

## Проблемные переживания личности в период вынужденной самоизоляции

Ю. Л. Проект<sup>1</sup>, Е. В. Рохина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена  
191186, Россия, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

### Сведения об авторах:

#### **Юлия Львовна Проект**

e-mail: proekt.jl@gmail.com

SPIN-код РИНЦ: 5532-5143

Scopus AuthorID: 57197748967

ORCID: 0000-0002-1914-9118

#### **Елена Владимировна Рохина**

e-mail: elenarokhina@yandex.ru

SPIN-код РИНЦ: 6267-2258

Scopus AuthorID: 6602379024

ORCID: 0000-0002-0995-8763

© Авторы (2020).

Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Целью исследования стало выявление проблемных переживаний россиян в условиях самоизоляции и поиск личностных предпосылок, обуславливающих такие переживания. Вынужденная самоизоляция приводит к существенным барьерам в привычных формах коммуникации, учебной и трудовой деятельности, проведения досуга и т.д. Подобные трансформации затрагивают все сферы человеческой жизнедеятельности, предъявляют повышенные требования к способности личности адаптироваться к происходящим преобразованиям жизненных условий. Для выявления проблемных переживаний в условиях вынужденной самоизоляции была использована методика диагностики стрессово-совладающего поведения Дж. Амирхана в адаптации В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты, где участникам предлагалось описать актуально переживаемую проблемную ситуацию. Также были учтены социально-демографические характеристики участников.

К исследованию были привлечены 871 человек в возрасте от 15 лет до 78 лет (средний возраст – 27,03, 64,6 % – женщины). Исследование проводилось в период с конца марта по начало июня 2020 года. Результаты показали, что наиболее часто участники связывали свои проблемные переживания с недоступностью привычных форм коммуникации, негативным эмоциональным фоном, проблемами дистанционного обучения и трудовой занятости, ограничениями и запретами. Содержание проблемных переживаний обусловлено социально-демографическими характеристиками участников исследования, в частности, возрастом, местом проживания, уровнем образования и социально-экономическим статусом. Проведенное исследование позволило системно описать проблемные переживания, которые вызываются изменениями привычных условий жизненного пространства личности и хода времени, нарушениями личностной регуляции и циркуляции информации. Это описание опирается на принципы системного анализа, сформулированные В. А. Ганzenом, и позволяет проследить изменения пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик жизненной ситуации людей, пребывающих в самоизоляции.

**Ключевые слова:** проблемные переживания, стрессовая ситуация, самоизоляция, пандемия, личность, системный анализ.

# Personal problematic experiences during the COVID-19 lockdown

Yu. L. Proekt<sup>1</sup>, E. V. Rokhina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia  
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

## Authors:

**Yuliya L. Proekt**

e-mail: proekt.jl@gmail.com

SPIN: 5532-5143

Scopus AuthorID: 57197748967

ORCID: 0000-0002-1914-9118

**Elena V. Rokhina**

e-mail: elenarokhina@yandex.ru

SPIN: 6267-2258

Scopus AuthorID: 6602379024

ORCID: 0000-0002-0995-8763

Copyright:

© The Authors (2020).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The aim of the study was to identify the problematic experiences of Russians in conditions of self-isolation and to search for the personal features that determine such experiences. Forced self-isolation leads to significant barriers in the usual forms of communication, educational and work activities, leisure activities, etc. Such transformations affect all spheres of human life, place increased demands on the ability of the individual to adapt to the ongoing transformations of life conditions. To identify problematic experiences in conditions of forced self-isolation, J. Amirkhan's method of diagnosing stress coping behavior was used, where the participants were asked to describe the actual problem situation they were experiencing. We also used demographics which mediated problematic experiences during the period of self-isolation. The study involved 871 people aged 15 to 78 years (average age – 27.03, 64.6 % - women). The results showed that most often the participants associated their problematic experiences with the inaccessibility of the usual forms of communication, negative emotional background, problems of distant learning

and employment, restrictions and prohibitions. The study made it possible to systematically describe problematic experiences that are caused by changes in the habitual conditions of living space and the course of time, violations of personal regulation and circulation of information.

**Keywords:** problematic experiences, stressful situation, lockdown, pandemic, personality, system analysis.

## Введение

Пандемия коронавируса, объявленная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) 11 марта 2020 года, стремительно распространилась по всему миру, оказывая влияние не только на существенные трансформации функционирования общества на макро- и мезо-уровнях, но воздействуя непосредственно на каждого человека, его психологическое пространство и уклад жизни. В соответствии с рекомендациями ВОЗ, большинство стран, где были зафиксированы вспышки коронавирусной инфекции COVID-19, приняли ряд мер, связанных с введением карантина

или самоизоляции граждан. Эти меры должны были способствовать предупреждению распространения вируса посредством снижения интенсивности контактов между людьми и снижению нагрузки на национальные системы здравоохранения (Droit-Volet, Gil, Martinelli et al. 2020). Это привело к существенной трансформации привычных способов и стратегий поведения, устоявшихся форм организации трудовой и учебной деятельности, межличностного общения и взаимодействия, досуговых занятий. Подобные трансформации затронули все сферы человеческой жизнедеятельности, предъявляя повы-

шенные требования к способности личности адаптироваться к происходящим преобразованиям жизненных условий. Успешность психологической адаптации заключается не только в приспособлении к изменяющимся общественным требованиям, но и в способности пережить стрессовую ситуацию перехода к непривычным моделям поведения (Шибутани 1999). Оперативно проведенные опросы в целом ряде стран выявили, что ситуация изоляции порождает целый ряд специфичных переживаний вследствие усиления психологического стресса (Brooks, Webster, Smith et al. 2020; Holmes, O'Connor, Perry et al. 2020; Qiu, Shen, Zhao et al. 2020). По сути, складывающиеся условия жизни во время вынужденной самоизоляции имеют все признаки сложной жизненной ситуации, поскольку в ней проявились социальная нестабильность, стрессогенность, экстремальность, переломность, кризисность. Так, по определению К. Н. Василевской, для сложной жизненной ситуации характерно взаимодействие пяти факторов. Первый фактор относится к поведению и характеризует отсутствие сформированных моделей поведения, которые могли бы быть применены в данной ситуации. Второй фактор определяет недостаток жизненных компетенций (знаний, умений, навыков) для успешного функционирования в ситуации. Третий витальный фактор характеризует субъективное ощущение невозможности существования в подобной ситуации. Содержание четвертого фактора раскрывается через «экзистенциальный вакуум», дискретность Я-образа и потребность в ревиции ценностей. Наконец, пятый фактор указывает на оценку вероятности ситуации до ее возникновения как минимальной, что характеризует неожиданность подобной ситуации (Василевская 2004). В этом контексте наиболее значимым вопросом для психологического исследования является содержание переживаний человека, оказавшегося в сложной жизненной ситуации, социально-демографических предпосылок таких переживаний и возможных направлений психологической

работы с людьми, испытывающими затруднения в адаптации к ситуации вынужденной самоизоляции.

Целью проведенного исследования стало выявление проблемных переживаний россиян в условиях самоизоляции и поиск социально-демографических предпосылок, обуславливающих такие переживания.

### Материалы и методы

Исследование проводилось в период с конца марта по начало июня 2020 года. В нем приняли участие 871 русскоязычный пользователь Интернет в возрасте от 15 лет до 78 лет (средний возраст – 27,03, 64,6 % – женщины). Исследование было организовано посредством онлайн-опроса, в ходе которого участникам предлагалось заполнить форму Google (<https://forms.gle/gBAjwW8GBaD4MuVo6>). Выборка формировалась по методу снежного кома. Приглашения к участию в исследовании были распространены среди студентов, обучающихся в институте психологии РГПУ им. А. И. Герцена, а также через посты в социальных сетях и прямые рассылки по адресам электронной почты. Привлекаемым к исследованию респондентам предлагалось приглашать своих знакомых, родственников и друзей для участия в опросе. В результате, география участников исследования оказалась достаточно широкой. В исследовании приняли участие 511 жителей российских мегаполисов (Москва, Санкт-Петербург), 68 жителей российских городов-миллионников, 209 жителей средних и малых городов России, 42 жителя сельских поселений, 34 и 6 участников соответственно из стран ближнего и дальнего зарубежья. У респондентов также запрашивались социально-демографические данные об их образовании, уровне дохода, семейном положении, условиях проживания в период самоизоляции.

Для выявления проблемных переживаний в условиях вынужденной самоизоляции была использована методика диагностики стресс-совладающего поведения

Дж. Амирхана в адаптации В. М. Ялтонского и Н. А. Сироты (Прихожан, Толстых 2005), где участникам предлагалось описать актуально переживаемую проблемную ситуацию.

### Результаты и их обсуждение

Контент-анализ описания проблемных переживаний показал, что наиболее часто респонденты связывали свои проблемные переживания с недоступностью привычных форм коммуникации, негативным

эмоциональным фоном, проблемами дистанционного обучения и трудовой занятости, ограничениями и запретами (см. таблицу). Реже всего упоминались проблемы, связанные с нарушением пищевого поведения, негативным медийным фоном, неудобством работы с цифровыми устройствами, невозможностью творческой самореализации, а также застреванием в настоящем. 13,68 % участников исследования отметили, что не испытывают каких-либо проблем в связи с ситуацией самоизоляции.

Таблица. Частота встречаемости категорий проблемных переживаний в исследуемых выборках (условные обозначения: \* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ )

Категории проблемных переживаний	Общая выборка	Выборки по полу		выборки по возрасту		
		женщины	мужчины	до 24	24-45	Старше 45
отсутствие проблем	13,68 %	10,50 %**	19,48 %**	11,46 %*	15,41 %*	20,69 %*
недоступность привычных коммуникаций	12,99 %	13,52 %	12,01 %	16,50 %**	7,14 %**	10,34 %**
негативные переживания	12,76 %	13,88 %	10,71 %	14,56 %	9,77 %	11,49 %
проблемы дистанционного обучения	12,64 %	12,63 %	12,66 %	18,25 %**	4,89 %**	3,45 %**
проблемы трудовой занятости	11,15 %	13,17 %**	7,47 %**	8,93 %*	14,66 %*	13,79 %*
ограничения и запреты	10,69 %	11,21 %	9,74 %	10,87 %	12,41 %	4,60 %
проблемы финансовой обеспеченности	8,16 %	8,90 %	6,82 %	5,63 %**	12,78 %**	9,20 %**
тревога за близких	5,52 %	6,41 %	3,90 %	4,27 %**	5,64 %**	12,64 %**
проблемы, связанные со структурированием времени	5,40 %	6,23 %	3,90 %	6,21 %	4,51 %	3,45 %
проблемы совместного проживания	5,17 %	5,87 %	3,90 %	5,05 %	5,26 %	4,60 %
проблемы саморегуляции	4,37 %	5,16 %	2,92 %	6,02 %*	1,88 %*	2,30 %*
проблемы соматического плана	3,68 %	3,91 %	3,25 %	2,52 %	4,89 %	6,90 %
ограничения физической активности	3,45 %	3,20 %	3,90 %	3,50 %	3,76 %	2,30 %
разрушение планов	3,33 %	3,02 %	3,90 %	3,11 %	3,01 %	5,75 %
проблемы потребления	2,87 %	1,96 %*	4,55 %*	3,11 %	3,38 %	0,00 %
общественные и политические проблемы	2,76 %	2,85 %	2,60 %	2,14 %	4,14 %	2,30 %
проблемы, связанные с неопределенностью будущего	2,53 %	3,91 %**	0,00 %**	0,78 %**	4,14 %**	8,05 %**

Таблица (продолжение)

недостаток позитивной событийности	2,07 %	1,25 %*	3,57 %*	2,91 %	1,13 %	0,00 %
проблемы экономического плана	1,72 %	2,14 %	0,97 %	1,17 %	2,63 %	2,30 %
технические проблемы	1,15 %	0,89 %	1,62 %	1,36 %	0,38 %	2,30 %
бытовые проблемы	1,03 %	1,25 %	0,65 %	0,97 %	1,13 %	1,15 %
негативный медийный фон	0,92 %	1,42 %*	0,00 %*	0,00 %**	2,63 %**	1,15 %**
проблемы, связанные с пищевым поведением	0,92 %	0,89 %	0,97 %	0,97 %	0,38 %	2,30 %
компьютеризация	0,80 %	0,89 %	0,65 %	0,58 %	0,75 %	2,30 %
ориентация на будущее	0,57 %	0,71 %	0,32 %	0,58 %	0,75 %	0,00 %
невозможность творческой самореализации	0,46 %	0,71 %	0,00 %	0,58 %	0,38 %	0,00 %

Выявлены различия в частоте встречаемости проблемных переживаний в зависимости от пола и возраста респондентов. Так, женщины достоверно чаще переживают проблемы, связанные с трудовой занятостью ( $\chi^2=6,52$ ,  $p<0,05$ ), неопределенностью будущего ( $\chi^2=12,37$ ,  $p<0,001$ ) и негативным медийным фоном ( $\chi^2=4,43$ ,  $p<0,05$ ), тогда как мужчины реже признают наличие проблемных переживаний ( $\chi^2=13,59$ ,  $p<0,001$ ), а также отмечают трудности, связанные с потребительским поведением ( $\chi^2=4,78$ ,  $p<0,05$ ) и недостатком позитивной событийности ( $\chi^2=5,31$ ,  $p<0,05$ ). В целом, спектр проблемных переживаний у женщин затрагивает больше областей жизнедеятельности. Возраст также вносит значимый вклад в содержание проблемных переживаний. Так, подростки и юноши чаще представителей других возрастов испытывают проблемные переживания, связанные с недоступностью привычных форм коммуникации ( $\chi^2=14,19$ ,  $p<0,001$ ), переходом на дистанционное обучение ( $\chi^2=35,74$ ,  $p<0,001$ ), трудностями саморегуляции ( $\chi^2=8,18$ ,  $p<0,05$ ). Для ранней зрелости в большей степени характерны переживания, связанные с негативным медийным фоном ( $\chi^2=13,35$ ,  $p<0,01$ ), беспокойством за будущее финансовое благополучие ( $\chi^2=12,07$ ,  $p<0,01$ ) и трудовую занятость ( $\chi^2=6,47$ ,  $p<0,05$ ). Для представителей старшего поколения в большей степени характерны

переживания неопределенности будущего ( $\chi^2=19,90$ ,  $p<0,001$ ) и тревога за близких ( $\chi^2=9,99$ ,  $p<0,01$ ). В то же время, именно среди этой возрастной группы наиболее часто отрицается наличие каких-либо проблем, связанных с ситуацией коронавируса.

Интересно, что место проживания сказалось на частоте переживаний, связанных с негативным медийным фоном. Такие переживания наиболее характерны для жителей сельской местности, малых и средних городов России ( $\chi^2=19,82$ ,  $p<0,01$ ). Вместе с тем, эти жители практически не отмечают у себя переживаний, связанных с невозможностью осуществления запланированных поездок или других действий ( $\chi^2=15,37$ ,  $p<0,05$ ). В наибольшей степени невозможность осуществить запланированное беспокоит жителей российских мегаполисов и представителей стран ближнего зарубежья. Проблемы, связанные с возможной потерей финансовой стабильности ( $\chi^2=15,18$ ,  $p<0,01$ ), негативным медийным фоном ( $\chi^2=11,44$ ,  $p<0,05$ ) и неопределенностью будущего ( $\chi^2=15,90$ ,  $p<0,01$ ) чаще отмечают респонденты, находящиеся в разводе. В то же время, те, кто не состоит в отношениях, чаще высказывают переживания, связанные с недоступностью привычных форм коммуникации ( $\chi^2=11,31$ ,  $p<0,05$ ). Вносит свой вклад и уровень образования. Респонденты с более высоким уровнем образования (нали-

чие ученых степеней, два и более высших образования) чаще отмечают отсутствие проблем ( $\chi^2=15,58$ ,  $p<0,05$ ), однако среди них и людей с высшим образованием чаще встречаются те, кого беспокоят проблемы трудовой занятости ( $\chi^2=27,13$ ,  $p<0,001$ ), неопределенность будущего ( $\chi^2=25,69$ ,  $p<0,001$ ), они чаще проявляют тревогу по поводу близких людей ( $\chi^2=15,94$ ,  $p<0,05$ ). Проблемы финансовой стабильности чаще беспокоят респондентов со средним специальным и высшим образованием ( $\chi^2=14,58$ ,  $p<0,05$ ). Обучающиеся в школе, закончившие ее, а также обучающиеся в вузах, чаще других волнуются по поводу недоступности привычных форм коммуникации ( $\chi^2=19,25$ ,  $p<0,01$ ) и переживают проблемы перехода к дистанционному обучению ( $\chi^2=34,98$ ,  $p<0,001$ ). Оказывает влияние на характер проблемных переживаний и уровень дохода. Среди тех, кто отрицает наличие каких-либо проблем в связи с ситуацией самоизоляции, наиболее часто встречаются люди с устойчивым финансовым положением ( $\chi^2=16,34$ ,  $p<0,01$ ), тогда как обеспокоенность в плане финансовой стабильности ( $\chi^2=19,63$ ,  $p<0,01$ ) и неопределенности будущего ( $\chi^2=14,73$ ,  $p<0,05$ ) чаще выражают те, кто и в настоящий момент испытывает финансовые затруднения.

Далее мы провели кластерный анализ категорий проблемных переживаний (мера сходства – г корреляция Пирсона; кластеризация объектов по методу Варда), в результате которого были получены четыре кластера (при скачкообразном увеличении коэффициента на 23 шаге с 1,16 до 1,23) (см. рисунок).

При анализе содержания кластеров мы обнаружили применимость к их интерпретации философских категорий, положенных В. А. Ганzenом в основу системного анализа (Ганзен 1984). Так, первый кластер включил в себя проблемные переживания, связанные с экономической ситуацией, неопределенностью будущего, общественными и политическими проблемами, тревогой за близких, проблемами трудо-

вой занятости и финансовой обеспеченности. Круг данных проблем связан с нарушением циркуляции информации, недостаточность и противоречивость которой порождает тревогу и беспокойство. Вопросы, связанные с функционированием экономики, трудовой занятости, финансовой устойчивости проявляют себя на макроуровнях организации общества, однако нарушение привычного обмена информацией между членами семьи, вызывающие тревогу за близких, относятся уже к мезоуровню. Примером данной области проблемных переживаний является следующее описание: «*Страх за своих родных и близких, неопределённость, неуверенность в завтрашнем дне. Боязнь грядущих проблем и кризисов, как последствия нынешней ситуации (экономический кризис, безработица, повышение уровня преступности и т. д. ...)*» (Ж., 35 лет) Данный кластер характеризует информационное взаимодействие человека со средой, которое и оказывается нарушенным в ситуации самоизоляции. Следующий кластер составляют проблемные переживания, связанные с разрушением планов (будущее), потери значимости настоящего, переживания его смысловой неадекватности, а также бытовые проблемы, сосредоточенные, в основном, на невозможности что-либо исправить или починить. В целом, данный кластер отражает проблемные переживания в временной плоскости, поскольку привычный ход времени и взаимодействие с ним нарушено. Приведем пример подобного переживания: «*Кажется, что я живу “в режиме ожидания”. Делаю много дел, но ощущение, что не делаю ничего, как будто важно только то, что будет после вируса*» (Ж., 20 лет). В состав третьего кластера вошли проблемные переживания, относящиеся к негативным переживаниям, проблемам саморегуляции и структурирования времени. Эти переживания характеризуют нарушения личностной регуляции и могут быть интерпретированы как проблемы с энергетическим потенциалом личности, например, «*Я начал беспокоиться на второй не*

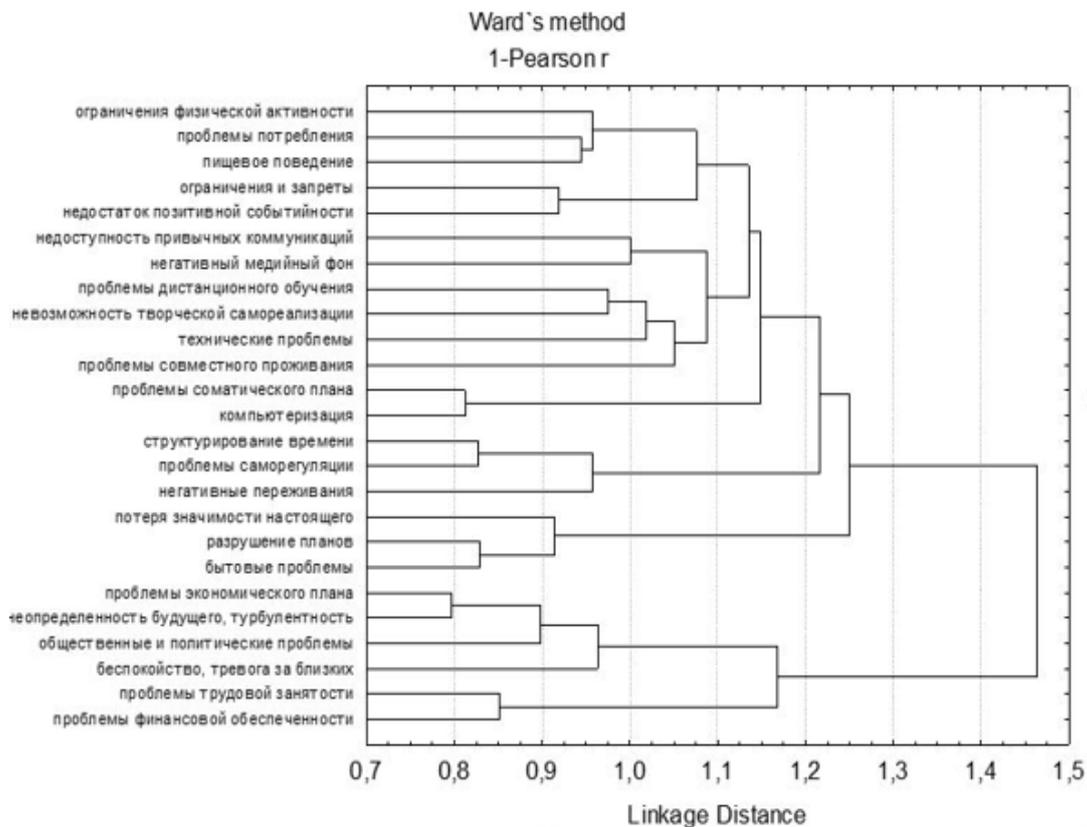


Рисунок. Древоидная диаграмма кластеризации  
категорий проблемных переживаний

деле самоизоляции, когда понял, что всё-таки большую часть времени, несмотря на желание позаниматься тем, на что в обычные дни времени и сил нет (хотя бы почитать), провел не с такой пользой» (М., 21 год). Четвертый кластер составили переживания, связанные с ограничениями физической активности, проблемами потребления и пищевого поведения, введенными ограничениями и запретами, недоступностью привычных форм коммуникаций и недостатком позитивных событий, негативным медийным фоном, проблемами соматического плана и использования цифровой техники, техническими проблемами и проблемами совместного проживания. Все указанные проблемы связаны с трансформацией жизненного пространства человека в условиях самоизоляции, которые нарушают устоявшиеся способы действий и отношений, например, «Закрты рестораны и кино. И у меня день рождение, назревает вопрос. КАК, Как мне

проводить свой досуг, где можно развлекаться, ни театров, ни музеев, ни пабов. Ограничение место нахождения просто невыносимое. НИКАКОГО ПРАЗДНИКА» (М., 18 лет).

### Выводы

Проведенное исследование показало, что проблемные переживания в условиях вынужденной самоизоляции в основном связаны с недоступностью привычных форм коммуникации, негативным эмоциональным фоном, проблемами дистанционного обучения и трудовой занятости, ограничениями и запретами, накладываемыми мерами по предупреждению распространения коронавирусной инфекции.

Содержание проблемных переживаний обусловлено социально-демографическими характеристиками участников исследования, которые определяют области активностей, где люди чувствуют наибольшую угрозу.

Области проблемных переживаний соответствуют четырем философским категориям, положенным В. А. Ганzenом в основу системного анализа. Вынужденная самоизоляция вызывает проблемные переживания, проявляющиеся через изменения пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик пребывания в ней человека. Трансформирующееся жизненное пространство нарушает устоявшиеся способы действий и отношений человека, нарушение привычного хода времени приводит к переживанию смысловой неадекватности настоящего, нарушенная циркуляция информации порождает неуверенность и тревогу

в связи с неопределенностью будущего, энергетический потенциал личности истощается в связи с повышенными требованиями к ее личностной регуляции.

### Благодарности

Авторы сердечно благодарят за помощь в разработке методического инструментария и неоценимые рекомендации по проведению исследования своих коллег, А. Н. Кошелеву, В. Ф. Луговую, В. В. Хороших. Мы также выражаем искреннюю признательность студентам-волонтерам, помогавшим собирать выборку исследования.

### Литература

- Василевская, К. Н. (2004) Трудная жизненная ситуация: проблема определения и диагностики. В кн.: Е. А. Петрова (ред.). *Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научнопрактических конференций 24 декабря 2003г. и 8 декабря 2004 г.* М.: Издательство РГСУ, с. 41–48.
- Ганзен, В. А. (1984) *Системные описания в психологии*. Ленинград: Изд-во ЛГУ, 176 с.
- Прихожан, А. М., Толстых, Н. Н. (2005) *Психология сиротства*. СПб.: Питер, 400 с.
- Шибутани, Т. (1999) *Социальная психология*. М., Ростов-на-Дону: Феникс, 539 с.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E. et al. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, vol. 395 (10227), pp. 912–920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Droit-Volet, S., Gil, S., Martinelli, N. et al. (2020) Time and Covid-19 stress in the lockdown situation: Time free, “Dying” of boredom and sadness. *PLoS ONE*, vol. 15 (8), p. e0236465. DOI: 10.1371/journal.pone.0236465
- Holmes, E. A., O’Connor, R. C., Perry, V. H. et al. (2020) Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, vol. 7 (6), pp. 547–560. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M. et al. (2020) A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, vol. 33, p. e100213. DOI: 10.1136/gpsych-2020-100213

### References

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E. et al. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, vol. 395 (10227), pp. 912–920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8 (In English)
- Droit-Volet, S., Gil, S., Martinelli, N. et al. (2020) Time and Covid-19 stress in the lockdown situation: Time free, “Dying” of boredom and sadness. *PLoS ONE*, vol. 15 (8), p. e0236465. DOI: 10.1371/journal.pone.0236465 (In English)
- Ganzen, V. A. (1984) *Sistemnye opisaniya v psikhologii [Systemic descriptions in psychology]*. Leningrad: LGU Publ., 176 p. (In Russian)
- Holmes, E. A., O’Connor, R. C., Perry, V. H. et al. (2020) Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, vol. 7 (6), pp. 547–560. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1 (In English)

- Prihozhan, A. M., Tolstyh, N. N. (2005) *Psikhologiya sirotstva [Psychology of orphanhood]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 400 p. (In Russian)
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M. et al. (2020) A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, vol. 33, p. e100213. DOI: 10.1136/gpsych-2020-100213 (In English)
- Shibutani, T. (1999) *Sotsial'naya psikhologiya [Social psychology]*. Moscow; Rostov-on-Don: Feniks Publ., 539 p. (In Russian)
- Vasilevskaja, K. N. (2004) Trudnaya zhiznennaya situatsiya: problema opredeleniya i diagnostiki [Difficult life situation: the problem of definition and diagnosis]. In: E. A. Petrova (ed.). *Chelovek v trudnoi zhiznennoi situatsii: Materialy I i II nauchno-prakticheskikh konferentsii 24 dekabrya 2003g. i 8 dekabrya 2004 g. [A person in a difficult life situation: Materials of the I and II scientific and practical conferences on December 24, 2003 and December 8, 2004.]* Moscow: RGSU Publ., pp. 41–48 (In Russian)