

Психологические науки

УДК 159.99

СТРЕСС, ВЫЗВАННЫЙ УГРОЗОЙ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ, И ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ У МОЛОДЕЖИ

Л.В. Козлова

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)
(Москва, Россия)

А.А. Костригин

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)
(Москва, Россия); ORCID: 0000-0002-5454-7357

Аннотация. Обсуждается проблема стресса в связи с угрозой заражения коронавирусом. Исследование проводилось в России среди молодежи от 17 до 26 лет. Выявлена выраженность стресса от COVID-19 по шкалам «Опасность» и «Заражение». Установлена взаимосвязь выраженности стресса от COVID-19 и копинг-стратегиями «решение задачи», «эмоции», и психологической защитой «проекция». Молодежь переживает стресс от COVID-19 эмоционально, не доверяет системе здравоохранения, проецирует свои переживания по поводу стресса на окружающих людей.

Ключевые слова: стресс, коронавирус, копинг-стратегии, психологическая защита, молодежь

UDC 159.99

STRESS CAUSED BY THE THREAT OF CORONAVIRUS INFECTION AND DOMINANT COPING STRATEGIES IN YOUTH

L.V. Kozlova

Kosygin Russian State University (Technology. Design. Art) Moscow, Russia

A.A. Kostrigin

Kosygin Russian State University (Technology. Design. Art) Moscow, Russia;
ORCID: 0000-0002-5454-7357

Abstract. The problem of stress from the threat of coronavirus infection is discussed. The study was conducted in Russia among young people from 17 to 26 years old. The severity of stress from COVID-19 was revealed on the "Danger" and "Infection" scales. The relationship between the severity of stress from COVID-19 and coping strategies "problem solving", "emotions", and psychological defense "projection" was established. Young people experience stress from COVID-19 emotionally, do not trust the health care system, project their worries about stress onto the people around them.

Keywords: stress, coronavirus, coping strategies, defense mechanism, youth

На сегодняшний день самой обсуждаемой и наиболее значимой темой для всего человечества является пандемия COVID-19. Сложившаяся на фоне распространения вируса ситуация повлияла на все сферы деятельности человека, изменила привычный уклад жизни, заставила адаптироваться к новым условиям существования. Вирус представляет собой угрозу для жизни, которая находится повсюду, что не может не являться значительным фактором стресса. Период эпидемии COVID-19 также связан с продолжительной ситуацией неопределенности. На данном этапе невозможно предсказать

дальнейшее развитие событий и длительность пандемии. Известно, что страх неизвестности вызывает больше тревожных и депрессивных состояний, чем другие стрессоры [1].

В связи с началом «второй волны» COVID-19 в России [4; 5; 10], исследование и изучение особенностей стрессовых реакций и копинг-стратегий, проявляемых на фоне стресса от пандемии, актуально и необходимо для оказания в будущем правильной и необходимой психологической помощи людям, подверженным сильному стрессу от пандемии [3; 6; 9; 11].

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [8]. Стрессовые реакции – совокупность физиологических, поведенческих, интеллектуальных и эмоциональных реакций, являющихся ответом на стресс. Реакция организма при стрессе является трехфазной. Реальные соматические проявления стресса не остаются неизменными при длительном применении постоянной дозы какого-либо одного стрессора. Величина стрессовой реакции зависит от силы стрессора, а иногда и превышает его.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий [8].

Копинг-стратегии – это обыденные, удобные для человека стереотипы поведения, с помощью которых он преодолевает неприятную ситуацию, т.е. выходит из состояния стресса. Они являются совладающим поведением для преодоления подобной ситуации. Копинг-стратегии формируются сознательно и направлены на восстановление. Они выполняются последовательно и нуждаются во времени для их реализации. Стили копинг-реагирования можно разделить на проблемно-ориентированный стиль реагирования (анализ проблемы и разработка плана по ее преодолению) и субъективно-ориентированный стиль (эмоциональная реакция). Среди копинг-стратегий выделяют:

капитуляцию («я уже ничего не сделаю»), избегание («лучше я не буду этого делать»), сверхкомпенсацию («стану душой той компании, в которой мне не уютно») [12]. Спецификация индивидуальных реакций на стресс, таких как проблемно-ориентированный копинг, избегание или поиск социальной поддержки, связана с разными последствиями стресса.

В период пандемии COVID-19 появление стрессовых реакций обусловлено такими факторами как: угроза заражения и соответственно потенциальная угроза собственной жизни и жизни близких, реальная угроза собственной жизни и жизни близких (для людей, переболевших COVID-19), столкновение с утратой близких, ограничение социальных контактов, ограничение свободы передвижения, материальный ущерб, в частных случаях вызванный, например, вынужденным закрытием собственного бизнеса. Вышеперечисленные факторы стали предпосылками к появлению стрессовых реакций, в основном эмоционального типа, как следствие ведущих за собой и остальные. Обзор последних исследований показал, что женщины имеющие симптомы ОРВИ и считающие свой иммунитет «плохим», имели более высокие показатели тревоги и депрессии. Тогда как информирование данной группы об основных проявлениях и специальных профилактических мерах – достоверно снижало тревогу и депрессию [7].

Исследования предыдущих эпидемий и пандемий показывают, что тревога или ее отсутствие являются важными факторами поведения. Люди, которые не сильно беспокоятся о вирусной вспышке, менее склонны к гигиеническому поведению (например, мытью рук), не склонны придерживаться предписаний о дистанцировании и менее склонны к вакцинации, при наличии вакцины [16]. С другой стороны, люди с чрезмерной тревожностью более склонны к социально деструктивному поведению, например, паническим покупкам и неоправданным обращениям в больницы и поликлиники с незначительными недомоганиями, которые они неверно интерпретируют как признаки серьезной инфекции [14; 15]. Исследования и клинические наблюдения показывают, что во время пандемии многие люди проявляют страх и связанные с тревогой дистресс-реакции. Они включают в себя: страх

заразиться; страх соприкоснуться с потенциально зараженными предметами или поверхностями; боязнь иностранцев, которые могут быть носителями инфекции (т.е. ксенофобия, связанная с болезнью); боязнь социально-экономических последствий пандемии (например, потеря работы); навязчивая проверка возможных угроз, связанных с пандемией и симптомы травматического стресса, связанные с пандемией (например, ночные кошмары, навязчивые мысли).

Также исследования копинг-стратегий, проведенные с помощью адаптации нового опросника [17], говорят о том, что в условиях пандемии ситуативный и множественный копинг в равной степени характерны как для мужчин, так и для женщин. Ригидный копинг больше свойственен мужчинам, им сложнее перестроить свой копинг в стрессовых ситуациях, они продолжают использовать одни и те же стратегии совладания, даже если они оказываются непродуктивными. Мужчины и женщины, которым свойственен ригидный копинг, не могут успокоиться и расслабиться в стрессовых ситуациях, в отличие от тех, у кого выражен множественный копинг. Ригидный копинг в стрессовой ситуации увеличивает возникающее чувство подавленности, депрессивности и безнадежности, также снижает интерес и удовольствие от занятий. Ситуативный копинг, напротив, снижает негативные чувства. Множественный копинг сильнее, чем ситуативный, влияет на снижение вышеперечисленных показателей, при этом снижает чувство усталости и отсутствия энергии, чего не отмечается при ситуативном копинге [1].

В условиях второй волны пандемии COVID-19 в России возникает необходимость проведения исследования взаимосвязи стрессовых реакций и копинг-стратегий у молодежи, используя новую «Шкалу стресса COVID-19 (CSS)». Данная шкала разработана С. Тэйлором для измерения вышеупомянутых особенностей, а также для лучшего понимания и оценки связанного с COVID-19 дистресса. Вопросы были специально сконструированы таким образом, чтобы их можно было легко приспособить к будущим пандемиям [16]. Надежность данной шкалы была проверена на канадской и американских выборках. В настоящее время уже исследуется стресс и копинг-стратегии во время

пандемии COVID-19 у молодежи [2; 13]. Новизна нашего исследования, благодаря адаптации вышеуказанной методики, заключается в определении стресса от самой эпидемии, а не стресс, возникший на ее фоне.

Методы исследования

Исследование проводилось в период начала «второй волны» COVID-19 («Известия», «РИА-Новости») [4; 5; 10] в России (17.11.2020-25.11.2020). Выборка составила 102 человека в возрасте от 17 до 26 лет, среди которых 63,7% испытуемых женского пола, 36,3% испытуемых мужского пола. Средний возраст выборки составил 19,3 лет. В качестве методов исследования были выбраны методики «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.), «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой), «Шкала стресса от COVID-19» (С. Тэйлор, К. Лэндри, Дж. Асмудсон и др.; в авторском переводе).

«Шкала стресса от COVID-19» была переведена и адаптирована для русскоязычного населения. Данная методика включает в себя такие шкалы как опасность, социально-экономические последствия, ксенофобия, заражение, травматический стресс и контроль. В дополнение к вопросам, касающимся дистресса, связанного с COVID-19, опросник включает в себя меры, касающиеся демографии, текущей тревоги и депрессии, а также различных характеристик черт характера. Следует отметить, что данная методика была составлена таким образом, что может быть использована в ситуации эпидемии любого другого вируса, что делает ее универсальной.

Результаты исследования

Результаты исследования представлены в табл. 1, 2, 3.

Типологии психологической защиты. По результатам методики «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.) доминирующими типологиями защиты средипрошенной нами молодежи

являются рационализация, регрессия и проекция.

Таблица 1

Доминирующие типы психологической защиты у молодежи

Психологические защиты	Средние значения
Отрицание	5,48
Вытеснение	4,77
Регрессия	5,56
Замещение	4,32
Проекция	7,52
Компенсация	4,05
Гиперкомпенсация	2,45
Рационализация	6,02

Для молодежи, использующей регрессию в качестве механизма психологической защиты, характерны импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, изменение мотивационно-потребностной сферы в сторону большей упрощенности. Посредством данного типа защиты личность, подверженная действию неудовлетворяющих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач относительно более простыми и доступными в стрессовых ситуациях. Также, молодые люди, склонные к использованию данного механизма, прибегают к защите по типу «реализация в действии», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию.

Следующий актуальный для опрашиваемой нами молодежи тип психологической защиты – рационализация. Также данную шкалу называют и интеллектуализацией. Данный механизм защиты у молодых людей проявляется в создании логических, отчасти псевдоразумных, но благовидных обоснований своего или чужого поведения, действий или переживаний. Создавая эти обоснования, молодые люди не признают

причины поведения, действий или переживаний, с которыми они не могут смириться, боясь потерять свое самоуважение. Данный способ защиты основан на чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или подавляющей дух ситуации без переживаний при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Также при этом способе защиты у испытуемых нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. В шкалу интеллектуализации - рационализации включают и механизм сублимации. У испытуемых он может проявляться в гипертрофированной компенсации вытесненных желаний и чувств, соответствующих высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Лидирующим способом из наиболее востребованных данной выборкой эго-защит является проекция. При использовании данного механизма молодые люди приписывают неосознаваемые и неприемлемые чувства, мысли другим людям, локализуя их вовне, делая их вторичными. Например, негативные, социально мало одобряемые испытываемые молодежью чувства и свойства, нередко приписываются окружающим. Это делается с целью оправдания своих собственных нелицеприятных качеств. Проецируют испытуемые, зачастую, агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Также среди молодежи часто наблюдаются примеры приписывания другим собственных аморальных стремлений. Однако, мы можем и наблюдать обратный тип проекции – наделение значимых лиц позитивными, социально приемлемыми, одобряемыми и способными возвысить персону качествами, чувствами, действиями.

Копинг-стратегии. Наиболее часто используемой копинг-стратегией среди опрошенной молодежи является решение задачи, они стараются направить усилия на решение проблемы. Реже встречаются противоположные стратегии избегания и эмоций. Отвлечение и социальное отвлечение мало распространены среди данной выборки.

Таблица 2

Доминирующие копинг-стратегии у молодежи

Копинг-стратегии	Средние значения
Решение задачи	52,56
Эмоции	42,48
Избегание	49,54
Отвлечение	22,44
Социальное отвлечение	16,28

Стресс, вызванный угрозой заражения коронавирусом.

Полученные показатели отражают довольно низкую тенденцию к стрессу от COVID-19 среди российской молодежи, однако наиболее значимыми факторами стресса у молодежи являются опасность и заражение.

Таблица 3

Выраженность стресса, вызванного угрозой заражения коронавирусом, у молодежи

Шкалы стресса	Средние значения
Опасность	11,53
Социально-экономические последствия	2,97
Ксенофобия	2,06
Заражение	4,71
Травматический стресс	1,38
Контроль	4,09

Стресс по шкале «Опасность» проявляется в недоверии к системе

здравоохранения. Молодежь полагает, что при выявленном у них заболевании вирусом система здравоохранения не сможет оказать им необходимую помощь из-за различных проблем в период пандемии в этой сфере. Это можно связать со свойственной данному возрастному периоду категоричностью и утрированным чувством безысходности, а также это говорит о распространенных пессимистических настроениях среди молодых людей. Второй фактор стресса для молодежи – боязнь заражения близких и вероятность собственного заболевания. Проявлением стресса от COVID-19 является тревога и желание контроля ситуации, т.е. получения новых сведений о вирусе из различных источников информации, таких как СМИ, социальные сети, телевидение и др. Данный фактор подкрепляется обилием достоверной и ненадежной информации о COVID-19 в указанных выше источниках. У испытуемых не было выявлено травматического стресса от сложной и нестабильной эпидемиологической обстановки на фоне вируса. Этот факт подтверждает в целом низкие показатели, полученные по данной шкале.

Взаимосвязь показателей стресса, копинг-стратегий и типов психологической защиты. Проведенный корреляционный анализ выявил взаимосвязи между типологиями психологической защиты, копинг-стратегиями и шкалами стресса от COVID-19 у респондентов (табл. 4).

Наиболее подвержены стрессу от COVID-19 респонденты с типом психологической защиты проекция. Чем выше степень проявления данной защиты, тем выше у молодых людей наблюдается стресс от COVID-19 по таким шкалам как опасность ($r=0,4755$, $p<0,05$) и заражение ($r=0,329$, $p<0,05$). Стресс по шкале «Опасность» у них проявляется в недоверии к системе здравоохранения. Это можно связать со свойственной данному возрастному периоду категоричностью и утрированным чувством безысходности. Учитывая тип защиты, можно говорить о том, что данные характеристики молодые люди проецируют на окружающих, желая казаться отстраненными от ситуации и незаинтересованными. Второй фактор стресса для молодежи – боязнь заражения близких и вероятность собственного заболевания.

Проявлением стресса от COVID-19 является тревога и желание контроля ситуации, т.е. получения новых сведений о вирусе из различных источников информации, таких как СМИ, социальные сети, телевидение и др.

Таблица 4

Взаимосвязь показателей стресса, типов психологической защиты и копинг-стратегий у молодежи

Показатели	<i>Коэффициент корреляции r, $p < 0,05$</i>
Опасность – Решение задачи	-0,24
Опасность – Эмоции	0,24
Социально-экономические последствия – Избегание	-0,25
Социально-экономические последствия – Социальное отвлечение	-0,23
Ксенофобия – Эмоции	0,22
Заражение – Эмоции	0,35
Травматический стресс – Эмоции	0,25
Отрицание – Эмоции	-0,32
Регрессия – Эмоции	0,62
Регрессия – Отвлечение	0,41
Замещение – Эмоции	0,43
Проекция – Эмоции	0,45
Проекция – Опасность	0,48
Проекция – Заражение	0,33
Компенсация – Эмоции	0,47
Гиперкомпенсация – Эмоции	0,31
Рационализация – Решение задачи	0,39

Наиболее используемыми копинг-стратегиями по отношению

стресса от COVID-19 по шкале «Опасность» являются стратегии решения задачи ($r=-0,23844$, $p<0,05$) и эмоциональные проявления ($r=0,23651$, $p<0,05$). Чем ниже уровень стресса по шкале опасность, тем выше направленность поведения на решение задачи; чем выше уровень стресса, тем выше проявление эмоций. При стрессе по шкале «Заражение» молодежь также использует эмоциональные копинг-стратегии. Данная корреляция более значительна, чем по шкале «Опасность».

Молодежь, использующая такие типы психологической защиты как отрицание, регрессия, замещение, проекция, компенсация, гиперкомпенсация склонны к эмоционально-ориентированному копингу. Чем ниже уровень отрицания, тем выше эмоциональные проявления ($r=-0,3186$, $p<0,05$). В сложившейся ситуации стресса для них свойственно проявление эмоций разного спектра – протест, агрессивность или наоборот подавлений эмоций, оптимизм. Данная зависимость связана с нестабильностью ситуации пандемии, что находит различный отклик эмоциональном состоянии молодежи. Стоит отметить, что молодые люди с психологической защитой по типу рационализации остаются наиболее эмоционально устойчивыми и не подвержены выраженному стрессу от пандемии, респонденты с таким типом защиты прибегают к копинг-стратегии «решение задачи» ($r=0,393$, $p<0,05$).

Таким образом, несмотря на то, что показатель стресса в исследуемой выборке сравнительно низкий, российская молодежь, у которой доминирует такая психологическая защита, как проекция, наиболее подвержена стрессу от COVID-19 по шкалам «Опасность» и «Заражение». Совладание со стрессом происходит с помощью таких копинг-стратегий, как сосредоточенность на эмоциях и решение задачи.

Литература:

1. Говоркова А.М., Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Стресс в ситуации новой угрозы здоровью (пандемии COVID-19) и совладание с ним // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации:

Материалы международной научно-практической онлайн-конференции. М.:Издательство «Знание-М», 2020. С. 843-852.

2. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12. № 2. С. 108-126.

3. Калинина Н.В., Дмитриева Ю.Н., Володина Т.В. Жизнестойкость как ресурс преодоления трудных жизненных ситуаций. Ульяновск: УИПКПРО, 2012. 183 с.

4. Костенко Я., Сидоренко Е. Ушел в глубинку: вторая волна коронавируса накрывает регионы[Электронный ресурс] // Известия. 2020. 25 ноября. URL: <https://iz.ru/1092061/iaroslava-kostenko-elena-sidorenko/ushel-v-glubinku-vtoraia-volna-koronavirusa-nakryvaet-regiony>

5. На Москву и Петербург приходится 40% новых заболевших COVID-19[Электронный ресурс] // РИА Новости. 2020. 1 декабря. URL: <https://ria.ru/20201201/koronavirus-1587158567.html>

6. 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.

7. Островский, Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) // Омский психиатрический журнал. 2020. № 24. С. 4-10.

8. Селье Г. Стресс без дистресса. М: Прогресс, 1979. 124 с.

9. Соловьева Н.В., Макарова Е.В., Кичук И.В. «Коронавирусный синдром»: профилактика психотравмы, вызванной COVID-19 // РМЖ. 2020. Т. 28. № 9. С. 18-22.

10. Соловьева О. Вторая волна коронавируса опрокидывает надежды на быстрое оживление[Электронный ресурс] // Независимая газета. 2020. 15 ноября. URL: https://www.ng.ru/economics/2020-11-15/4_8014_wave.html

11. 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 // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2020. № 2. С. 87-94.

12. Сухова Е.В. Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд. М.: ИНФРА-М, 2019. 155 с.

13. Танева С.Й. Поведенческая модель во время пандемии (Covid-19) на основе анкетного опроса студентов из Медицинского университета Болгарии // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. Т. 19. № 3. С. 4-16.

14. Asmundson G.J.G., Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak [Электронныйресурс] // Journal of anxiety disorders. 2020. Vol. 70. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7134790/>

15. Asmundson G.J.G., Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know // Journal of Anxiety Disorders. 2020. Vol. 71. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7271220/>

16. Taylor S. et al. Development and initial validation of the COVID Stress Scales // Journal of Anxiety Disorders. 2020. Vol. 72. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618520300463>

17. Zimmer-Gembeck M. J. et al. The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment // Cogent Psychology. 2018. Vol. 5. № 1. URL: <https://www.cogentoa.com/article/10.1080/23311908.2018.1537908>

References:

1. Govorkova A.M., Kryukova T.L., Ekimchik O.A. Stress v situatsii novoi ugrozy zdorov'yu (pandemii COVID-19) i sovladanie s nim // Lichnostnye i regulyatornye resursy dostizheniya obrazovatel'nykh i professional'nykh tselei v epokhu tsifrovizatsii: Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi onlain-konferentsii. M.: Izdatel'stvo «Znanie-M», 2020. Pp. 843-852.

2. Enikolopov S.N., Boiko O.M., Medvedeva T.I., Vorontsova O.Yu.,

Kaz'mina O.Yu. Dinamika psikhologicheskikh reaksii na nachal'nom etape pandemii COVID-19 // Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya. 2020. T. 12. № 2. Pp. 108-126.

3. Kalinina N.V., Dmitrieva Yu.N., Volodina T.V. Zhiznestoikost' kak resurs preodoleniya trudnykh zhiznennykh situatsii. Ul'yanovsk: UIPKPRO, 2012. 183 p.

4. Kostenko Ya., Sidorenko E. Ushel v glubinku: vtoraya volna koronavirusa nakryvaet regiony [Elektronnyi resurs] // Izvestiya. 2020. 25 noyabrya. URL: <https://iz.ru/1092061/iaroslava-kostenko-elena-sidorenko/ushel-v-glubinku-vtoraia-volna-koronavirusa-nakryvaet-regiony>

5. Na Moskvu i Peterburg prikhoditsya 40% novykh zaboлевshikh COVID-19 [Elektronnyi resurs] // RIA Novosti. 2020. 1 dekabrya. URL: <https://ria.ru/20201201/koronavirus-1587158567.html>

6. Nestik T.A. Vliyanie pandemii COVID-19 na obshchestvo: sotsial'no-psikhologicheskii analiz // Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya. 2020. T. 5. № 2 (18). Pp. 47-83.

7. Ostrovskii, D.I., Ivanova T.I. Vliyanie novoi koronavirusnoi infektsii COVID-19 na psikhicheskoe zdorov'e cheloveka (obzor literatury) // Omskii psikhiatricheskii zhurnal. 2020. № 24. Pp. 4-10.

8. Sel'e G. Stress bez distressa. M: Progress, 1979. 124 p.

9. Solov'eva N.V., Makarova E.V., Kichuk I.V. «Koronavirusnyi sindrom»: profilaktika psikhotravmy, vyzvannoi COVID-19 // RMZh. 2020. T. 28. № 9. Pp. 18-22.

10. Solov'eva O. Vtoraya volna koronavirusa oprokidyvaet nadezhdy na bystroe ozhivlenie [Elektronnyi resurs] // Nezavisimaya gazeta. 2020. 15 noyabrya. URL: https://www.ng.ru/economics/2020-11-15/4_8014_wave.html

11. Sorokin M.Yu., Kas'yanov E.D., Rukavishnikov G.V., Makarevich O.V., Neznanov N.G., Lutova N.B., Mazo G.E. Psikhologicheskie reaksii naseleniya kak faktor adaptatsii k pandemii COVID-19 // Obozrenie psikhiiatrii i meditsinskoii psikhologii imeni V.M. Bekhtereva. 2020. № 2. Pp. 87-94.

12. Sukhova E.V. Psikhofiziologiya professional'noi deyatel'nosti: umstvennyi trud. M.: INFRA-M, 2019. 155 p.

13. Taneva S.I. Povedencheskaya model' vo vremya pandemii

(Covid-19) na osnove anketnogo oprosa studentov iz Meditsinskogo universiteta Bolgarii // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta. 2020. T. 19. № 3. Pp. 4-16.

14. *Asmundson G.J.G., Taylor S.* Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak [Elektronnyi resurs] // Journal of anxiety disorders. 2020. Vol. 70. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7134790/>

15. *Asmundson G.J.G., Taylor S.* How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know // Journal of Anxiety Disorders. 2020. Vol. 71. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7271220/>

16. *Taylor S. et al.* Development and initial validation of the COVID Stress Scales // Journal of Anxiety Disorders. 2020. Vol. 72. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618520300463>

17. *Zimmer-Gembeck M. J. et al.* The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment // Cogent Psychology. 2018. Vol. 5. № 1. URL: <https://www.cogentoa.com/article/10.1080/23311908.2018.1537908>



Сведения об авторах

Лидия Владимировна **Козлова**, студентка, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство). Москва, Россия; e-mail: lidiakozlova@bk.ru

Артем Андреевич **Костригин**, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство). Москва, Россия; e-mail: artdzen@gmail.com