

16+

p-ISSN: 2309-1754
e-ISSN: 2712-8474

Азимут научных исследований:



педагогика и психология

2021
Том 10
№ 4(37)

Основан в 2012 г.

16+

Том 10
№ 4 (37)
2021

Ежеквартальный
научный журнал

АЗИМУТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

Учредитель – Ассоциация «Профессиональные аналитики аутопойэйзисных систем»

Главный редактор

Коростелев Александр Алексеевич, доктор педагогических наук, доцент

Заместители главного редактора:

Аббасова Кызылгюль Ясин кызы, доктор философских наук, профессор

Александрова Екатерина Александровна, доктор педагогических наук, профессор

Ахаев Андрей Васильевич, доктор педагогических наук, профессор

Берберян Ася Суменовна, доктор психологических наук, профессор

Бурмыкина Ирина Викторовна, доктор социологических наук, профессор

Зотрафова Иоланда Костадиновна, доктор, профессор

Кондаурова Инесса Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент

Красич Даниэла Костадинович, доктор, профессор

Майхжик-Микула Джоанна, доктор педагогических наук, профессор

Мерлина Надежда Ивановна, доктор педагогических наук, кандидат физико-математических наук, профессор

Морозова Ирина Станиславовна, доктор психологических наук, профессор

Осадченко Инна Ивановна, доктор педагогических наук, доцент

Тарантей Виктор Петрович, доктор педагогических наук, профессор

Шарипов Фаридун Файзуллаевич, доктор педагогических наук

Редакционная коллегия:

Абдуразаков Магомед Мусаевич, доктор педагогических наук, доцент

Айвазян Эдвард Ишханович, доктор педагогических наук, доцент

Акопов Гарник Владимирович, доктор психологических наук, профессор

Ахметова Дания Загриевна, доктор педагогических наук, профессор

Бендас Татьяна Владимировна, доктор психологических наук, доцент

Васковская Галина Алексеевна, доктор педагогических наук, профессор

Вукашинович Емина Копас, доктор, профессор педагогики

Гаджалова-Левтерова Дора Стойлова, доктор педагогических наук, профессор

Гладышев Владимир Владимирович, доктор педагогических наук, профессор

Горьковская Ирина Алексеевна, доктор психологических наук, профессор

Голуб Нина Борисовна, доктор педагогических наук, профессор

Григорьева Марина Владимировна, доктор психологических наук, профессор

Гринева Мария Викторовна, доктор педагогических наук, профессор

Денисова Оксана Петровна, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, доцент

Иванов Георгий Петков, доктор педагогических наук, профессор

Исламгулова Светлана Константиновна, доктор педагогических наук, доцент

Клинков Георги Тодоров, PhD, главный ассистент

Макарова Елена Александровна, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор

Микляева Анастасия Владимировна, доктор психологических наук, доцент

Митягина Екатерина Владимировна, доктор социологических наук, доцент

Платонова Раиса Ивановна, доктор педагогических наук, доцент

Побирченко Наталья Семеновна, член-корреспондент Национальной Академии педагогических наук Украины, доктор педагогических наук, профессор

Равен Джон, доктор философии в области психологии, профессор

Романова Марина Александровна, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, доцент

Савинова Наталия Владимировна, доктор педагогических наук, профессор

Ситченко Анатолий Люцианович, доктор педагогических наук, профессор

Сулейманов Рамиль Фаилович, доктор психологических наук, доцент

Сущенко Андрей Витальевич, доктор педагогических наук, профессор

Тагарева Кирилка Симеонова, кандидат психологических наук, доцент

Топузов Олег Михайлович, доктор педагогических наук, профессор

Христова Ангуанетта Русинова, доктор, профессор

Шаповалова Ольга Евгеньевна, доктор психологических наук, профессор

Штефан Людмила Андреевна, доктор педагогических наук, профессор

Входит в ПЕРЕЧЕНЬ рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук.

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций ПИ № ФС 77 - 76184 от 08.07.2019 г.

Подписной индекс: 81068
(подписной каталог «Газеты.
Журналы» Агентство
«РОСПЕЧАТЬ»)

Компьютерная верстка:
Д.А. Полторецкий

Технический редактор:
Г.А. Шмелёва

Адрес редколлегии, учредителя,
редакции и издателя Ассоциация
«Профессиональные аналитики
аутопойэйзисных систем»:
445037, Российская Федерация,
Самарская область, г. Тольятти, ул.
Юбилейная, 40, офис 1901
Тел.: 8(846)205-06-19
E-mail: ANI-ped-i-psych@ya.ru
Сайт: <https://anipp.ru/>

Подписано в печать 28.11.2021.
Выход в свет 30.11.2021.
Формат 60x84 1/8.
Печать оперативная.
Усл. п. л. 53,12.
Тираж 50 экз. Заказ 4-30-11.



©2021 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

УДК 159.9.072.43

DOI: 10.26140/anip-2021-1004-0086



©2021 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0.
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

© Автор(ы) 2021

SPIN: 456-5420

AuthorID: 721029

ORCID: 0000-0003-4201-1990

ЧЕРЕМИСКИНА Ирина Игоревна, кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и юридической психологии

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
(690014, Россия, Владивосток, ул. Гоголя 41, e-mail: irina-cheremiski@mail.ru)*

SPIN: 7011-2338

AuthorID: 731739

ResearcherID: F-1211-2019

ORCID: 0000-0001-8227-5670

ScopusID: 57197810659

ЛЮКШИНА Дарья Сергеевна, старший преподаватель кафедры общепсихологических дисциплин
Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава России

(690002, Россия, Владивосток, пр. Острякова, 2, e-mail: danyasergeevna@gmail.com)

Аннотация. Результаты современных исследований показывают, что пандемия, вызванная новой коронавирусной инфекцией стала серьёзным испытанием для психологического благополучия людей во всем мире. Зафиксированы признаки стресса, особенно на уровне эмоциональных переживаний. Данные психологов по предыдущим массовым заболеваниям показывают, что такие переживания могут приводить в последствие к различным психическим расстройствам. Изучение психического состояния населения и факторов их обуславливающих может стать основой создания более целенаправленных профилактических программ, особенно учитывая то, что окончание пандемии еще сложно спрогнозировать. Представленные в статье результаты были получены на трех возрастных группах респондентов, удалось проследить динамику их психического состояния, оценка была проведена на начальном этапе самоизоляции, в апреле 2020 года, и по прошествии полугода, в ноябре 2020. Наибольшие показатели физиологического и психологического стресса на начальном этапе были зафиксированы в группе молодых людей, в группе зрелых людей оценка состояния входила в нормативные показатели, у пожилых выраженным был эмоциональный компонент стрессовой реакции. Через полгода состояния молодых людей стабилизировалось, в группе зрелых людей появились признаки физиологического и психологического стресса, а у пожилых показатели остались практически неизменными. Причины, обуславливающие состояние людей в этих возрастных группах напрямую связаны с объективными социальными условиями и вызовами, диктуемыми пандемией, при этом специфичны для каждой группы. Так же были выявлены личностные ресурсы преодоления стресса в период пандемии. Экстраверсия, лабильность и спонтанность способствуют успешной адаптации к возникшим условиям, в то время как оптимизм позволяет активно справляться со стрессом на начальных этапах воздействия стрессоров, но при их длительном влиянии не способствует сохранению оптимального уровня функционирования.

Ключевые слова: молодые люди, люди зрелого возраста, пожилые люди, COVID-19, самоизоляция, стресс, социальные стресс-факторы, динамика состояния, личностные ресурсы, оптимизм, успешная адаптация.

PERSONAL RESOURCES FOR COPING WITH STRESS IN PEOPLE OF DIFFERENT AGES DURING THE PANDEMIC

© The Author(s) 2021

CHEREMISKINA Irina Igorevna, PhD in Psychology, associate professor at the Department of Philosophy and Legal Psychology

*Vladivostok State University of Economics and Service
(690014, Russia, Vladivostok, Gogolya street 41, e-mail: irina-cheremiski@mail.ru)*

LYUKSHINA Darya Sergeevna, senior lecturer at the Department of General Psychological Disciplines
Pacific State Medical University

(690002, Russia, Vladivostok, Ostryakova avenue, 2, danyasergeevna@gmail.com)

Abstract. The results of modern researches show that the pandemic caused by the new coronavirus infection has become a serious test for the psychological well-being of people around the world. Signs of stress were recorded, especially in emotional experience. The data of psychologists on previous mass illnesses show that such experiences can lead to a consequence of various mental disorders. The study of the mental state of the population and the factors causing them can become the basis for the creation of more targeted prevention programs, especially considering that the end of the pandemic is still difficult to predict. The results presented in the article were obtained in three age groups of respondents, it was possible to trace the dynamics of their mental state, the assessment was carried out at the initial stage of self-isolation, in April 2020, and after six months, in November 2020. The highest indicators of physiological and psychological stress at the initial stage were recorded in the group of young people, in the group of mature people, the assessment of the state was included in the normative indicators, the elderly's emotional component of the stress reaction was pronounced. Six months later, the condition of young people stabilized, in the group of mature people, signs of physiological and psychological stress appeared, while in the group of elderly the indicators remained practically unchanged. The reasons for the condition of people in these age groups are directly related to the objective social conditions and challenges dictated by the pandemic, while being specific for each group. Personal resources for coping with stress during the pandemic were also identified. Extraversion, lability and spontaneity contribute to successful adaptation to the emerging conditions, while optimism allows you to actively cope with stress at the initial stages of exposure to stressors, but with their long-term influence does not contribute to maintaining the optimal level of functioning.

Keywords: young people, people of mature age, the elderly, COVID-19, self-isolation, stress, social stress factors, state dynamics, personal resources, optimism, successful adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

В декабре 2019 в Ухане (Китай) впервые появи-

лась информация о новой коронавирусной инфекции (COVID-19), представляющей серьезную опасность для

здоровья и жизни человека. В очень короткое время заражение распространилось по всему миру и приобрело статус пандемии. Коварство и опасность COVID-19 заключается в том, что заболеть могут абсолютно все люди, этническая принадлежность, возраст и пол значения не имеют. Эта ситуация оказалась совершенно новой и не знакомой для людей всего мира, в связи с чем процессы ее принятия и адаптации к ней проходили гораздо длительнее и сложнее, чем при других мировых катаклизмах. Некоторыми современными отечественными исследователями, своевременно отреагировавшими на ситуацию проведенными исследованиями, отмечено, что ожидаемым последствием пандемии среди населения являет массовая психологическая травматизация [1, 2], по аналогии с данными, полученными на людях, находившихся на карантине в связи с другими эпидемиями, можно ожидать пролонгированность проявлений симптомов ПТСР [2, 3, 4]. Так же есть указание на то, что длительное переживание тревоги и страха людьми в период пандемии в совокупности с высокой неопределенностью будущего приводит к истощению личностных ресурсов, возникновению деструктивных стратегий совладания и может приводить к тревожным и депрессивным расстройствам [3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]. На сегодняшний день человечество продолжает пребывать в состоянии неопределенности и проблема преодоления стресса в период угрозы вирусного заражения остается нерешенной. В сложившихся условиях достаточно тяжело успешно преодолевать негативное воздействие стресса, используя лишь внешние ресурсы. Так, у человека возникает необходимость поиска внутренних (личностных) ресурсов, которые не зависят от обстоятельств и помогают справиться с трудностями [13]. Современные исследования не позволяют сделать однозначные выводы об использовании определенных личностных ресурсов, которые можно назвать эффективными, так как пандемия все еще не разрешилась. Выявлены и описаны личностные ресурсы совладания со стрессом в период пандемии [14, 15, 16, 17], некоторые личностные качества, например, юмор, позитивное переформулирование, субъективное благополучие, самоуважение, самоконтроль, самоорганизация деятельности и др., имеют важное значение в преодолении стресса [14, 15, 18, 19]. Исследования ресурсов строились на основе выявления связи между стрессоустойчивостью и другими личностными и объективными показателями (индивидуальными характеристиками, образе мира и образе жизни, субъективном благополучии, навыками самоконтроля, самоорганизации, саморегулирования, самоэффективности, оптимизме, социальной и моральной поддержки с разных сторон, информированности, экономической и политической защищенности [14, 15, 16, 17, 18, 19]. Возникшая ситуация пандемии уникальна тем, что разворачивается длительное время, до сих пор нет четких перспектив её окончания, что дает возможность оценить эффективность личностных ресурсов непосредственно в ситуации переживания стресса, характерного для большинства людей во всем мире, что обуславливает актуальность данного исследования и дает возможность разработки рекомендаций для преодолевающего поведения и развития качеств повышения стрессоустойчивости людей, испытывающих трудности в преодолении стрессового воздействия в период угрозы вирусного заражения, и во время чрезвычайных ситуаций в целом.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целью исследования было выявление и описание личностных ресурсов преодоления стресса у людей разных возрастов в период пандемии. Предметом исследования выступили собственно личностные ресурсы преодоления стресса. В основе исследования лежало предположение о том, что психическое состояние и его динамика у людей разных возрастов в период пандемии отличается и связана с определенными личностными характеристиками.

Репрезентативную выборку респондентов составили 60 человек (N=60) в возрасте от 18 до 84 лет, из них 14 мужчин и 45 женщин, у 41 респондента имеется высшее образование, 9 человек имеют средне-специальное образование и 10 получают образование в ВУЗе, состоит в браке 36 человек, не состоит в браке/разведены/овдовели 24 человека. Согласно идее исследования вся выборка была разделена на три группы: «молодые люди» - в возрасте от 18 до 40 лет (N=20), «зрелые» - от 41 до 60 лет (N=20), «пожилые» - от 61 до 84 лет (N=20) [20]. Эмпирическое исследование проводилось в два этапа на одной и той же группе респондентов, первый диагностический этап пришелся на апрель 2020 года, все респонденты в этот период находились в режиме самоизоляции в связи с пандемией. Вторым этапом исследования проводился в ноябре 2020 года, режим самоизоляции для людей молодого и зрелого возраста был отменен, однако статистика заболеваемости снова начала расти, следовательно, возросла и угроза заражения. Исследование носило лонгитюдный характер с целью выявления динамики психического состояния респондентов разных возрастных групп в связи с их личностными характеристиками.

В качестве методического обеспечения был использован психодиагностический метод, представленный следующими опросниками: «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова, «Актуальное состояние» Л.В. Куликова, «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В.А. Жмурова, «Шкала оптимизма и активности» Н.Е. Водопьяновой, М.В. Штейн, «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик. Исследование проводилось в дистанционной форме с использованием Google-форм в силу ограничений, введенных из-за повышенных мер готовности в связи с COVID-19. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS 20.0 с помощью непараметрических критериев Крускала-Уоллеса, Уилкоксона, ранговой корреляции Ч. Спирмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты оценки психического состояния с помощью трех методик в апреле показали, что у молодых людей, по сравнению с двумя другими возрастными группами в большей степени были выражены признаки психологического стресса, проявляющиеся в таких доминирующих переживаниях как, тревога, тоскливость, беспокойство, страх будущего. Так же ярко в этой группе были выражены признаки стресса физиологического, такие как, мышечное напряжение, одышка, неприятные ощущения со стороны сердца, нарушения сна и аппетита. При этом на нормальном уровне функционирования протекали психические процессы и поведенческие реакции. В качестве причин, обуславливающих их состояние участники исследования из этой группы отметили страх перед будущими высокой нагрузкой, связанную с дистанционным обучением в период самоизоляции.

Респонденты, вошедшие в группу «зрелого» возраста в апреле продемонстрировали отсутствие признаков как физиологического, так и психологического стресса, они находились в состоянии покоя, отмечали у себя высокую активность психических процессов и поведения. Большинство опрошенных из этой группы отметили, что не соблюдают режим самоизоляции в связи с производственной необходимостью, при этом они оценили возможность собственного заражения как маловероятную.

Большая часть опрошенных людей пожилого возраста в апреле показали выраженные признаки психологического стресса, они отмечали у себя беспокойство, страх, тревогу и панику, однако физиологические, когнитивные и поведенческие показатели оценивались ими в рамках нормы. По мнению респондентов этой группы их состояние в большей степени было обусловлено возникшими сложностями в освоении дистанционных технологий взаимодействия и страхом заражения.

Проведенный статистический анализ подтверждает предварительные выводы о том, что в апреле, в период

строгой самоизоляции молодые люди демонстрировали высокие показатели физиологического и психологического стресса, пожилые люди отмечали у себя состояния, свидетельствующие о психологическом стрессе, люди зрелого возраста признаков стресса у себя не отмечали, а наоборот, демонстрировали собранность и активность. Таким образом, можно сказать, что состояние исследуемых групп обуславливалось объективными условиями и нагрузкой, связанной с ними, а также высокой степенью неопределенности будущего, оценкой возможности заражения и серьезности последствий. Полученные данные в целом соотносятся с результатами других исследователей [21, 22, 23].

Повторное исследование психического состояния респондентов в этих же группах с помощью тех же самых методик проводилось в ноябре 2020 года, как указали сами респонденты в анкете, за прошедшие полгода они либо не перенесли заболевание, либо перенесли его в легкой форме, не связанной с госпитализацией и выраженными симптомами, хотя у многих из них родные и близкие перенесли заболевание в разной форме, но без летального исхода.

С помощью критерия Вилкоксона мы оценивали динамику состояния респондентов в трех группах. В группе молодых людей снизились показатели депрессии и физиологического стресса, нормализовалось как физиологическое, так и психологическое состояние, повысились показатели поведенческой активности. Выявленные показатели говорят об успешной адаптации молодых людей к условиям, вызванным пандемией.

В группе людей зрелого возраста наоборот значимо повысились показатели депрессии, возросли показатели тревоги и пассивности, снизились показатели поведенческой активности. То есть можно сказать, что спустя полгода после первого замера у людей зрелого возраста наблюдаются выраженные показатели физиологического и психологического стресса. Сами респонденты в качестве основной причины собственного состояния отметили высокую неопределенность будущего.

В группе людей пожилого возраста возросли показатели депрессии до умеренного уровня, однако остальные показатели состояния значимо не изменились, возросла оптимистичность. В анкете пожилые люди выражали надежды на скорую нормализацию обстановки.

Напомним, что в ноябре угроза вирусного заражения в стране сохранялась, а число заболевших постоянно возрастало. Однако эти параметры не были отмечены респондентами в качестве причин их состояния. Выявленные изменения состояния респондентов скорее можно связать с обстоятельствами их жизнедеятельности, например, студенты вышли на учебу в очном режиме, что могло привести к возросшим показателям их оценок собственной поведенческой активности. Для зрелых людей сложности видятся в невозможности построения жизненных перспектив.

Далее нами была предпринята попытка поиска личностных предпосылок возникновения и динамики психического состояния у людей разных возрастных групп в условиях пандемии. Для решения этой задачи мы оценивали различия по показателям методик «Шкала оптимизма и активности» Н.Е. Водопьяновой, М.В. Штейн, «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик. У молодых людей в большей степени выражены такие черты как экстраверсия, спонтанность и лабильность. Возможно именно эти черты помогли им справиться с неоптимальным физическим и психологическим состоянием, которое возникло на фоне фрустрации потребности в общении и активности. У людей зрелого возраста значимо выше показатели оптимизма, что, вероятно, способствовало легкости их первичной адаптации к ситуации, но ухудшение их состояния в ноябре позволяет сделать вывод, что оптимизм, который трактуется автором методики, Н.Е. Водопьяновой как позитивная жизненная установка, не позволяет рассматривать эту

черту как основной способ борьбы с долговременным стрессом. Для пожилых людей в большей степени характерна ригидность, что, согласно Л.Н. Собчик означает инертность установок, настойчивость, возможно именно эта черта способствовала устойчивости их состояния во времени.

Проведенный корреляционный анализ между чертами личности и показателями состояния в трех группах позволил выявить значимую положительную связь между тревогой и сензитивностью, то есть впечатлительностью, что кажется вполне закономерным.

ОБСУЖДЕНИЕ

В целом полученные в нашем исследовании данные соотносятся с результатами, полученными М.Ю. Сорокиным и др., выраженные стрессовые реакции у людей на начальном этапе пандемии были обусловлены социальными факторами, такими как вынужденная самоизоляция и социальная дистанция [22], для учащихся значимыми оказались условия дистанционного обучения, в целом негативно откликнулась неясность жизненных перспектив или же их негативное значение, например, увольнение с работы [24]. Однако в нашем исследовании проведенное сравнение между тремя разными возрастными группами позволило описать специфические причины негативных переживаний, связанные с высокой значимостью определенных социальных условий именно для этих групп, например, для пожилых людей высокую субъективную нагрузку имела необходимость освоения дистанционных способов взаимодействия. Как мы уже указывали, некоторые авторы в качестве личностного ресурса борьбы со стрессом указывают юмор и позитивное мышление [15, 18], в нашем исследовании результаты говорят в пользу того, что оптимизм, как личностная черта является оптимальной для первичной адаптации к стрессу, в то время как при длительном воздействии стрессоров не позволяет сохранять нормальный уровень функционирования.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы:

В период начала пандемии и введенной самоизоляции наибольшую выраженность показателей физиологического и психологического стресса продемонстрировали молодые люди, в то время как у респондентов зрелого возраста признаки стресса не были выражены, люди пожилого возраста отличались неоптимальным психическим состоянием, тревогой и волнением, при нормативных физиологических, когнитивных и поведенческих показателях. Причины, обуславливающее психическое состояние в этих возрастных группах оказались специфичными и связанными с социальными вызовами, предъявляемыми сложившейся ситуацией пандемии. Изучение психического состояния в динамике, по прошествии полугода показало, что психическое состояние молодых людей нормализовалось, повысилась поведенческая активность, у людей зрелого возраста наблюдалось появление признаков физиологического и психологического стресса, а у людей пожилого возраста возросли показатели депрессии, при сохранении веры в будущее. Такая динамика так же может объясняться объективными условиями жизнедеятельности, актуальными для этих возрастных групп, но нами так же были выделены личностные черты, отличающиеся у них. Можно сказать, что преодолению стресса молодыми людьми способствовала их высокая экстраверсия, лабильность и спонтанность. Ригидность, свойственная пожилым людям способствовала стабильности состояния. А вот оптимизм, свойственный людям зрелого возраста в нашей выборке не позволил им оставаться на нормальном уровне функционирования и, не смотря на позитивную установку к жизни, у них повысились показатели физиологического и психологического стресса. Так же была обнаружена прямая тесная взаимосвязь между сензитивностью и тревогой у опрошенных респондентов.

К сожалению, пандемия остается актуальной мировой проблемой и по сей день, в отношении последующих исследований представляется значимым продолжение изучения психического состояния населения в динамике, а также меняющихся или стабильных способов совладания со стрессом, эти данные могут стать основой создания программ профилактики различного рода эмоциональных расстройств и их негативных последствий у населения, а также позволит значительно расширить имеющиеся теоретические данные. Основываясь на полученных результатах можно сказать, что психологическая помощь разновозрастным категориям населения должна строиться с учетом субъективной значимости для них социальных условий, связанных с пандемией и опираться на содействие в адаптации к ним.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ушаков Д.В., Юревич А.В., Нестик Т.А., Юревич М.А. Социально-психологические аспекты пандемии covid-19: результаты экспертного опроса российских психологов // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 5. С. 5-17.
2. Talevi D., Socci V., Carai M., Carnaghi G., Faleri S., Trebbi E., di Bernardo A., Capelli F., Pacitti F. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic // *Psychiatric Rev.* 2020. Т. 55. № 3. С. 137-144. DOI: 10.1708/3382.33569.
3. Нестик Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5. № 2(18). С. 47-83.
4. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Gideon R.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // *The Lancet.* 2020. Т. 395. С. 912-920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
5. Дубровина А.И. Основные выявленные угрозы в период пандемии COVID-19 и методы их ликвидации // *Modern Science.* 2020. № 4-1. С. 425-428.
6. Bueno-Notivol J., Gracia-García P., Olaya B., Lasheras I., López-Antón & R., Santabárbara J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A metaanalysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1). DOI: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007.
7. Moreno C., Wykes T., Galderisi S., Nordentoft M., Crossley N., Jones N., ... & Arango C. How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic // *Lancet Psychiatry.* 2020. Т. 7. С. 813-824. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30307-2.
8. Pancani L., Marinucci M., Aureli N., & Riva P. (2020). Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine. DOI: 10.31234/osf.io/uaqfj.
9. Zinchenko Yu.P., Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Fomina T.G. Conscious self-regulation and self-organization of life during the covid-19 pandemic // *Psychology in Russia: State of the Art.* 2020. Т. 13. № 4. С. 168-182.
10. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934.
11. Stankovska G., Memedi I., Dimitrovski D. Coronavirus COVID-19 disease, mental health, and psychosocial support // *Society Register.* 2020. Т. 4. № 2. С. 33-48. DOI: 10.14746/sr.2020.4.2.03.
12. Wang Y., Di Y., Ye J., & Wei W. Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China // *Psychology, Health & Medicine.* 2021. Т. 26. № 1. С. 13-22. DOI: 10.1080/13548506.2020.1746817.
13. Guterres A. (2020). We Need to Take Action to Address the Mental Health Crisis in This Pandemic. United Nations Secretary-General. Retrieved from <https://www.un.org/sg/en/content/sg/articles/2020-05-21/we-need-to-take-action-address-the-mental-health-crisis-pandemic>.
14. Перикова Е.И., Бызова В.М. Роль личностных ресурсов в переживании неопределенности студентами выпускных курсов в период пандемии COVID-19: квазиэкспериментальное исследование // *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании.* 2020. № 3. С. 551-557.
15. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // *Консультативная психология и психотерапия.* 2020. Т. 28. № 2. С. 90-108.
16. Agbaria Q., Mokh A.A. (2021). Personal and Social Resources in Coping with Coronavirus Crisis Among Israeli-Palestinian Adults: Explanatory Study. *Int J Ment Health Addiction.* DOI: 10.1007/s11469-020-00465-z.
17. Losada-Baltar A., Jiménez-Gonzalo L., Gallego-Alberto L., Pedrosa-Chaparro M.D.S., Fernandes-Pires J., Márquez-González M. «We're staying at home». Association of self-perceptions of aging, personal and family resources and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19 // *The Journals of Gerontology: Series B. Psychological Sciences and Social Sciences.* 2021. Т. 76. № 2. DOI: 10.1093/geronb/gbaa048.
18. Початкова Е.А. Личностные ресурсы в контексте преодоления ситуации жизненных трудностей // *Новая наука: Теоретический и практический взгляд.* 2016. № 11-2. С. 102-105.

19. Flesia L., Monaro M., Mazza C., Fietta V., Colicino E., Segatto B., Roma P. Predicting perceived stress related to the COVID-19 outbreak through stable psychological traits and machine learning models // *Journal of Clinical Medicine.* 2020. Т. 9(10). DOI: 10.3390/jcm9103350.

20. Залевская М.А. Возрастная периодизация в Российской Федерации в современных условиях // *Международный научно-исследовательский журнал.* 2020. № 12-3(102). С. 17-20.

21. Келасьев В.Н. Адаптация пожилых петербуржцев к ситуации пандемии коронавируса // *Успехи геронтологии.* 2020. Т. 33. № 6. С. 1016-1026.

22. Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева.* 2020. № 2. С. 87-94.

23. Макарова Е.Ю., Цветкова Н.А. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 // *E-Scio.* 2020. № 10(49). С. 145-157.

24. Никульченкова Е.В., Черник В.А., Вольвач В.Г. Негативное влияние на психологическое состояние человека информационного воздействия в условиях пандемии COVID-19 // *Инновационное образование и экономика.* 2020. № 24(24). С. 59-61.

Статья поступила в редакцию 25.05.2021

Статья принята к публикации 27.11.2021