

Дискуссии (точка зрения)



УДК 159.923:159.96

DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-4\(50\)-105-112](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-4(50)-105-112)

Поступила в редакцию / Received 12.10.2021

Поступила после рецензирования и доработки / Revised 18.11.2021

Принята к публикации / Accepted 01.12.2021

оригинальная статья

Психологические ресурсы личности в период пандемии COVID-19

Илюхин Александр Геннадиевич 

МАОУ «СОШ № 31» г. Тамбова

392003, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Социалистическая, 5

aexbear@gmail.com

Аннотация. Представлен обзор исследований психологических ресурсов личности, имеющих отношение к психологическому благополучию и здоровью. Описание ресурсов базируется на теории сохранения ресурсов С. Хобфолла, основным положением которой является сохранение баланса ресурсов и потерь при выстраивании личностью поведения в стрессовой ситуации. Очевидно, что при недостатке ресурсов переживаемый дистресс будет выражен более явно. Вместе с тем, личность в стрессовой ситуации может не только терять, но и приобретать ресурсы. Таким образом, результирующий эффект сложной жизненной ситуации складывается, в том числе и от действий личности. Пандемия COVID-19 привела к уменьшению количества психологических ресурсов у подавляющего большинства населения нашей страны. При этом ущерб ресурсам личности нанесен сразу в нескольких ракурсах: собственно переживание болезни, переживания связанных с ней страхов, реакциями на карантинные меры, а также общим уроном социальным и экономическим отношениям, нанесенным пандемией. Рассматривается влияние факторов оптимизма, социальной поддержки и позитивных привычек, повышающих психологическое благополучие, на восполнение психологических ресурсов личности. Мы приводим исследования из области позитивной психологии и психологии здоровья, подтверждающие пригодность наших рекомендаций для поддержки психологически ресурсов личности в период пандемии COVID-19.

Ключевые слова: COVID-19; психологические ресурсы; личность; оптимизм; социальная поддержка; психологическое благополучие

Для цитирования: Илюхин А.Г. Психологические ресурсы личности в период пандемии COVID-19 // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2021. Т. 20. № 4 (50). С. 105-112. DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-4\(50\)-105-112](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-4(50)-105-112)

Psychological resources of the individual during the COVID-19 pandemic

Alexander G. Ilyukhin 

MAEI Secondary School no. 31
5 Sotsialisticheskaya St., Tambov 392003, Russian Federation
aexbear@gmail.com

Abstract. We present a review of studies of psychological resources of personality related to psychological well-being and health. The description of resources is based on S. Hobfoll's conservation of resources theory, its main position is to preserve the balance of resources and losses when building a person's behavior in a stressful situation. Obviously, with a lack of resources, the distress experienced will be expressed more clearly. At the same time, a person in a stressful situation can not only lose, but also acquire resources. Thus, the resulting effect of a difficult life situation develops, including from the actions of the individual. The COVID-19 pandemic has led to a decrease in the number of psychological resources in the vast majority of the population of our country. At the same time, the damage to the resources of the individual is caused in several angles at once: the actual experience of the disease, the experience of fears associated with it, reactions to quarantine measures, as well as the general damage to social and economic relations caused by the pandemic. The influence of factors of optimism, social support and positive habits that increase psychological well-being on the replenishment of psychological resources of the individual is considered. We present research from the field of positive psychology and health psychology, confirming the suitability of our recommendations to support the psychological resources of the individual during the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19; psychological resources; personality; optimism; social support; psychological well-being

For citation: Ilyukhin A.G. Psikhologicheskie resursy lichnosti v period pandemii COVID-19 [Psychological resources of the individual during the COVID-19 pandemic]. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal «Gaudeamus» – Psychological-Pedagogical Journal “Gaudeamus”*, 2021, vol. 20, no. 4 (50), pp. 105-112. DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-4\(50\)-105-112](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-4(50)-105-112) (In Russian, Abstr. in Engl.)

ВВЕДЕНИЕ

Пандемия COVID-19 вызвала значительные изменения в жизни общества, которые в целом можно описать как негативные. Помимо непосредственного воздействия вируса на организм, переживания собственно негативных симптомов болезни (лихорадка, потеря обоняния, респираторный дистресс синдром и др.), пандемия вызвала значительное распространение страхов в обществе, повышение уровня тревоги и стресса [1].

При этом необходимо отметить, что факторы тревоги и стресса появились не только как реакция на угрозу жизни и здоровью, но также во многом как реакция на вторичные последствия пандемии. К таким последствиям мы могли бы отнести реакции общества и отдельных личностей на вторичные факторы,

связанные с пандемией, например, меры, предпринимаемые государственными властями.

Для рассмотрения состояния стресса в связи с жизненными событиями в психологии общепринятой является теория сохранения ресурсов С. Хобфолла (Conservation resources theory – COR) [2]. COR включает два основных принципа, связанных с защитой ресурсов от потери. Первый принцип – *Приоритет потери ресурсов*. В этом принципе говорится, что для отдельных людей более вредно терять ресурсы по сравнению с тем, когда есть их прирост. Это означает, что потеря заработной платы будет более вредной, чем та же самая прибавка к заработной плате, которая была бы полезной.

Второй принцип известен как *Инвестиции в ресурсы*. Этот принцип COR гласит, что люди будут стремиться инвестировать ресур-

сы, чтобы защитить себя от их потери, оправиться от потерь и получить новые ресурсы. В контексте преодоления трудностей люди будут вкладывать ресурсы, чтобы предотвратить их будущие потери [3].

Исходя из этих двух принципов, COR предложил ряд выводов, которые могут быть применены к изменениям ресурсов. Они заключаются в следующем:

- люди с более высокими ресурсами будут настроены на их увеличение. Аналогичным образом, люди с меньшим количеством ресурсов с большей вероятностью столкнутся с потерей ресурсов;

- первоначальная потеря ресурсов приведет к потере ресурсов в будущем;

- первоначальное увеличение ресурсов приведет к увеличению ресурсов в будущем;

- нехватка ресурсов неизбежно приведет к попыткам сохранить оставшиеся ресурсы.

Таким образом, в случае потери психологических ресурсов личности необходимо предпринять действия по их восстановлению в возможно короткое время.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В период пандемии множество факторов способствовало потере психологических ресурсов. К основным стрессорам во время карантина многие исследователи отнесли [4]:

- продолжительность карантина;
- боязнь инфекции;
- разочарование и скука;
- недостаточное обеспечение (продукты, одежда, медицинские услуги, бытовые услуги и т. п.);
- неадекватная информация.

Высокий интегральный показатель психологического стресса преимущественно оказался характерен для отдельных групп населения: лица молодого возраста, одинокие и неуверенные в стабильности своего материального положения в ходе пандемии, а также люди, которые имели в прошлом диагностированное психическое расстройство [5].

При этом особенно тяжелые последствия наблюдались в профессиональных группах, непосредственно связанных с работой в стационарах помощи больным с COVID-19. Так, большинство молодых сотрудников показало

чрезвычайно высокий уровень дистресса и последующего выгорания [6].

Важным аспектом пандемии является также и то, что в связи с предпринимаемыми мерами контроля и непосредственно из-за увеличения заболеваемости появились социальные и экономические последствия, длительные во времени [7]. Это приводит к состоянию длительного дистресса в условиях нехватки психологических ресурсов.

Таким образом, важно сформулировать рекомендации по восстановлению психологических ресурсов личности в связи с дистрессом во время пандемии. Большинство этих рекомендаций основаны на результатах исследований последних декад, проведенных в русле позитивной психологии и психологии здоровья.

Оптимизм. Одним из аспектов нашего здоровья и нашего преодоления сложностей является наше мировоззрение – то, чего мы ожидаем от мира – позитивных событий или негативных. Пессимисты ожидают, что дела пойдут плохо. Когда случаются плохие вещи, пессимисты знают об этом с самого начала. Они объясняют свою плохую работу элементарным отсутствием способностей («Я не могу этого сделать») или ситуациями, которые находятся вне их контроля («Я ничего не могу с этим поделать»). Оптимисты ожидают большего контроля, лучшего преодоления стрессовых ситуаций и улучшения здоровья [8]. В течение последнего месяца семестра студенты, ранее признанные оптимистичными, сообщали о меньшей усталости и меньшем количестве кашля и заболеваний. Оптимисты также реагируют на стресс меньшим повышением кровяного давления и быстрее восстанавливаются после операции шунтирования сердца [9].

Оптимистичные студенты, как правило, получают лучшие оценки, потому что они воспринимают неудачи как временные трудности, надеясь на то, что их усилия, хороший настрой на учебу и самодисциплина имеют значение. Когда пары, имеющие романтические отношения, борются с конфликтами, оптимисты и их партнеры видят друг в друге участников конструктивного взаимодействия, и, как правило, чувствуют, что получают большую поддержку и удовлетворены своими отношениями. Реалистичные позитивные ожидания способствуют мотивации и успеху.

Рассмотрим последовательность и величину фактора оптимизма и положительных эмоций в нескольких других исследованиях. Когда одна исследовательская группа проследила за 70021 медсестрами в течение долгого времени, они обнаружили, что у тех, кто набрал наибольшее количество баллов по оптимизму, вероятность смерти была почти на 30 % меньше, чем у тех, кто набрал наименьшие 25 % [10]. Еще большие различия в продолжительности жизни были обнаружены в исследованиях финских мужчин и американских ветеранов вьетнамской войны.

Знаменито исследование-наблюдение, проведенное за 180 католическими монахинями, которые написали краткие автобиографии примерно в 22 года и впоследствии вели аналогичный образ жизни. Те, кто выражал счастье, любовь и другие положительные чувства в своих автобиографиях, жили в среднем на 7 лет дольше, чем их более суровые коллеги. К 80 годам умерли около 54 % тех, кто выражал мало положительных эмоций, и только 24 % наиболее оптимистичных.

Хорошая новость заключается в том, что все мы, даже самые пессимистичные, можем научиться быть более оптимистичными. По сравнению с контрольной группой пессимистов, которые просто вели дневники своей повседневной деятельности, пессимисты в группе повышения квалификации, которые научились видеть светлую сторону сложных ситуаций и рассматривать свои цели как достижимые, сообщили о более низких уровнях депрессии. Оптимизм – это лампочка, которая может поднять настроение любому человеку.

Социальная поддержка. Социальная поддержка – чувство любви и поддержки со стороны близких друзей и семьи – способствует как счастью, так и здоровью. В ходе массовых исследований, проводимых на большой выборке людей в течение нескольких лет, выявлено, что близкие отношения способствовали счастью и здоровью людей как в индивидуалистической, так и в коллективистской культурах [11]. Люди с меньшей вероятностью умрут рано, если их поддерживают близкие отношения [12]. Связь социальной изоляции с риском смерти эквивалентна курению.

Однако, чтобы бороться с социальной изоляцией, нужно сделать больше, чем просто со-

брать многих знакомых. Необходимы люди, которые искренне заботятся о нас [13]. Некоторые удовлетворяют эту потребность, общаясь с друзьями, семьей, коллегами, членами религиозной общины или другими группами поддержки. Другие вступают в позитивные, счастливые, поддерживающие браки.

Чем объясняется связь между социальной поддержкой и здоровьем? Являются ли одинокие люди среднего и старшего возраста более склонными к курению, ожирению и высокому уровню холестерина – и, следовательно, к удвоенному риску сердечных приступов? Или здоровые люди просто более общительны? Возможно. Но исследования показывают, что социальная поддержка действительно приносит пользу здоровью.

Социальная поддержка успокаивает нас и снижает кровяное давление и гормоны стресса [14]. Чтобы выяснить, может ли социальная поддержка нивелировать реакцию людей на угрозы, одна исследовательская группа подвергла счастливых замужних женщин, лежащих в аппарате ФМРТ, угрозе поражения электрическим током лодыжки. Во время эксперимента некоторые женщины держали своего мужа за руку. Другие держали за руку незнакомого человека или вообще не держали за руку. В ожидании случайных потрясений женщины, держащие мужа за руку, проявляли меньшую активность в областях, подверженных угрозам. Это успокаивающее преимущество было наибольшим для тех, кто сообщал о своих качественных браках. Даже поддержка животных, таких как дружелюбный питомец, помогает смягчить стресс.

Социальная поддержка способствует укреплению иммунитета. Добровольцы в исследованиях устойчивости к вирусам простуды продемонстрировали этот эффект [15; 16]. Здоровые добровольцы вдыхали назальные капли, зараженные вирусом простуды, помещались в карантин и наблюдались в течение 5 дней (в этих экспериментах более 600 добровольцев получили по 800 долларов каждый, чтобы пережить этот опыт). При равенстве возраста, расы, пола и привычек в отношении здоровья те, у кого были тесные социальные связи, с наименьшей вероятностью могли простудиться. Люди, чья повседневная жизнь включала частые объятия,

также испытывали меньше симптомов простуды и меньшую тяжесть симптомов.

Близкие отношения дают нам возможность для «терапии открытого сердца» – шанс довериться болезненным чувствам. Разговор о стрессовом событии может временно возбудить нас, но в долгосрочной перспективе он успокаивает. В одном исследовании 33 человека, переживших Холокост, провели два часа, вспоминая свои переживания, многие из которых в подробностях никогда ранее не раскрывались [17]. В последующие недели большинство из них посмотрели видео со своими воспоминаниями и показали его семье и друзьям. У тех, кто больше всего раскрывал себя, через 14 месяцев состояние здоровья значительно улучшилось. В другом исследовании, проводившемся с выжившими супругами людей, совершивших самоубийство или погибших в автомобильных авариях, выявлено следующее: у тех, кто переносил свое горе в одиночку, было больше проблем со здоровьем, чем у тех, кто делил его с другими.

Даже запись о личных травмах в дневнике может помочь. При анализе 633 жертв травм письменная терапия была столь же эффективной, как и психотерапия, в уменьшении психологической травмы. В другом эксперименте добровольцы, которые вели дневники травм, имели меньше проблем со здоровьем в течение последующих 4–6 месяцев [17].

Несмотря на личностные качества, существуют доказанные способы поведения в сложных ситуациях, которые приводят к улучшению качества жизни.

Поведенческие привычки, повышающие психологическое благополучие. На основании существующих обзоров исследований, мы формулируем следующие рекомендации [18].

Возьмите под контроль свое время. Счастливые люди чувствуют себя хозяевами своей жизни: ставят цели и разделяют их на ежедневные задачи. Мы все склонны переоценивать, как много мы сможем сделать в любой конкретный день, но хорошая новость заключается в том, что мы обычно недооцениваем, как много мы можем сделать за год, учитывая лишь небольшой ежедневный прогресс.

Ведите себя счастливо. Исследования показывают, что люди, которыми манипулируют,

заставляя их улыбаться, чувствуют себя лучше. Говорите так, как будто вы чувствуете положительную самооценку, оптимистичны и общительны. Мы часто можем действовать по своему, чтобы достичь более счастливого состояния.

Ищите работу и досуг, которые задействуют ваши навыки. Счастливые люди часто находятся в зоне, называемой потоком, – поглощены задачами, которые бросают вызов, но не перегружают их. Пассивные формы досуга (просмотр телевизора) часто обеспечивают меньший поток впечатлений, чем физические упражнения, общение или выражение художественных интересов.

Покупайте общий опыт, а не вещи. Деньги приносят больше счастья, когда тратятся на социально разделяемый опыт, который вы с нетерпением ждете, которым наслаждаетесь, помните и о котором говорите.

Добавьте больше «движения». Аэробные упражнения могут облегчить легкую депрессию и беспокойство, поскольку они способствуют укреплению здоровья и энергии. Здоровые умы обитают в здоровых телах.

Дайте своему телу тот сон, которого оно хочет. Счастливые люди ведут активный образ жизни, но при этом оставляют время для восстановления сна и уединения. Недостаток сна приводит к усталости, снижению бдительности и мрачному настроению.

Отдавайте приоритет близким отношениям. По сравнению с несчастными людьми, счастливые люди ведут менее поверхностную светскую беседу и более содержательные беседы. Поэтому развивайте свои самые близкие отношения, не принимая своих близких как должное: проявляйте к ним ту доброту и поддержку, которые вы даете другим. Отношения имеют значение.

Сосредоточьтесь за пределами себя. Протяните руку помощи тем, кто в ней нуждается. Совершайте добрые поступки. Счастье увеличивает готовность помочь, но, делая добро, мы также чувствуем себя хорошо.

Подсчитайте свои удачи и запишите свою благодарность. Ведение журнала благодарности повышает благосостояние. Найдите время, чтобы насладиться положительным опытом и достижениями и понять, почему они произошли [19]. Выражайте свою благодарность другим.

Воспитывайте свое духовное «я». Для многих людей вера обеспечивает сообщество поддержки, повод сосредоточиться не только на себе, но и чувство цели и надежды. Это помогает объяснить, почему люди, активно участвующие в религиозных общинах, сообщают о большем, чем в среднем, счастье и часто хорошо справляются с кризисами

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, предложенные психологические рекомендации, по нашему мнению,

способствуют восстановлению психологических ресурсов личности и снижению общего дистресса как реакции на пандемию. Это, в свою очередь, будет способствовать повышению психологического благополучия как личного, так общественного.

Исследования психологических ресурсов личности показывают, что чем быстрее люди предпринимают усилие по их восстановлению, тем более позитивных последствий для их последующего благополучия следует ожидать.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холмогорова А.Б., Рахманина А.А., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Петриков С.С., Рой А.П. Психическое здоровье и профессиональное выгорание врачей-ординаторов во время пандемии COVID-19: ситуационные и психологические факторы // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 2. С. 9-47. DOI [10.17759/cpp.2021290202](https://doi.org/10.17759/cpp.2021290202).
2. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2018. Vol. 5. P. 103-128. DOI [10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640](https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640).
3. Kim T.W., Bernstein J., Cheng D.M., Lloyd-Travaglini C., Same J.H., Palfi T.P., Saitz R. Receipt of addiction treatment as a consequence of a brief intervention for drug use in primary care: a randomized trial // Addiction. 2017. Vol. 112. № 5. P. 818-827. DOI [10.1111/add.13701](https://doi.org/10.1111/add.13701).
4. Cacioppo S., Capitano J.P., Cacioppo J.T. Toward a neurology of loneliness // Psychological Bulletin. 2014. Vol. 140. № 6. P. 1464-1504. DOI [10.1037/a0037618](https://doi.org/10.1037/a0037618).
5. Одицова М.А., Радчикова Н.П., Янчук В.А. Оценка ситуации пандемии COVID-19 жителями России и Беларуси // Социальная психология и общество. 2021. Т. 12. № 2. С. 56-77. DOI [10.17759/sps.2021120204](https://doi.org/10.17759/sps.2021120204).
6. Aspinwall L.G., Tedeschi R.G. The value of positive psychology for health psychology: progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health // Annals of Behavioral Medicine. 2010. Vol. 39. P. 4-15. DOI [10.1007/s12160-009-9153-0](https://doi.org/10.1007/s12160-009-9153-0).
7. Мониторинг социально-экономического положения и социального самочувствия населения: итоги 2020 г. Апрель 2021 / под ред. Л.Н. Овчаровой. М.: НИУ ВШЭ, 2021. 32 с.
8. Brannan D., Biswas-Diener R., Mohr C.D., Mortazavi S., Stein N. Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students // The Journal of Positive Psychology. 2013. Vol. 8. № 1. P. 65-75. DOI [10.1080/17439760.2012.743573](https://doi.org/10.1080/17439760.2012.743573).
9. Cohen S. Social Relationships and Health // American Psychologist. 2004. Vol. 59. № 8. P. 676-684. DOI [10.1037/0003-066X.59.8.676](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676).
10. Niles B.L., Mori D.L., Polizzi C. et al. A systematic review of randomized trials of mind-body interventions for PTSD // J. Clin. Psychol. 2018. Vol. 74. P. 1485-1508. DOI [10.1002/jclp.22634](https://doi.org/10.1002/jclp.22634).
11. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // Lancet. 2020. Vol. 395. № 10227. P. 912-920. DOI [10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
12. Sheldon K.M., Lyubomirsky S. The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model // Personality and Social Psychology Bulletin. 2012. Vol. 38. № 5. P. 670-680. DOI [10.1177/0146167212436400](https://doi.org/10.1177/0146167212436400).
13. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. № 7. P. 879-889. DOI [10.1016/j.cpr.2010.01.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006).
14. Myers D.G., Diener E. The scientific pursuit of happiness // Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 13. № 2. P. 218-225. DOI [10.1177/1745691618765171](https://doi.org/10.1177/1745691618765171).
15. Danner D.D., Snowdon D.A., Friesen W.V. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study // Journal of Personality and Social Psychology. 2001. Vol. 80. № 5. P. 804-813. DOI [10.1037/0022-3514.80.5.804](https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804).

16. *Hobfoll S.E.* Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989. Vol. 44. № 3. P. 513-524. DOI [10.1037/0003-066X.44.3.513](https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513).
17. *Shor E., Roelfs D.J., Yogev T.* The strength of family ties: a meta-analysis and meta-regression of self-reported social support and mortality // *Social Networks*. 2013. Vol. 35. № 4. P. 626-638. DOI [10.1016/j.socnet.2013.08.004](https://doi.org/10.1016/j.socnet.2013.08.004).
18. *Pennebaker J.W.* Confession, inhibition, and disease // *Advances in experimental social psychology*. 1989. Vol. 22. P. 211-244. DOI [10.1016/S0065-2601\(08\)60309-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60309-3).
19. *Hostinar C.E., Johnson A.E., Gunnar M.R.* Early social deprivation and the social buffering of cortisol stress responses in late childhood: an experimental study // *Developmental Psychology*. 2015. Vol. 51. № 11. P. 1597-1608. DOI [10.1037/dev0000029](https://doi.org/10.1037/dev0000029).

REFERENCES

1. Kholmogorova A.B., Rakhmanina A.A., Suroegina A.Yu., Mikita O.Yu., Petrikov S.S., Roy A.P. Psikhicheskoe zdorov'e i professional'noe vygoranie vrachey-ordinatorov vo vremya pandemii COVID-19: situatsionnye i psikhologicheskie factory [Mental health and professional burnout among residents during the COVID-19 pandemic: situational and psychological factors]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya – Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021, vol. 29, no. 2, pp. 9-47. (In Russian). DOI [10.17759/cpp.2021290202](https://doi.org/10.17759/cpp.2021290202).
2. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2018, vol. 5, pp. 103-128. DOI [10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640](https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640).
3. *Kim T.W., Bernstein J., Cheng D.M., Lloyd-Travaglini C., Same J.H., Palfu T.P., Saitz R.* Receipt of addiction treatment as a consequence of a brief intervention for drug use in primary care: a randomized trial. *Addiction*, 2017, vol. 112, no. 5, pp. 818-827. DOI [10.1111/add.13701](https://doi.org/10.1111/add.13701).
4. Cacioppo S., Capitanio J.P., Cacioppo J.T. Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 2014, vol. 140, no. 6, pp. 1464-1504. DOI [10.1037/a0037618](https://doi.org/10.1037/a0037618).
5. Odintsova M.A., Radchikova N.P., Yanchuk V.A. Otsenka situatsii pandemii COVID-19 zhitelyami Rossii i Belarusi [Assessment of the COVID-19 pandemic situation by residents of Russia and Belarus]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo – Social Psychology and Society*, 2021, vol. 12, no. 2, pp. 56-77. (In Russian). DOI [10.17759/sps.2021120204](https://doi.org/10.17759/sps.2021120204).
6. Aspinwall L.G., Tedeschi R.G. The value of positive psychology for health psychology: progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, vol. 39, pp. 4-15. DOI [10.1007/s12160-009-9153-0](https://doi.org/10.1007/s12160-009-9153-0).
7. Ovcharova L.N., ed. *Monitoring sotsial'no-ekonomicheskogo polozheniya i sotsial'nogo samochuvstviya naseleniya: itogi 2020 g. Aprel' 2021* [Monitoring of the Socio-Economic Situation and Social Well-Being of the Population: Results of 2020. April 2021]. Moscow, 2021, 32 p. (In Russian).
8. Brannan D., Biswas-Diener R., Mohr C.D., Mortazavi S., Stein N. Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 2013, vol. 8, no. 1, pp. 65-75. DOI [10.1080/17439760.2012.743573](https://doi.org/10.1080/17439760.2012.743573).
9. Cohen S. Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 2004, vol. 59, no. 8, pp. 676-684. DOI [10.1037/0003-066X.59.8.676](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676).
10. Niles B.L., Mori D.L., Polizzi C. et al. A systematic review of randomized trials of mind-body interventions for PTSD. *J. Clin. Psychol.*, 2018, vol. 74, pp. 1485-1508. DOI [10.1002/jclp.22634](https://doi.org/10.1002/jclp.22634).
11. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020, vol. 395, no. 10227, pp. 912-920. DOI [10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
12. Sheldon K.M., Lyubomirsky S. The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2012, vol. 38, no. 5, pp. 670-680. DOI [10.1177/0146167212436400](https://doi.org/10.1177/0146167212436400).
13. Carver C S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Clinical Psychology Review*, 2010, vol. 30, no. 7, pp. 879-889. DOI [10.1016/j.cpr.2010.01.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006).
14. Myers D.G., Diener E. The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 2018, vol. 13, no. 2, pp. 218-225. DOI [10.1177/1745691618765171](https://doi.org/10.1177/1745691618765171).
15. Danner D.D., Snowdon D.A., Friesen W.V. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, vol. 80, no. 5, pp. 804-813. DOI [10.1037/0022-3514.80.5.804](https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804).

16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, vol. 44, no. 3, pp. 513-524. DOI [10.1037/0003-066X.44.3.513](https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513).
17. Shor E., Roelfs D.J., Yogeve T. The strength of family ties: a meta-analysis and meta-regression of self-reported social support and mortality. *Social Networks*, 2013, vol. 35, no. 4, pp. 626-638. DOI [10.1016/j.socnet.2013.08.004](https://doi.org/10.1016/j.socnet.2013.08.004).
18. Pennebaker J.W. Confession, inhibition, and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1989, vol. 22, pp. 211-244. DOI [10.1016/S0065-2601\(08\)60309-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60309-3).
19. Hostinar C.E., Johnson A.E., Gunnar M.R. Early social deprivation and the social buffering of cortisol stress responses in late childhood: an experimental study. *Developmental Psychology*, 2015, vol. 51, no. 11, pp. 1597-1608. DOI [10.1037/dev0000029](https://doi.org/10.1037/dev0000029).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Илюхин Александр Геннадиевич – кандидат психологических наук, преподаватель психологии. МАОУ «СОШ № 31», г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: aexbear@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2503-2706>

Вклад в статью: общая концепция статьи, анализ литературы, написание статьи.

Alexander G. Pyukhin – Candidate of Psychology, Psychology Teacher. MAEI Secondary School no. 31, Tambov, Russian Federation.

E-mail: aexbear@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2503-2706>

Contribution: main study conception, literature analysis, article writing.