

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ EMPIRICAL RESEARCH

Опыт жизнедеятельности и ресурсы преодоления трудностей социальной изоляции в первый период пандемии COVID-19 у студентов

Баранова В.А.

**ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»
(ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0481-6501>, e-mail: bva06@mail.ru**

Дубовская Е.М.

**ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»
(ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2923-1422>, e-mail: dubovskaya13@gmail.com**

Савина О.О.

**ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»
(ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3326-4841>, e-mail: savindm2006@gmail.com**

Цель. Анализ ресурсов преодоления трудностей студентами в связи с новым опытом жизнедеятельности в первые недели самоизоляции и дистанционного обучения в условиях пандемии COVID-19.

Контекст и актуальность. Исследование ориентировано на выявление актуального психологического состояния, особенностей восприятия мира, а также стратегий и ресурсов личности по преодолению негативных аспектов в связи с изменениями в повседневной жизни.

Дизайн исследования. Исследование было построено в формате социально-психологического опроса по изучению образа жизни и психологического состояния студентов в условиях самоизоляции. Проводилось в середине апреля 2020 года.

Участники. 56 человек, жители России (8% мужчин, 92% женщины) от 20 до 23 лет, студенты университета 2-го (77%) и 5-го (23%) курсов специальностей психологического профиля ($x_{ср}=21,12$, $M_e=21$, $SD=1,37$).

Методы. Исследование основано на количественной и качественной методологии. Используются метод контент-анализа для письменных дискурсов об образе жизни в связи с самоизоляцией и методика САН, позволяющая делать выводы о степени психоэмоционального состояния.

Результаты. Изменения образа жизни зафиксированы у 93% респондентов. Наиболее трансформированными сферами являются деятельностная (учебная) и социальная. Важное значение приобретают пространственно-временные характеристики жизнедеятельности. Оценки негативных и позитивных изменений демонстрируют паритет. Выявлены незначительные проявления тревожности и негативных эмоциональных состояний. Зафиксирован средний и средневысокий уровень психоэмоционального состояния.

Основные выводы. Ресурсы преодоления трудностей представлены стратегиями: 1) «Я»: осмысление, самоорганизация, поддержание физической формы, саморазвитие; 2) «Другие»: по-

мощь, эмоциональная поддержка близким и незнакомым людям; 3) «Жизненное пространство»: работа с пространством дома по обустройству под свое «Я», расширению его многофункциональности, поддержанию чистоты.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, жизненный опыт в ситуации самоизоляции, переживания, ресурсы адаптации, развитие личности, самооценка, самоощущение, психологические реакции.

Для цитаты: Баранова В.А., Дубовская Е.М., Савина О.О. Опыт жизнедеятельности и ресурсы преодоления трудностей социальной изоляции в первый период пандемии COVID-19 у студентов // Социальная психология и общество. 2021. Том 12. № 1. С. 10–25. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2021120102>

Life Experience and Resources for Overcoming the Difficulties of Social Isolation in the First Period of the COVID-19 Pandemic among Students

Victoria A. Baranova

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0481-6501>, e-mail: bva06@mail.ru

Ekaterina M. Dubovskaya

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2923-1422>, e-mail: dubovskaya13@gmail.com

Ol'ga O. Savina

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3326-4841>, e-mail: savindm2006@gmail.com

Objective. *Analysis of the resources for overcoming difficulties by students in connection with the new life experience in the first weeks of self-isolation and distance learning in the context of the COVID-19 pandemic.*

Background. *The study is focused on identifying the current psychological state, the characteristics of the perception of the world, as well as the strategies and resources of the individual to overcome negative aspects in connection with changes in everyday life.*

Study design. *The study was built in the format of a socio-psychological survey to study the life-style and psychological state of students in self-isolation. Research was conducted in the middle of April 2020.*

Participants. *56 people, residents of Russia (8% of men, 92% of women) from 20-23 years old university students of the 2nd (77%) and 5th (23%) courses of psychological specialties ($\Sigma av=21.12$, $Me=21$, $SD=1.37$).*

Measurements. *The research is based on quantitative and qualitative methodology. We used the method of content analysis for written discourses about the lifestyle in connection with self-isolation and the SAN method, which allows one to draw conclusions about the degree of psycho-emotional state.*

Results. *Lifestyle changes were recorded by 93% of respondents. The most transformed spheres are activity (educational) and social. The spatio-temporal characteristics of life are of great importance. Assessments of negative and positive changes show parity. Minor manifestations of anxiety and negative emotional states were revealed. The average and medium-high level of psychoemotional state was recorded.*

Conclusions. *Resources for overcoming difficulties are represented by strategies: 1) "I": comprehension, self-organization, maintaining physical fitness, self-development; 2) "Others": help, emotional*

support for loved ones and strangers; 3) "Living space": working with the space of the house for arrangement under his "I", expanding its multifunctionality, maintaining cleanliness.

Keywords: pandemic COVID-19, life experience in a situation of self-isolation, experiences, adaptation resources, personality development, self-esteem, self-awareness, psychological reactions.

For citation: Baranova V.A., Dubovskaya E.M., Savina O.O. Life Experience and Resources for Overcoming the Difficulties of Social Isolation in the First Period of the COVID-19 Pandemic among Students. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2021. Vol. 12, no. 1, pp. 10–25. DOI:<https://doi.org/10.17759/sps.2021120102> (In Russ.).

Введение

Исследовательский вопрос, поставленный в данной статье, связан с выявлением особенностей осмысления происходящих изменений, получения нового опыта и ресурсов преодоления трудностей в режиме самоизоляции в первый период пандемии COVID-19 у студентов. Последствия социальной изоляции, которые были описаны ранее в похожих ситуациях, например, при эпидемии лихорадки Эбола и других эпидемиях, акцентируют кумулятивный и многоаспектный (экономический, социальный, психологический) характер пост-стресса [17; 20]. Представляют интерес и результаты сравнительного исследования [24], в котором изучались травматические реакции после карантина у изолированных и неизолированных студентов: значимых различий обнаружено не было, а также не выявлено ухудшений в области психического здоровья. В то же время значительный объем научных исследований заостряет внимание на негативном воздействии социальной изоляции на физическое и психологическое самочувствие, на изменение и переоценку привычного образа жизни [3; 8].

Изучение людей, которые оказались по разным причинам изолированными в течение продолжительного времени, показывает, что социальная изоляция является фактором риска смерти, который

сопоставим с такими факторами, как курение, ожирение, недостаток физических упражнений, высокий уровень холестерина и загрязнение воздуха [22]. В исследованиях обнаруживается значимая связь между социальной изоляцией и депрессивными симптомами, когнитивными нарушениями [16], нарушениями сна [21].

Подростки в условиях социальной изоляции обнаруживают симптоматику депрессии, низкой самооценки [22]; переживания одиночества, тревоги; суицидальные тенденции [26]. Наиболее типичными соматическими симптомами являются боли в животе и головные боли, жалобы на ухудшение физического здоровья, большее количество посещений врача.

Для этапа молодой взрослой жизни с характерной проблематичностью отношений между близостью и изоляцией [19] в условиях социальной изоляции существует высокий риск отрицательных последствий и для личностного развития. Российские ученые также относят молодежь к наиболее пострадавшим от пандемии группам населения [11].

Прогнозы возможных последствий указывают на негативное влияние кумулятивности социальной изоляции для развития преодолевающего поведения и совладания с угрозой [6], что усиливается интенсивностью пугающей информации о непредсказуемости воздействия вируса, о неопределенности сроков, ме-

тодов лечения, проявления симптоматики, последствий для здоровья [25; 27]. Выявляются риски семейного благополучия в длительной перспективе в связи с пространственной скученностью, вынужденностью повседневных контактов, существенными нарушениями привычного режима дня, экономическим положением [1; 28].

Во то же время уникальный опыт, приобретаемый человеком в экстремальной ситуации, наряду с составляющей страдания, травмы имеет аспекты стойкости, мужества, демонстрирует рост и развитие личности, развивает практики заботы [5]. Эксперименты, в которых моделировались условия длительной изоляции [14], длительных космических полетов [8; 15], позволяют утверждать, что в экстремальной ситуации человек способен проявлять стойкость, проактивное совладание, заботу о себе и другом человеке, личностный рост, поддерживать стабильное эмоциональное состояние и помогать людям, стремиться к достижению поставленных целей.

Метод

Схема проведения исследования. Исследовательская методика предполагала сбор и анализ: 1) письменных дискурсов респондентов об опыте жизни и преодоления трудностей самоизоляции в первый месяц (апрель 2020 г.) в ситуации пандемии COVID-19; 2) результатов по методике САН для измерения особенностей психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение) [10].

Исследование в поисковом формате проводилось в середине апреля 2020 г., через 3–4 недели после введения режима обязательной самоизоляции для студентов московских вузов. Сбор данных

осуществлялся анонимно, добровольно, дистанционно, в формате эссе о своем опыте жизни в условиях самоизоляции и дистанционного обучения.

Выборка исследования. Респондентами являлись молодые люди 20–23 лет ($n=56$, из них 8% мужчин, 92% женщин), студенты университета 2-го (78%) и 5-го (22%) курсов специальностей психологического профиля ($\bar{x}=21,12$, $Me=21$, $SD=1,37$). Выбор в качестве респондентов студентов был основан на том, что они, сталкиваясь с теми же проблемами, что и молодые люди данного возраста, способны рефлексировать переживания и состояния как у себя, так и у окружающих.

Методы исследования. Обработка дискурсов проводилась методом контент-анализа путем согласованной экспертной оценки. Экспертами выступали профессиональные психологи со стажем не менее 10 лет в области консультативной и социальной психологии. Методология качественных методов позволяет рассматривать индивидуальные переживания в качестве референтов коллективных переживаний, анализировать состояния массового сознания [13]. Обработка методики САН предполагала описательные статистики: вычисление медианы, среднего арифметического, стандартного отклонения.

Результаты

Опишем общую картину жизни респондентов в режиме самоизоляции и социального дистанцирования: 78% респондентов на момент исследования находились в квартирах, 22% — в домах (семья либо имеет загородный дом, дачу, либо сняла в момент перехода на самоизоляцию). Большинство иногородних студентов уехали из общежития в родной

город. Некоторые респонденты изменили место проживания, сняв квартиры (как правило, совместно со своими молодыми людьми или девушками). В родительской семье проживали 71%, с партнером — 15%, в одиночестве — 14%. Изменение образа жизни во время изоляции отмечают 93% респондентов (из них существенное — 49%, частичное — 32%, а 17,5% — сдвиги режима дня, занятий). В 88% дискурсов упоминается разграничение жизни на определенные «этапы»: в 48,5% текстов отмечаются моменты «до», «после», «сейчас» (переломный момент, граница обозначается по-разному: «переход на дистант», «на карантин», «на самоизоляцию», «после начала пандемии», «после переезда» и др.). В 25,7% выделен этап между началом самоизоляции и настоящим моментом, что позволяет констатировать острую фазу периода адаптации и переход к стабилизации. В 9% протоколов студенты говорят об окончании пандемии, будущем после завершения периода ограничений.

Результаты контент-анализа письменных дискурсов

Дискурсы представляют собой эссе с элементами нарративов, переживания, размышления, сравнения поведения и времяпрепровождения в повседневной жизни в прошлом и на самоизоляции.

Средняя длина дискурсов составляет 541 слово, минимальный — 200, максимальный — 1146 слов (SD=238,9), что свидетельствует о широком варьировании данных. По содержанию высказываний были выделены 5 категорий (табл. 1).

Наиболее объемная категория «Сферы жизни» включала темы, условно отнесенные экспертами к личностным аспектам (телесные, душевные или психологические), деятельностным (учебные), социально-психологическим (общение, социальные контакты, семейные взаимоотношения), информационно-техническим, бытовым характеристикам и проведению досуга (табл. 2).

Вторая по количественной представленности — категория «Пространство и время» — была дифференцирована на две темы (табл. 3).

К категории *Пространство* отнесены высказывания, связанные с местом проживания, перемещениями, личным пространством; к категории *Время* — высказывания о времени (отношение ко времени, структуре, течению времени).

Отношение к ситуации пандемии COVID-19 выявлено в сравнительно небольшом количестве упоминаний, общепотребительных высказываний в лексике СМИ, например, «пандемия затронула большое количество людей», «событие планетарного масштаба». Однако у не-

Таблица 1

Категории высказываний студентов

Категория	Содержательных единиц (n=887)	% от общего числа высказываний	Рейтинг категорий
Сферы жизнедеятельности человека	506	57	1
Пространство и время	213	24	2
Влияние пандемии COVID-19	67	7	4
Ресурсы и усилия по преодолению трудностей	49	6	5
Оценка происходящих изменений	168	19	3

скольких испытуемых данная категория представлена индивидуализировано и эмоционально, в частности, рассказывая о болезни членов семьи (COVID-19), респондент отмечал совместное страдание и преодоление трудностей, которое сплотило семью, вывело отношения на другой уровень.

Немногочисленной является категория *Ресурсы и способы преодоления трудностей* (7% упоминаний), к которой отнесены высказывания, связанные с действиями по адаптации, преодолению жизненных трудностей; со страданием и смирением; с проявлением заботы и поддержки близких людей.

Категория *Оценка изменений* характеризует изменение образа жизни в связи с самоизоляцией и дистанционным обучением. В ней были выделены три темы, которые относятся к качеству оценок изменений: «нейтральная» — к ней отнесены безоценочные высказывания,

констатирующие сложившуюся ситуацию, и амбивалентное отношение, когда респонденты писали одновременно о положительном и отрицательном отношении; «негативная» — высказывания об отрицательном отношении, эмоциях, неудачах, поражениях, неудовлетворенности; «позитивная» — конструктивные моменты, например, «Можно сказать, что моя семья достаточно спокойно и быстро приняла новые условия жизни» (табл. 4).

Результаты, полученные с помощью опросника САН, показывают, что у 77% участников опроса оценки по каждой из трех шкал выше 4 (норма для данного опросника), что позволяет говорить об удовлетворительном прохождении процесса адаптации в целом по данной выборке респондентов. Тем не менее у 23% опрошенных оценки по одной (чаще это оценка активности) или двум шкалам ниже 4 (табл. 5).

Таблица 2

Представленность тем категории «Сферы жизни»

Темы	Содержательных единиц (n=506)	% от общего числа высказываний	Рейтинг категорий
Телесная	72	14	5
Душевная	74	15	4
Учебная	102	20	2
Общение	116	23	1
Семья	77	15	3
Информационно-техническая	13	3	7
Быт, досуг	52	10	6

Таблица 3

Анализ тем в категории «Пространство и время»

Всего высказываний данной категории	Время	Пространство
N=213	91	122
%	43	57
Рейтинг	2	1

Таблица 4

Количественная выраженность тем в категории «Оценка изменений»

Общее количество высказываний по данной категории	Оценка изменений		
	Негативная оценка	Нейтральная	Позитивная оценка
n=168	67	32	69
% от n	40%	19%	41%

Таблица 5

Показатели по опроснику САН

	Самочувствие	Активность	Настроение
Хср.	5,01	4,88	5,10
Me	5,40	5,50	5,25
SD	9,64	14,35	11,10

Обсуждение результатов

Первый месяц режима самоизоляции и дистанционного обучения можно назвать переходной, транзитной ситуацией [5], что предполагает необходимость адаптации к новым условиям существования, перестройку образа жизни, решение задач, направленных на восстановление полноценного функционирования в изменившихся условиях. Дискурсы студентов в подобном контексте отражают в большей мере непосредственную эмоциональную реакцию на острый этап адаптационного периода. В этой связи напомним о характерной для психологических исследований в первые месяцы пандемии фиксации на социально-стрессовых последствиях, тревожности, депрессивности, фобических проявлениях, нарушениях сна, признаков ПТСР [2; 4; 5; 11; 16].

По нашим данным, дискурсы студентов фокусируются в большей мере на деятельностных и коммуникационных аспектах жизненной ситуации. Об этом свидетельствует наибольшее число высказываний, отнесенных именно к сферам *Общения и Учебы*, что демонстриру-

ет их высокую значимость в актуальной жизненной ситуации.

Ведущими проблемами сферы социальных контактов являются отмечаемые респондентами, с одной стороны, недостаточность непосредственного общения с близкими друзьями («нехватка живого общения», тоска по телесным контактам), с другой — удовлетворенность тем, что контакты стали более избирательными, неслучайными, глубокими. Респонденты особо отмечают активизацию виртуального общения, возможность новых контактов, интернет-знакомств. Отношение к переходу общения в интернет-среду различается: для одних студентов — это компенсация невозможности удовлетворить потребность в реальных контактах со сверстниками, для других — раздражающий, навязанный фактор вынужденных коммуникаций. Подобная полярность в позициях высвечивается в общении по учебным вопросам, дистанционным контактам с преподавателями и однокурсниками. Активно проявляется тема изменения в отношениях на самоизоляции, причем обнаружены как дискурсы, в которых эти изменения расцениваются как положительные, так и дискурсы, сви-

детельствующие о конфликтах, охлаждении и разрыве отношений. Представляет интерес связь коммуникативной сферы с выделением жизненных этапов, временного членения жизни: в повествованиях студентов встречи с друзьями, совместное времяпрепровождение относятся к времени допандемического прошлого.

В исследованиях подросткового и юношеского возраста, в котором высоки риски одиночества, принадлежность к образовательной структуре и чувство социальной включенности важны для мотивационных, поведенческих и учебных результатов, и неудовлетворение этих потребностей имеет пагубные физические, умственные и академические последствия [19; 23]. Поэтому с точки зрения субъективной картины учебной деятельности у студентов актуальная ситуация перехода обучения в дистанционный формат представляет научный и практический интерес.

Полученные данные свидетельствуют о значимости учебно-профессиональной деятельности, смысловой наполненности учебной сферы для испытуемых, интересе к обучению, что проявляется в большом количестве высказываний и рефлексивной позиции. Решая задачи, связанные с учебным процессом, студенты вынуждены определенным образом организовать свою жизнь, режим дня, сочетать занятия и отдых, найти приемлемые формы взаимодействия с окружающими членами семьи (если они живут с родителями) или партнерами, что может служить действенным средством преодоления фиксации на тревожных и депрессивных аспектах ситуации самоизоляции [3; 8; 15].

Анализ дискурсов, которые были отнесены к телесной и душевной сферам, демонстрирует направленность респондентов на заботу о самосохранении, вни-

мание к переживаниям и потребностям, свидетельствуя о жизнецентрированной мотивации [5], стремлении к восстановлению жизненных сил и активностей. Преобладающим моментом являлась тема физического самочувствия — усталости, вялости, снижения физической активности, изменения привычного характера двигательных навыков. Респонденты писали, что вынуждены заставлять себя двигаться, сознательно уделять внимание этой сфере, планировать занятия спортом, искать программы тренировок. Большое количество высказываний отражает соотношение активности, бодрствования и сна, отдыха или жалобы на плохой сон, нарушение режима сна, что частично согласуется с данными исследований эпидемий и случаев социальной изоляции [16; 23; 24], в том числе 2020 года [21]. Существенное место занимают высказывания относительно внешнего вида (как правило, уделяется меньше внимания тому, как одеться, накраситься и т.д.). Тема здоровья/болезни представлена менее существенно — 3 человека затрагивали тему болезни, а о COVID-19 речь шла лишь в одном случае.

В отличие от исследований негативных эмоциональных переживаний людей в первый период пандемии [2], полученные нами данные раскрывают богатую палитру проявлений индивидуально-психологического плана. Тема разнообразно представлена высказываниями, которые можно отнести к когнитивно-поведенческим аспектам («трудно сосредоточиться», «образ клетки»), к эмоциональным аспектам (в одних случаях высказывания о фрустрации, раздражении; в других — об успокоенности, эмоциональном принятии ситуации); к индивидуально-личностным характеристикам («я экстраверт, поэтому мне трудно...»); к потребностно-мотивационным

(«не могу себя заставить» или, наоборот, «удалось восстановить режим»); к самоконтролю («из-за особенностей психики и темперамента мне необходимо чувствовать контроль над ситуацией»). В целом выявлена направленность респондентов на решение задач адаптации, восстановления полноты функционирования, преодоления препятствий или в отдельных случаях усугубления деструктивной позиции, пассивности и апатии [26].

Наиболее отчетливо разнонаправленный характер перемен прослеживается в дискурсах, связанных с *родительской семьей*, — о семейном дистанционном общении, динамичности отношений, конфликтах и противоречиях. 56% респондентов отметили позитивную трансформацию, когда семье удастся преодолеть первоначально возникшее напряжение, скученность, пересечение потребностей и найти взаимопонимание, выстроить уважительные отношения; у 23% — изменения либо амбивалентные, либо нейтральные, направленные на сохранение привычного семейного уклада; у 22% — увеличение конфликтности, раздражения, обиды, желание дистанцироваться с ближайшим семейным окружением. Негативные тенденции переживаний в большей мере характерны для респондентов, семьи которых самоизолировались в квартире с ограничением ресурсов (мало пространства, места для работы, все работают в одно время и т.д.), что отмечено в качестве факторов риска и в других исследованиях [28]. Отмечаются и тенденции сплочения семьи, развития совместности, эмоциональной отзывчивости, поддержки, ощущения своей ценности в семье и согласованности позиций по поводу необходимых повседневных изменений, что становится ресурсом совладания в сложной жизненной ситуации, значительно снижающим

негативные последствия угроз изоляции, заражения и болезни. Полученные нами данные в целом согласуются с выводами исследования стресса и семейного совладания в период пандемии [9]. Самоизоляция «проверяет» на прочность и складывающиеся союзы молодых людей.

Дискурсы по вопросам *быта* сравнительно бедны, что объясняется проживанием большинства в родительских семьях, где бытовыми вопросами занимается взрослое поколение. Ведущими темами являются поддержание порядка, наведение чистоты и уюта (для поднятия настроения), приготовление пищи, доставка продуктов и новый опыт онлайн-заказов, частое мытье рук, продуктов.

Наиболее типичными в дискурсах *информационно-технической сферы* оказались темы проблем связи, интернета во время занятий, а также неопределенность информации в первое время перехода к удаленной форме обучения. Четко проявляются две тенденции: 1) ограничение информационного потока («стараюсь выключать телефон ночью, чтобы избавиться от постоянно поступающей информации»); 2) погруженность в инфодемию («постоянно мониторию информацию на разные темы»), что находит отражения и в других эмпирических исследованиях [2].

Анализ пространственно-временной категории показал, что *пространственные* аспекты характеризуются разнообразием проблем: принадлежность «Я» к определенному пространству (пространственная идентичность); смешение типов пространства (личное, межличностное, публичное и т.д.); пространственная депривация или фрустрированность в связи с пространством; связь пространства со временем (хронотоп); желание покинуть пространство или остаться в нем. Трансформация отношения к про-

странству жизни проявляется в том, что повседневное, привычное городское пространство стало недоступным, а ограниченная площадью квартиры среда должна выполнять разнообразные функции (аналогично замкнутому пространству космического корабля [3; 15]). В связи с этим респонденты начинают осознавать свое отношение к тому месту, где проходит их вынужденная самоизоляция: негативное, нейтральное или амбивалентное, позитивное чувство к пространству.

Временные аспекты представлены темами управления временем, связи с образом жизни, режимом дня, распределением времени (многие студенты видят в экономии времени преимущества дистанционного образования), временных модулей (прошлое, настоящее, будущее), направленности (на себя, другого или др.). Превалируют дискурсы настоящего, затем — прошлого, будущее представлено в незначительном количестве, поскольку студенты находились в ситуации высокой неопределенности относительно окончания ограничений самоизоляции.

Выделены три модуля оценки респондентами изменений жизни: *негативный* («Пандемия, самоизоляция — это необычный, для кого-то очень пугающий, экстремальный опыт»), *нейтральный или амбивалентный* («Я ловлю себя на мысли, что человеческий организм очень быстро адаптируется ко всему») и *позитивный* (применительно к своей индивидуальной ситуации — «Ситуация изменила мою жизнь, общение и взаимодействие с другими, я стала больше их ценить»). Здесь обнаруживаются тенденции возможных психологических последствий осмысления опыта пандемической ситуации: фиксация на отрицательных, травматических моментах; самосохранение и восстановление функциональности, стабильности; выход за

пределы известного в направлении поиска новых возможностей, развития.

Ресурсы и способы преодоления трудностей наиболее активно представлены темами самоорганизации, режима дня, деятельности (отлаживание дистанционной учебы, восполнение дефицита движений, поддержание порядка в доме, приемлемых взаимоотношений с домочадцами); заботы о других людях (помощь родственникам, находящимся в тревоге и беспокорстве, младшим братьям/сестрам в учебе и играх); эмоциональной поддержки близких, сдерживания собственных негативных чувств гнева, раздражения, усилия по саморазвитию (онлайн-курсы по дополнительному образованию).

Референты распределены по мотивационной направленности [5] на три группы: а) страдание, претерпевание; б) адаптация, совладание, стойкость; в) развитие личности. В количественном плане преобладающими (75%) являлись высказывания, которые были отнесены к совладанию («Приходится заставлять себя сосредотачиваться, внимательно слушать лекции, быть включенной в работу»). Высказывания, отнесенные к претерпеванию, страданию, ощущению бессилия, составили 10% («Я совершенно не знаю, как мне заставить себя повысить свою активность и заинтересованность в происходящем»); 15% высказываний демонстрируют усилия по самоизменению («Сейчас я могу уделить больше времени саморазвитию: чтение книг, изучение интересных тем, углубление в изучение языков»). Отрицательные изменения поддерживаются эмоциональными переживаниями, тревогой, стрессом, оценкой собственных действий в учебной сфере, взаимоотношениях как неэффективных. Называются факторы фрустрации: недостаток движения, неопределенность, краудинг, дефицитарность общения, времен-

ной цейтнот, незаполненность, пустота жизни. В позитивных оценках преобладает тема положительной динамики семейных взаимоотношений, преимущества интернет-общения и дистанционного обучения, появившиеся временные ресурсы для саморазвития, позитивная оценка собственных усилий по совладанию.

Результаты, полученные с помощью опросника САН, свидетельствуют о благоприятном общем состоянии респондентов. На схожей с нашей категорией респондентов в исследовании [7] обнаружено примерное совпадение оценок по самочувствию и настроению, а также данные о средних и низких уровнях тревоги, вызванной ситуацией неопределенности. Однако выявлено расхождение с показателями активности (среднее групповое значение $3,48 \pm 1,03$), которое авторы объясняют действием ограничительных мер. В нашем исследовании по *Активности* наблюдается широкий разброс данных, что объясняется как различием жизненных ситуаций, так и индивидуально-психологическими способностями к адаптации, которые, собственно, и определяют возможности реагирования на пандемию, оставаясь тем не менее наименее изученными [4].

Количественно-качественный анализ данных позволяет зафиксировать определенное противоречие: с одной стороны, респонденты не демонстрируют высокого уровня стресса, выраженной тревоги за жизнь; с другой — присутствуют референты, указывающие на негативные эмоциональные состояния — раздражение, подавляемую агрессивность или, напротив, апатию, отстраненность, жалобы на опустошенность, усталость, вялость. Наличие этих признаков позволяет делать выводы об актуальном переживании стресса и наличии депрессивных состояний [2; 6; 18; 29].

Выводы

Наше исследование носило поисковый характер и было направлено на выявление психологических реакций и ресурсов определенной группы населения — студентов, которые оказались весной 2020 года в ситуации, имеющей как общие, сходные с другими черты (определяемые глобальным масштабом пандемии и ее воздействием на все сферы жизни человека), так и специфические, отличающие признаки. К существенным отличительным признакам следует отнести экстренное изменение условий обучения — переход на дистанционный формат, который был осуществлен в течение недели, и студенческий статус респондентов.

1. Результаты позволяют констатировать признаки стресса, нестабильных эмоциональных состояний, тревожность, раздражение, страх перед неопределенностью, подавляемые чувства, апатию, усталость, нарушения сна в ситуации социальной изоляции в связи с пандемией. Важным признаком острого ситуативного переживания выявлена стратегия жизни «сегодня и сейчас», превалирование дискурсов настоящего и прошлого, неопределенность будущего и отсутствие его актуализации.

2. Анализ индивидуальных переживаний показывает, что «мир действительно изменился», но существующий паритет в оценках позитивных и негативных аспектов изменения образа жизни позволяет с надеждой говорить о последствиях выхода из ситуации пандемии.

3. Новый опыт жизнедеятельности для студентов задает потенциал саморазвития и социального познания. Это подтверждается множественностью обозначенных тем, появлением новых контекстов, наполнением описаний личного

опыта анализом реакций и паттернов социального окружения, коммуникации, семейной и учебной ситуации, особым вниманием к пространственно-временным элементам социального мира, пониманием возможностей и ограничений виртуальных сетевых технологий.

4. Самоизоляция и дистанционное обучение, на наш взгляд, являются факторами, которые могут существенно вмешиваться в ход становления человека как личности на данном этапе взросления. Молодые люди не обрели еще экономической самостоятельности, в достаточно высокой мере связаны с родительской семьей финансово, территориально, психологически. В то же время речь идет о значимом этапе взросления и становления идентичности личности, что обуславливает центробежные, сепарационные тенденции в плане обособления от родительской семьи, преимущественную ориентацию на значимых других, поиск и установление близких отношений с партнерами.

5. Исследование выявило высокоэффективные ресурсы адаптации, совладания с ситуацией изоляции, основанные на осмыслении актуальной ситуации жизнедеятельности, что приводит к лучшему контролю и преодолению негатив-

ных аспектов. Ресурсы адаптации представлены как стратегии, направленные: 1) на себя (самоорганизация, соблюдение режима дня, выполнение задач дистанционной учебы, поддержание физической формы и внешнего вида, саморазвитие, сдерживание собственных негативных чувств); 2) на других, реализующиеся через помощь и эмоциональную поддержку родственникам, друзьям, людям вообще; 3) на жизненное пространство, представленное через поддержание чистоты в доме, работу с пространством по расширению его многофункциональности, обустройство под свое «Я».

6. Исследование выявило наиболее уязвимую категорию, остро нуждающуюся в помощи — респондентов, кто использует стратегию страдания, претерпевания, конфронтацию конструкта «надо—не могу», порождающую психологическое состояние бессилия. Кроме общеизвестных практик, возможная помощь в этой ситуации — компенсация стресса через работу с индивидуальными жизненными целями, планирование действий, сознательное акцентирование фактов, указывающих на безопасность, на конечность действия стрессора, уменьшение неопределенности, переориентация на эффективные стратегии.

Литература

1. Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Международный опыт исследований и практических рекомендаций населению в период пандемии коронавируса [Электронный ресурс]. URL: www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/ (дата обращения: 07.11.2020).
2. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] / Ениколопов С.Н., Казьмина О.Ю., Воронцова О.Ю., Медведева Т.И., Бойко О.М. // Психологическая газета, 28.04.2020. URL: <https://psy.su/feed/8182/> (дата обращения: 30.11.2020).
3. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 431 с.
4. Луковцева З.В. Пандемия COVID-19 как социальный стрессор: факторы психолого-психиатрического риска (по материалам зарубежных исследований) // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 4. С. 13–25. DOI:10.17759/sps.2020110402

5. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008. 218 с.
6. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 [Электронный ресурс] / Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. URL: www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html# (дата обращения: 21.01.2021).
7. Психологические особенности переживания неопределенности при эпидемии covid-19 / Скотникова И.Г., Егорова П.И., Огаркова (Дубинская) Ю.Л., Жиганов Л.С. // Социальная и экономическая психология. 2020. Том 5. № 2(18). DOI:10.38098/ipran.sep.2020.18.2.008
8. Рюмин О.О. Вопросы психологического обеспечения пилотируемых межпланетных полетов // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2017. Том 51. № 4. С. 15–20.
9. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 / Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П., Шипова Н.С. // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 4. С. 120–134. DOI:10.17759/sps.2020110409
10. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. // Вопросы психологии. 1973. № 6. С. 141–145.
11. Федоров В. Пандемия коронавируса // Интервью 18 ноября 2020, 09:38 на РБК. URL: <https://www.rbc.ru/politics/18/11/2020/5fb3ce739a79478eb16a280f>
12. Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 [Электронный ресурс] // Психологическая газета, 14.05.2020. URL: <https://psy.su/feed/8248/> (дата обращения: 15.01.2021).
13. Хорошилов Д.А., Мельникова О.Т. Проблема обобщения и экстраполяции качественных данных (на примере исследования индивидуальных и коллективных переживаний) // Вопросы психологии. 2019. № 4. С. 41–50.
14. Шольцова И., Виноходова А.Г. Локус контроля, устойчивость к стрессу и личностный рост участников эксперимента «Марс-500» // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2013. Том 47. № 3. С. 24–29.
15. Юсупова А. «Позаботьтесь о своем экипаже». Взгляд космического психолога на самоизоляцию // Психологическая газета, 3.04.2020. URL: <https://psy.su/feed/8100/> (дата обращения: 15.01.2021).
16. Casiozzo J.T. The Lethality of Loneliness. Tedx Talk, Des Moines, retrieved 2013. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0hxl03JoA0> (дата обращения: 28.12.2020).
17. Das N. Psychiatrist in post-COVID-19 era – Are we prepared? // Asian J. Psychiatr. 2020. Vol. 51. P. 102082. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102082
18. Dong L., Bouey J. Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China // Emerg Infect Dis. 2020. Vol. 26(7). P. 1616–1618. DOI:10.3201/eid2607.200407
19. Erikson E.H. Childhood and Society. New York: W.W. Norton & Company, 1950. 397 pp.
20. Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks [Shah K. et al.] // Cureus. 2020. Vol. 12(3). P. e7405. DOI:10.7759/cureus.7405
21. Forlenza O.V., Stella F. LIM-27 Psychogeriatric Clinic HCFMUSP. Impact of SARS-CoV-2 pandemic on mental health in the elderly: perspective from a psychogeriatric clinic at a tertiary hospital in São Paulo, Brazil // Int Psychogeriatr. 2020. Vol. 32(10). P. 1147–1151. DOI:10.1017/S1041610220001180
22. Holt-Lunstad J. The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors, Public Policy & Aging Report. 2017. Vol. 27(4). P. 127–130. DOI:10.1093/ppar/prx030
23. Ingram D., London R. The Health Consequences of Social Isolation “It Hurts More Than You Think” // Literature Review for Beyond Differences: Negative Correlates of Social Isolation. 2015. URL: www.beyonddifferences.org (дата обращения: 23.12.2020).

24. Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? [Wang Y., et al.] // *General hospital psychiatry*. 2011. Vol. 33(1). P. 75–77. DOI:10.1016/j.genhosppsych.2010.11.001
25. Kumar A., Somani A. Dealing with Corona virus anxiety and OCD // *Asian J Psychiatr*. 2020. Vol. 51. P. 102053. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102053
26. Mamun M.A., Griffiths M.D. First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies // *Asian J. Psychiatr*. 2020. Vol. 51. P. 102073. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102073
27. Montemurro N. The emotional impact of COVID-19: from medical staff to common people // *Brain, behavior, and immunity*. 2020. Vol. 87. P. 23–24. DOI:10.1016/j.bbi.2020.03.032
28. Prime H., Wade M., Browne D.T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic // *American Psychologist*. 2020. Vol. 75(5). P. 631–643. DOI:10.1037/amp0000660
29. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. [Brooks S.K. et al.] // *The Lancet*. 2020. Vol. 395. P. 912–920. DOI:10.1016/S0140-6736(20)30460-8

References

1. Bykhovets Yu.V., Dan M.V., Nikitina D.A. Mezhdunarodnyi opyt issledovaniy i prakticheskikh rekomendatsiy naseleniyu v period pandemii koronavirusa [Elektronnyi resurs] [International experience of research and practical recommendations to the population during the coronavirus pandemic]. URL: www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19 (Accessed 07.11.2020). (In Russ.).
2. Enikolopov S.N., Kaz'mina O.Yu., Vorontsova O.Yu., Medvedeva T.I., Boiko O.M. Dinamika psikhologicheskikh reaktsiy na nachal'nom etape pandemii COVID-19 [Elektronnyi resurs] [Dynamics of psychological reactions at the initial stage of the COVID-19 pandemic]. *Psikhologicheskaya gazeta = Psychological newspaper* 28.04.2020. URL: <https://psy.su/feed/8182/> (Accessed 30.11.2020). (In Russ.).
3. Lebedev V.I. Ekstremal'naya psikhologiya. Psikhicheskaya deyatel'nost' v tekhnicheskikh i ekologicheskikh zamknutykh sistemakh [Extreme psychology. Mental activity in technical and ecologically closed systems]. Uchebnik. Moscow: YuNITI-DANA, 2001. 431 p. (In Russ.).
4. Lukovtseva Z.V. Pandemiya COVID-19 kak sotsial'nyi stressor: faktory psikhologopshikhiatricheskogo riska (po materialam zarubezhnykh issledovaniy) [The COVID-19 pandemic as a social stressor: psychological and psychiatric risk factors (based on foreign studies)]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social psychology and society*, 2020. Vol. 11, no. 4, pp. 13–25. DOI:10.17759/sps.2020110402 (In Russ.).
5. Magomed-Eminov M.Sh. Fenomen ekstremal'nosti [The phenomenon of extreme]. Moscow: Psikhooanaliticheskaya Assotsiatsiya, 2008. 218 p. (In Russ.).
6. Kharlamenkova N.E., Bykhovets Yu.V., Dan M.V., Nikitina D.A. Perezhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokoistva v usloviyakh COVID-19 [Elektronnyi resurs] [Experiencing uncertainty, anxiety, anxiety in the context of COVID-19]. URL: www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html# (Accessed 21.01.2021). (In Russ.).
7. Skotnikova I.G., Egorova P.I., Ogarkova (Dubinskaya) Yu.L., Zhiganov L.S. Psikhologicheskie osobennosti perezhivaniya neopredelennosti pri epidemii covid-19 [Psychological features of experiencing uncertainty during the covid-19 epidemic]. *Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya = Social and Economic Psychology*, 2020. Vol. 5, no. 2(18). DOI:10.38098/ipran.sep.2020.18.2.008 (In Russ.).
8. Ryumin O.O. Voprosy psikhologicheskogo obespecheniya pilotiruemykh mezhplanetnykh poletov [Questions of psychological support of manned interplanetary flights]. *Aviakosmicheskaya i ekologicheskaya meditsina = Aerospace and Environmental Medicine*, 2017. Vol. 51, no. 4, pp. 15–20. (In Russ.).
9. Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Opekina T.P., Shipova N.S. Stress i sovladanie v sem'e v period samoizolyatsii vo vremya pandemii COVID-19 [Stress and coping in the family during the

- period of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social psychology and society*, 2020. Vol. 11, no. 4, pp. 120–134. DOI:10.17759/sps.2020110409 (In Russ.).
10. Doskin V.A., Lavrent'eva N.A., Miroshnikov M.P., Sharai V.B. Test differentsirovannoi samootsenki funktsional'nogo sostoyaniya [Test of differentiated self-assessment of the functional state]. *Voprosy psikhologii = Psychology issues*, 1973, no. 6, pp. 141–145. (In Russ.).
 11. Fedorov V. Pandemiya koronavirusa [Coronavirus pandemic]: interv'y u 18 noyabrya 2020, 09:38 na RBK. URL: <https://www.rbc.ru/politics/18/11/2020/.5fb3ce739a79478eb16a280f>
 12. Fedosenko E.V. Zhizn' posle karantina: psikhologiya smyslov i koronavirus COVID-19. [Elektronnyi resurs] [Life after quarantine: the psychology of meanings and the coronavirus COVID-19]. *Psikhologicheskaya gazeta = Psychological newspaper* 14.05.2020. URL: <https://psy.su/feed/8248/> (Accessed 15.01.2021) (In Russ.).
 13. Khoroshilov D.A., Mel'nikova O.T. Problema obobshcheniya i ekstrapolyatsii kachestvennykh dannykh (na primere issledovaniya individual'nykh i kollektivnykh perezhivaniy) [The problem of generalization and extrapolation of qualitative data (on the example of the study of individual and collective experiences)]. *Voprosy psikhologii = Psychology issues*, 2019, no. 4, pp. 41–50. (In Russ.).
 14. Shol'tsova I., Vinokhodova A.G. Lokus kontrolya, ustoichivost' k stressu i lichnostnyi rost uchastnikov eksperimenta «Mars-500» [Locus of control, resistance to stress and personal growth of the participants in the experiment “Mars-500”]. *Aviakosmicheskaya i ekologicheskaya meditsina = Aerospace and Environmental Medicine*, 2013. Vol. 47, no. 3, pp. 24–29. (In Russ.).
 15. Yusupova A. «Pozabot'tes' o svoem ekipazhe». Vzgl'yad kosmicheskogo psikhologa na samoizolyatsiyu [Elektronnyi resurs] [“Take care of your crew”. A space psychologist's view of self-isolation]. *Psikhologicheskaya gazeta = Psychological newspaper* 3.04.2020. URL: <https://psy.su/feed/8100/> (Accessed 15.01.2021) (In Russ.).
 16. Cacioppo J.T. The Lethality of Loneliness. Tedx Talk, Des Moines, retrieved 2013. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_0hxl03JoA0 (Accessed 28.12.2020).
 17. Das N. Psychiatrist in post-COVID-19 era – Are we prepared? *Asian J Psychiatr*, 2020. Vol. 51, p. 102082. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102082
 18. Dong L., Bouey J. Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerg Infect Dis*, 2020. Vol. 26(7), pp. 1616–1618. DOI:10.3201/eid2607.200407
 19. Erikson E.H. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company, 1950. 397 pp.
 20. Shah K., Kamrai D., Mekala H., Mann B., Desai K., Patel R.S. Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. *Cureus*, 2020. Vol. 12(3), p. e7405. DOI:10.7759/cureus.7405
 21. Forlenza O.V., Stella F. LIM-27 Psychogeriatric Clinic HCFMUSP. Impact of SARS-CoV-2 pandemic on mental health in the elderly: perspective from a psychogeriatric clinic at a tertiary hospital in São Paulo, Brazil. *Int Psychogeriatr*, 2020. Vol. 32(10), pp. 1147–1151. DOI:10.1017/S1041610220001180
 22. Holt-Lunstad J. The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors. *Public Policy & Aging Report*, 2017. Vol. 27(4), pp. 127–130. DOI:10.1093/ppar/prx030
 23. Ingram D., London R. The Health Consequences of Social Isolation “It Hurts More Than You Think”. *Literature Review for Beyond Differences: Negative Correlates of Social Isolation*, July 2015. URL: www.beyonddifferences.org (Accessed 23.12.2020).
 24. Wang Y., Xu B., Zhao G., Cao R., He X., Fu S. Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *General hospital psychiatry*, 2011. Vol. 33(1), pp. 75–77. DOI:10.1016/j.genhosppsy.2010.11.001
 25. Kumar A., Somani A. Dealing with Corona virus anxiety and OCD. *Asian J. Psychiatr*, 2020. Vol. 51, p. 102053. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102053

26. Mamun M.A., Griffiths M.D. First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian J. Psychiatr.*, 2020. Vol. 51, p. 102073. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102073
27. Montemurro N. The emotional impact of COVID-19: from medical staff to common people. *Brain, behavior, and immunity*, 2020. Vol. 87, pp. 23–24. DOI:10.1016/j.bbi.2020.03.032
28. Prime H., Wade M., Browne D.T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 2020. Vol. 75(5), pp. 631–643. DOI:10.1037/amp0000660
29. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Wodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020. Vol. 395, pp. 912–920. DOI:10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Информация об авторах

Баранова Виктория Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова» (ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0481-6501>, e-mail: bva06@mail.ru

Дубовская Екатерина Михайловна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова» (ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2923-1422>, e-mail: dubovskaya13@gmail.com

Савина Ольга Олеговна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологической помощи и ресоциализации факультета психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова» (ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3326-4841>, e-mail: savindm2006@gmail.com

Information about the authors

Victoria A. Baranova, PhD in Psychology, Associate Professor, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0481-6501>, e-mail: bva06@mail.ru

Ekaterina M. Dubovskaya, PhD in Psychology, Associate Professor, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2923-1422>, e-mail: dubovskaya13@gmail.com

Ol'ga O. Savina, PhD in Psychology, Associate Professor, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3326-4841>, e-mail: savindm2006@gmail.com

Получена 08.02.2021

Received 08.02.2021

Принята в печать 24.02.2021

Accepted 24.02.2021