Marais et al., 2018
Невротизм	Трехкомпонентная структура субъективного благополучия	Pychyl, Little, 1998
Перфекционизм	Воспринимаемый стресс, удовлетворенность жизнью, позитивные и негативные эмоции	Moate et al., 2019
Проблемы с распределением времени	Трехкомпонентная структура субъективного благополучия	Pychyl, Little, 1998
Психологический капитал аспиранта	Удовлетворенность жизнью	Nielsen et al., 2017
Сон	Удовлетворенность жизнью и уровень депрессии	Panger et al., 2018
Курс обучения	Отсутствие проблем при обучении в аспирантуре	Hargreaves et al., 2017
	Удовлетворенность, стресс	Sverdlík, Hall, 2019
Пол	Отсутствие проблем при обучении в аспирантуре	Hargreaves et al., 2017
	Субъективная оценка трудностей	Appel, Dahlgren, 2003
Гражданство	Опросник общего здоровья (General Health Questionnaire)	Weiden et al., 2017
Семейный статус	Шестифакторная модель психологического благополучия Рифф	Bedilu, 2018

Существующие практики

Таким образом, результаты исследований демонстрируют значимость множества факторов для благополучия аспирантов: карьерных перспектив, поддержки аспирантов, академических навыков, а также психологического и физического состояния индивида. Рассмотрим, какие существуют практики в университетах по работе с этими группами факторов и насколько они применимы для российского контекста.

Важность такого фактора, как оценка аспирантами *своих карьерных перспектив*, во многом вызвана ситуацией с трудоустройством после окончания аспирантуры. Проблема перепроизводства аспирантов актуальна для многих стран мира [Cyranoski et al., 2011]. Выпускникам аспирантуры крайне тяжело получить постоянную позицию после получения степени. Так, в Великобритании меньше 5% выпускников получают постоянную позицию в университете [The Scientific Century, 2010]. Часть аспирантов еще во время обучения разочаровываются в академической сфере и не рассматривают ее как желательную для построения дальнейшей карьеры [Mason, Goulden, Frasch, 2009].

Кроме того, остается открытым вопрос премии за степень. Разные исследования демонстрируют противоречивые результаты. Так, часть исследователей фиксируют положительный эффект от наличия степени: в США по состоянию на конец 2000-х годов доходы обладателей ученой степени были более чем на 20% выше, чем у обладателей степени магистра [Carnevale, Rose, Cheah, 2011]. Часть исследователей фиксировали падение реальных зарплат обладателей степени в 1980-х годах, что связывалось с превышением предложения над спросом на рынке труда [Bowen, Sosa, 1989]. Кроме того, финансовые потери связаны еще и с тем, что годы, потраченные аспирантами на получение степени, использовались их сверстниками для получения опыта работы, который в дальнейшем ценился работодателями больше, чем научная степень [Rudd, 1990]. Особенно это относится к тем обладателям степени, которые трудоустраиваются в неакадемической сфере [Gaeta, Lavadera, Pastore, 2017].

Для решения трудностей, возникающих у аспирантов по поводу карьерных перспектив, в зарубежных университетах создаются консультационные центры по вопросам, связанным с трудоустройством после окончания обучения в аспирантуре⁷. В подобных центрах аспирант может получить консультацию по возможным местам трудоустройства, построить карьерный план, встроиться в неформальные и формальные профессиональные сети, найти ментора, получить информацию о трендах на рынке труда и конкретных вакансиях, подготовить свои документы к подаче на вакансии, посетить различные мероприятия и многое другое.

Согласно опросам, около 40% аспирантов не удовлетворены балансом между учебой и жизнью, 40% отмечают, что обучение не оправдало их ожиданий [Woolston, 2019]. В таких условиях необходима разработка систем *поддержки аспирантов* по нескольким направлениям: академическое развитие, психологическая поддержка, социальная интеграция.

⁷ См., например: Graduate Students, PhDs & Postdocs. *University of California, Berkeley*. URL: <https://career.berkeley.edu/Phds/Phds>. (дата обращения: 28.06.2020); Graduate and Doctoral Student Resources. *University of Southern California*. URL: <https://careers.usc.edu/students/discover-resources/graduate-and-doctoral-student-resources/> (дата обращения: 28.06.2020); Graduate Students. *Boston College*. URL: <https://www.bc.edu/bc-web/offices/student-affairs/sites/careers/sites/graduate-students.html> (дата обращения: 28.06.2020).

Академическое развитие — это прежде всего базовые навыки, необходимые для проведения исследования и написания текстов. В данном направлении помимо способов формирования этих навыков (курсы, занятия, мастер-классы) важно развивать инструменты обратной связи по подготовке, обсуждению и доработке работ аспирантов и формировать установки на возможность освоения этих навыков [Lonka et al., 2019]. Психологическая поддержка аспирантов может быть реализована через работу психологических служб. Так, в Университете Лиона была разработана и апробирована программа CARE для аспирантов, которая включала в себя аудиторные занятия и домашние задания из сферы позитивной психологии [Marais et al., 2018]. Аспиранты, в течение почти двух месяцев занимавшиеся на этом курсе, продемонстрировали повышение уровня благополучия и снижения стресса и депрессии, улучшение сна.

Одним из важнейших источников поддержки аспирантов является научный руководитель. Исследователи обращают внимание, что поддержка со стороны научных руководителей должна быть прежде всего психологическая, а не только профессиональная. Научный руководитель может оказаться единственным человеком, с которым аспирант тесно взаимодействует во время обучения, а также основным источником его поддержки. Однако традиционно научные руководители фокусируются на вопросах, связанных с реализацией диссертационного исследования, что не отвечает потребностям аспирантов. Сегодня необходима современная система подготовки к реализации научного руководства, которая будет включать разные аспекты взаимодействия с аспирантом. В Испании был разработан курс для научных руководителей аспирантов «Введение в передовые практики для научного руководства» [Reguero, 2017], который включают помимо вопросов, связанных с прогрессом аспиранта в работе над диссертацией, рассмотрение и анализ различных психологических трудностей, с которыми сталкивается аспирант. Курс был первоначально внедрен в одном университете, а затем практика распространилась на другие вузы в стране и за ее пределами.

Наконец, меры социальной адаптации аспиранта должны быть направлены на повышение чувства принадлежности к сообществу, формирование здоровой культуры взаимодействия между аспирантами и сотрудниками университетов. Этому могут способствовать включение аспирантов в деятельность подразделений, обеспечение площадок для академической работы и взаимодействия, расширение их участия в принятии решений, информирование об имеющихся возможностях и правилах среды [Morris, Wiskers, 2011; Benjamin, Williams, Maher, 2017].

Заключение

Обзор количественных исследований благополучия аспирантов показал высокую вариативность как используемых терминов, так и способов измерения благополучия. Множество терминов и подходов к их определению в исследованиях аспирантов — это лишь отражение ситуации с определением благополучия в более широком исследовательском поле: сложность самого концепта, множество аспектов для изучения, междисциплинарность изучаемого явления, продолжающиеся дискуссии по определению понятия [Dodge et al., 2012]. Разные традиции понимания благополучия необходимо учитывать при изучении результатов и их сопоставлении.

Зарубежные исследования благополучия аспирантов показывают, что в этой группе значительно выше уровень тревожности, стресса и депрессии, чем в среднем у населения [Eisenberg et al., 2007; Guthrie et al., 2017; Woolston, 2019]. Несмотря на отсутствие количественных оценок благополучия российских аспирантов, можно предположить, что в России картина благополучия может быть похожей, так как выявленные в ходе анализируемых исследований факторы благополучия актуальны и для российского контекста. Так, среди ключевых трудностей российских аспирантов — вопрос будущего трудоустройства, неопределенность перспектив, полезность степени для будущей карьеры [Бекова, Джафарова, 2019]. В России ситуация усугубляется неразвитостью академического рынка, формальным отбором в аспирантуру и теневым рынком академических услуг [Калимуллин, 2005; Терентьев, Бекова, Малошонок, 2018]. Отечественные исследования показывают, что аспиранты испытывают двойную нагрузку во время учебы, так как чаще всего совмещают ее с работой, нередко с работой полный рабочий день [Бекова, 2019]. При этом требования к аспирантам постоянно ужесточаются, увеличивается количество статей, необходимых для защиты, повышаются и требования к журналам, где они могут быть опубликованы⁸. Аспиранты отмечают, что сталкиваются с самыми разными трудностями во время обучения: необходимостью совмещения учебы с работой, сложностями с учебной программой, высокими академическими требованиями [Бекова и др., 2017], изоляцией, исключенностью из академического сообщества [Бекова, 2020]. Все это может негативно сказываться на оценке благополучия аспирантами, однако в ситуации отсутствия данных нельзя говорить ни о количественных оценках, ни о связи с теми или иными факторами.

Прямой перенос результатов зарубежных исследований уровня благополучия и его факторах невозможен в силу особенностей российской системы подготовки аспирантов и их опыта в ходе обучения. Среди ключевых отличий российской аспирантуры стоит отметить специфику академического рынка, систему финансирования российской аспирантуры и расширенный внешний контроль, постоянные преобразования аспирантуры в последние несколько лет, специфическую систему отбора в аспирантуру, преобладающую модель взаимодействия с научным руководителем и проч. В связи с этим необходимы собственные исследования в этой сфере, которые учитывали бы отличия российского контекста. В целом регулярный мониторинг и открытость таким сензитивным темам, как благополучие в академической среде, а также готовность решать возможные выявляемые проблемы, могут стать отличным основанием для необходимых преобразований в аспирантуре и улучшения опыта аспирантов.

Список литературы (References)

Бедный Б. И., Рыбаков Н. В., Сапунов М. Б. Российская аспирантура в образовательном поле: междисциплинарный дискурс // Социологические исследования. 2017. № 9. С. 125—134. <https://doi.org/10.7868/S0132162517090148>.

⁸ Постановление Правительства РФ от 24.09.2013 N 842 (ред. от 01.10.2018, с изм. от 26.05.2020) «О порядке присуждения ученых степеней» // КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_152458/8af0961a8a1cae81e691dc69dc02108292933253/ (дата обращения: 28.06.2020).

Bednyi B. I., Rybakov N. V, Sapunov M. B. (2017) Doctoral Education in Russia in the Educational Field: An Interdisciplinary Discourse. *Sociological Studies*. № 9. P. 125—134. <https://doi.org/10.7868/S0132162517090148>. (In Russ.)

Бекова С. К. Академическое самоубийство: сценарии отсева в российской аспирантуре // Вопросы образования. 2020. № 2. С. 83—109. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2020-2-83-109>.

Bekova S. K. (2020) Academic Suicide: Scenarios of Doctoral Student Attrition in Russia. *Educational Studies Moscow*. No. 2. P. 83—109. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2020-2-83-109>. (In Russ.)

Бекова С. К., Груздев И. А., Джафарова З. И., Малошонок Н. Г., Терентьев Е. А. Портрет современного российского аспиранта. *Современная аналитика образования*. Вып. 7 (15). М.: НИУ ВШЭ, 2017.

Bekova S. K., Gruzdev I. A., Dzhafarova Z. I., Maloshonok N. G., Terentev E. A. (2017) The Image of Contemporary Russian Doctoral Student. *Contemporary Education Analytics*. No. 7 (15). Moscow: National Research University Higher School of Economics. (In Russ.)

Бекова С. К., Джафарова З. И. Кому в аспирантуре жить хорошо: связь трудовой занятости аспирантов с процессом и результатами обучения // Вопросы образования. 2019. № 1. С. 87—108. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2019-1-87-108>.

Bekova S. K., Dzhafarova Z. I. (2019) Who is Happy at Doctoral Programs: The Connection between Employment and Learning Outcomes of PhD Students. *Voprosy obrazovaniya / Educational Studies Moscow*. No. 1. P. 87—108. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2019-1-87-108>. (In Russ.)

Гусев А. Б. Круглый стол «Роль аспирантуры в воспроизводстве научных кадров» // Наука. Инновации. Образование. 2015. № 17. С. 196—224.

Gusev A. B. (2015) Roundtable Discussion «Postgraduate Study and Its Role in Growing of Human Resources in Science and Technology». *Science. Innovations. Education*. No. 17. P. 196—224. (In Russ.)

Калимуллин Т. Р. Российский рынок диссертационных услуг (начало) // Экономическая социология. 2005. Т. 6. № 4. С. 14—38.

Kalimullin T. R. (2005) Russian Market of the Dissertation Services (beginning). *Journal of Economic Sociology*. Vol. 6. No. 4. P. 14—38. (In Russ.)

Терентьев Е. А., Бекова С. К., Малошонок Н. Г. Кризис российской аспирантуры: источники проблем и возможности их преодоления // Университетское управление: практика и анализ. 2018. Т. 22. № 5. С. 54—66. <https://doi.org/10.15826/umpa.2018.05.049>.

Terentiev E. A., Bekova S. K., Maloshonok N. G. (2018) The Crisis of Postgraduate Studies in Russia: What Bears Problems and How to Overcome Them. *University Management: Practice and Analysis*. Vol. 22. No. 5. P. 54—66. <https://doi.org/10.15826/umpa.2018.05.049>. (In Russ.)

Appel M. L., Dahlgren L. G. (2003) Swedish Doctoral Students' Experiences on Their Journey towards a PhD: Obstacles and Opportunities Inside and Outside the Academic

Building. *Scandinavian Journal of Educational Research*. Vol. 47. No. 1. P. 89—110. <https://doi.org/10.1080/00313830308608>.

Bedilu N. (2018) Psychological Well-Being of Married and Unmarried Postgraduate Students in the College of Education and Behavioral Studies, Addis Ababa University. MA Thesis. Addis Ababa: Addis Ababa University.

Bekova S. (2019) Does Employment during Doctoral Training Reduce the PhD Completion Rate? *Studies in Higher Education*. P. 1—13. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1672648>.

Benjamin S., Williams J., Maher M. A. (2017) Focusing the Lens to Share the Story: Using Photographs and Interviews to Explore Doctoral Students' Sense of Well-Being. *International Journal of Doctoral Studies*. Vol. 12. P. 197—217. <https://doi.org/10.28945/3862>.

Bowen W. G., Sosa J. A. (1989) Prospects for Faculty in the Art and Science: A Study of Factors Affecting Demand and Supply. 1987 to 2012. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Carnevale A. P., Rose S. J., Cheah B. (2011) The College Payoff: Education, Occupations, Lifetime Earnings. Washington, DC: Georgetown University Center on Education and Workforce.

Cyranoski D., Gilbert N., Ledford H., Nayar A., Yahia M. (2011) The PhD Factory. *Nature*. No. 472. P. 276—279. <https://doi.org/10.1038/472276a>.

Diener E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. Vol. 95. No. 3. P. 542—575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

Dodge R., Daly A. P., Huyton J., Sanders L. D. (2012) The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. Vol. 2. No. 3. P. 222—235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>.

Doody S., McDonnell M., Reid E., Marshall S. C. (2017) Doctoral Peer Writing Groups as a Means of Promoting Well-Being. *LEARNing Landscapes*. Vol. 10. No. 2. P. 145—157. <https://doi.org/10.36510/learnland.v10i2.807>.

Eisenberg D., Gollust S. E., Golberstein E., Hefner J. L. (2007) Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*. Vol. 77. No. 4. P. 534—542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>.

Gaeta G. L., Lavadera G. L., Pastore F. (2017) Much Ado about Nothing? The Wage Penalty of Holding a PhD Degree but Not a PhD Job Position. In: Polachek S. W., Poulidakas K., Russo G., Tatsiramos K. (eds.) *Skill Mismatch in Labor Markets. (Research in Labor Economics. Vol. 45)*. Bingley: Emerald Publishing. P. 243—277. <https://doi.org/10.1108/S0147-912120170000045007>.

Guthrie S., Lichten C., van Belle J., Ball S., Knack A., Hofman J. (2017) Understanding Mental Health in the Research Environment: A Rapid Evidence Assessment. Cambridge: RAND Corporation. <https://doi.org/10.7249/RR2022>.

- Hargreaves C. E., de Wilde J. P., Juniper B., Walsh E. (2017) Re-Evaluating Doctoral Researchers' Well-Being: What Has Changed in Five Years? London: Graduate School, Imperial College London. URL: <https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/study/graduate-school/public/well-being/Wellbeing-for-GS.pdf> (дата обращения: 28.06.2020).
- Jackson D., Michelson G. (2015) Factors Influencing the Employment of Australian PhD Graduates. *Studies in Higher Education*. Vol. 40. No. 9. P. 1660—1678. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.899344>.
- Juniper B., Walsh E., Richardson A., Morley B. (2012) A New Approach to Evaluating the Well-Being of PhD Research Students. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. Vol. 37. No. 5. P. 563—576. <https://doi.org/10.1080/02602938.2011.555816>.
- Levecque K., Anseel F., de Beuckelaer A., van der Heyden J., Gisle L. (2017) Work Organization and Mental Health Problems in PhD Students. *Research Policy*. Vol. 46. No. 4. P. 868—879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>.
- Lonka K., Chow A., Keskinen J., Hakkarainen K., Sandström N., Pyhältö K. (2014) How to Measure PhD Students' Conceptions of Academic Writing — and Are They Related to Well-Being? *Journal of Writing Research*. Vol. 5. No. 3. P. 245—269. <https://doi.org/10.17239/jowr-2014.05.03.1>.
- Lonka K., Ketonen E., Vekkaila J., Cerrato Lara M., Pyhältö K. (2019) Doctoral Students' Writing Profiles and Their Relations to Well-Being and Perceptions of the Academic Environment. *Higher Education*. Vol. 77. No. 4. P. 587—602. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0290-x>.
- Mackie S. A., Bates G. W. (2019) Contribution of the Doctoral Education Environment to PhD Candidates' Mental Health Problems: A Scoping Review. *Higher Education Research & Development*. Vol. 38. No. 3. P. 565—578. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1556620>.
- Marais G. A. B., Shankland R., Haag P., Fiault R., Juniper B. (2018) A Survey and a Positive Psychology Intervention on French PhD Student Well-Being. *International Journal of Doctoral Studies*. Vol. 13. P. 109—138. <https://doi.org/10.28945/3948>.
- Mason M. A., Goulden M., Frasch K. (2009) Why Graduate Students Reject the Fast Track: A Study of Thousands of Doctoral Students Shows That They Want Balanced Lives. *Academe Online*. Vol. 95. No. 1. P. 11—17. URL: https://www.aaup.org/article/why-graduate-students-reject-fast-track#.Xvh_10dn2hN (дата обращения: 28.06.2020).
- Moate R. M., Gnilka P. B., West E. M., Rice K. G. (2019) Doctoral Student Perfectionism and Emotional Well-Being. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. Vol. 52. No. 3. P. 145—155. <https://doi.org/10.1080/07481756.2018.1547619>.
- Morris C., Wiskers G. (2011) Troublesome Encounters: Strategies for Managing the Wellbeing of Masters and Doctoral Education Students during Their Learning Processes. A Final Report. York: HEA ESCalate Subject Centre. URL: <http://escalate.ac.uk/downloads/8634.pdf> (дата обращения: 28.06.2020).

- Nelson K. (2014) Academic Progress in Doctoral Students: Levels of Hope, Subjective Well-Being, and Stress. PhD Thesis. Minneapolis, MN: Walden University.
- Nielsen I., Newman A., Smyth R., Hirst G., Heilemann B. (2017) The Influence of Instructor Support, Family Support and Psychological Capital on the Well-Being of Postgraduate Students: A Moderated Mediation Model. *Studies in Higher Education*. Vol. 42. No. 11. P. 2099—2115. <https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1135116>.
- Odaci H. (2013) The Role of Computer Self-Efficacy, Self-Esteem, and Subjective Well-Being in Predicting Research Self-Efficacy among Postgraduate Students. *The Asia-Pacific Education Researcher*. Vol. 22. No. 4. P. 399—406. <https://doi.org/10.1007/s40299-012-0039-8>.
- Panger G., Tryon J., Smith A. (2014) The Graduate Assembly: Graduate Student Happiness & Well-Being Report. 2014. Berkeley, CA: UC Berkeley Graduate Assembly. URL: http://ga.berkeley.edu/wp-content/uploads/2015/04/wellbeingreport_2014.pdf (дата обращения: 28.06.2020).
- Posselt J. (2018) Normalizing Struggle: Dimensions of Faculty Support for Doctoral Students and Implications for Persistence and Well-Being. *The Journal of Higher Education*. Vol. 89. No. 6. P. 988—1013. <https://doi.org/10.1080/00221546.2018.1449080>.
- Pychyl T.A., Little B.R. (1998) Dimensional Specificity in the Prediction of Subjective Well-Being: Personal Projects in Pursuit of the Ph D. *Social Indicators Research*. Vol. 45. No. 1—3. P. 423—473. <https://doi.org/10.1023/A:1006970504138>.
- Pyhältö K., Toom A., Stubb J., Lonka K. (2012) Challenges of Becoming a Scholar: A Study of Doctoral Students' Problems and Well-Being. *International Scholarly Research Notices*. P. 1—12. <https://doi.org/10.5402/2012/934941>.
- Reguero M., Carvajal J.J., García M.E., Valverde M. (eds.) Good Practices in Doctoral Supervision: Reflections from the Tarragona Think Tank. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili, 2017.
- Rudd E. (1990) The Early Careers of Social Science Graduates and the Value of a Ph D. *Journal of the Royal Statistical Society. Series A (Statistics in Society)*. Vol. 153. No. 2. P. 203—232. <https://doi.org/10.2307/2982801>.
- Ryff C.D. (1989) Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57. No. 6. P. 1069—1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Schmidt M., Hansson E. (2018) Doctoral Students' Well-Being: A Literature Review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. Vol. 13. No. 1. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1508171>.
- Scott H., Takarangi M.K.T. (2019) Measuring PhD Student's Psychological Well-Being: Are We Seeing the Whole Picture? *Student Success*. Vol. 10. No. 3. P. 14—24. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i3.1294>.

Siddaway A., Wood A., Hedges L. (2019) How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*. Vol. 70. P. 747—770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>.

Stubb J., Pyhältö K., Lonka K. (2011) Balancing between Inspiration and Exhaustion: PhD Students' Experienced Socio-Psychological Well-Being. *Studies in Continuing Education*. Vol. 33. No. 1. P. 33—50. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2010.515572>.

Stubb J., Pyhältö K., Lonka K. (2012) The Experienced Meaning of Working with a PhD Thesis. *Scandinavian Journal of Educational Research*. Vol. 56. No. 4. P. 439—456. <https://doi.org/10.1080/00313831.2011.599422>.

Sverdlik A., Hall N.C. (2019) Not Just a Phase: Exploring the Role of Program Stage on Well-Being and Motivation in Doctoral Students. *Journal of Adult and Continuing Education*. Vol. 26. No. 1. P. 97—124. <https://doi.org/10.1177/1477971419842887>.

Sverdlik A., Hall N.C., McAlpine L., Hubbard K. (2018) The PhD Experience: A Review of the Factors Influencing Doctoral Students' Completion, Achievement, and Well-Being. *International Journal of Doctoral Studies*. Vol. 13. P. 361—388. <https://doi.org/10.28945/4113>.

The Scientific Century: Securing Our Future Prosperity. London: The Royal Society, 2010. URL: <http://sro.sussex.ac.uk/id/eprint/23776/> (дата обращения: 06.07.2020).

Warner R. C. (2019) The Role of Racial Microaggressions, Belongingness, and Coping in African American Psychology Doctoral Students' Well-Being. PhD Thesis. Milwaukee, WI: Marquette University.

Weiden I., Meijer I., van der Ven I., Beukman J., Farzand A. R., de Gelder E. (2017) The Mental Well-Being of Leiden University PhD Candidates. CWTS Policy Report. Leiden: Centre for Science and Technology Studies, Leiden University.

Wilson S., Cutri J. (2019) Negating Isolation and Imposter Syndrome Through Writing as Product and as Process: The Impact of Collegiate Writing Networks During a Doctoral Programme. In: Pretorius L., Macaulay L., Cahusac de Caux B. (eds.) *Wellbeing in Doctoral Education: Insights and Guidance from the Student Experience*. Singapore: Springer. P. 59—76. https://doi.org/10.1007/978-981-13-9302-0_7.

Woolston C. (2019) PhD Poll Reveals Fear and Joy, Contentment and Anguish. *Nature*. Vol. 575. P. 403—406.