

УДК 159.9

Путкова Анастасия Игоревна

аспирант кафедры клинической психологии и психотерапии с курсом ПО,
Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого

nastya24_93@mail.ru

Логинава Ирина Олеговна

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой
клинической психологии и психотерапии с курсом ПО,
Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого

loginova70_70@mail.ru

Anastasia I. Putkova

postgraduate student of the Department of Clinical Psychology
and Psychotherapy with a PE-course,
Krasnoyarsk State Medical University
named after Prof. V. F. Voino-Yasenetsky

nastya24_93@mail.ru

Irina O. Loginova

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department
of Clinical Psychology and Psychotherapy with a PE-course,
Krasnoyarsk State Medical University
named after Prof. V. F. Voino-Yasenetsky

loginova70_70@mail.ru

**АКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА И ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ
СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

**CURRENT STRESS LEVEL AND FEATURES OF THE PERSONALITY
STABILIZATION SYSTEM OF YOUNG WOMEN DURING
THE COVID-19 PANDEMIC**

Аннотация. Рассматривая текущую пандемию COVID-19 как значимую стрессообразующую ситуацию, авторы выявили актуальный уровень стресса и проанализировали адаптационные способности женщин молодого возраста, опираясь на концепт «системы стабилизации личности». Были получены данные уровня стресса респонденток и приведены причины, объясняющие полученные показатели. Также были выявлены особенности системы стабилизации личности и сделан ряд выводов относительно их влияния на степень сопротивляемости стрессу.

Ключевые слова: пандемия, COVID-19, женщины молодого возраста, тревога, стресс, система стабилизации личности, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, механизмы защиты психики, антиципация.

Abstract. *Considering the current COVID-19 pandemic as a significant stress-forming situation, the authors identified the current level of stress and analyzed the adaptive abilities of young women, basing on the concept of "personality stabilization systems". The data on the stress level of the respondents were obtained and the reasons explaining the obtained indicators were given. The features of the personality stabilization system were also identified and a number of conclusions were made regarding their impact on the degree of stress resistance.*

Keywords: *pandemic, COVID-19, women of young age, anxiety, stress, personality stabilizing system, stress tolerance, coping strategies, psychological defense mechanisms, anticipation.*

Введение

«Система стабилизации личности» представляет собой функциональную систему, установленную организацию различных способов психической активности в определенный фрагмент времени и определенных стрессовых обстоятельствах, призванную обеспечить психическую стабильность, возможность адаптации личности, а также сохранить ее психическое и соматическое здоровье [1]. Данный концепт, разработанный, в частности, В. Д. Менделевичем и Н. П. Ничипоренко, был призван объединить используемые различными авторами феномены для описания адаптационных возможностей субъекта, придать необходимый им инструментальный и динамический акцент, и, конечно, отразить роль прогностических компонентов в структуре приспособительного поведения, ведь именно способность субъекта прогнозировать развитие ситуации и действовать с временно-пространственным упреждением позволяет во многом провести грань между приспособительными реакциями и целостным, направленным поведением, прямым следствием которого является накопление жизненного опыта и обогащение адаптационного потенциала человека.

Так «система стабилизации личности» включает в себя: антиципационную состоятельность (прогностическую компетентность), выполняющую предвосхищающую функцию и позволяющую сделать предварительные прогнозы развития стрессогенной ситуации, что впоследствии способно снизить остроту стрессообразующего фактора; механизмы защиты психики, направленные на бессознательное урегулирование аффекта уже при наступлении травматического события; и копинг – представляющие собой уже осознанные когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, обеспечивающие совладание с актуальной стрессовой ситуацией. В совокупности, данные элементы являются взаимосвязанными, последовательными звеньями строго определенной цепочки действий человека по преодолению стрессогенных событий.

В данной ситуации исследования таким стрессогенным событием является распространение COVID-19 – острой респираторной инфекции, вызываемой коронавирусом SARS-CoV-2 и представляющей собой потенциально тяжелое заболевание, способное протекать как в виде острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжелой форме, осложнения которой чаще всего представляют собой вирусную пневмонию, провоцирующую острый респираторный дистресс-синдром или дыхательную недостаточность с возможностью летального исхода. Также следует отметить возможность отдаленных последствий перенесенной коронавирусной инфекции, получивших название «постковидный синдром».

Впервые мир услышал о новом заболевании в конце 2019 года, когда из Китая появились первые сообщения о вспышках ранее неизвестного коронавируса. На тот момент поступающие данные об эпидемиологической обстановке не позволяли сделать каких-либо определенных выводов о клинической картине, путях и степени распространения инфекции, но уже к 30 января 2020 года Всемирная организация здравоохранения, по итогам совещания Комитета по ЧС, приняла решение объявить вспышку нового коронавируса чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение, а 11 марта, основываясь на данных распространения и сложности случаев заболевания, COVID-19 был присвоен статус пандемии. По состоянию на утро 10 декабря 2020 года жертвами пандемии стали 1 569 374 человек [2], из них только в США умерло 292 тысяч людей, что превысило количество военных потерь страны во Второй Мировой войне [3]. Таким образом мир столкнулся с глобальной угрозой 21 века – пандемией коронавируса.

Ситуация новой, стремительно распространяющейся угрозы жизни и здоровью является мощным психотравмирующим фактором, порождая целый кластер негативных состояний (тревога, фобии, агрессия, и т.д.), которые при достижении чрезмерного уровня интенсивности, способны оказывать дезорганизующее воздействие на человеческую деятельность и приводить к снижению работоспособности, затруднениям в критической оценке ситуации, адаптации к новым условиям реальности и формированию деструктивных поведенческих реакций, таких как агрессия, злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами, импульсивные покупки, игромания, зависимость от социальных сетей, селф-харм и, конечно, суицидальные мысли или попытки.

Также нельзя упускать из внимания то, что настоящая пандемия COVID-19 охватила все сферы человеческой жизни, что позволяет назвать ее беспрецедентным феноменом современности. Так, помимо непосредственной опасности заражения себя и близких новым, не имеющим лекарства вирусом, пандемия заставила людей столкнуться с потерей профессиональной и материальной стабильности, сильным информационным давлением и обязанностью соблюдать карантин и меры социального дистанцирования, что, в свою очередь, спровоцировало необходимость смены своего привычного образа

жизни и сужение социальных контактов. Все это несет собой разрушение всех устоявшихся стереотипов повседневного быта, представляя таким образом сочетанное воздействие множественных психотравмирующих факторов, которые в совокупности создают ситуацию постоянного стресса.

Данные факторы позволяют сделать заключение о крайней актуальности исследований психологической и социальной адаптации населения в эпоху пандемии, а также выделения групп риска и изучения особенностей и способов их совладания со стрессогенными факторами и адаптации к пандемической ситуации для формирования наиболее эффективных и персонифицированных стратегий оказания психологической помощи в настоящее время, и, наряду с этим, разработок программ психопрофилактики в случае будущих прогрессирующих распространений инфекционных заболеваний.

Организация и методы исследования

Ввиду всего вышперечисленного, нами было проведено исследование, призванное обогатить и дополнить исследования, посвященные влиянию пандемии и сопутствующих мер на психическое состояние людей и специфики их реагирования.

Таким образом, **целью** нашего исследования является выявление уровня стресса у женщин молодого возраста в изменившихся условиях жизни, а также изучение влияющих на это компонентов «системы стабилизации личности».

В фокусе внимания нашей работы находились молодые женщины как группа, расположенная на пересечении двух факторов риска в период пандемии: молодой возраст и женский пол. Так, данные о том, что люди молодого возраста и женщины склонны испытывать более сильное ухудшение психического здоровья во время коронавирусной пандемии, отмечались в ряде как зарубежных работ [4][5][6], так и российских [7].

В данном исследовании, продолжающем изучение взаимосвязей прогностической компетентности, психологических механизмов и совладающего поведения на материале пандемии COVID-19, мы использовали следующие психодиагностические методики: авторскую методику "Тест антиципационной состоятельности (прогностической компетентности) В. Д. Менделевича" для выявления уровня развития антиципационной состоятельности, методику для диагностики напряженности механизмов защиты психики "Индекс жизненного стиля", методику "Способы совладающего поведения" (в адаптации Вассермана) для исследования копинг-стратегий, а также "Методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге" для выявления у испытуемых актуального уровня стресса, испытываемого ими в течении года, что позволило охватить все проживаемые респондентами стрессогенные события в период пандемии, включая режим самоизоляции. Следует также уточнить, что последняя методика предъявлялась исследуемым с инструкцией самостоятельной оценки степени стрессогенности произошедших событий в целях достижения большей информативности и выявления субъективной значимости и травматичности

опыта прошедшего года [8]. Также для решения задач исследования нами были использованы математико-статистические методы обработки данных.

Исследование проводилось дистанционно в период апрель – май 2021 года с помощью онлайн-сервиса "Google Формы" и включало в себя 80 респондентов– молодых женщин в возрасте от 18 до 35 лет включительно.

Результаты

По результатам проведения "Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге" у 77% (61 чел.) испытуемых выявляется высокая степень стрессовой нагрузки и, соответственно, низкая степень сопротивляемости стрессу. Обращает на себя внимание тот факт, что у преобладающего количества женщин самооценка событий из предоставленного перечня превышала показатели аналогичных событий, изначально данные авторами методики, что может объясняться как выраженной эмоциональной значимостью для респондентов произошедших событий, так и высоким уровнем тревоги, способствующим завышению оценок стрессогенности событий.

7% (6 чел.) женщин демонстрирует пороговую (среднюю) степень сопротивляемости стрессу, еще 9% (7 чел.) респонденток показывают высокую степень сопротивляемости стрессу, и для 7% (6 чел.) молодых женщин характерна минимальная стрессовая нагрузка и достаточно большая степень сопротивляемости стрессу.

Далее нами было проведено сравнение показателей по методике "Тест антиципационной состоятельности (прогностической компетентности) В. Д. Менделевича)" которое показало отсутствие статистически значимых различий между группами как по общей антиципационной состоятельности, так и по всем ее составляющим (табл. 1). Среднее значение показателей общей антиципационной состоятельности у всех групп достигает нормы так же, как и показатели личностно-ситуативного компонента. Пространственная антиципационная состоятельность оказывается неразвитой у всех групп, а временной компонент антиципационной состоятельности по усредненным значениям превышает границу нормы лишь в группе высокой сопротивляемости стрессу.

Таблица 1. Показатели антиципационной состоятельности в различных группах сопротивляемости стрессу.

	Ранимость	Пороговая степень сопротив-ти стрессу	Высокая степень сопротив-ти стрессу	Достаточно высокая степень сопротив-ти стрессу
Пространственная антиципационная состоятельность	41,8±8,2	40,8±12,0	40,2±6,1	44,6±5,7
Временная	36,5±9,1	37,3±6,8	42,7±5,4	38,8±8,7

антиципационная состоятельность				
Личностно- ситуативная антиципационная состоятельность	172,4±15,7	169,1±8,03	176,7±14,9	176,8±13,1
Общая антиципационная состоятельность	250,9±24,3	247,3±20,6	259,7±25,3	260,3±20,46

Следующими были проанализированы показатели описательной статистики по методике "Индекс жизненного стиля" в каждой группе сопротивляемости стрессу. Полученные результаты показали отсутствие статистически значимых различий между группами по таким механизмам защиты психики, как "отрицание", "подавление", "компенсация", "проекция", "замещение", "интеллектуализация" и "реактивное образование", но показали наличие статистически значимой разницы ($p < 0,05$) по обращению к такому механизму защиты психики, как "регрессия" (табл. 2). Женщины, показывающие высокую степень стрессовой нагрузки, склонны в большей степени обращаться к данному защитному механизму, а далее частота задействования "регрессии" в качестве механизма защиты психики снижается пропорционально росту показателей стрессоустойчивости.

Таблица 2. Показатели механизмов защиты психики в различных группах сопротивляемости стрессу.

	Ранимость	Пороговая степень сопрот-ти стрессу	Высокая степень сопрот-ти стрессу	Достаточно высокая степень сопрот-ти стрессу
Отрицание	5,6±2,2	4,8±1,7	5,7±3,8	6,3±1,2
Подавление	5,08±1,9	4,0±3,2	5,1±2,4	7,5±2,8
Регрессия	8,7±3,01	8,3±2,5	6,8±2,4	4,6±2,1
Компенсация	5,5±1,9	6,5±1,5	4,4±2,6	3,6±1,9
Проекция	6,4±3,05	7,8±2,9	4,7±2,05	4,1±2,3
Замещение	7,6±2,7	8,5±2,1	6,8±2,4	6,1±2,4
Интеллектуализация	6,7±2,2	6,0±2,7	7,8±3,4	4,8±2,2
Реактивное образование	4,5±2,8	5,0±2,4	4,3±2,6	3,2±2,4

Данные, полученные по методике "Способы совладающего поведения", показывают отсутствие статистически значимых различий между группами по показателям копинг-стратегий "конфронтация", "дистанцирование",

"самоконтроль", "поиск социальной поддержки", "принятие ответственности" и "планирование решения", но указывают на статистически значимую разницу ($p < 0,05$) по показателям эмоционально-ориентированных копинг-стратегий "бегство-избегание" и "положительная переоценка" (табл. 3). Так, в обоих случаях наблюдается рост показателей прибегания к данным стратегиям в соответствии с ростом показателей снижения сопротивляемости стрессу.

Таблица 3. Показатели копинг-стратегий в различных группах сопротивляемости стрессу.

	Ранимость	Пороговая степень сопротив-ти стрессу	Высокая степень сопротив-ти стрессу	Достаточно высокая степень сопротив-ти стрессу
Конфронтация	56,6±9,4	48,3±10,8	51,8±9,3	50,5±5,3
Дистанцирование	58,6±9,5	53,6±13,7	53,1±5,2	60,0±11,08
Самоконтроль	50,6±8,5	44,5±8,4	51,0±13,6	50,1±5,5
Поиск социальной поддержки	52,2±10,4	42,3±14,8	46,4±7,2	41,8±14,2
Принятие ответственности	54,1±6,6	52,8±8,5	47,8±14,6	46,6±14,6
Бегство-избегание	65,1±6,2	61,8±12,0	58,7±10,2	58,5±10,4
Планирование решения	48,9±10,9	41,0±10,0	54,1±9,5	45,1±16,6
Положительная переоценка	49,5±8,5	48,8±9,3	44,7±8,1	38,8±9,06

Обсуждение

Полученные результаты, показывающие у преобладающей части молодых женщин – респонденток высокую степень психической напряженности – дистресс, согласуются с другими исследованиями, выявляющими у женщин значимо выраженные показатели стресса и тревоги, что может объясняться тем, что женщины находятся в наиболее уязвимом положении при пандемии из-за существующего гендерного неравенства, которое охватывает все сферы общественной жизни и склонно ухудшаться при чрезвычайных ситуациях. Так, например, в экономической сфере женщины зарабатывают меньше мужчин, имеют менее надежную работу и большие карьерные риски в связи с периодом беременности и родов, в большей своей массе задействованы в секторе услуг, пострадавшем при пандемии в первую

очередь, а также чаще мужчин заняты в сферах так называемой «неформальной экономики». И, действительно, чуть меньше половины опрошенных женщин (41%) отметили «потерю работы» в качестве одной из стрессогенных причин. Помимо прочего следует отметить, что у женщин меньше доступа к социальной защите, они составляют большинство семей с одним родителем [9], и именно на женщинах лежит неоплачиваемый труд, доля которого во время самоизоляции значительно выросла.

Также относительно социальной сферы можно отметить, что практически с самого начала введения локдауна стали поступать тревожные сообщения о значительном увеличении числа случаев домашнего насилия: так в провинции Хубэй в Китае за время эпидемии количество обращений в организации, оказывающие помощь жертвам насилия, выросло в два раза [10], во Франции количество случаев насилия в семье возросло сразу на 30% только в течение первой недели режима самоизоляции, и о похожей ситуации сообщали и в других странах мира [11]. Россия не стала исключением: в марте 2020 года количество звонков на всероссийский телефон доверия для женщин выросло на 24% по сравнению с февралем, также об увеличении количества обращений говорили и представители различных городских кризисных центров [12]. Дополнительно данная проблема усугубилась тем, что в период ограничения контактов и, соответственно, усложнения коммуникации, женщинам, подвергающимся насилию в семье, стало сложнее просить помощи и сообщать о происходящем. Все это также способствовало значительному ухудшению психического состояния женщин в пандемию и выделению их, в связи с этим, в группу риска.

Дополнительную нагрузку на систему стабилизации личности женщин дает, помимо принадлежности к женскому полу, молодой возраст, который выделяется среди ряда исследований как дополнительный фактор риска в период пандемии. Так, это может быть связано с тем, что именно молодые люди являются наиболее активными пользователями социальных сетей и различных сетевых ресурсов, что может делать их в большей степени подверженными влиянию инфодемии. Информационное пространство СМИ и социальных сетей предоставляет постоянный огромный поток разнообразных и противоречивых сведений о COVID-19, часть из которых представляют собой различные домыслы, слухи и теории заговоров, оказывая колоссальное информационное давление и стимулируя развитие тревожно-депрессивных и фобических реакций. Еще в 2017 году для обозначения психологических расстройств, вызванных чрезмерным количеством новостных сообщений, был предложен термин "headline stress disorder", и, хотя это определение не является официальным диагнозом, указывается, что продолжающееся беспокойство или стресс из-за эмоционально окрашенной новостной информации способны привести не только к развитию психических заболеваний, но и соматическим расстройствам [13].

Проблема избыточного потребления информации также тесно связана с режимом самоизоляции и мерами социального дистанцирования, которые несут собой особую угрозу. Так, искусственное ограничение свободы передвижения является существенным стрессообразующим фактором, будучи связанным с резким нарушением привычного ритма жизни, необходимостью перестраиваться на новый режим работы\учебы, крахом планов на будущее, отказом от привычной физической активности и сменой режима питания, невозможностью отвлечься от личных внутренних переживаний, отсутствием личного пространства у лиц, проживающих с семьей и банальной скукой, возникающей из-за ощущения одномерной рутины в замкнутом пространстве. Есть основания предполагать, что такие изменения особенно влияют на людей молодого возраста в силу того, что их образ жизни чаще всего связан с регулярной социальной активностью, и многие затронутые пандемией аспекты их жизни, в силу социальной неустойчивости данной возрастной прослойки населения, не могут быть компенсированы. Так, например, Международная организация труда сообщает о возможности снижения производственного потенциала целого поколения в силу того, что кризис COVID – 19 оказал разрушительное действие на образование и профессиональное становление молодых людей: многие сообщают, что получили меньше знаний в силу закрытия учебных заведений или перехода с очной формы обучения на дистанционную, что вызывает обоснованные беспокойства как о значительном продлении образовательного периода или невозможности его полноценного завершения, так и об отсутствии карьерных перспектив в более отдаленном будущем [14].

Еще одна причина, которая влияет на уязвимость молодежи к стрессам пандемии и объясняет их выделение в группу риска, связана с их недостаточным жизненным опытом, в частности, с отсутствием опыта проживания каких-либо крупных кризисов в масштабе страны или мира, который бы в ином случае мог дать определенную опору, облегчить ориентирование в новой реальности и, соответственно, несколько снизить тревожность.

Данный факт также может объяснить результаты нашего исследования, показавшие отсутствие влияния в системе стабилизации личности антиципационных способностей на сопротивляемость стрессу. Так, например, известно, что процесс антиципирования, позволяющий прогнозировать развитие событий и выработать предваряющие их стратегии адаптации, осуществляется, в частности, за счет синтеза и экстраполяции на наличную ситуацию прошлого опыта индивида. Учитывая это, можно предположить, что отсутствие у молодых женщин опыта проживания событий, сравнимых с ситуацией пандемии COVID-19, делает маловероятным формирование адекватного прогноза и в большей степени погружает их в условия неопределенности и неизвестности, порождаемые текущим непредсказуемым положением с распространением коронавирусной инфекции и появлением его

новых штаммов. И, конечно, нельзя упускать связанный с этим фактор длительного и сильного негативного воздействия на организм, который провоцирует развитие дистресса и оказывает дезорганизующее воздействие.

Относительно же других элементов системы стабилизации личности можно заметить, что все участницы исследования, независимо от степени сопротивляемости стрессу, склонны относительно одинаково прибегать к различным механизмам защиты психики, за исключением психологического механизма «регрессия», что легко объясняется тем, что «регрессия» относится к неадаптивным механизмам защиты психики, характеризующимся прибеганием к незрелым способам поведения, которые значительно обедняют возможный арсенал способов совладания со стрессогенными событиями, а, соответственно, и их эффективность.

Примерно такие же результаты мы получили и при анализе копинг-стратегий: усредненные показатели респонденток указывают на умеренное использование копинг-стратегий во всех группах, за исключением стратегии "бегство-избегание", обращение к которой отмечается как выраженное в низкой и пороговой группах степени сопротивляемости стрессу, что может быть объяснено общей неадаптивностью данного копинга, благодаря которому человек склонен накапливать различные проблемы. Также анализ показал наличие в группах статистически значимой разницы в прибегании к стратегии совладания «положительная переоценка» несмотря на то, что использование этого вида копинга все равно остается в рамках умеренности, что представляется для нас интересным, так как данный механизм копинга исследователи склонны относить к адаптивному, и, соответственно, снижающему уровень стресса. Можно предположить, что в данном контексте может иметь место недооценка более эффективных решений проблемной ситуации. Кроме того, следует учесть, что эмоционально-ориентированные копинг-стратегии наиболее эффективны в случае краткосрочных стрессогенных ситуаций, что никак нельзя относить к ситуации затяжной пандемии.

Выводы

Полученные в ходе нашего исследования результаты позволяют сделать ряд определенных выводов:

- Подавляющее количество женщин молодого возраста демонстрируют крайне высокие показатели стрессовой нагрузки и низкий адаптационный потенциал, которые вследствие могут грозить развитием психосоматических расстройств. Это подтверждает результаты ранее проведенных исследований, согласно которым принадлежность к женскому полу и молодой возраст действительно выступают факторами определения к группе риска в настоящей ситуации пандемии, что следует учитывать при составлении программ психологической поддержки и организации психопрофилактических мероприятий. Также следует отметить, что особенности использованной нами для исследования стрессоустойчивости методики самоотчета могут давать некоторое искажение результатов при определенных индивидуальных

личностных особенностях, что, однако, как мы считаем, не нивелируют общую результативность исследования.

- Анализируя в системе стабилизации личности прогностические способности женщин молодого возраста, мы получили результаты, показавшие наличие у большинства респонденток антиципационной состоятельности и отсутствие ее влияния на уровень стрессовой нагрузки. Последний показатель мы склонны связывать сразу с несколькими факторами, как, например, отсутствие опыта проживания аналогичных по масштабу сложных ситуаций, непосредственно неизвестностью текущей ситуации и непредсказуемостью ее дальнейшего развития из-за объективного недостатка данных, что также не позволяет индивиду значимо влиять на нее или управлять, и длительностью травматичной ситуации пандемии.

- Показатели по бессознательным механизмам психологической защиты выявили, что молодые женщины, склонные обращаться к таким инфантильным механизмам защиты психики, как «регрессия», наиболее подвержены стрессу в существующей ситуации. Данный результат является ожидаемым, и, учитывая, что при преобладании данного механизма наиболее высок риск психосоматических расстройств и иных сопряженных последствий в связи с вероятностью обращения к деструктивному поведению, мы думаем, что данный показатель может выступать как одна из возможных точек психологической работы.

- Анализируемые результаты по способам совладающего поведения показали связь показателей низкого уровня стрессоустойчивости и социальной адаптации с использованием копинг-стратегий «бегство-избегание», а также «положительная переоценка», что заставляет предполагать неэффективность эмоционально-ориентированного копинга, даже адаптивного, в настоящей ситуации пандемии.

Однако, следует отметить, что результаты по анализу системы стабилизации личности получены на основе крайне неравноценных в своем составе групп, что требует необходимости дальнейших исследований с более обширной выборкой респондентов.

Литература

1. Менделевич В.Д. *Антиципационные механизмы неврозогенеза*. – М.: ИД «Городец», 2018. – 448 с.

2. *В мире COVID-19 заразились более 68,8 млн человек, умерли 1,56 млн.* [Электронный ресурс]. 2020. 10 декабря. URL: <https://www.interfax.ru/world/740680>

3. *В США число умерших с COVID-19 превысило боевые потери страны во Второй мировой войне.* [Электронный ресурс]. 2020. 11 декабря. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4606417>

4. *Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population / Pierce M., Hope H., Ford T. [et al] // Lancet Psychiatry. - 2020. - Vol.7. - №10. - PP. 883-892.*

5. *Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter / Liu, N., Zhang F., Wei C. [et al] // Psychiatry Research. - 2020. - Vol. 287. – 112921. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112921*

6. *A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations / Qiu J., Shen B., Zhao M. [et al] // General Psychiatry. - 2020. - Vol. 33 (2). - e100213. DOI: 10.1136/gpsych-2020-100213*

7. *Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года / Первичко Е.И., Митина О.В., Степанова О.Б. [и др] // Клиническая и социальная психология. - 2020. - Том 9. - №2. - С. 119-146.*

8. *Гулиева Х.Б. Стрессоустойчивость личности: к вопросу о диагностической информативности методики Т. Холмса и Р. Раге / Гулиева Х.Б., Белобрыкина О.А. // ПЕМ: Psychology. Educology. Medicine. - 2015. - №3-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-k-voprosu-o-diagnosticheskoy-informativnosti-metodiki-t-holmsa-i-r-rage>.*

9, 11. *Burki T. The indirect impact of COVID-19 on women // Newsdesk. – 2020. - Vol. 20. - PP. 904–905.*

10. *Zhang H. The Influence of the Ongoing COVID-19 Pandemic on Family Violence in China // J Fam Violence. – 2020. – 1-11. DOI: 10.1007/s10896-020-00196-8*

12. *Депутаты предложили срочные меры борьбы с домашним насилием на изоляции [Электронный ресурс]. 2020. 22 апреля. URL: <https://www.rbc.ru/society/22/04/2020/5e9f0a669a79478af08dfa86>.*

13. *Dong, M. Letter to the editor. Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19 / Dong, M., Zheng, J. // Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy. – Vol. 23(2). – 259–260. DOI: 10.1111/hex.13055*

14. *Молодежь и COVID-19. Из-за пандемии COVID-19 более 70 процентов молодых людей не могут нормально учиться. [Электронный ресурс]. 2020. 11 августа. URL: https://www.ilo.org/moscow/news/WCMS_753125/lang--ru/index.htm*

Literature

1. *Mendelevich V.D. Anticipation mechanisms of neurogenesis. – М.: Gorodez Publishing House, 2018. – 448 p.*

2. *More than 68.8 million people in the world have been infected with COVID-19, 1.56 million died. [Electronic Recourse]. 2020. 10 December. URL: <https://www.interfax.ru/world/740680>*

3. *In the United States, the number of deaths from COVID-19 exceeded the country's combat losses in World War II. [Electronic resource]. 2020. 11 December. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4606417>*

4. *Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population* / Pierce M., Hope H., Ford T. [et al] // *Lancet Psychiatry*. - 2020. - Vol.7. - №10. - PP. 883-892.
5. *Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter* / Liu, N., Zhang F., Wei C. [et al] // *Psychiatry Research*. - 2020. - Vol. 287. – 112921. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112921
6. *A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations* / Qiu J., Shen B., Zhao M. [et al] // *General Psychiatry*. - 2020. - Vol. 33 (2). - e100213. DOI: 10.1136/gpsych-2020-100213
7. *Perception of COVID-19 during the 2020 pandemic in Russia* / Pervichko E.I., Mitina O.V., Stepanova O.B. [et al] // *Clinical Psychology & Special Education*. - 2020. - Vol. 9. - №2. - PP. 119-146.
8. *Gulieva H.B. Resistance to stress of the personality: To a question of diagnostic informational content of a technique of T. Holmes and R. Rage* / Gulieva H. B., Belobrykina O. A. // *PEM: Psychology. Educology. Medicine*. - 2015. - №3-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-k-voprosu-odiagnosticheskoy-informativnosti-metodiki-t-holmsa-i-r-rage>.
- 9, 11. *Burki T. The indirect impact of COVID-19 on women* // *Newsdesk*. – 2020. - Vol. 20. - PP. 904–905.
10. *Zhang H. The Influence of the Ongoing COVID-19 Pandemic on Family Violence in China* // *J Fam Violence*. – 2020. – 1-11. DOI: 10.1007/s10896-020-00196-8
12. *Deputies proposed urgent measures to combat domestic violence in isolation. [Electronic resource]. 2020. 22 April. URL: <https://www.rbc.ru/society/22/04/2020/5e9f0a669a79478af08dfa86>*
13. *Dong, M. Letter to the editor. Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19* / Dong, M., Zheng, J. // *Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*. – Vol. 23(2). – 259–260. DOI: 10.1111/hex.13055
14. *Youth and COVID-19. Due to the COVID-19 pandemic, more than 70 percent of young people cannot study properly. [Electronic resource]. 2020. 11 August. URL: https://www.ilo.org/moscow/news/WCMS_753125/lang--ru/index.htm*