

## Субъективное благополучие молодежи и его взаимосвязь с психологической дистанцией до объектов социально-психологического пространства личности в условиях пандемии COVID-19

**Яремчук С.В.**

*ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «АмГПУ»)*, г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1036-6826>, e-mail: [sj@rambler.ru](mailto:sj@rambler.ru)

**Бакина А.В.**

*ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «АмГПУ»)*, г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6772-3743>, e-mail: [bakina\\_anna@mail.ru](mailto:bakina_anna@mail.ru)

**Цель.** Изучение изменения субъективного благополучия молодежи в начальный период распространения COVID-19 и его взаимосвязи с субъективной дистанцией до объектов социально-психологического пространства личности.

**Контекст и актуальность.** Одним из глобальных вызовов в 2020 году стала пандемия COVID-19, создавшая препятствия для удовлетворения актуальных потребностей людей. Молодежь 18–24 лет является одной из наиболее уязвимых в отношении психологического благополучия групп, что делает значимым изучение ее реакций во время пандемии.

**Дизайн исследования.** Исследование проводилось в период с 14 апреля до 16 июня 2020 года в Хабаровском крае. Сбор данных проходил в дистанционном формате. Для выявления изменений в период пандемии данные выборки сравнивались с результатами исследования, проведенного в феврале 2019 года.

**Участники.** В выборку 2019 года вошло 139 человек в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст 20 лет, 45 юношей и 94 девушки). В выборку 2020 года — 130 человек в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст 19,5 лет, 40 юношей и 90 девушек).

**Методы (инструменты).** Субъективное благополучие молодежи измерялось по шкале оценки глобальной удовлетворенности жизнью и субъективного уровня счастья. Для изучения психологической дистанции в социальных контактах использовалась модифицированная методика А.Б. Купрейченко.

**Результаты.** Зарегистрировано значимое увеличение удовлетворенности жизнью у молодежи. В условиях пандемии повышение уровня удовлетворенности связано с близостью к более широкому кругу объектов социально-психологического пространства.

**Основные выводы.** Субъективное благополучие молодежи в условиях пандемии связано с нацеленностью на социальные контакты, что создает условия для эффективного использования внутренних и внешних ресурсов.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, психологическая дистанция, COVID-19, социально-психологическое пространство, молодежь.

**Финансирование.** Работа выполнена при финансовой поддержке Министерства образования и науки Хабаровского края, проект № 57С/2020 «Социально-психологическое пространство молодежи Дальнего Востока в условиях пандемии».

**Для цитаты:** Яремчук С.В., Бакина А.В. Субъективное благополучие молодежи и его взаимосвязь с психологической дистанцией до объектов социально-психологического пространства личности в условиях пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2021. Том 12. № 1. С. 26–43. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2021120103>

## Subjective Well-Being in Early Adulthood and Psychological Distance to the Objects of the Socio-Psychological Space during COVID-19 Pandemic

*Svetlana V. Yaremtchuk*

*Amur State University of Humanities and Pedagogy, Komsomolsk-on-Amur, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1036-6826>, e-mail: [sj@rambler.ru](mailto:sj@rambler.ru)*

*Anna V. Bakina*

*Amur State University of Humanities and Pedagogy, Komsomolsk-on-Amur, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6772-3743>, e-mail: [bakina\\_anna@mail.ru](mailto:bakina_anna@mail.ru)*

**Objective.** *Study of changes in the young people subjective well-being during the initial period of COVID-19 distribution and its relationship with the subjective distance to the objects of the socio-psychological space of the individual.*

**Background.** *The COVID-19 pandemic has become one of the global challenges in 2020, creating obstacles to meeting the urgent needs of people. Young people aged 18–24 are one of the most vulnerable groups in terms of psychological well-being, which makes it important to study their reactions during the pandemic.*

**Study design.** *The study was conducted from April 14 to June 16, 2020 in the Khabarovsk region. Data was collected remotely. To identify changes during the pandemic, the sample data was compared with the results of a study, which had been conducted in February 2019.*

**Participants.** *Sample 2019: 139 subjects (45 males and 94 females, aged 18–24, M=20). Sample 2020: 130 subjects (40 males and 90 females, aged 18–24, M=19.5).*

**Measurements.** *The subjective well-being of young people was measured on a scale of global life satisfaction and subjective happiness. To study the psychological distance of social contacts, a modified method of A.B. Kupreichenko was used.*

**Results.** *The significant increase in life satisfaction among young people was registered. Under the pandemic conditions, increased satisfaction is associated with proximity to a wide range of social groups.*

**Conclusions.** *The subjective well-being in early adulthood during the pandemic is associated with focus on social contacts, which creates conditions for the effective use of internal and external resources.*

**Keywords:** *subjective well-being, psychological distance, COVID-19, socio-psychological space, youth.*

**Funding.** The reported study was funded by Ministry of Education and Science of the Khabarovsk Region, project number 57С/2020 “Socio-psychological space of the youth of the Far East during the pandemic”.

**For citation:** *Yaremtchuk S.V., Bakina A.V. Subjective Well-Being in Early Adulthood and Psychological Distance to the Objects of the Socio-Psychological Space during COVID-19 Pandemic. Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society, 2021. Vol. 12, no. 1, pp. 26–43. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2021120103> (In Russ.).*

## Введение

Современный мир предъявляет человечеству множество вызовов, требующих эффективного реагирования на складывающиеся обстоятельства и происходящие изменения. Одним из таких глобальных вызовов в 2020 году стала пандемия COVID-19, затронувшая жизнь каждого человека, создавшая множество препятствий для удовлетворения актуальных потребностей (в том числе и потребности в общении), ситуацию неопределенности, повлекшая возникновение всеобщей паники и непонимания ситуации.

В литературе, посвященной пандемии [4; 12; 15; 16; 19], описывается множество факторов, представляющих угрозы для благополучия человека. О.А. Ульянина [19] разделяет их на социальные риски (массовую панику, снижение социального доверия, нарушение коммуникативных связей и личного пространства, всплеск домашнего насилия, смерти и потери среди близких и др.) и личностные проблемы (переживания одиночества, неизвестности, потери контроля над ситуацией, тревоги, страх за свою жизнь и здоровье близких, свое материальное благополучие). Эмпирические исследования последствий распространения COVID-19 показывают, что у людей, вовлеченных в ситуацию пандемии, распространены жалобы на эмоциональные проблемы, тревогу и страх, депрессию, нарушения сна, беспомощность, подавленность и чувство вины [33; 34]. У населения стран, в которых число зараженных особенно велико, наблюдается всплеск психических расстройств [29; 37], в том числе симптомов посттравматического стресса: чувство одиночества, тревога, выраженная эмоциональная дестабилизация, обострение ранее существовавших страхов и появление новых [35; 36].

В последние десятилетия большое внимание психологи и социологи (Р.М. Шамионов, Т.А. Молодиченко, Э. Динер, К. Рифф, А. Уотерман и др.) уделяют исследованию субъективного благополучия людей, которое рассматривают как показатель оптимальности функционирования и психологического здоровья личности. Субъективное благополучие рассматривают как интегральный критерий для оценки психологического состояния человека, так и как механизм, позволяющий отражать и успешно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Как мы видим из приведенных выше исследований, негативный эмоциональный фон существенно усиливается в ситуации пандемии, что проявляется в переживании людьми таких негативных эмоций, как тревога, страх, гнев, вина, раздражение и т.д. Таким способом психика реагирует на рассогласование между потребностями и невозможностью их реализации в сложившихся условиях, что ведет к снижению уровня субъективного благополучия. Это предположение подтверждают исследования Е.И. Расказовой, Д.А. Леонтьева и А.А. Лебедевой [14]. В них было обнаружено, что чем более в ситуации пандемии выражена у человека тревога, тем ниже его общее субъективное благополучие.

Вместе с тем существует также ряд исследований, обнаруживающих, что в экстремальных условиях уровень удовлетворенности жизнью остается достаточно высоким или существенно повышается [25; 26]. По данным зарубежных и российских исследований, снижение уровня субъективного благополучия связано со стратегией избегания [32], а стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций связаны с повышением уровня благополучия [3; 14; 28]. Люди, имеющие более высокий уровень субъективного

благополучия, используют более продуктивные стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией. Повышение уровня субъективного благополучия позволяет человеку успешно преодолевать ситуацию неопределенности, усиливая его адаптационные возможности [21], и сохранять целостность личного социально-психологического пространства.

Единого мнения, объясняющего данный феномен, нет. Как считают отечественные и зарубежные исследователи, основным ресурсом для повышения субъективного благополучия в сложных жизненных ситуациях могут выступать смысложизненные ориентиры личности. О.Ю. Зотова [6] и Л.В. Карапетян [7] отмечают, что в условиях неопределенности субъективное благополучие связано с позитивными ожиданиями, ориентацией на справедливость, на нравственные основы взаимодействия, что помогает в адаптации к трудной жизненной ситуации. Неопределенность ситуации пандемии приводит к перестройке сознания человека (А.Д. Похилько, Н.М. Шабашова, Л.Р. Правдина, О.И. Васильева) и заставляет задуматься о смысле его жизни [12], провоцирует экзистенциальный кризис. Результаты исследований, проведенных во время пандемии COVID-19 в нашей стране, обнаруживают возросшее стремление людей прибегать к поиску смысла происходящего [4], перестройку знаний о мире и о самом себе в нем, создающую новое смысловое поле, которое становится основой для порождения новых личностных смыслов [17].

Таким образом, повышение субъективного благополучия оказывается эффективным механизмом, который способствует адаптации человека в сложных жизненных ситуациях через использование ресурсов смысложизненных ориентиров личности, что, в свою очередь,

влечет за собой внутриличностную перестройку самого человека (кардинальное изменение ситуации, переосмысление своего места в жизни, своих целей и жизненных смыслов). Такая активная смыслотворческая деятельность, порождаемая трудными жизненными обстоятельствами, становится адаптационным ответом на вызовы жизни.

Другой вариант объяснения феномена сохранения стабильности субъективного благополучия или его повышения в экстремальных ситуациях связан с компенсаторной мобилизацией ресурсов, необходимых для адаптации к ситуации. Д.А. Леонтьев [8], Г.В. Литвинова [9] и О.С. Ширяева [22] показывают, что экстремальность условий может не только выступать как угнетающий и подавляющий развитие личности фактор, но и способствовать мобилизации внутренних и внешних ресурсов, среди которых наибольшую связь с субъективным благополучием обнаруживают социальные связи [10]. В исследованиях показано, что позитивный аффект связан со склонностью людей к сотрудничеству [27], поскольку положительные эмоции позволяют оценивать условия неопределенности как более комфортные через нацеленность на социальный контакт и конструирование позитивных социальных отношений [6].

Вместе с тем в ситуации самоизоляции, сопровождающей начальный этап распространения COVID-19, сфера социальной коммуникации оказалась фрустрированной. Зарубежные исследования показывают, что для 39% респондентов социальное взаимодействие является основным аспектом, на который повлияла изоляция [31]. Н.Х. Гафиатулина с соавторами [15] отмечают, что в результате самоизоляции произошло резкое ограничение социальных контактов значительной части россиян, большинство из которых

не могут встречаться даже с друзьями и родственниками, а каждый десятый оказывается разделенным с собственной семьей. Самоизоляция отрывает человека от его привычного социального окружения, что способствует углублению атомизации, которая характеризуется низким уровнем социальной сплоченности и самоорганизации, усилением разобщенности людей, ослаблением и распадом коммуникаций [13].

Итак, ситуация самоизоляции изменяет объективную реальность социальных отношений, что должно вести за собой и изменение социально-психологического пространства личности, представляющего собой субъективный образ значимых для человека объектов и взаимосвязей между ними. Прежде всего это касается различных социальных групп, с которыми человек вступает в значимые для себя отношения, и субъективного отражения их близости и доступности.

В нашем исследовании мы предполагаем, что в ситуации пандемии происходит преобразование социально-психологического пространства личности, отражающееся в изменении взаимосвязи дистанции до объектов социально-психологического пространства с субъективным благополучием личности.

В качестве объекта исследования нами выбрана молодежь, которая по сравнению с другими возрастными группами имеет меньший опыт вовлечения в глобальные экстремальные ситуации. Исследования показывают, что молодежь 18–24 лет является одной из наиболее уязвимых в отношении психологического благополучия групп [20] и демонстрирует фобические компоненты тревоги во время пандемии COVID-19. Ю.Б. Холодова объясняет этот факт отсутствием у молодежи опыта переживания подобных кризисов, так как это поколение не сталкивалось еще в со-

знательном возрасте с крупными кризисами в масштабе страны или всего мира. Вместе с тем исследования О.Ю. Зотовой [6], Т.А. Соколовской и Е.Б. Бахадовой [16] обнаруживают, что молодые люди в условиях коронавируса демонстрируют большую адаптивность, более творчески подходят к ситуации самоизоляции и меньше нуждаются в личных контактах, нежели люди зрелого возраста. Такая неоднозначность исследовательских данных создает необходимость проведения дополнительных исследований субъективного благополучия молодежи в условиях пандемии и переменных, которые могут быть связаны с ним.

Целью нашего исследования выступило изучение изменения субъективного благополучия молодежи в начальный период распространения COVID-19 и его взаимосвязей с субъективной дистанцией до объектов социально-психологического пространства человека.

## **Метод**

### ***Схема проведения исследования.***

Исследование субъективного благополучия и его взаимосвязи с дистанцированием до объектов социально-психологического пространства проводилось в период с 14 апреля до 16 июня 2020 года в Хабаровском крае (г. Комсомольск-на-Амуре, г. Амурск, г. Советская Гавань, г. Николаевск-на-Амуре, г. Бикин и более 20 сельских поселений). Отметим, что Хабаровский край является удаленным от центральной России регионом, и на момент введения режима самоизоляции в крае практически не было заболевших COVID-19. На 14 апреля в крае было выявлено 54 подтвержденных случая коронавирусной инфекции, большая часть которых находилась в столице края —

г. Хабаровске. На 16 июня в крае было зарегистрировано 3153 случая заболевания.

**Выборка исследования.** В исследовании приняли участие 266 человек в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст 19,5 лет, 40 юношей и 226 девушек). Сбор данных проходил в дистанционном формате. Для выявления изменений в период пандемии данные сравнивались с результатами исследования, проведенного в феврале 2019 года. В выборку 2019 года вошли 139 человек в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст 20 лет, 45 юношей и 94 девушки). Поскольку количество девушек в выборке 2020 года оказалось существенно больше, чем в выборке 2019 года, число девушек было уменьшено с помощью генератора случайных чисел. В итоге выборку 2020 года составили 40 юношей и 90 девушек.

**Методы исследования.** Оценка субъективного благополучия молодежи осуществлялась по двум критериям: когнитивная составляющая субъективного благополучия (удовлетворенность жизнью) и аффективная (позитивный аффект, представленный субъективным уровнем счастья). Испытуемых просили на графической шкале от 0 до 10 баллов отметить, насколько они удовлетворены своей жизнью в целом и насколько они счастливы [24].

Для изучения психологической дистанции в социальных контактах использовалась модифицированная методика А.Б. Купрейченко [5]. Для 18 социальных групп оценивалась величина «психологической дистанции» между группой и респондентом по пятибалльной шкале: самые близкие (5 баллов), близкие (4), ни близкие, ни далекие (3), далекие (2), самые далекие (1 балл). Для более детального описания полученных результатов оцениваемые респондентами группы были распределены по следующим осно-

ваниям: (а) масштаб сообщества: семья и близкие друзья, одноклассники, жители города (поселка), соотечественники; (б) поколенческие группы: дети, сверстники, родители; (в) учебно-профессиональные контакты: учителя-наставники, коллеги по работе, начальство (администрация учреждения), карьеристы, профессионально-успешные люди; (г) этно-религиозные культурные контакты: этнос и единоверцы; (д) смысловые социальные группы (люди, объединенные разными поведенческими стратегиями): живущие «как все», не утратившие веру в будущее, делающие свою судьбу сами.

Статистическая обработка данных осуществлялась в программе STATISTICA 10. Для сравнения данных, полученных в 2019 и 2020 годах, использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Взаимосвязь между субъективным благополучием и дистанцией до социальных групп устанавливалась с помощью р-критерия Спирмена.

## Результаты

Сравнение показателей субъективного благополучия у молодежи до пандемии (выборка 2019 года) и во время пандемии (2020 год) представлено в табл. 1.

Из табл. 1 видно, что во время пандемии COVID-19 и удовлетворенность жизнью, и субъективная оценка счастья усиливаются, при этом значимые различия обнаруживаются только в степени удовлетворенности жизнью ( $t=2,2$ , значимо для  $p=0,029$ ). Аффективный компонент субъективного благополучия молодежи оказывается более устойчив в сложившейся ситуации, однако и он демонстрирует повышение.

Более точные данные об изменении показателей субъективного благопо-

лучия дает описательная статистика (см. рисунок).

На рисунке представлены минимальное и максимальное значения каждого показателя, медианное значение, а также диапазон, охватывающий 50% значений выборки, определяемый нижним и верхним квартилями. Как видно по данным рисунка, общий диапазон значений ни

по показателю удовлетворенности жизнью, ни по субъективной оценке счастья во время пандемии у молодежи не меняется. Во всех выборках присутствуют люди с низкими, средними и высокими показателями субъективного благополучия. Вместе с тем как когнитивная, так и аффективная составляющая обнаруживают в ситуации пандемии сходные

Таблица 1

**Различия между показателями субъективного благополучия у молодежи до периода пандемии и во время нее (t-критерий Стьюдента для независимых выборок)**

Показатели субъективного благополучия	Средние значения (M)		t
	До пандемии (2019 год)	Во время пандемии (2020 год)	
Удовлетворенность жизнью	6,8	7,3	2,2*
Оценка счастья	6,9	7,2	1,0

Примечание. \*  $p \leq 0,05$ .

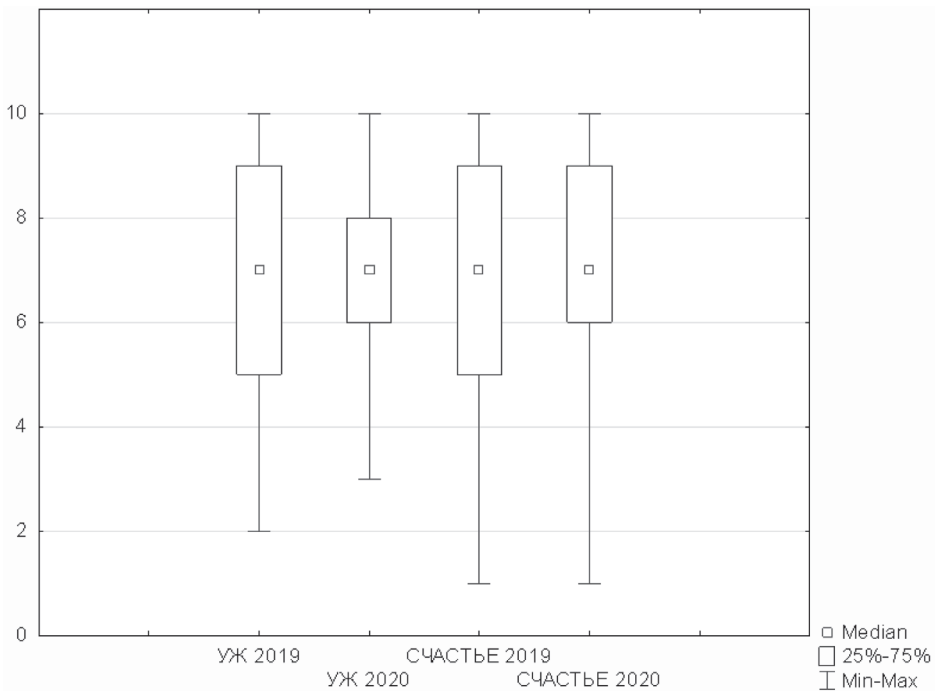


Рис. Показатели описательной статистики, отражающие динамику субъективного благополучия до пандемии (2019 год) и во время нее (2020 год): УЖ — удовлетворенность жизнью; СЧАСТЬЕ — субъективная оценка счастья

тенденции: сужение диапазона типичных значений и центрированность происходящих изменений.

Если в 2019 году статистической нормой удовлетворенности жизнью и субъективной оценки счастья для молодежи был диапазон от 5 до 9 баллов по 10-балльной шкале (что полностью соответствует стандартизированным нормативным данным), то в ситуации пандемии большая часть респондентов оказывается в диапазоне от 6 до 8 баллов по удовлетворенности жизнью и от 6 до 9 баллов по оценке счастья. Видно, что изменения аффективной составляющей субъективного благополучия не так значительны, как изменения когнитивной,

вместе с тем и там, и там обнаруживается центрированный эффект — диапазон значений, характерный для большей части выборки, смещается не в сторону высоких, а в сторону средних значений.

В своем исследовании мы также измеряли оценку психологической дистанции молодежи до объектов социально-психологического пространства личности (различных социальных групп), сравнительные показатели у молодежи до пандемии (выборка 2019 года) и во время пандемии (2020 год) представлены в табл. 2.

Среди сообществ разной величины семья и друзья оцениваются молодыми людьми как психологически близкие как в период до пандемии (величина психо-

Таблица 2

**Различия между оценками близости к объектам социально-психологического пространства личности у молодежи до периода пандемии и во время нее (t-критерий Стьюдента для независимых выборок)**

Социальные группы	Средние значения (M)		t
	До пандемии	Во время пандемии	
Семья	4,6	4,7	0,9
Родители	4,5	4,6	0,8
<b>Дети</b>	<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>-2,5*</b>
<b>Сверстники</b>	<b>3,1</b>	<b>2,9</b>	<b>-2,0*</b>
<b>Однокурсники</b>	<b>3,1</b>	<b>2,9</b>	<b>-1,9*</b>
Друзья	4,0	4,0	0,3
<b>Соотечественники</b>	<b>2,6</b>	<b>2,4</b>	<b>-2,2*</b>
Горожане/односельчане	2,4	2,4	-0,4
Этнос	2,3	2,4	0,9
Единоверцы	2,4	2,1	-1,8
Учителя-наставники	3,0	3,2	1,3
Коллеги по работе	3,1	2,9	-1,4
Начальство	2,7	2,7	-0,1
Успешные люди	2,6	2,8	1,4
Карьеристы	2,6	2,6	0,5
<b>Люди, не утратившие веру в будущее</b>	<b>2,6</b>	<b>3,3</b>	<b>5,0**</b>
Люди, живущие «как все»	2,6	2,8	1,9
<b>Люди, делающие свою судьбу сами</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>	<b>4,5**</b>

Примечание. \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,001$ .



логической дистанции для этих групп равна 4,6 и 4,0), так и во время пандемии (величина психологической дистанции для этих групп равна 4,7 и 4,0). Значимые различия обнаружены при оценке психологической дистанции по отношению к группам, включенным в повседневную жизнь молодежи: сверстники, однокурсники и дети. Данные социальные группы оцениваются молодежью в период пандемии как более дистанцированные, чем молодыми людьми до пандемии ( $t=-2,0$  при  $p=0,046$  – «сверстники»;  $t=-1,9$  при  $p=0,048$  – «однокурсники»;  $t=-3,2$  при  $p=0,015$  – «дети»). Несмотря на различия, молодежь оценивает эти группы как «ни близкие, ни далекие». Психологическая дистанция с этнической и религиозной группами оценивается обеими выборками респондентов как далекая. Также оцениваются как далекие такие крупные общности, как горожане и соотечественники. Но при этом молодежь в период пандемии значимо более дистанцируется по отношению к соотечественникам ( $t=-2,2$  при  $p=0,027$ ). Самой близкой из поколенческих групп для молодежи как в период пандемии, так и до ее начала является группа старшего поколения, средняя дистанция («ни близкие, ни далекие») характеризует взаимоотношения с младшим поколением и сверстниками.

Последним основанием для анализа является психологическая близость с людьми, демонстрирующими разные стратегии социального поведения. Все оценки по данному основанию можно также интерпретировать как «ни близкие, ни далекие». Более предпочтительной моделью поведения для молодежи обеих групп является поведение людей, «делающих свою судьбу». Но для молодежи в период пандемии близость с данной категорией людей значимо выше, чем для молодежи до пандемии ( $t=4,5$  при  $p\leq 0,001$ ). Группа людей «не утратившие

веру в будущее» также значимо ближе оценивается молодежью в период пандемии ( $t=5$  при  $p\leq 0,001$ ). Группа людей, живущих «как все», является менее предпочтительной для молодежи обеих групп. Это является показателем активной жизненной позиции, определяемой стремлением молодежи (возрастной особенностью) делать свою судьбу самостоятельно. Увеличение же значимости групп «людей, не утративших веру в будущее» и «делающих свою судьбу» косвенно указывает на переоценку в ценностно-смысловой сфере молодежи в период пандемии.

Для установления взаимосвязи между уровнем субъективного благополучия молодежи и показателями психологической дистанции до объектов социально-психологического пространства личности (различных социальных групп) были подсчитаны корреляционные связи данных показателей у респондентов до периода пандемии и во время нее. Результаты представлены в табл. 3.

Данные табл. 3 показали, что произошло увеличение числа реальных социальных групп, степень психологической близости с которыми коррелирует с субъективным благополучием в условиях пандемии. В обычных условиях обнаружена корреляционная связь субъективного благополучия и психологической близости со следующими объектами социально-психологического пространства личности: близким кругом (родители, семья, дети), профессиональным (учителя, успешные люди и карьеристы) и одной смысловой группой (люди, живущие «как все»). В условиях пандемии обнаруживаются связи субъективного благополучия и психологической близости с близким кругом (семья, родители), учебно-профессиональной (начальник, учитель, однокурсники, успешные люди, карьеристы) и религиозной группами.

Таблица 3

**Корреляция показателей субъективного благополучия и оценки близости к объектам социально-психологического пространства личности у молодежи до периода пандемии и во время нее (по критерию р-Спирмена)**

Социальные группы	До пандемии		Во время пандемии	
	Удовлетворенность жизнью	Счастье	Удовлетворенность жизнью	Счастье
Семья	0,285**	0,208*	0,217*	0,201*
Родители	0,404**	0,402**	0,243**	0,168*
Дети	0,290*	0,407**	-0,051	-0,108
Сверстники	-0,030	-0,083	0,049	0,034
Однокурсники	0,020	0,056	0,163	0,222*
Друзья	0,077	0,136	0,010	-0,006
Соотечественники	0,090	0,145	0,089	0,080
Горожане/односельчане	0,084	0,070	0,072	0,111
Этнос	-0,024	-0,019	0,076	0,047
Единоверцы	-0,041	0,011	0,165	0,216*
Учителя-наставники	0,174*	0,111	0,194*	0,311**
Коллеги по работе	0,123	0,120	0,061	0,065
Начальство	0,098	0,084	0,343**	0,289**
Успешные люди	0,178*	0,189*	0,212*	0,202*
Карьеристы	0,143	0,224**	0,281**	0,241**
Люди, не утратившие веру в будущее	0,020	-0,018	0,106	0,155
Люди, живущие «как все»	0,035	0,183*	0,091	0,072
Люди, делающие свою судьбу сами	-0,111	0,040	-0,052	-0,107

Примечание. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

При этом взаимосвязь с близостью к людям, живущим «как все», не обнаружена.

### Обсуждение результатов

В соответствии с данными литературы, факт усиления субъективного благополучия в экстремальной ситуации может объясняться регулятивной функцией субъективного благополучия, повышение которого связано с использованием более адекватных стратегий совладания с ситуацией, переоценкой жизненных смыслов, активацией внутренних и привлечением внешних ресурсов.

Время проведения исследования соответствует начальным этапам пандемии в регионе, на которые приходится оценка и осмысление степени угрозы воздействия пандемии на человека, его родных и близких, осознание происходящего, мобилизация и возникновение готовности к возможным вызовам [19]. Этот период характеризуется в литературе как фаза «медового месяца» [1], в которой серьезность ситуации еще не осознается в полной мере, но присутствует чувство единения с окружающими, попавшими в ту же ситуацию, при этом реальные психологические проблемы, связанные с существенными потерями (потери близких,

здоровья, материальные потери, утрата перспектив), еще не произошли. В таких условиях подъем уровня субъективного благополучия можно рассматривать как результат работы защитных механизмов.

Вместе с тем обращает на себя внимание тот факт, что показатели субъективного благополучия остаются в зоне средних значений и приближаются к так называемому «золотому стандарту» ( $7,5 \pm 0,25$ ) благополучия [30], оптимальному для существования человека. Таким образом, субъективное благополучие в ситуации пандемии скорее не усиливается, а приближается к средним оптимальным показателям, побуждающим человека к преобразованию собственной жизни и овладению ситуацией. Как показывают более ранние исследования [23], низкий и высокий уровни субъективного благополучия не способствуют развитию человека. Низкий уровень удовлетворенности жизнью сопровождается установками для изменения своей жизни, которые могут не соответствовать реальности, в то время как высокий уровень сопровождается стремлением человека сохранить стабильность жизни, что слабо реализуемо в резко меняющихся условиях пандемии. Усреднение показателей субъективного благополучия можно рассматривать как фактор, оптимизирующий систему саморегуляции личности в трудных жизненных условиях.

Анализ социально-психологического пространства личности молодежи показывает наибольшую близость испытуемых с родителями и в целом с семьей, что указывает на наличие ориентации современной молодежи на семейные ценности и в стабильные периоды жизни, и во время трудных жизненных обстоятельств. Возможно, молодежь для решения возникающих у них проблем использует копинг-стратегию «обращение за помощью

и советом к близким людям». Данная стратегия для них является достаточно эффективной и привычной, поэтому она сохраняет свою значимость.

Полученные результаты могут рассматриваться как свидетельство эффективной стратегии (с точки зрения социальной адаптации) выстраивания психологической дистанции в социальных контактах молодежи в повседневной жизни и трудных жизненных обстоятельствах. Семья (родители) стабильно находится в зоне самых близких отношений, являясь необходимым ресурсом для адаптации молодежи в различных жизненных ситуациях. Результаты исследования показали достаточно тесное взаимодействие молодых людей с родителями и семьей, отсутствие разорванности связи между поколениями. Отдельные социальные группы (сверстники, одноклассники, коллеги по работе и учителя-наставники) остаются в области деловых отношений, не проникая в зоны интимности или отчужденности. Эти группы, скорее всего, не рассматриваются молодежью как ресурс для решения сложных жизненных ситуаций. Динамика психологической дистанции по отношению к смысловым социальным группам является внутренним ресурсом, позволяющим молодежи гибко и вариативно реагировать на происходящие в жизни изменения, выбирая эффективную стратегию поведения в сложившихся обстоятельствах.

Анализ взаимосвязей между субъективным благополучием молодежи и близостью к объектам социально-психологического пространства до и во время пандемии указывает на две основные тенденции.

Первая тенденция связана с увеличением числа реальных социальных групп, степень психологической близости с которыми коррелирует с субъективным благополучием в условиях пандемии.

В обычных условиях в большей степени поддерживают субъективное благополучие молодых людей круг их близких (родители, семья, дети) и педагоги-наставники. В условиях пандемии количество корреляционных связей вырастает за счет увеличения психологической близости к людям, с которыми осуществляется непосредственное взаимодействие в повседневной жизни (однокурсники и начальство), и людям одной религиозной группы. О.В. Сучкова [18] указывает, что с помощью религии человек удовлетворяет потребность в безопасности (Г. Олпорт, С.Ю. Решетина, Г.Л. Смолян, Г. Воббермин и др.), снижает тревогу (М. Аргайл и др.) и устраняет страхи, в том числе страх смерти (М. Аргайл, А. Фенем, Р.М. Грановская и др.), что является значимым фактором поддержания субъективного благополучия в трудной жизненной ситуации.

Вторая тенденция связана с изменениями корреляционных связей в смысловой группе. В обычных условиях субъективное благополучие молодежи коррелирует с близостью к группе «люди, живущие как все», в экстремальной ситуации эта связь разрушается. Ситуация пандемии является нестандартной, поэтому ориентация на людей, живущих «как все», успешная в стабильных условиях (отработанная система социального поведения), становится неэффективной в неопределенных.

Объясняя полученные результаты, мы опираемся на теорию совладающего поведения (копинг-поведения). В норме человек не может не переживать отрицательно ситуацию потенциальной угрозы здоровью и жизни, которой является пандемия. Под воздействием психотравмирующей ситуации нарушается процесс восприятия непрерывности жизни и разрушаются индивидуальные когнитивные схемы, которые до этого воздействия делали субъективный мир понятным, предсказуемым

и безопасным; это ведет к разрушению базовых представлений о мире и о себе.

Л.И. Анцыферова отмечает, что люди, прибегающие к механизмам психологической защиты в проблемных и стрессовых ситуациях, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие в подобных ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения [2]. С.К. Нартова-Бочавер считает, что психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, что способствует ослаблению и смягчению требований и таким образом гасит стрессовое воздействие ситуации [11].

Полученные в ходе исследования данные согласуются с другими исследованиями и показывают, что в условиях пандемии молодежь с высоким уровнем субъективного благополучия нацелена на повседневные (доступные) социальные контакты, что создает условия для активного использования внутренних (переоценка проблемной ситуации: ориентация на религиозные ценности) и внешних (поиск общественной поддержки со стороны различных социальных групп) ресурсов. Данная стратегия оказывается эффективным механизмом, способствующим адаптации молодого человека в сложных жизненных ситуациях. В обычных же условиях для успешной социальной адаптации и субъективного благополучия молодежи достаточно использовать поддержку семьи и ориентироваться на успешных в обществе людей и тех, кто живет «как все».

## Выводы

1. Начальный период пандемии характеризуется значимым увеличением удовлетворенности жизнью у молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет при незначительном увеличении аффективной составляющей субъективного благополучия (субъективной оценки счастья). При этом показатели субъективного благополучия приближаются к «золотому стандарту», являющемуся оптимальным для поддержания системы саморегуляции личности.

2. Субъективная дистанция до объектов социально-психологического пространства у молодежи в условиях пандемии изменяется лишь по отношению к некоторым конкретным группам. Независимо от объективно изменившихся в условиях самоизоляции возможностей во взаимодействии, субъективно это отражается лишь в большей дистанции по отношению к сверстникам, однокурсникам и соотечественникам. Вместе с тем изменяется субъективная дистанция по отношению к смысловым социальным группам: молодежь чувствует большую близость и общность с людьми, не утратившими веру в будущее и делающими свою судьбу сами.

3. Изменяются связи между субъективным благополучием и психологической дистанцией молодежи до объектов социально-психологического пространства. В условиях пандемии повышение субъективного благополучия связано с

увеличением числа социальных групп, в которые включаются люди одной религиозной группы и люди, с которыми осуществляется непосредственное взаимодействие в повседневной жизни.

Таким образом, в условиях пандемии COVID-19 происходят изменения социально-психологического пространства молодежи: некоторое отдаление привычных социальных групп и возникновение большей общности с группами, несущими позитивную смысловую нагрузку. А повышение субъективного благополучия у молодежи связано с их нацеленностью на социальные контакты, что создает условия для эффективного использования внутренних и внешних ресурсов.

Полученные в ходе исследования данные указывают, что социальное самочувствие молодежи в значительной мере зависит от чувства сопричастности со смысловыми группами. Поэтому для обеспечения психологического благополучия молодежи в период пандемии и профилактики психических расстройств целесообразно использовать виртуальные и реальные платформы для организации мероприятий, способствующих удовлетворению потребности молодых людей в принадлежности к сообществу граждан, горожан, людей одной веры и этноса. Также необходимы меры поддержки государства, укрепляющие веру в будущее через создание возможности для реализации потребности в личностном и карьерном развитии молодежи.

## Литература

1. COVID-19: психологические эффекты эпидемии. Чем помочь медикам? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 190–196. DOI:10.17759/срр.2020280211
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.

3. Деева Н.А. Компоненты процесса переживания как детерминанты субъективного благополучия личности // Вестник КРУ МВД России. 2016. № 1(31). С. 217–222.
4. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] / С.Н. Ениколопов [и др.] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 108–126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207
5. Журавлев А.Л., Курпейченко А.Б. Социально-психологическое пространство личности. М.: Институт психологии РАН, 2012. 496 с.
6. Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности: монография. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. 312 с.
7. Карпентя Л.В. Факторы формирования субъективного неблагополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2017. № 1. С. 12–25. DOI:10.14529/psy170102
8. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37. DOI:10.17223/17267080/62/3
9. Литвинова Г.В. Особенности психологического благополучия подростков (региональный аспект) // Материалы международной заочной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития педагогики и психологии» (24 октября 2011 г.). Часть I. Новосибирск: Изд. «Априори», 2011. С. 84–93.
10. Лысенко С.В. Современные представления о позитивных ресурсах личности, обеспечивающих преодоление трудных жизненных ситуаций // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 12(128). С. 265–271.
11. Нартова-Бочавер С.К. «Coping – behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
12. Похилько А.Д., Шабашова Н.М. Изменения общественного сознания под влиянием современной пандемии // Гуманитарные и социальные науки. 2020. № 2. С. 75–81. DOI:10.18522/2070-1403-2020-79-2-75-81
13. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 / М.Ю. Сорокин [и др.] // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2020. № 2. С. 87–94. DOI:10.31363/2313-7053-2020-2-87-94
14. 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. DOI:10.17759/cprp.2020280205
15. Российское общество в условиях самоизоляции. Социальные эффекты и последствия пандемии COVID-19: монография / Н.Х. Гафиатулина, В.В. Касьянов, П.С. Самыгин, С.И. Самыгин; отв. ред. М.А. Васьяков. М.: РУСАЙНС, 2020. 178 с.
16. Соколовская Т.А., Бахадова Е.В. Тревожность и самоактуализация личности как эмоциональный когнитивный и поведенческий ответ на самоизоляцию в период COVID-19: новые вызовы для общественного здоровья // Научное обозрение. Медицинские науки. 2020. № 3. С. 64–70.
17. Студенты в период пандемии COVID-19: понимание ситуации самоизоляции / Е.А. Сорокоумова [и др.] // Научное обозрение. Серия 1. Экономика и право. 2020. № 3. С. 196–205. DOI:10.26653/2076-4650-2020-3-18
18. Сучкова О.В. Психологическая функция религии — обеспечение безопасности для верующей молодежи [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2008. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=745> (дата обращения: 10.08.2020).
19. Ульяшина О.А. Социально-психологические риски для человека и общества в условиях пандемии // Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология». 2020. № 2. С. 46–54. DOI:10.25688/2076-9121.2020.52.2.05
20. Холодова Ю.Б. Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп // International Journal Of Medicine And Psychology. 2020. № 2(3). С. 114–117.

21. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. 296 с.
22. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008. 26 с.
23. Яремчук С.В. Соотношение уровня субъективного благополучия и стремления человека к изменениям [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Yaremchuk.phtml> (дата обращения: 10.08.2020).
24. Яремчук С.В., Новгородова Е.Ф. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи: монография. М.: ИНФРА-М, 2015. 142 с. DOI:10.12737/7523
25. Яремчук С.В., Ситяева С.М., Махова И.Ю. Субъективное благополучие и эмоциональные переживания в контексте адаптации личности к длительной экстремальной ситуации // Сибирский психологический журнал. 2016. № 60. С.77–92. DOI:10.17223/17267080/60/6
26. Australian Unity Wellbeing Index: Report 20.1 – The Wellbeing of Australians – The Effects of Fires in Victoria and Floods in Queensland [Электронный ресурс] / R.A. Cummins [et al.]. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University, 2009. 42 p. URL: <http://www.acqol.com.au/uploads/surveys/survey-020-1-report-part-a.pdf> (дата обращения: 10.08.2020).
27. Carnevale P.J.D., Isen A.M. The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation // Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1986. № 37. P. 1–13. DOI:10.1016/0749-5978(86)90041-5
28. Clement U., Schonnesson N.L. Subjective HIV attribution theories, coping, and psychological functioning among homosexual men with HIV // AIDS Care. 1998. № 10(3). P. 355–363. DOI:10.1080/713612416
29. COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy [Электронный ресурс] / R. Rossi [et al.] // medRxiv. 2020. URL: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.09.20057802v1.article-metrics> (дата обращения: 10.08.2020). DOI:10.1101/2020.04.09.20057802
30. Cummins R.A. On the trail of the gold standard for subjective well-being // Social Indicators Research. 1995. № 2. P. 179–200. DOI:10.1007/BF01079026
31. Factors associated with people's behavior in social isolation during the COVID-19 pandemic / A.C.V. Bezerra [et al.] // Ciencia & Saude Coletiva. 2020. № 25. P. 2411–2421. DOI:10.1590/1413-81232020256.1.10792020
32. King L.A., Richards J.H., Stemmerich E. Daily Goals, Life Goals, and Worst Fears: Means, Ends, and Subjective Well-Being // Journal of Personality. 1998. № 66(5). P. 713–744. DOI:10.1111/1467-6494.00030
33. Psychosocial Impact of Quarantine Measures During Serious Coronavirus Outbreaks: A Rapid Review / S. Röhr [et al.] // Psychiatrische Praxis. 2020. № 47(4). P. 179–189. DOI:10.1055/a-1159-5562
34. Rajkumar R.Ph. COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature [Электронный ресурс] // Asian Journal of Psychiatry. 2020. № 52. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301775> (дата обращения: 10.08.2020). DOI:10.1016/j.ajp.2020.102066
35. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health / L. Liang [et al.] // Psychiatric Quarterly. 2020. № 91(3). P. 841–852. DOI:10.1007/s11126-020-09744-3
36. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / S.K. Brooks [et al.] // The Lancet. 2020. № 395(10227). P. 912–920. DOI:10.1016/s0140-6736(20)30460-8
37. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed / Y.-T. Xiang [et al.] // The Lancet Psychiatry. 2020. № 7(3). P. 228–229. DOI:10.1016/S2215-0366(20)30046-8

## References

1. COVID-19: psikhologicheskie efekty epidemii. Chem pomoch' medikam? [COVID-19: Psychological Effects of the Pandemic. How to Help Healthcare Workers?]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020. Vol. 28, no. 2, pp. 190–196. DOI:10.17759/cpp.2020280211. (In Russ.).
2. Antsyferova L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 1994. Vol. 1, pp. 3–18. (In Russ.).
3. Deeva N.A. Komponenty protsessa perezhivaniya kak determinanty sub'ektivnogo blagopoluchiya lichnosti [Components of experience as determinants of subjective well-being personality]. *Vestnik KRU MVD Rossii = Bulletin of Krasnodar University of Russian. MIA*, 2016. Vol. 1(31), pp. 217–222. (In Russ.).
4. Enikolopov S.N. et al. Dynamics of Psychological Reactions at the Start of the Pandemic of COVID-19 [Elektronnyi resurs]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 108–126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207. (In Russ.).
5. Zhuravlev A.L., Kupreichenko A.B. Sotsial'no-psikhologicheskoe prostranstvo lichnosti [The socio-psychological space of the person]. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2012. 496 p. (In Russ.).
6. Zotova O.Yu. Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Psychological well-being of the individual.]. Ekaterinburg: Gumanitarnyi universitet, 2017. 312 p. (In Russ.).
7. Karapetyan L.V. Faktory formirovaniya sub'ektivnogo neblagopoluchiya [Factors of Formation of Subjective Not Well-Being]. *Vestnik YuUrGU. Seriya «Psikhologiya» = Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*, 2017. Vol. 10, no. 1, pp. 12–25. DOI:10.14529/psy170102. (In Russ.).
8. Leontiev D.A. Samoregulyatsiya, resursy i lichnostnyi potentsial [Autoregulation, resources, and personality potential]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*, 2016. Vol. 62, pp. 18–37. DOI:10.17223/17267080/62/3. (In Russ.).
9. Litvinova G.V. Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya podrostkov (regional'nyi aspekt) [Psychological well-being of adolescents (regional aspect)]. *Materialy mezhdunarodnoi zaochnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Problemy i perspektivy razvitiya pedagogiki i psikhologii» = Problems and prospects for the development of pedagogy and psychology*. Chast' I. Novosibirsk: Publ. «Apriori», 2011, pp. 84–93. (In Russ.).
10. Lysenko S.V. Sovremennye predstavleniya o pozitivnykh resursakh lichnosti, obespechivayushchikh preodolenie trudnykh zhiznennykh situatsii [Modern ideas of personal positive resources providing difficult life situations overcoming]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*, 2013. Vol. 12(128), pp. 265–271. (In Russ.).
11. Nartova-Bochaver S.K. «Coping – behavior» v sisteme ponyatii psikhologii lichnosti [“Coping behavior” in the system of concepts of the psychology of personality]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psikhologicheskii Zhurnal*, 1997. Vol. 18(5), pp. 20–30. (In Russ.).
12. Pokhil'ko A.D., Shabashova N.M. Izmeneniya obshchestvennogo soznaniya pod vliyaniem sovremennoi pandemii [Changes to public consciousness under the influence of modern pandemic]. *Gumanitarnye i sotsial'nye nauki = The Humanities and social sciences*, 2020. Vol. 2, pp. 75–81. DOI:10.18522/2070-1403-2020-79-2-75-81. (In Russ.).
13. Sorokin M.Yu. et al. Psikhologicheskie reaktsii naseleniya kak faktor adaptatsii k pandemii COVID-19 [Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic]. *Obozrenie psikhiiatrii i meditsinskoj psikhologii imeni V.M.Bekhtereva = V.M. Bekhterev review of psychiatry and medical psychology*, 2020. Vol. 2, pp. 87–94. DOI:10.31363/2313-7053-2020-2-87-94. (In Russ.).
14. Rasskazova E.I., Leont'ev D.A., Lebedeva A.A. Pandemiya kak vyzov sub'ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie [Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being:



Anxiety and Coping]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020. Vol. 28, no. 2, pp. 90–108. DOI:10.17759/cpp.2020280205. (In Russ.).

15. Gafiatulina N.Kh. et al. Rossiiskoe obshchestvo v usloviyakh samoizolyatsii. Sotsial'nye efekty i posledstviya pandemii COVID-19 [Russian society in self-isolation. Social Effects and Consequences of the COVID-19 Pandemic]. Moscow: RUSAINS, 2020. 178 p. (In Russ.).

16. Sokolovskaya T.A., Bakhadova E.V. Trevozhnost' i samoaktualizatsiya lichnosti kak emotsional'nyi kognitivnyi i povedencheskii otvet na samoizolyatsiyu v period COVID-19: novye vyzovy dlya obshchestvennogo zdorov'ya [Anxiety and self-actualization of personality as an emotional cognitive and behavioral response to self-insulation during COVID-19: new challenges for public health]. *Nauchnoe obozrenie. Meditsinskie nauki = Scientific Review. Medical sciences*, 2020. Vol. 3, pp. 64–70. (In Russ.).

17. Sorokoumova E.A. et al. Studenty v period pandemii COVID-19: ponimanie situatsii samoizolyatsii [Students during the coronavirus pandemic: understanding the situation of self-isolation]. *Nauchnoe obozrenie. Ekonomika i pravo = Scientific review. Economics and law*, 2020. Vol. 3, pp. 196–205. DOI:10.26653/2076-4650-2020-3-18 (In Russ.).

18. Suchkova O.V. Psihologicheskaya funktsiya religii – obespechenie bezopasnosti dlja verujushhej molodezhi [Psychological function of religion – providing security for religious young people]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya = Modern problems of science and education*, 2008. Vol. 3, pp. 84–89. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=745> (Accessed: 10.08.2020). (In Russ.).

19. Ul'yanina O.A. Sotsial'no-psihologicheskie riski dlya cheloveka i obshchestva v usloviyakh pandemii [Socio-Psychological Risks of a Person and Society in the Context of a Pandemic]. *Vestnik MGPU. Seriya «Pedagogika i psikhologiya» = MCU Vestnik. Pedagogy and Psychology*, 2020. Vol. 2, pp. 46–54. DOI:10.25688/2076-9121.2020.52.2.05. (In Russ.).

20. Kholodova Yu.B. Osobennosti perezhivaniya trevogi v period pandemii COVID-19 predstavitel'yami raznykh vozrastnykh grupp [Features of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in different age groups]. *International Journal Of Medicine And Psychology*, 2020. Vol. 2(3), pp. 114–117. (In Russ.).

21. Shamionov R.M. Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psihologicheskaya kartina i factory [Subjective well-being of the person: psychological picture and factors]. Saratov: Publ. «Nauchnaya kniga», 2008. 296 p. (In Russ.).

22. Shiryayeva O.S. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v ekstremal'nykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti [Psychological well-being in extreme climatic conditions of life. PhD (Psychology) Thesis]. Khabarovsk, 2008. 26 p. (In Russ.).

23. Yaremchuk S.V. Sootnoshenie urovnya sub"ektivnogo blagopoluchiya i stremleniya cheloveka k izmeneniyam [Ratio of subjective well-being and aspirations of the person to change]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru = Psychological-Educational Studies*, 2013. Vol. 4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Yaremchuk.phtml> (Accessed: 10.08.2020). (In Russ.).

24. Yaremchuk S.V., Novgorodova E.F. Samorazvitie i sub"ektivnoe blagopoluchie sovremennoi molodezhi [Self-development and subjective well-being of modern youth]. Moscow: INFRA-M, 2015. 142 p. DOI:10.12737/7523. (In Russ.).

25. Yaremchuk S.V., Sityayeva S.M., Makhova I.Yu. Sub"ektivnoe blagopoluchie i emotsional'nye perezhivaniya v kontekste adaptatsii lichnosti k dlitel'noi ekstremal'noi situatsii [Adaptation to emergency situation: emotions and subjective well-being]. *Sibirskii psihologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*, 2016. Vol. 60, pp. 77–92. DOI:10.17223/17267080/60/6. (In Russ.).

26. Cummins R.A. et al. Australian Unity Wellbeing Index: Report 20.1 – The Wellbeing of Australians – The Effects of Fires in Victoria and Floods in Queensland. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University, 2009. 42 p.

27. Carnevale P.J.D., Isen A.M. The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1986. Vol. 37, pp. 1–13. DOI:10.1016/0749-5978(86)90041-5
28. Clement U., Schonnesson N.L. Subjective HIV attribution theories, coping, and psychological functioning among homosexual men with HIV. *AIDS Care*, 1998. Vol. 10(3), pp. 355–363. DOI:10.1080/713612416
29. Rossi R. et al. COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. medRxiv, 2020. DOI:10.1101/2020.04.09.20057802
30. Cummins R.A. On the trail of the gold standard for subjective well-being. *Social Indicators Research*, 1995. Vol. 2, pp. 179–200. DOI:10.1007/BF01079026
31. Bezerra A.C.V. et al. Factors associated with people's behavior in social isolation during the COVID-19 pandemic. *Ciencia & Saude Coletiva*, 2020. Vol. 25, pp. 2411–2421. DOI:10.1590/1413-81232020256.1.10792020
32. King L.A., Richards J.H., Stemmerich E. Daily Goals, Life Goals, and Worst Fears: Means, Ends, and Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 1998. Vol. 66(5), pp. 713–744. DOI:10.1111/1467-6494.00030
33. Röhr S. et al. Psychosocial Impact of Quarantine Measures During Serious Coronavirus Outbreaks: A Rapid Review. *Psychiatrische Praxis*, 2020. Vol. 47(4), pp. 179–189. DOI:10.1055/a-1159-5562
34. Rajkumar R.Ph. COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020. Vol. 52. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102066
35. Liang L. et al. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*, 2020. Vol. 91(3), pp. 841–852. DOI:10.1007/s11126-020-09744-3
36. Brooks S.K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020. Vol. 395(10227), pp. 912–920. DOI:10.1016/s0140-6736(20)30460-8
37. Xiang Y.-T. et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 2020. Vol. 7(3), pp. 228–229. DOI:10.1016/S2215-0366(20)30046-8

### **Информация об авторах**

*Яремчук Светлана Владимировна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет» (ФГБОУ ВО «АмГПУ»), г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1036-6826>, e-mail: [svj@rambler.ru](mailto:svj@rambler.ru)

*Бакина Анна Владимировна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет» (ФГБОУ ВО «АмГПУ»), г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6772-3743>, e-mail: [bakina\\_anna@mail.ru](mailto:bakina_anna@mail.ru)

### **Information about the authors**

*Svetlana V. Yarentchuk*, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Education Psychology, Amur State University of Humanities and Pedagogy, Komsomolsk-on-Amur, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1036-6826>, e-mail: [svj@rambler.ru](mailto:svj@rambler.ru)

*Anna V. Bakina*, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Education Psychology, Amur State University of Humanities and Pedagogy, Komsomolsk-on-Amur, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6772-3743>, e-mail: [bakina\\_anna@mail.ru](mailto:bakina_anna@mail.ru)

Получена 19.08.2020

Принята в печать 20.01.2021

Received 19.08.2020

Accepted 20.01.2021