

# Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии

**Герасимова А.А.**

ГБУ города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» (ГБУ МСППН), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>,  
e-mail: [anna.al.gerasimova@gmail.com](mailto:anna.al.gerasimova@gmail.com)

**Холмогорова А.Б.**

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ);  
ГБУЗ «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ»,  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova@yandex.ru](mailto:kholmogorova@yandex.ru)

Представлены материалы исследования наиболее адаптивных копинг-стратегий молодежи подросткового и юношеского возраста, способствующих сохранению психологического благополучия в период пандемии. В исследовании приняли участие 88 девушек, находящихся в России, в возрасте от 13 до 22 лет ( $M=17,8$ ;  $SD=3$ ). Данные собирались в период с 6 по 7 мая 2020 года. Использовались шкалы: анкета «Изменения в образе жизни в условиях пандемии», «Общая шкала проблемного использования интернета» (GPIUS3), «Калифорнийская шкала одиночества» (UCLA), «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS), «Индекс общего хорошего самочувствия ВОЗ-5» (WHO-5) и «Опросник выраженности психопатологической симптоматики» (SCL-90-R). Полученные результаты показали, что краткосрочное и долгосрочное планирование оказались положительно связаны с меньшим уровнем депрессивной симптоматики и большей удовлетворенностью жизнью. Социальное взаимодействие и альтруизм связаны с меньшим уровнем показателей проблемного использования интернета. Общение с семьей взаимосвязано с показателями психологического благополучия и меньшим одиночеством. Семейные конфликты взаимосвязаны с увеличением показателей проблемного использования интернета и меньшим уровнем психологического благополучия.

**Ключевые слова:** пандемия, covid-19, стратегии совладания, проблемное использование интернета, психологическое благополучие.

**Для цитаты:** Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 6. С. 31—40. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2020250603>

# Coping Strategies, Psychological Well-Being and Problematic Internet Use During a Pandemic

**Anna A. Gerasimova**

Moscow Service of Psychological Assistance to Population,  
Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>,

e-mail: [anna.al.gerasimova@gmail.com](mailto:anna.al.gerasimova@gmail.com)

**Alla B. Kholmogorova**

Moscow State University of Psychology & Education;

Moscow Research Institute of Psychiatry (Branch of the National Medical

Research Centre of Psychiatry and Narcology), Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova@yandex.ru](mailto:kholmogorova@yandex.ru)

Pandemic and accompanying isolation period made significant changes in the daily activities of adolescents and young people. In the changed conditions, it is of interest to study the most adaptive coping strategies that contribute to the preservation of psychological well-being. The study involved 88 girls in Russia, aged 13 to 22 ( $M = 17.8$ ;  $SD = 3$ ). Data collection was carried out from 6 to 7 May 2020. The scales used were: Pandemic Lifestyle Changes Questionnaire, Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS3), Loneliness Scale (UCLA), Satisfaction with Life Scale (SWLS), Well-Being Index (WHO-5), and Symptom Check List-90-Revised (SCL-90-R). Short and long term planning was found to be positively associated with less depressive symptoms and greater life satisfaction. Social interaction and altruism are associated with lower rates of problematic Internet use. Family interaction is associated with indicators of psychological well-being and less loneliness. Family conflicts are correlated with an increase in rates of problematic Internet use and lower levels of psychological well-being.

**Keywords:** pandemic, COVID-19, coping strategies, problematic internet use, psychological well-being.

---

**For citation:** Gerasimova A.A., Kholmogorova A.B. Coping Strategies, Psychological Well-Being and Problematic Internet Use During a Pandemic. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 6, pp. 31—40. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2020250603> (In Russ.).

## Введение

Коронавирусная инфекция COVID-19 и принятые органами власти меры по обеспечению безопасности людей в той или иной мере затронули каждого из нас. Одной из наиболее вовлеченных групп оказались лица подросткового и юношеского возраста, чьи образовательные учреждения в обязательном порядке перешли на дистанционные формы обучения.

Весной 2020 года Организация объединенных наций по вопросам образования, науки и культуры сообщила о 68% учащихся во всем мире, переведенных на дистанционное обучение [18]. В России у 87% студентов высших учебных заведений были отменены очные занятия [4]. Столь кардинальные изменения открывают дискуссию о соотношении рисков и потенциального ущерба для учащихся, на-

пример, для школьников из средне- и малообеспеченных семей крайне важной в очном обучении была возможность получения бесплатного питания [17]. Среди студентов вузов из низкодоходных групп почти треть не имела достаточно функциональной техники для дистанционного обучения [4].

По данным исследования, проводившегося в период изоляции в Великобритании с 16—19-летними людьми, для них это было сложное и эмоционально насыщенное время, в которое им пришлось отказаться от части привычной жизни. Вместе с тем во время изоляции молодым людям было важно заботиться о себе и чувствовать сопричастность с другими людьми [13]. В России студенты отмечали нехватку общения со сверстниками и преподавателями, увеличение объема самостоятельной работы, ощущение одиночества и изоляции, сложности обучения в домашней обстановке [4; 6].

Исследование взаимодействия родителей с социальными сетями и их детей в США показало с самого начала социального дистанцирования увеличение использования социальных сетей и технологий (особенно среди 13—18-летних). Моделирование структурных уравнений также предсказывало, что чем выше уровень тревоги у детей и родителей, тем чаще они будут использовать социальные сети и телефоны для связи [15]. Сообщается об увеличении с продолжением изоляции разнообразных челленджей с акцентом на самоповреждении, загружаемых на видеохостинги [14]. В числе наиболее актуальных тем среди абонентов детского телефона доверия в период пандемии оказались детско-родительские конфликты, суицидальные мысли и самоповреждающее поведение подростков [2].

По данным исследования, проведенного на более старшей выборке и анализирующего динамику психологических реакций, с продолжением времени изоляции вместе с ростом психопатологической симптоматики снижался уровень конструктивного мышления и эмоционального совладания, рос уровень зотерического мышления и наивного оптимизма [5]. В то же время такие стратегии совладания, как отслеживание информации об инфекции и использование стратегий защиты с сомнитель-

ной эффективностью, вносят существенный вклад в дисперсию тревоги заражения и тревоги негативных последствий пандемии [10]. В числе ресурсов совладания со страхом перед новой коронавирусной инфекцией выделяют ценность собственного Я и уверенности в способности контролировать свою жизнь [3]. Среди наиболее часто называемых респондентами стратегий совладания были планирование, активное совладание, принятие и юмор [8].

Накопленный объем теоретических и эмпирических исследований позволяет выделить наиболее адаптивные стратегии совладания в подростковом и юношеском возрасте — ориентацию на решение проблем и поиск социальной поддержки [9]. В то время как избегающее поведение и эмоциональное фокусирование адаптивность снижают [7].

Таким образом, в условиях изменившейся ежедневной активности, увеличения использования дистанционных способов коммуникации и изменения в структуре социального взаимодействия представляет интерес выявление адаптивных и дезадаптивных стратегий совладания и их связи с психологическим благополучием.

### **Процедура исследования**

Сбор данных происходил через приложение для устройств на базе Android OS. Доступ к функционалу приложения предоставлялся только в случае выражения согласия на участие в исследовании и последующие анонимный сбор и обработку данных. Приложение также содержало раздел помощи с информацией о способах нормализации настроения и контакты для получения бесплатной психологической помощи. Распространение информации об исследовании осуществлялось через рекламу у популярного блогера.

### **Выборка**

Полностью заполнили все методики 88 девушек, находящихся в России, в возрасте от 13 до 22 лет ( $M=17,8$ ;  $SD=3$ ). Данные собирались в период с 6 по 7 мая 2020 года. 90% ответивших в качестве своего основного вида деятельности до пандемии указали обучение, 85% в период пандемии получали среднее или высшее образование online. В качестве

основного места проживания в период пандемии 47% указали небольшой город, 29% — большой город, по 10% ответивших проживали в мегаполисе и на даче. В оставшихся случаях был выбран вариант «другое».

### Методики

Анкета «Изменения в образе жизни в условиях пандемии» (разработана А.Б. Холмогоровой, А.А. Герасимовой, А.И. Сергиенко). Включает 20 утверждений, касающихся взаимодействия с интернетом, повседневной жизни, отношений с другими людьми и детьми. Утверждения оцениваются по 7-балльной шкале Ликерта от «полностью не согласен» до «полностью согласен».

«Общая шкала проблемного использования интернета», 3 версия (GPIUS3), разработана S. Kaplan, модификация и апробация А.Б. Холмогоровой, А.А. Герасимовой. Включает 14 утверждений, каждое из которых относится к одному из пяти факторов проблемного использования интернета: 1) предпочтение online-общения; 2) регуляция настроения; 3) когнитивная поглощенность; 4) компульсивное использование; 5) негативные последствия.

«Опросник выраженности психопатологической симптоматики» — Symptom check list-90-Revised (SCL-90-R) — разработан L. Derogatis с соавторами, адаптация Н.В. Тарабриной. Состоит из 90 вопросов, каждый из которых относится к одной из девяти шкал: соматизация (SOM), обсессивно-компульсивное расстройство (OC), интерперсональная чувствительность (INT), депрессия (DEP), тревога (ANX), враждебность (HOS), фобическая тревога (PHOB), параноидное мышление (PAR), психотизм (PSY). При обработке подсчитываются дополнительно три интегративных показателя: общий индекс тяжести (GSI), общее число утвердительных ответов (PST), индекс симптоматического дистресса (PSDI).

«Шкала удовлетворенности жизнью» — Satisfaction with Life Scale (SWLS) — создана E. Diener с соавторами, адаптирована Я.А. Ледовой с соавторами. Шкала состоит из пяти утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале Ликерта. Более высокий балл свидетельствует о большей субъективной удовлетворенности

жизнью. Утверждения касаются в основном социально-психологических аспектов удовлетворенности текущей жизненной ситуацией.

«Индекс общего хорошего самочувствия ВОЗ-5» — WHO-5 — создан P. Vech, русская версия разработана Всемирной организацией здравоохранения для оценки субъективного психологического благополучия, его эмоционально-физического компонента. Опросник состоит из пяти утверждений, касающихся эмоционально-психологического состояния и самочувствия за последние 2 недели. Методика находится в свободном доступе.

«Калифорнийская шкала одиночества» — UCLA Loneliness Scale — разработана D. Russell, L.A. Peplau, M.L. Ferguson, в процессе адаптации в русскоязычной популяции. Шкала состоит из 20 утверждений, касающихся переживания чувства одиночества в контексте социальных отношений.

### Результаты

Ответы на вопросы анкеты были укрупнены до групп согласившихся и не согласившихся: выразившие несогласие — от «полностью не согласен» до «скорее не согласен», выразившие согласие — от «скорее согласен» до «полностью согласен». В приводящихся ниже результатах указывается количество согласившихся и не согласившихся для каждого утверждения. Ответ «ни то, ни другое» кодировался отдельно и не участвовал в интерпретации результатов.

Приводятся утверждения анкеты, касающиеся взаимодействия с интернетом, ежедневных практик и социальной активности. В силу возраста респондентов утверждения, касающиеся отношений с детьми, не были актуальны.

В табл. 1 представлены результаты сравнения групп по вопросам, касающимся общего состояния в период пандемии. Из общего числа (88 человек) 54 человека (61%) выразили в той или иной форме согласие с утверждением об увеличении стресса в своей жизни, 60 человек (68%) отметили увеличение времени использования интернета.

Как видно, респонденты, согласившиеся с утверждением о повышении уровня стресса, отличаются от не согласившихся более высокими баллами по показателям тревожности,

обсессивно-компульсивной симптоматики, а также компонентом проблемного использования интернета *негативные последствия*.

Респонденты, отметившие увеличение времени использования интернета, имеют более высокие баллы по показателю проблемного использования интернета *когнитивная поглощенность* по сравнению с теми, кто не отметил за собой увеличения времени, проводимого в сети.

В табл. 2 представлены утверждения, касающиеся таких копинг-стратегий, как юмор и структурирование ежедневной активности.

Использование интернета в поддерживающих целях взаимосвязано с меньшим уровнем психотизма. Краткосрочное планирование в виде списка дел на день взаимосвязано с большей удовлетворенностью жизнью и меньшим уровнем депрессивной симптоматики. Долгосрочное планирование, постановка целей на период изоляции отличают согласившихся респондентов от не согласившихся меньшим уровнем одиночества и психопатологической симптоматики — тревожности, депрессивной симптоматики и паранояльности.

Таблица 1

**Различия групп согласившихся и не согласившихся с утверждениями анкеты об общем изменении состояния в период пандемии**

<i>«Из-за изменений в жизни в связи с ситуацией пандемии у меня резко повысился уровень стресса»</i>		
<b>Субшкала (методика)</b>	<b>Согласившиеся, N=54</b>	<b>Не согласившиеся, N=32</b>
Негативные последствия (GPIUS)	49,60	35,53
Обсессивно-компульсивная симптоматика (SCL-90)	47,11	37,84
Тревожность (SCL-90)	48,22	36,20
<i>«Я провожу сейчас значительно больше времени в интернете, чем раньше»</i>		
<b>Субшкала (методика)</b>	<b>Согласившиеся, N=60</b>	<b>Не согласившиеся, N=20</b>
Когнитивная поглощенность (GPIUS)	47,52	31,78

*Примечание.* Средний ранг для групп согласившихся/не согласившихся. Сравнение по критерию Краскела-Уоллиса, все представленные значения действительны при  $p \leq 0.05$ .

Таблица 2

**Различия групп согласившихся и не согласившихся с утверждениями анкеты, касающимися копингов — юмора и структурирования дня**

<i>«Меня очень поддерживают и доставляют мне удовольствие шутки, мемы и анекдоты, которые я получаю через интернет»</i>		
<b>Субшкала (методика)</b>	<b>Согласившиеся, N=60</b>	<b>Не согласившиеся, N=14</b>
Психотизм (SCL-90)	39,38	54,36
<i>«У меня есть список дел, которые мне бы хотелось успеть сделать до окончания пребывания дома»</i>		
<b>Субшкала (методика)</b>	<b>Согласившиеся, N=47</b>	<b>Не согласившиеся, N=34</b>
Одиночество (UCLA)	37,78	55,50
Депрессия (SCL-90)	39,01	53,84
Тревожность (SCL-90)	38,65	53,63
Паранояльность (SCL-90)	41,28	52,22
<i>«У меня всегда есть примерный план на день, и я стараюсь включить в него приятные и важные для меня дела»</i>		
<b>Субшкала (методика)</b>	<b>Согласившиеся, N=44</b>	<b>Не согласившиеся, N=40</b>
Удовлетворенность жизнью (SWLS)	52,18	36,28
Депрессия (SCL-90)	38,01	52,51

*Примечание.* Средний ранг для групп согласившихся/не согласившихся. Сравнение по критерию Краскела-Уоллиса, все представленные значения действительны при  $p \leq 0.05$ .

В табл. 3 представлены утверждения, касающиеся социального взаимодействия. Как видно, 67% респондентов стараются занимать альтруистическую позицию и оказывать поддержку другим людям, 17% не выразили согласия с данным утверждением. Последняя группа имеет в среднем более высокие показатели когнитивной поглощенности интернетом.

Группа респондентов, согласившихся с осознанием ценности для них социальных контактов, имеет меньший уровень одиночества и меньше предпочитает online-взаимодействие.

В табл. 4 представлены утверждения, касающиеся более узкого аспекта социального взаимодействия — общения с родными и близкими.

Группа респондентов, чье общение с близкими в период пандемии стало более глубоким, имеет выше показатели эмоционально-физического благополучия и ниже уровень одиночества.

В группе, где пребывание дома привело к увеличению конфликтов в семье, отмечается более низкий уровень удовлетворенности жизнью и эмоционально-физического благополучия. В то же время выше уровень показателей проблемного использования интернета — *предпочтения online-общения, компульсивного использования*, выше суммарный балл шкалы проблемного использования интернета.

### Обсуждение

Следует отметить ограничение исследования, выполненного полностью на девушках

Таблица 3

#### Различия групп согласившихся и не согласившихся с утверждениями анкеты, касающимися копинга — социального взаимодействия

«Я стараюсь оказывать поддержку другим людям»		
Субшкала (методика)	Согласившиеся, N=59	Не согласившиеся, N=15
Когнитивная поглощенность (GPIUS)	39,16	56,30
«Я более остро осознал, как важны для меня отношения с другими людьми»		
Субшкала (методика)	Согласившиеся, N=51	Не согласившиеся, N=28
Предпочтение online-общения (GPIUS)	39,77	54,43
Одиночество (UCLA)	42,92	52,45

Примечание. Средний ранг для групп согласившихся/не согласившихся. Сравнение по критерию Краскела-Уоллиса, все представленные значения действительны при  $p \leq 0.05$ .

Таблица 4

#### Различия групп согласившихся и не согласившихся с утверждениями анкеты, касающимися копинга — семейного взаимодействия

«Мое общение с близкими людьми стало глубже»		
Субшкала (методика)	Согласившиеся, N=41	Не согласившиеся, N=32
Индекс общего хорошего самочувствия (WHO-5)	48,35	35,88
Одиночество (UCLA)	43,26	53,48
«Пребывание дома привело к увеличению конфликтов с членами семьи»		
Субшкала (методика)	Согласившиеся, N=33	Не согласившиеся, N=41
Удовлетворенность жизнью (SWLS)	34,61	51,60
Индекс общего хорошего самочувствия (WHO-5)	34,59	49,56
Предпочтение online-общения (GPIUS)	43,79	37,61
Компульсивное использование (GPIUS)	52,83	37,48
Суммарный балл GPIUS	49,85	36,74

Примечание. Средний ранг для групп согласившихся/не согласившихся. Сравнение по критерию Краскела-Уоллиса, все представленные значения действительны при  $p \leq 0.05$ .

подросткового и юношеского возраста. Данное обстоятельство может быть объяснено как размещением рекламы в социальной сети, 75% аудитории которой — женская, так и целевой аудиторией блогера, распространяющего информацию об исследовании. Остается дискуссионным вопрос о возможности экстраполяции результатов на молодых людей того же возраста.

Как можно заметить, ставшее для многих более плотным общение с семьей в период изоляции может быть и фактором риска, и фактором-протектором. Вероятно, что если до периода изоляции взаимодействие с членами семьи уже имело негативный характер, то изоляция усилила и обострила имевшиеся проблемы. Как следствие, в таком случае наблюдается снижение уровня различных аспектов психологического благополучия и увеличение уровня проблемного использования интернета как компенсаторной практики. В случае если до изоляции общение с близкими носило скорее ресурсный характер, то в период изоляции оно стало дополнительной поддержкой, защищающей от чувства одиночества и повышающей уровень психологического благополучия. Исследование испанских подростков показывает влияние доверительных семейных отношений на снижение уровня негативной симптоматики при проблемном использовании интернета [16].

Компоненты проблемного использования интернета оказываются отрицательно взаимосвязаны с другими аспектами социального взаимодействия. Полученные данные согласуются с исследованием итальянской молодежи, где высокий уровень качества и удовлетворенности социальными отношениями, а также ощущение независимости и свободы от других людей оказались отрицательно связаны с компонентами проблемного использования интернета [12]. В то же время активный поиск эмоциональной поддержки взаимосвязан с повышением уровня удовлетворенности жизнью [1]. Отрицательный вклад социально-психологического благополучия в проблем-

ное использование интернета согласуется с нашим предыдущим исследованием [11].

Краткосрочное и долгосрочное планирование, структурирование дня могут быть отнесены к активному виду копинга, вероятно, повышающему чувство контроля над ситуацией, что, в свою очередь, ассоциировано с меньшим уровнем депрессивной симптоматики, одиночества, паранояльности и большей удовлетворенностью жизнью.

Использование юмора также является совладающей стратегией и отрицательно связано с психотизмом. Использование юмора как совладающей стратегии ассоциировано с большим психологическим благополучием в период пандемии [8].

### **Выводы**

Таким образом, можно выделить стратегии, способствующие и препятствующие поддержанию психологического благополучия и психического здоровья в период изоляции.

Отвлечение через развлекательный контент, краткосрочное и долгосрочное планирование, структурирование дня, социальное взаимодействие и помощь другим положительно связаны с психологическим благополучием и психическим здоровьем.

Семейные коммуникации могут выступать как в качестве поддержки, так и в качестве фактора-риска для психологического благополучия.

Проблемное использование интернета рассматривается в качестве неадаптивной стратегии совладания и проявляется в случае наличия семейных конфликтов и добровольного социального дистанцирования.

С учетом продолжающейся неблагоприятной эпидемиологической ситуации данное исследование может быть использовано при составлении рекомендаций для лиц подросткового и юношеского возраста с целью наиболее оптимального переживания продолжающейся изоляции.

### **Литература**

1. *Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р.* Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Клиническая и специальная

психология. 2018. Том 7. № 3. С. 192—211. DOI:10.17759/cpse.2018070312

2. *Гаязова Л.А., Вихристюк О.В.* Особенности запросов на дистанционную психологическую помощь в период самоизоляции (COVID-19)

- [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 2. С. 78—88. DOI:10.17759/bppe.2020170210
3. Гриценко В.В., Резник А.Д., Константинов В.В. и др. Страх перед коронавирусом заболеванием (COVID-19) и базисные убеждения личности [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2020. Том 9. № 2. С. 99—118. DOI:10.17759/cpse.2020090205
4. Груздев И.А., Камальдинова Л.Р., Калинин Р.Г. Результаты опроса студентов российских вузов, осущаствующих переход на дистанционный формат обучения // Шторм первых недель: как высшее образование шагнуло в реальность пандемии. Современная аналитика образования. 2020. Т. 6. № 36. С. 62—67.
5. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 108—126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207
6. Захарова У.С., Вилкова К.А. Субъектность студентов в условиях очного и дистанционного обучения: взгляд преподавателей // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 3. С. 87—96. DOI:10.17759/jmfp.2020090308
7. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультуральные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5—15.
8. 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/cpp.2020280205
9. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. ... докт. мед. наук. СПб., 1994.
10. Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 2. С. 70—89. DOI:10.17759/cpp.2020280204
11. Холмогорова А.Б., Герасимова А.А. Психологические факторы проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 138—155. DOI:10.17759/cpp.2019270309
12. Casale S., Lecchi S., Fioravanti G. The association between psychological wellbeing and problematic use of internet communicative services among young people // Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied. 2015. Vol. 149 (5). P. 480—497. DOI:10.1080/00223980.2014.905432
13. Demkowicz O. et al. Teenagers' experiences of life in lockdown [Электронный ресурс]. URL: [https://www.research.manchester.ac.uk/portal/en/publications/teenagers-experiences-of-life-in-lockdown\(c45c2c6a-f24e-4670-af7b-e518aaca262b\)/export.html](https://www.research.manchester.ac.uk/portal/en/publications/teenagers-experiences-of-life-in-lockdown(c45c2c6a-f24e-4670-af7b-e518aaca262b)/export.html) (дата обращения: 18.10.2020).
14. Deslandes S.F., Coutinho T. The intensive use of the internet by children and adolescents in the context of COVID-19 and the risks for self-inflicted violence // Ciência & Saúde Coletiva. 2020. Vol. 25. P. 2479—2486. DOI:10.1590/1413-81232020256.1.11472020
15. Drouin M. et al. How Parents and Their Children Used Social Media and Technology at the Beginning of the COVID-19 Pandemic and Associations with Anxiety [Электронный ресурс] // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2020. DOI:10.1089/cyber.2020.0284
16. López de Ayala M.C., Gutierrez J.C.S., Jiménez A.G. Problematic Internet use among Spanish adolescents: The predictive role of Internet preference and family relationships // European Journal of Communication. 2015. Vol. 30 (4). P. 470—485. DOI:10.1177/0267323115586725
17. Mayurasakorn K. et al. School closure, COVID-19 and lunch programme: Unprecedented undernutrition crisis in low-middle income countries // J Paediatr Child Health. 2020. Vol. 56 (7). P. 1013—1017. DOI:10.1111/jpc.15018
18. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [Электронный ресурс]. URL: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (дата обращения: 20.10.2020).

## References

1. Belinskaya E.P., Vecherin A.V., Agadullina E.R. Oprosnik proaktivnogo kopinga: adaptatsiya na neklinicheskoi vyborke i prognosticheskie vozmozhnosti [Proactive Coping Inventory: Adaptation to a Non-Clinical Sample and the Predictive Capability]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*, 2018. Vol. 7, no. 3, pp. 192—211. DOI:10.17759/cpse.2018070312 (In Russ., abstr. in Engl.)
2. Gayazova L.A., Vikhristyuk O.V. Osobennosti zaprosov na distantsionnyu psikhologicheskuyu pomoshch' v period samoizolyatsii (COVID-19) [Elektronnyi resurs] [Peculiarities of Requests for Remote Psychological Assistance During the Self-isolation Period (COVID-19)]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Psychological Practice in Education*, 2020. Vol. 17, no. 2, pp. 78—88. DOI:10.17759/bppe.2020170210
3. Gritsenko V.V., Reznik A.D., Konstantinov V.V. et al. Strakh pored koronavirusnym zabozevaniem (COVID-19) i bazisnye ubezhdeniya lichnosti [Elektronnyi resurs] [Fear of Coronavirus Disease



(COVID-19) and Basic Personality Beliefs]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*, 2020. Vol. 9, no. 2, pp. 99—118. DOI:10.17759/cpse.2020090205 (In Russ.)

4. Gruzdev I.A., Kamal'dinova L.R., Kalinin R.G. Rezul'taty oprosa studentov rossiiskikh vuzov, osushchestvlyayushchikh perekhod na distantsionny format obucheniya [Results of a survey of students of Russian universities who are making the transition to distance learning]. Shtorm peryvkh nedel': kak vysshee obrazovanie shagnulo v real'nost' pandemii. Sovremennaya analitika obrazovaniya [The storm of the first weeks: how higher education stepped into the reality of a pandemic. Modern education analytics]. 2020. Vol. 6, no. 36, pp. 62—67. (In Russ., abstr. in Engl.)

5. Enikolopov S.N., Boiko O.M., Medvedeva T.I., Vorontsova O.Yu., Kaz'mina O.Yu. Dinamika psikhologicheskikh reaktzii na nachal'nom etape pandemii COVID-19 [Elektronny resurs] [Dynamics of Psychological Reactions at the Start of the Pandemic of COVID-19]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 108—126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207 (In Russ., abstr. in Engl.)

6. Zakharova U.S., Vil'kova K.A. Sub"ektivnost' studentov v usloviyakh ochnogo i distantsionnogo obucheniya: vzglyad prepodavatelei [Student Agency in Traditional and Distance Learning from Their Instructors' Perspective]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 3, pp. 87—96. DOI:10.17759/jmfp.2020090308 (In Russ., abstr. in Engl.)

7. Kryukova T.L. Vozrastnye i krosskul'tural'nye razlichiya v strategiyah sovladayushego povedeniya [Age and cross-cultural differences in coping strategies]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2005. Vol. 26, no. 2, pp. 5—15.

8. Rasskazova E.I., Leontiev 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., abstr. in Engl.)

9. Sirota N.A. Koping-povedenie v podrostkovom vozraste. Diss. dokt. med. nauk [Coping behavior in adolescence. Dr. Sci. (Medical) diss.]. SPb, 1994.

10. Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I. Psikhologicheskoe soderzhanie trevogi i profilaktiki v situatsii infodemii: zashchita ot koronavirusa ili «porochnyi krug» trevogi?

[Psychological Contents of Anxiety and the Prevention in an Infodemic Situation: Protection against Coronavirus or the "Vicious Circle" of Anxiety?]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020. Vol. 28, no. 2, pp. 70—89. DOI:10.17759/cpp.2020280204 (In Russ., abstr. in Engl.)

11. Kholmogorova A.B., Gerasimova A.A. Psikhologicheskie faktory problemnogo ispol'zovaniya Interneta u devushek podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta [Psychological Factors of Problematic Internet Use in Adolescent and Young Girls]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 138—155. DOI:10.17759/cpp.2019270309 (In Russ., abstr. in Engl.)

12. Casale S., Lecchi S., Fioravanti G. The association between psychological wellbeing and problematic use of internet communicative services among young people. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 2015. Vol. 149, no. 5, pp. 480—497. DOI:10.1080/00223980.2014.905432

13. Demkowicz O. et al. Teenagers' experiences of life in lockdown [Elektronny resurs]. Available at: [https://www.research.manchester.ac.uk/portal/en/publications/teenagers-experiences-of-life-in-lockdown\(c45c2c6af24e-4670-af7b-e518aaca262b\)/export.html](https://www.research.manchester.ac.uk/portal/en/publications/teenagers-experiences-of-life-in-lockdown(c45c2c6af24e-4670-af7b-e518aaca262b)/export.html) (Accessed: 18.10.2020).

14. Deslandes S.F., Coutinho T. The intensive use of the internet by children and adolescents in the context of COVID-19 and the risks for self-inflicted violence. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020. Vol. 25, pp. 2479—2486. DOI:10.1590/1413-81232020256.1.11472020

15. Drouin M. et al. How Parents and Their Children Used Social Media and Technology at the Beginning of the COVID-19 Pandemic and Associations with Anxiety [Elektronny resurs]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2020. DOI:10.1089/cyber.2020.0284

16. López de Ayala M.C., Gutierrez J.C.S., Jiménez A.G. Problematic Internet use among Spanish adolescents: The predictive role of Internet preference and family relationships. *European Journal of Communication*, 2015. Vol. 30, no. 4, pp. 470—485. DOI:10.1177/0267323115586725

17. Mayurasakorn K. et al. School closure, COVID-19 and lunch programme: Unprecedented undernutrition crisis in low-middle income countries. *J Paediatr Child Health*, 2020. Vol. 56, no. 7, pp. 1013—1017. DOI:10.1111/jpc.15018

18. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [Elektronny resurs]. Available at: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (Accessed: 20.10.2020).

### Информация об авторах

Герасимова Анна Александровна, психолог II категории, мобильный сектор экстренной психологической помощи, ГБУ города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» (ГБУ

МСППН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>, e-mail: [anna.al.gerasimova@gmail.com](mailto:anna.al.gerasimova@gmail.com)

*Холмогорова Алла Борисовна*, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), ведущий научный сотрудник, ГБУЗ «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ», г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova@yandex.ru](mailto:kholmogorova@yandex.ru)

**Information about the authors**

*Anna A. Gerasimova*, Psychologist, Psychological Emergency Mobile Sector, Moscow Service of Psychological Assistance to the Public, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>, e-mail: [anna.al.gerasimova@gmail.com](mailto:anna.al.gerasimova@gmail.com)

*Alla B. Kholmogorova*, Doctor of Psychology, Professor, Dean of the Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education; Leading Researcher, Moscow Research Institute of Psychiatry (A Branch of the National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology), Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova@yandex.ru](mailto:kholmogorova@yandex.ru)

Получена 27.10.2020

Received 27.10.2020

Принята в печать 25.11.2020

Accepted 25.11.2020