



Научная статья

УДК 316.6:159.9.07

Способы совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19: позитивный подход к анализу проблемы



С. В. Фролова[✉], Х. А. Высоцкая

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

Фролова Светлана Владимировна, доктор психологических наук, профессор кафедры консультативной психологии, frolovasv71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7830-7123>

Высоцкая Христина Андреевна, магистрант кафедры консультативной психологии, hrictya@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4973-9741>

Аннотация. Предпринятое исследование является откликом на необходимость решения актуальных задач изучения адаптационных способностей психики человека в ситуациях особой глобальной неопределенности и потенциальной угрозы для жизни. Цель исследования – анализ способов совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19 – достигалась в рамках позитивного подхода, ориентированного на выявление психологических ресурсов, способствующих успешному и субъективно благополучному выходу из сложившихся трудных жизненных обстоятельств. В исследовании применялась авторская психологическая анкета с использованием количественной шкалы субъективных оценок. Анкета служила сбору информации о влиянии на психологическое самочувствие режима самоизоляции и о происходящих изменениях в характере и поведении человека. В исследовании приняли участие 306 человек (246 женщин и 60 мужчин) в возрасте от 18 до 67 лет. Было установлено, что удовлетворенность своим психологическим самочувствием в условиях самоизоляции положительно коррелирует со способностью находить позитивные стороны в возникшей ситуации, с овладением новыми приемами саморегуляции, появлением иных полезных увлечений, самоподдержкой в себе творческих сил и чувства юмора, умением радоваться появлению возможностей для завершения отложенных дел, стремлением к пониманию себя и других людей и переживанием чувства единения со всем миром.

Ключевые слова: способы совладания, позитивные переживания, ситуация самоизоляции, пандемия COVID-19, позитивный подход, удовлетворенность психологическим самочувствием

Информация о вкладе каждого автора. С. В. Фролова – методология и концепция исследования, дизайн и организация программы исследования, разработка анкеты, сбор и обработка материала, анализ полученных данных, написание текста статьи; Х. А. Высоцкая – организация программы исследования, разработка анкеты, сбор материала, описание выборки и методики исследования в тексте статьи.

Для цитирования: Фролова С. В., Высоцкая Х. А. Способы совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19: позитивный подход к анализу проблемы // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, вып. 3. С. 326–333. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-3-326-333>

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Ways of coping with lockdown during COVID-19 pandemic: Positive approach to the analysis

S. V. Frolova[✉], Kh. A. Vysotskaya

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Svetlana V. Frolova, frolovasv71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7830-7123>

Khristina A. Vysotskaya, hrictya@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4973-9741>

Abstract. This research is a response to topical objectives of studying adjustment abilities of human psyche in the situations of global uncertainty and potential threat to human life. The research is aimed at the insight into the ways of coping with lockdown during COVID-19 pandemic. The goal was achieved within the positive approach employed to find psychological resources that encourage successful and subjectively satisfactory solution to a difficult life situation. The research is based on the author's psychological questionnaire with the use of quantitative scale of subjective assessment. The questionnaire helped gather information about the influence of lockdown on the psychological well-being and about the changes in human character and behavior. The study involved 306 people (246 women and 60 men) aged 18 to 67. The authors revealed that satisfaction with one's well-being during lockdown positively correlates with the ability to see positive aspects of a situation, with learning new methods of self-regulation, with new interests, with encouraging one's own creativity and sense of humor, with willingness to enjoy opportunity to finish things that were once postponed, with aspiration to understand oneself and other people and to experience the sense of unity with the whole world.

Keywords: ways of coping, positive feelings, lockdown, COVID-19 pandemic, positive approach, satisfaction with psychological well-being



Information about the contribution of each author. S. V. Frolova – research methodology and concept, design and organization of the research program, development of a questionnaire, collection and processing of material, data analysis, writing the text of the article; Kh. A. Vysotskaya – organization of the research program, development of a questionnaire, collection of material, description of the research sample and methods in the text of the article.

For citation: Frolova S. V., Vysotskaya Kh. A. Ways of coping with lockdown during COVID-19 pandemic: Positive approach to the analysis. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2021, vol. 21, iss. 3, pp. 326–333 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-3-326-333>

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В связи с ростом новых форм социальных, экономических, техногенных, экологических кризисов встают задачи изучения адаптационных способностей и резервов психики человека в особых, ранее еще не возникавших экстремальных условиях, характеризующихся неопределенностью и потенциальной угрозой для жизни и здоровья. Откликом на необходимость решения подобных проблем послужило все более интенсивное развитие реактивного вида научного психологического знания, процесс производства которого запускается внешними – экзогенными – факторами и является своего рода реакцией на формируемые в обществе новообразования и нововведения [1, с. 55]. В эту группу факторов входят также внезапные технологические, социальные, экологические и другие изменения. Пандемия коронавируса, возникшая в 2020 г., относится именно к таким резко возникающим глобальным ситуациям, существенно меняющим характер жизни общества. Психологическая наука сразу же откликнулась на данное событие появлением особо социально значимых исследований [2–6].

Режим длительной самоизоляции, получивший широкое распространение во время пандемии COVID-19, предполагающий комплекс ограничительных мер в целях предотвращения распространения инфекционного заболевания, хоть и призван служить сохранению здоровья и жизни, стал новым, еще не переживаемым ранее опытом. Вынужденная самоизоляция внесла коррективы и ограничения в привычный образ жизни и потребовала выработки иных адаптационных психологических механизмов, привычек, не использованных в прошлом моделей поведения и способов коммуникации. Кроме того, данная ситуация носила глобализационный и экзистенциальный характер и могла сопровождаться острыми эмоционально окрашенными переживаниями, что также требовало выработки новых механизмов саморегуляции.

Цель настоящей работы – анализ способов совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19. Постановка цели ориентирована на изучение наиболее сильных и успешных сторон управления своим поведением и состоянием в условиях объективных ограничений и

неопределенности, что методологически связано с идеей актуализации ресурсности человека в позитивной психотерапии [7; 8; 9, с. 178–180] и задачей выявления факторов сохранения и развития субъективного благополучия в позитивной психологии [10, 11].

Концепция позитивной психотерапии, разработанная Н. Пезешкианом, не ограничивается рассмотрением специфики проблем человека и вместо глубокого, детального и длительного погружения в их специфику задается вопросом о том, откуда могут появиться ресурсы для развития неведомых до сих пор способностей для борьбы с трудностями и нахождения в них смысла [7, с. 14].

С точки зрения концепции позитивной психологии М. Селигмана, даже в самые тяжелые времена, когда жизнь словно остановилась, есть выход, и путь к спасению лежит через обретение смысла жизни, стремление к счастью, способность испытывать радость, открытие и развитие в себе положительных качеств характера [10, с. 11–12]. Новая позитивная психология среди многих важных задач пытается ставить и решать вопросы формирования психологической готовности человека к экстремальным ситуациям [12]. Настоящее исследование призвано внести свою лепту в изучение ресурсов, обеспечивающих успешность человека в совладании с ситуацией вынужденной самоизоляции во время пандемии коронавируса.

Методика исследования и описание выборки

Для достижения поставленной цели исследования нами была разработана специальная психологическая анкета. Респондентам предлагалось ответить на вопросы относительно того, как влияет на различные стороны их жизни режим самоизоляции во время пандемии COVID-19, и какие способы совладания с ним они вырабатывают. Большинство вопросов анкеты содержали шкалу субъективных оценок. Например, на вопрос о том, сказывается (сказался) ли режим самоизоляции на психологическом самочувствии и как именно, респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответа:

- а) да, очень сильно, и только положительно (2 балла),
- б) да, в целом – положительно (1 балл),
- в) нет, не сказывается (не сказался) (0 баллов),



г) да, в целом – отрицательно (–1 балл),
д) да, очень сильно, и только отрицательно (–2 балла).

Респондентам предлагалось также оценить блок утверждений относительно их наблюдений за появившимися в их характере и поведении изменениями. В психологической анкете ставился соответствующий вопрос и давалась следующая за ним инструкция: «Наблюдаете ли вы какие-то изменения в вашем характере и в вашем поведении, произошедшие (происходящие) во время самоизоляции? Отметьте ниже утверждения, которые могут охарактеризовать некоторые возникшие у вас изменения. Поставьте знак + рядом с вариантом характеристики того отношения, которое соответствует вашей степени согласия (несогласия) с предлагаемым утверждением:

- а) совершенно соглас(на)ен (2 балла),
- б) частично соглас(на)ен (1 балл),
- в) не соглас(на)ен (0 баллов)».

Далее предлагался список утверждений относительно возможных изменений в новой жизненной ситуации. Например: «Стал(а) более раздражительным(ой)», «Освоил(а) новые приемы, способы саморегуляции (медитация, аутотренинг, расслабляющее дыхание и т.п.)», «Стал(а) более творческ(ой)им и изобретательн(ой)ым» и др.

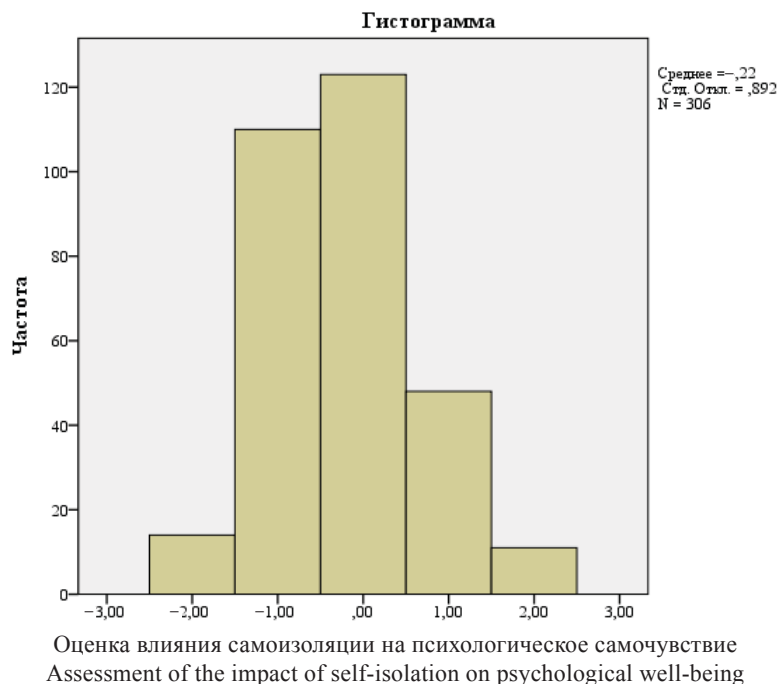
Для выявления связей между оценкой психологического самочувствия в условиях ситуации вынужденной самоизоляции и способов ее переживания использовался метод корреляционного анализа Пирсона (двусторонний критерий значимости). Математико-статистическая обра-

ботка данных осуществлялась при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics 17.

Исследование проводилось в течение мая и июня 2020 г. с помощью онлайн-сервиса google forms. Ссылка на прохождение опроса распространялась преимущественно через социальные сети и электронную почту. На вопросы психологической анкеты согласились ответить 306 человек (246 женщин и 60 мужчин) в возрасте от 18 до 67 лет, средний возраст – 33,5 лет. География участников охватывала Центральный, Приволжский, Северо-Западный, Северо-Кавказский, Южный, Уральский, Сибирский, Дальневосточный федеральные округа. В опросе также приняли участие 15 представителей других государств (Беларуси, Украины, Казахстана, Турции, Китая, Германии, Австрии, Англии, Ирландии, Италии, Греции, Индонезии).

Результаты исследования и их обсуждение

Основной показатель, на котором мы сосредоточили внимание при обработке данных психологической анкеты – субъективная оценка респондентами своего психологического самочувствия в условиях самоизоляции. Распределение субъективных оценок этого показателя в выборке по шкале от –2 до +2 баллов отражено на гистограмме (рисунок). Среднее значение равно –0,22, что может характеризовать данную выборку как психоэмоционально чувствительную (но в невысокой степени) к изменениям в условиях вынужденной самоизоляции, претерпевающую трудности, но в определенной мере все же устойчивую к их влиянию.





Наиболее значимые корреляционные связи между положительной оценкой своего психологического самочувствия и фиксируемыми позитивными способами переживания самоизоляции представлены в табл. 1.

Удовлетворенность своим психологическим самочувствием в условиях самоизоляции положительно и достоверно значимо коррелирует со следующими показателями: 1) возможностью противостоять негативному влиянию самоизоляции и находить ее позитивные стороны ($\rho = 0,000$); 2) овладением новыми приемами саморегуляции ($\rho = 0,000$); 3) появлением новых полезных увлечений ($\rho = 0,000$), 4) возрастанием творчества и изобретательности ($\rho = 0,000$); 5) улучшением понимания себя ($\rho = 0,000$); 6) улучшением понимания других ($\rho = 0,001$); 7) радостью от появившейся временной возможности завершения отложенных дел ($\rho = 0,000$); 8) усилением чувства юмора ($\rho = 0,002$); 9) появлением чувства единения со всем миром ($\rho = 0,003$). Обращает на себя внимание тот факт, что все девять перечисленных показателей позитивных проявлений, фиксируемых респондентами, положительно коррелируют между собой. Несложно заметить, что комплекс коррелирующих между собой позитивных способов переживания самоизоляции включает в себя когнитивные, эмоциональные и конативные (поведенческие) компоненты.

Из объекта влияния ситуации вынужденной самоизоляции превратиться в активно действующий субъект человеку помогают освоение новых жизненных навыков и выработка новых моделей поведения: овладение новыми способами саморегуляции – медитацией, аутотренингом, расслабляющим дыханием, нахождение новых полезных увлечений, использование появившегося времени для завершения отложенных дел. Данные способы совладания с вынужденной самоизоляцией являются конативно-поведенческими.

Справиться с непривычным для себя режимом самоизоляции помогает поиск новых идей, способность найти смыслы и позитивные стороны в происходящей ситуации, актуализация своих творческих способностей, рефлексия переживаний и личностных качеств, стремление понять других людей, что в совокупности составляет систему когнитивных способов совладания с трудностями.

Эмоциональные способы совладания с ситуацией вынужденной самоизоляции могут быть представлены развитием в себе способностей генерирования новых положительно окрашенных эмоций в непривычных для себя

условиях, радость от возможности сделать давно намеченное, самоподдержка своего чувства юмора, сопереживание другим людям и чувство единения со всем миром.

Наиболее существенные корреляции фиксируемых симптомов ухудшения психологического самочувствия во время самоизоляции отражены в табл. 2.

Переживание ухудшающегося психологического самочувствия связано с возрастанием тревоги ($\rho = 0,000$), раздражения ($\rho = 0,000$), агрессии ($\rho = 0,000$), апатии и безразличия к чувствам других людей ($\rho = 0,000$), потерей контроля за своими эмоциями ($\rho = 0,000$), появлением чувства разобщенности с остальным миром ($\rho = 0,009$). При этом человек не прикладывает когнитивных и конативных усилий для овладения новыми способами саморегуляции в изменившихся условиях жизни ($\rho = 0,000$), не стремится перестроить свое поведение и найти наряду с трудными и уязвимыми сторонами ресурсные, положительные стороны происходящего ($\rho = 0,000$).

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование явилось откликом на необходимость решения актуальных задач изучения адаптационных способностей психики человека в ситуации вынужденной длительной самоизоляции, получившей широкое распространение во время пандемии COVID-19. Ситуация массовой самоизоляции, переживаемая впервые, носила характер глобальной неопределенности, ограниченности и сдерживания привычного образа жизни, была связана с потенциальными экзистенциальными угрозами и могла вызывать острые, негативно окрашенные психоэмоциональные состояния. Такая новая ситуация в жизни человека требовала выработки новых механизмов управления своими состояниями и поведением.

Поставленная нами цель исследования – анализ способов совладания с ситуацией самоизоляции во время пандемии COVID-19 – достигалась в рамках позитивного подхода и акцентировала в первую очередь изучение сильных, ресурсных сторон переживания нового жизненного опыта.

В ходе анализа полученных эмпирических данных было установлено, что субъективной удовлетворенности своим психологическим самочувствием в условиях самоизоляции сопутствует комплекс взаимосвязанных когнитивных, эмоциональных и конативных (поведенческих) способов совладания с объективно возникшими жизненными трудностями.



Таблица 1 / Table 1
Корреляции фиксируемых позитивных способов переживания самозащиты (корреляция Пирсона, двухсторонний критерий значимости)
Correlations of recorded positive ways of experiencing self-isolation (Pearson correlation, two-tailed significance test)

Корреляции фиксируемых позитивных способов переживания самозащиты	Удовлетворенность психологическим самочувствием	Позитивность оценки ситуации	Освоение приемов саморегуляции	Новые полезные увлечения	Творчество, изобретательность	Понимание себя	Понимание других	Радость от завершения отложенных дел	Чувство юмора	Чувство единения со всем миром
Удовлетворенность психологическим самочувствием	1	0,361** $\rho = 0,000$	0,231** $\rho = 0,000$	0,239** $\rho = 0,000$	0,202** $\rho = 0,000$	0,249** $\rho = 0,000$	0,190** $\rho = 0,001$	0,341** $\rho = 0,000$	0,181** $\rho = 0,002$	0,168** $\rho = 0,003$
Позитивность оценки ситуации	0,361** $\rho = 0,000$	1	0,151** $\rho = 0,008$	0,292** $\rho = 0,000$	0,303** $\rho = 0,000$	0,323** $\rho = 0,000$	0,210** $\rho = 0,000$	0,386** $\rho = 0,000$	0,166** $\rho = 0,004$	0,126* $\rho = 0,028$
Освоение приемов саморегуляции	0,231** $\rho = 0,000$	0,151** $\rho = 0,008$	1	0,333** $\rho = 0,000$	0,260** $\rho = 0,000$	0,394** $\rho = 0,000$	0,334** $\rho = 0,000$	0,247** $\rho = 0,000$	0,129* $\rho = 0,024$	0,261** $\rho = 0,000$
Новые полезные увлечения	0,239** $\rho = 0,000$	0,292** $\rho = 0,000$	0,333** $\rho = 0,000$	1	0,418** $\rho = 0,000$	0,379** $\rho = 0,000$	0,311** $\rho = 0,000$	0,410** $\rho = 0,000$	0,199** $\rho = 0,000$	0,262** $\rho = 0,000$
Творчество, изобретательность	0,202** $\rho = 0,000$	0,303** $\rho = 0,000$	0,260** $\rho = 0,000$	0,418** $\rho = 0,000$	1	0,520** $\rho = 0,000$	0,408** $\rho = 0,000$	0,315** $\rho = 0,000$	0,223** $\rho = 0,000$	0,298** $\rho = 0,000$
Понимание себя	0,249** $\rho = 0,000$	0,323** $\rho = 0,000$	0,394** $\rho = 0,000$	0,379** $\rho = 0,000$	0,520** $\rho = 0,000$	1	0,712** $\rho = 0,000$	0,478** $\rho = 0,000$	0,262** $\rho = 0,000$	0,353** $\rho = 0,000$
Понимание других	0,190** $\rho = 0,001$	0,210** $\rho = 0,000$	0,334** $\rho = 0,000$	0,311** $\rho = 0,000$	0,408** $\rho = 0,000$	0,712** $\rho = 0,000$	1	0,419** $\rho = 0,000$	0,271** $\rho = 0,000$	0,392** $\rho = 0,000$
Радость от завершения отложенных дел	0,341** $\rho = 0,000$	0,386** $\rho = 0,000$	0,247** $\rho = 0,000$	0,410** $\rho = 0,000$	0,315** $\rho = 0,000$	0,478** $\rho = 0,000$	0,419** $\rho = 0,000$	1	0,229** $\rho = 0,000$	0,328** $\rho = 0,000$
Чувство юмора	0,181** $\rho = 0,002$	0,166** $\rho = 0,004$	0,129* $\rho = 0,024$	0,199** $\rho = 0,000$	0,223** $\rho = 0,000$	0,262** $\rho = 0,000$	0,271** $\rho = 0,000$	0,229** $\rho = 0,000$	1	0,208** $\rho = 0,000$
Чувство единения со всем миром	0,168** $\rho = 0,003$	0,126* $\rho = 0,028$	0,261** $\rho = 0,000$	0,262** $\rho = 0,000$	0,298** $\rho = 0,000$	0,353** $\rho = 0,000$	0,392** $\rho = 0,000$	0,328** $\rho = 0,000$	0,208** $\rho = 0,000$	1

Примечание. * – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя), ** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
 Note. * – the correlation is significant at the level of 0,05 (two-way), ** – the correlation is significant at the level of 0,01 (two-way).



Таблица 2 / Table 2

Корреляции фиксируемых симптомов ухудшения психологического самочувствия во время самоизоляции (корреляция Пирсона, двухсторонний критерий значимости)
Correlations of the recorded symptoms of deterioration of psychological well-being during self-isolation (Pearson correlation, two-tailed significance test)

Корреляции фиксируемых симптомов	Ухудшение психологического самочувствия	Возрастание тревоги	Повышение раздражительности	Возрастание агрессии	Появление апатии	Чувство беспомощности	Сложности контроля эмоций	Чувство разобщенности с миром	Овладение приемами саморегуляции	Позитивность оценки ситуации
Ухудшение психологического самочувствия	1	0,268** $\rho = 0,000$	0,416** $\rho = 0,000$	0,220** $\rho = 0,000$	0,217** $\rho = 0,000$	0,279** $\rho = 0,000$	0,204** $\rho = 0,000$	0,149** $\rho = 0,009$	-0,236** $\rho = 0,000$	-0,356** $\rho = 0,000$
Возрастание тревоги	0,268** $\rho = 0,000$	1	0,284** $\rho = 0,000$	0,276** $\rho = 0,000$	0,262** $\rho = 0,000$	0,390** $\rho = 0,000$	0,249** $\rho = 0,000$	0,272** $\rho = 0,000$	-0,023 $\rho = 0,689$	-0,027 $\rho = 0,633$
Повышение раздражительности	0,416** $\rho = 0,000$	0,284** $\rho = 0,000$	1	0,644** $\rho = 0,000$	0,323** $\rho = 0,000$	0,331** $\rho = 0,000$	0,513** $\rho = 0,000$	0,218** $\rho = 0,000$	-0,103 $\rho = 0,074$	-0,188** $\rho = 0,001$
Возрастание агрессии	0,220** $\rho = 0,000$	0,276** $\rho = 0,000$	0,644** $\rho = 0,000$	1	0,335** $\rho = 0,000$	0,244** $\rho = 0,000$	0,487** $\rho = 0,000$	0,289** $\rho = 0,000$	-0,075 $\rho = 0,193$	-0,128* $\rho = 0,025$
Появление апатии	0,217** $\rho = 0,000$	0,262** $\rho = 0,000$	0,323** $\rho = 0,000$	0,335** $\rho = 0,000$	1	0,369** $\rho = 0,000$	0,354** $\rho = 0,000$	0,427** $\rho = 0,000$	-0,003 $\rho = 0,962$	-0,063 $\rho = 0,273$
Чувство беспомощности	0,279** $\rho = 0,000$	0,390** $\rho = 0,000$	0,331** $\rho = 0,000$	0,244** $\rho = 0,000$	0,369** $\rho = 0,000$	1	0,381** $\rho = 0,000$	0,405** $\rho = 0,000$	-0,086 $\rho = 0,135$	-0,196** $\rho = 0,001$
Сложности контроля эмоций	0,204** $\rho = 0,000$	0,249** $\rho = 0,000$	0,513** $\rho = 0,000$	0,487** $\rho = 0,000$	0,354** $\rho = 0,000$	0,381** $\rho = 0,000$	1	0,311** $\rho = 0,000$	-0,021 $\rho = 0,720$	0,002 $\rho = 0,970$
Чувство разобщенности с миром	0,149** $\rho = 0,009$	0,272** $\rho = 0,000$	0,218** $\rho = 0,000$	0,289** $\rho = 0,000$	0,427** $\rho = 0,000$	0,405** $\rho = 0,000$	0,311** $\rho = 0,000$	1	0,010 $\rho = 0,858$	-0,039 $\rho = 0,492$
Овладение новыми приемами саморегуляции	-0,236** $\rho = 0,000$	-0,023 $\rho = 0,689$	-0,103 $\rho = 0,074$	-0,075 $\rho = 0,193$	-0,003 $\rho = 0,962$	-0,086 $\rho = 0,135$	-0,021 $\rho = 0,720$	0,010 $\rho = 0,858$	1	0,151** $\rho = 0,008$
Позитивность оценки ситуации	-0,356** $\rho = 0,000$	-0,027 $\rho = 0,633$	-0,188** $\rho = 0,001$	-0,128* $\rho = 0,025$	-0,063 $\rho = 0,273$	-0,196** $\rho = 0,001$	0,002 $\rho = 0,970$	-0,039 $\rho = 0,492$	0,151** $\rho = 0,008$	1

Примечание. * – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя), ** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
 Note. * – the correlation is significant at the level of 0.05 (two-way), ** – the correlation is significant at the level of 0.01 (two-way).



Согласно полученным результатам статистически-математической обработки эмпирических данных к успешным когнитивным способам совладания с ситуацией вынужденной самоизоляции во время пандемии можно отнести поиск и обретение человеком новых полезных увлечений, использование появляющихся возможностей для завершения отложенных дел и овладение новыми способами саморегуляции – медитацией, ауто-тренингом, расслабляющим дыханием. Данные способы совладания позволяют человеку из страдающего объекта влияния ситуации превратиться в активно действующий субъект.

Успешными когнитивными способами совладания с трудностями во время самоизоляции являются поиск новых идей, смыслов и позитивных сторон в происходящей ситуации, актуализация своих творческих способностей, изобретательность, рефлексия переживаний и меняющихся личностных качеств, стремление понять других людей.

Ресурсными эмоциональными способами совладания с ситуацией вынужденной самоизоляции могут выступать генерирование чувства радости в связи с открывающимися новыми возможностями осуществления давно намеченных планов, препятствием для которых служил привычный образ жизни, самоподдержка своего чувства юмора в новых обстоятельствах, сопереживание другим людям и чувство единения со всем миром.

Список литературы

1. Фролова С. В. Проблема систематизации и мониторинга видов научного психологического знания // Психологическое знание : виды, источники, пути построения / отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М. : Издательство Институт психологии РАН, 2021. С. 46–69.
2. Журавлев А. Л., Китова Д. А. Отношение жителей России к информации о пандемии коронавируса (на примере пользователей поисковых систем Интернета) // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 4. С. 5–18.
3. Ушаков Д. В., Юревич А. В., Нестик Т. А., Юревич М. А. Социально-психологические аспекты пандемии COVID-19 : результаты экспертного опроса российских психологов // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 5. С. 5–17.
4. Юревич А. В., Ушаков Д. В., Юревич М. А. COVID 19 : результаты второго экспертного опроса // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 6. С. 78–85.
5. Pfattheicher S., Nockur L., Böhm R., Sassenrath C., Petersen M. B. The emotional path to action: Empathy promotes physical distancing and wearing of face masks during the COVID-19 pandemic // *Psychological Science*. 2020. Vol. 31, iss. 11. P. 1363–1373.
6. Williamson H. C. Early effects of the COVID-19 pandemic on relationship satisfaction and attributions // *Psychological Science*. 2020. Vol. 31, iss. 12. P. 1479–1487.
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / пер. с нем. М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.
8. Краткосрочная позитивная психотерапия : в 2 ч. / предисл. и ред. Б. А. Бараша ; Ч. 1 : Ахола Т., Фурман Б. Терапия, фокусированная на решении / пер. с англ. Л. Б. Лариной ; Ч. 2 : Ялов А. М. Методическое пособие. СПб. : Речь, 2000. 220 с.
9. Фролова С. В. Теория и практика психологического консультирования. Саратов : Наука, 2017. 265 с.
10. Селигман М. Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.
11. Леонтьев Д. А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 36–58.
12. Розенова М. И. Позитивная психология в контексте проблем формирования психологической готовности населения к экстремальным ситуациям // Психология обучения. 2018. № 5. С. 134–141.

References

1. Frolova S. V. The Problem of Systematization and Monitoring of Types of Scientific Psychological Knowledge. In: A. L. Zhuravlev, A. V. Yurevich, ans. eds. *Psikhologicheskoe znanie: vidy, istochniki, puti postroeniya* [Psychological Knowledge: Types, Sources, Ways of Building]. Moscow: Izdatel'stvo Institut psikhologii RAN, 2021, pp. 46–69 (in Russian).
2. Zhuravlev A. L., Kitova D. A. Attitude of residents of Russia to information on the coronavirus pandemia (on the example of users of the Internet Search Systems). *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2020, vol. 41, no. 4, pp. 5–18 (in Russian).
3. Ushakov D. V., Yurevich A. V., Nestik T. A., Yurevich M. A. Socio-psychological aspects of the COVID-19 pandemic: results of an expert survey of Russian psychologists. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2020, vol. 41, no 5, pp. 5–17 (in Russian).
4. Yurevich A. V., Ushakov D. V., Yurevich M. A. COVID-19: Results of the second expert survey. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2020, vol. 41, no. 6, pp. 78–85 (in Russian).
5. Pfattheicher S., Nockur L., Böhm R., Sassenrath C., Petersen M. B. The Emotional Path to Action: Empathy Promotes Physical Distancing and Wearing of Face Masks During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Science*, 2020, vol. 31, iss. 11, pp. 1363–1373.
6. Williamson H. C. Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions. *Psychological Science*, 2020, vol. 31, iss. 12, pp. 1479–1487.



7. Pezeshkian N. *Psichosomatika i pozitivnaya psikhoterapiya* [Psychosomatics and Positive Psychotherapy]. Moscow, Institut pozitivnoy psikhoterapii Publ., 2006. 464 p. (in Russian).
8. *Kratkosrochnaya pozitivnaya psikhoterapiya: v 2 ch. Predisl. i red. B. A. Barasha. Ch. 1: Akhola T., Furman B. Terapiya, fokusirovannaya na reshenii. Per. s angl. L. B. Larinoy. Ch. 2: Yalov A. M. Metodicheskoye posobiye* [B. A. Barash, ed. Short-term Positive Psychotherapy: in 2 parts. Part 1: Ahola T., Furman B. Therapy Focused on the Solution. L. B. Larina, transl. from Engl. Part 2: Yalov A. M. Methodological Guide]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2000. 220 p. (in Russian).
9. Frolova S. V. *Teoriya i praktika psikhologicheskogo konsul'tirovaniya* [Theory and Practice of Psychological Counseling]. Saratov, Nauka Publ., 2017. 265 p. (in Russian).
10. Seligman M. *Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyy vzglyad na schast'ye i smysl zhizni* [New Positive Psychology: A Scientific Look at Happiness and the Meaning of Life]. Moscow, Sofia Publ., 2006. 368 p. (in Russian).
11. Leontiev D. A. Positive Psychology: An Agenda for the New Century. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2012, vol. 9, no. 4, pp. 36–58 (in Russian).
12. Rosenova M. I. Positive psychology in the context of problems of formation of psychological readiness of the population to extreme situations. *Psikhologiya obucheniya* [Psychology of Education], 2018, no. 5, pp. 134–141 (in Russian).

Поступила в редакцию 15.06.2021, после рецензирования 20.06.2021, принята к публикации 05.07.2021
Received 15.06.2021, revised 20.06.2021, accepted 05.07.2021