

БІОЛОГО-ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СТРЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

BIOLOGICAL-PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF STRESS IN A PANDEMIC CONDITION

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення впливу нових реалій життя та нових стресових чинників, до яких людям доводиться пристосовуватися в умовах карантину. Теоретико-емпіричне дослідження проведено з метою вивчення впливу стресових чинників на психофізіологічне самопочуття та психологічне щастя особистості під час пандемії. Для пошуку співвідношення показників стресу з показниками психологічного щастя застосовано «Тест на стрес і депресію Ч.Д. Спілберґера» й методику «Шкала психологічного щастя» К. Ріффа. Емпірично встановлено, що сприятимуть психологічному добробуту особистості під час пандемії інтенсивність і частота зацікавленості (допитливість). Заважатимуть – інтенсивність і частота депресії та тривоги, стресонестійкість. Емпірично доведено, що особистості з максимальним вираженням стресу під час пандемії характеризуються: незадоволеністю собою та життям, відчуттям власного безсилля та нездатності долати життєві труднощі й перешкоди, набувати нові вміння та навички, занепокоєнням подіями свого минулого, не усвідомлення певних переживань у собі, труднощами в організації повсякденної діяльності, ігноруванням життєвих можливостей, відсутністю почуття контролю над подіями, схильністю до міжособистісної ізоляції та фрустрації, не бажанням іти на компроміси, відчуттям не осмисленості свого життя. Особистості з мінімальним вираженням стресу під час пандемії характеризуються: відчуттям саморозвитку, «зростання», відкритістю новому досвіду, високою здатністю засвоювати нову інформацію, схильністю до самозмінювання та самореалізації, позитивним самоставленням, самоприйняттям, контактністю, впевненістю в собі й своїх силах, компетентністю в управлінні повсякденними справами й оточенням, задоволеністю, осмисленістю життя, природності переживань, прийняттям своїх недоліків, оптимістичністю, здатністю ефективно

використовувати можливості для реалізації особистих потреб і цілей.

Ключові слова: стрес, агресивність, депресивність, зацікавленість, психологічне щастя, особистість.

The relevance of the study is due to the need to study the impact of new realities of life and new stressors to which people have to adapt in quarantine. Theoretical and empirical research was conducted to study the impact of stressors on psychophysiological well-being and psychological well-being of the individual during a pandemic. To find the ratio of stress indicators with indicators of psychological well-being was used: "Test for stress and depression" Ch.D. Spielberger and the method of "Scale of psychological well-being" K. Riff. It is empirically established that the intensity and frequency of interest (curiosity) will contribute to the psychological well-being of the individual during a pandemic. Will interfere – the intensity and frequency of depression and anxiety, stress instability. It is empirically proven that individuals with the maximum expression of stress during a pandemic are characterized by: dissatisfaction with themselves and life, feelings of helplessness and inability to overcome life's difficulties and obstacles, acquire new skills, anxiety about past events, not aware of certain experiences, difficulties organization of daily activities, ignoring life opportunities, lack of sense of control over events, prone to interpersonal isolation and frustration, unwillingness to compromise, a sense of meaninglessness of their lives. Individuals with minimal stress during a pandemic are characterized by: a sense of self-development, "growth", openness to new experiences, high ability to absorb new information, a tendency to self-change and self-realization, positive self-esteem, self-acceptance, contact, self-confidence, competence in competence. everyday affairs and the environment, life satisfaction, meaningfulness, naturalness of experiences, acceptance of their shortcomings, optimism, the ability to effectively use opportunities to meet personal needs and goals.

Key words: stress, aggression, depression, interest, psychological well-being, personality.

УДК 159.96+612.8+57.02
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.22>

Лісовенко А.Ф.
ORCID ID: 0000-0003-1794-270X
к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Крюкова М.А.
ORCID ID: 0000-0002-7447-196X
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Постановка проблеми. Карантин створює нові реалії життя та нові стресові чинники, до яких людині доводиться пристосовуватися: необхідність дотримання тимчасової самоізоляції, обмеження свободи дій і пересування, перенесення основних сфер життя в онлайн-режим, малорухомих спосіб життя, економічна нестабільність, фінансові труднощі, безробіття, невпевненість у завтрашньому дні тощо. Підвищений рівень стресу пов'язаний із вимушеним соціальним дистанціюванням, обмеженням контактів, з інформаційним перевантаженням через постійний перегляд новин щодо пандемії. Загострення тривожності зумовлюється страхом за власне життя та за здоров'я близьких, браком лікарських препаратів і засобів

індивідуального захисту, а також загальним нерозумінням стратегії лікування нового вірусу. Крім того, найактуальнішими психологічними проблемами наразі стали: загальна дезорганізація та невизначеність, зниження працездатності й втрата мотивації, дратівливість і часті зміни настрою, пригніченість, соціальна й сенсорна депривація, погіршення фізичного самопочуття [6].

Постановка завдання. Мета дослідження – розглянути біолого-психофізіологічні й психологічні прояви стресу в умовах пандемії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Природними реакціями організму на стресові обставини є тривога, хвилювання, роздратування. Однак, якщо людина перебуває

в таких умовах тривалий час або хронічно, збільшується ризик втрати самовладання та контролю над своїми емоціями й почуттями. Дослідження впливу епідемій на здоров'я людей [19] вказують на те, що тривала ізоляція здатна призвести до підвищення рівня тривожності, безсоння, посттравматичного синдрому, панічних атак, депресії та суїцидальних настроїв. Згідно з дослідженнями [1] можливі такі захисні реакції під час зараження на коронавірус: заперечення факту захворювання; агресія щодо ізоляції; уникнення контактів, байдужість до всього; підозра щодо умисного зараження чи подробиць результатів аналізів. Водночас гостра стрес-реакція може супроводжуватись як психомоторним збудженням, так і уповільненням психічних і рухових процесів.

Під особливим стресовим напруженням перебувають люди, що зазнали фінансових проблем унаслідок пандемії або втратили роботу, люди з проблемами в особистих стосунках і літні люди, котрі відчувають себе тягарем для близьких, скаржаться на постійне відчуття безвиході [1; 8; 11]. У таких людей в умовах пандемії можуть загостритися хронічні соматичні, неврологічні й психічні захворювання, емоційні й інтелектуальні розлади, порушується сон, розвиваються психотичні стани. Це пов'язано з інтоксикацією та гіпоксією, що викликані інфекцією, та зі змінами у звичному укладі: необхідністю ізоляції, госпіталізації [8; 11].

В останні роки значно зросла кількість публікацій із прикладних аспектів вивчення стресу; водночас дотепер не досягнуто не тільки концептуальної, але навіть термінологічної єдності. Трактують стрес настільки різноманітні (біологічний, емоційний, психологічний, фізіологічний), що це створює плутанину визначень та ускладнює міждисциплінарну інтеграцію знань медицини, біології, фізіології та психології в дослідженні стресу. Біологічний стрес – складний функціональний стан організму, що характеризується зсувами в діяльності нейрофізіологічних систем всіх рівнів: від психічних процесів до гормональної секреції. Поняття «емоційний стрес» вводить Р. Лазарус і пов'язує його з активізацією пізнавальної діяльності, за допомогою якої людина визначає для себе ступінь загрози й зіставляє виниклі труднощі з власними можливостями їх подолання [5]. Наразі під «емоційним стресом» розуміють широке коло змін психічних проявів, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізіологічних та інших корелятивів стресу [13]. Психологічний стрес належить до психологічних явищ, які називають психічними станами й під якими розуміють цілісну своєрідність всіх процесів, що відбуваються в психіці людини натеper або за певний проміжок часу [12, с. 75]. На

думку О.М. Столяренка, й на нашу думку теж, не можна зводити психологічний стрес тільки до емоційної реакції, оскільки емоція є лише однією з характеристик психічної діяльності, має завжди цілісний характер і містить мотиваційні, пізнавальні, вольові й психомоторні компоненти. Звідси випливає, що терміни «емоційний стрес» і «психологічний стрес» не коректно ототожнювати, оскільки психологічний стрес – це системна психологічна реакція на ситуацію [12, с. 75].

Індивідуальна вираженість стресу, зокрема його несприятливих проявів, суттєво залежить від усвідомлення відповідальності за себе, оточення, за все, що відбувається в екстремальних умовах, від психологічної установки на ту чи іншу роль [2, с. 37–38]. На думку Л.О. Китаєва-Смика, виділяється три типи самоставлення особистості під час стресу. Перший – ставлення людини до себе як до «жертви» екстремальної ситуації – посилює дистрес; другий тип поєднує ставлення до себе як до «жертви» зі ставленням до себе як до «цінності» (в досвідчених працівників екстремальних професій, спортсменів високого класу й в осіб зрілого віку); третій тип – ставлення до себе як до одного з ряду людей: у відповідальних за себе осіб знижується дистрес, у низько відповідальних осіб вид страждання навколишніх людей або їхні панічні дії можуть посилити аналогічні прояви [2, с. 37–38].

Традиційно склалося об'єднання в один феномен стресу трьох його сторін: фізіологічних, поведінкових і суб'єктивних реакцій. Так, встановлено, що вміст катехоламінів у крові з високою ймовірністю корелює з виразністю емоційних переживань та особистісною схильністю до них. Переважання адреналіну в порівнянні з норадреналіном пов'язують із виникненням реакції тривоги, страху. Навпаки, переважання норадреналіну зумовлює почуття рішучості або гніву. Вміст у крові норадреналіну зростає в ситуаціях неприємних, але знайомих, що відрізняються стереотипністю [14; 16].

Було відзначено, що до стресу можуть бути схильніші особи з «сильною» нервовою системою, особливо у випадках, коли стресором є тривале повторення монотонних, одноманітних сигналів. В осіб зі «слабкою» нервовою системою стрес монотонії виникає із меншою ймовірністю [7]. Низка вчених вважає, що «слабкій» нервовій системі, на відміну від «сильної», не досить власних внутрішніх енергетичних ресурсів для підтримки функціонального тону [3]. Важка фізична праця або монотонна діяльність викликали збільшення в електроенцефалографії (далі – ЕЕГ) повільних ритмів. Уважають, що зміщення частотного спектра ЕЕГ у сторону нижчих частот вказує на зниження функціонального стану мозку

й деяких показників психічних можливостей [4]. Є дані про індивідуальну схильність до тих чи інших емоційних станів залежно від міжпівкулевої асиметрії «коркового гальмування», яка визначається показниками електроенцефалограми. Переважання «гальмування» альфа-ритму в правій півкулі характерно для осіб, схильних до депресивних реакцій [4].

Дослідження стресу в реальних умовах показали, що не стільки фізіологічний, скільки психологічний рівень адаптації є найточнішим індикатором фізичного й психічного стану людей [2; 4; 5; 6]. Стресові чинники в умовах карантину загострюють негативні почуття тривоги, страху, депресії, збільшуючи тенденцію повернення до пошуку безпеки й захисту, способів задоволення базових потреб. На перше місце постають потреби енергетичної та фізичної обмінної функції організму. Вони пов'язані із забезпеченням сталості внутрішнього середовища (гомеостазу) за поживними речовинами, необхідною температурою тіла, наявності кисню та виведенням надлишку вуглекислоти. Постійне носіння маски ускладнює постачання кисню в організм, а це своєю чергою обмежує здатність клітин продукувати енергію. Крім того, в умовах пандемії та соціальної ізоляції люди можуть знаходитись у стані сенсорної депривації, коли не вистачає різноманіття зовнішніх відчуттів (зорових, слухових, смакових, дотикових тощо), звичних сенсорних вражень (елементарних об'ємів, що стимулювали б виділення окситоцину).

Установлено, що специфіка емоційних реакцій під час стресу опосередкована не тільки гормональними, а й багатьма іншими фізіологічними реакціями організму, зокрема нервової системи [13]. Виявлено, що під час гніву в людини активізувалися деякі симпатичні реакції, під час страху – парасимпатичні, а в процесі впливів, що викликають почуття огиди, – ті й інші [20]. Уважають, що особам із домінуванням симпатичних реакцій – «симпатикотонікам» – під час емоційного стресу більш властива стенічна, агресивна поведінка, тоді як люди з переважанням парасимпатичних реакцій – «ваготоніки» – водночас більш схильні до депресії [15].

У когнітивній моделі психологічного стресу Р. Лазаруса фокус інтересів зсувається від гомеостатичних моделей регуляції до процесуального аналізу індивідуально-психологічних чинників, що зумовлюють динаміку стресу. Центральне місце в аналізі займають індивідуальна значущість і суб'єктивна (когнітивна) оцінка ситуації, в якій у людини виникають проблеми, а також ті способи (копінг-стратегії), за допомогою яких вона намагається подолати труднощі. За Р. Лазарусом, копінг-стратегії визначаються як стратегії опанування та врегулювання взаємовідносин із навколи-

шнім середовищем; когнітивні й поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми й внутрішніми вимогами, котрі оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини [5]. Важливо відзначити, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними.

Критерієм ефективності опановуваної поведінки є психологічний добробут суб'єкта та його задоволення соціальними стосунками [5]; психологічний добробут як базовий суб'єктивний конструкт, що відбиває сприйняття та оцінку свого функціонування з боку вершини потенційних можливостей [18]. Суголосно ідеям К. Ріфф, П.П. Фесенко й Т.Д. Шевеленкова запропонували розглядати психологічний добробут особистості як складне переживання людиною задоволення власним життям, що відбиває одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти її життя (пов'язані з базовими людськими цінностями й потребами) [17].

З метою вивчення впливу стресових чинників на психологічне щастя особистості було проведено емпіричне дослідження. Завданнями дослідження є: 1) виявлення та обґрунтування кореляційних зв'язків між показниками стресу й психологічного щастя; 2) опис типів стресостійкості в умовах пандемії.

Для обробки емпіричних даних застосовувався кількісний аналіз (кореляційний за Спірменом із використанням програми статистичної обробки даних SPSS 19.0 for Windows) та якісний аналіз (метод «асів» і «профілів» [10]). Для діагностики характерної поведінкової реакції та емоційних станів особистості під час стресу був застосований «Тест на стрес і депресію Ч.Д. Спілбергера» (в адаптації О.М. Радюка) [9]. Задля діагностики вираження основних складових частин актуального психологічного добробуту в умовах пандемії була застосована методика «Шкала психологічного добробуту» К. Ріфф в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової [17 с. 95–130]. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У ньому брали участь здобувачі вищої освіти денної та заочної форм навчання факультету психології, політології та соціології. Загальна кількість – 230 осіб; вік досліджуваних – від 17 до 45 років.

Кількісний аналіз показує значущі від'ємні зв'язки (на рівні $p \leq 0,01$) між шкалою «індекс психологічного щастя» та показниками: «інтенсивність депресії» (-342**), «частота депресії» (-313**), «інтенсивність тривоги» (-293**), «частота тривоги» (-273**), «наявність загального стресу» (-273**), а також (на рівні $p \leq 0,05$) «інтенсивність агресії» (-162*), «частота агресії» (-142*). Констатуємо наявність переважно

від'ємних значущих кореляційних зв'язків між майже всіма показниками стресу й майже всіма показниками психологічного добробуту. Це означає, що зі зростанням стресу знижуються показники психологічного щастя: позитивні стосунки, самоприйняття, керування середовищем, автономія, особистісне зростання, відкритість, цілі в житті, осмисленість життя. І навпаки, зі зменшенням рівня вираження складових частин психологічного щастя підвищуються показники стресонестійкості.

Щодо депресивних станів, вони відрізняються таким: високий поріг сприйняття приємних подій у поєднанні з низьким порогом сприйняття неприємних ситуацій; загальне зниження емоційного фону у вигляді байдужості, зневіри, суму й печалі. Зазначені особливості проявляються в схильності все сприймати болісно й загострено, що, дійсно, не сприятиме психологічному щастю. Тривожні стани загалом характеризуються емоційною невірноваженістю, напруженістю, внутрішнім неспокоєм, занепокоєнням, схильністю до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих своїй самооцінці, самоповазі або життєдіяльності, чутливістю щодо тих негативних подій або невдач, які можуть трапитися або статися. Усе це вказує на те, що тривалий стрес з інтенсивними й частими депресіями й тривогами призводить до зниження психологічного добробуту особистості, оскільки копінг-стратегії втрачають свою адаптивність і переходять у психологічні захисні механізми дезадаптивного характеру. І навпаки, підвищення психологічного добробуту особистості супроводжується зменшенням депресивних і тривожних проявів.

Слід також звернути увагу на шкали «інтенсивність зацікавленості» (299**) та «час-

тота зацікавленості (допитливість)» (337**), кореляція з якими виявила додатні значущі зв'язки ($p \leq 0,01$). Значить, чим більше інтерес до навколишнього світу, до отримання нових знань, захопленість від життя, прагнення до розумової діяльності й рухливості мислення, тим більш психологічно щаслива особистість, навіть незважаючи на наявні стреси.

Установлений факт стресогенності «карантинних» умов життя означає, що в таких реаліях життя дійсно активізуються різноманітні захисні й компенсаторні механізми, а також механізми стрес-подоланої поведінки.

Перейдемо до якісного аналізу результатів (за методом «асів» і «профілів» [10]) показників психологічного щастя особистості (за методикою «Шкала психологічного добробуту» К. Ріфф) із максимальним (67 осіб) і мінімальним (38 осіб) вираженням стресу під час пандемії. Аналіз профілів (графіків) полягає у визначенні більш значущих характеристик у його індивідуальній структурі. На профілі вони виявляються параметрами (точками на графіку), значення яких має найбільше відхилення від середньої лінії ряду (50 процентиль) у напрямку від'ємного чи додатного полюса. Для упорядкування домінуючих показників кожної групи було проведено ранжування найбільш виражених показників кожного профілю за їх відхиленням від середньої лінії ряду зі зменшенням значень.

Отже, спираючись на рис. 1, результати ранжування та опис показників за методикою «Шкала психологічного добробуту» К. Ріфф [18], можна надати психологічну характеристику представників виявлених груп:

1. Групі осіб із максимальним вираженням стресу під час пандемії (Стрес макс., $n=67$)

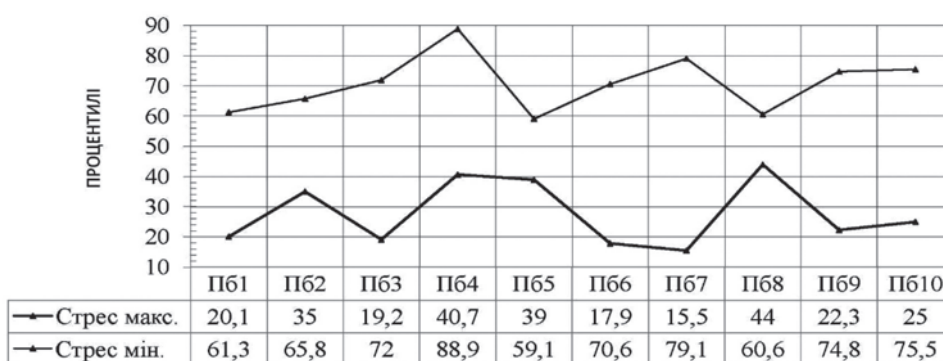


Рис. 1. Показники психологічного добробуту особистості груп осіб, що розрізняються за типом вираження стресу

Примітка: 1) Стрес макс. – група осіб із максимальним вираженням стресу під час пандемії ($n=67$); Стрес мін. – група осіб із мінімальним вираженням стресу під час пандемії ($n=38$); 2) позначення шкал психологічного добробуту: Пб1 – позитивні стосунки, Пб2 – автономія, Пб3 – керування середовищем, Пб4 – особистісне зростання, Пб5 – цілі в житті, Пб6 – самоприйняття, Пб7 – баланс афекту, Пб8 – осмисленість життя, Пб9 – людина як відкрита система, Пб10 – індекс психологічного добробуту

властиві: 1) негативна самооцінка, незадоволеність обставинами власного життя, відчуття власної нікчемності й безсилля, недостатня здатність підтримувати позитивні відносини з оточенням, невіра у власні сили, недооцінка власних здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння та навички (Пб7-); 2) незадоволення собою, розчарування подіями свого минулого, відчуття занепокоєння та засудження з приводу деяких особистих якостей, не усвідомлення або пригнічення певних переживань у собі, бажання бути не тим, ким вони є насправді (Пбб-); 3) труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуття нездатності змінити або поліпшити навколишні обставини, нерозважливе ставлення до життєвих можливостей, відсутність почуття контролю над подіями, що навколо (Пбз-); 4) обмежена кількість довірчих стосунків з оточенням, складність прояву відкритості, теплоти й піклування про інших, схильність до міжособистісної ізоляції та фрустрації, не бажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточенням (Пб1-); 5) нездатність інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду, фрагментарність, нереалістичність сприйняття різних аспектів життя (Пб9-); 6) низький рівень психологічного добробуту – суб'єктивного відчуття цілісності й осмисленості свого життя (Пб10-).

2. Групі осіб із мінімальним вираженням стресу під час пандемії (Стрес мін., n=38) властиві: 1) відчуття неперервного розвитку, сприйняття себе «зростаючим», відкритість новому досвіду, відчуття реалізації свого потенціалу, можливість помітити поліпшення в собі й своїх діях із плином часу, схильність до самозмінювання та самореалізації (Пб4); 2) переважання позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма перевагами й недоліками, здатність набувати й підтримувати контакти з оточенням, впевненість у собі, власних силах і можливостях, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, загальна задоволеність власним життям (Пб7+); 3) високий рівень актуального психологічного щастя – суб'єктивного відчуття цілісності й осмисленості свого життя (Пб10+); 4) висока здатність засвоювати нову інформацію, цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань (Пб9+); 5) позитивне ставлення до себе, знання та прийняття різних сторін свого Я, включаючи хороші й погані якості, позитивна оцінка свого минулого й оптимістичний погляд на майбутнє (Пбб+); 6) компетентність в управлінні оточенням, здатність контролювати зовнішню діяльність, ефективно використовувати можливості, здатність вловлювати або створювати умови й обставини, що сприяють задоволенню особистих потреб і досягненню цілей (Пбз+).

Отже, для підвищення психологічного добробуту, стресостійкості й реалізації своїх потенційних можливостей в умовах пандемії важливо вміти аналізувати й регулювати свої психічні стани, розвиватися особистісно та адаптуватися до різних ситуацій, підвищувати самооцінку й самоприйняття. Необхідно цілеспрямоване навчання методам саморегуляції в діяльності, корекції неоптимальних функціональних станів, вмінню виходити з психологічних криз.

Висновки з проведеного дослідження. Теоретично встановлено, що психологічний стрес – особливий психічний стан, який характеризується неспецифічними системними змінами активності психіки людини, що виражають її організацію та мобілізацію у зв'язку з виниклими підвищеними вимогами нової ситуації. Психологічний стрес не може бути ідентичним до фізіологічного, оскільки має свої психологічні особливості: він може виникати самостійно, а також ініціювати й змінювати біологічний стрес.

Виявлено значущі кореляційні взаємозв'язки від'ємного знаку між майже всіма показниками стресу й майже усіма показниками психологічного щастя. Обґрунтовано, що сприятимуть психологічному щастю особистості під час пандемії інтенсивність і частота зацікавленості (допитливості). Заважатимуть психологічному добробуту інтенсивність і частота депресії та тривоги, стресонестійкість, інтенсивність і частота агресії.

Проаналізовано профілі психологічного щастя в групах досліджуваних із максимальними й мінімальними значеннями загального показника стресу, на основі чого надані «психологічні портрети» найбільш і найменш стресостійких особистостей під час пандемії.

Подальшої наукової розробки потребують напрями психокорекції тривожності й депресивності в умовах карантину й розвитку стресостійкості особистості під час пандемії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19 : методические указания / И.Н. Агамагомедова, Г.С. Банников и др. Москва : НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского, 2020. 9 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Москва : Наука, 1983. 356 с.
3. Конопкин О.А., Страхов Г.А. Вероятность прогнозирования как детерминанта скорости реакции на альтернативные сигналы. *Вопр. психол.* 1971. № 3. С. 46–56.
4. Короленко Ц.П. Психология человека в экстремальных условиях. Ленинград : Наука, 1978. 345 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс* / Под ред. Л. Леви. Ленинград : Медицина, 1970. С. 178–209.
6. Лісовенко А.Ф., Алещенко О.С. Медико-психологічні проблеми адаптації населення

в умовах пандемії COVID-19. *The II International Science Conference on Science and practical Technologies*, Luxembourg, January 26–29, 2021. Luxembourg, 2021. P. 475–480. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.II.

7. Мерлин В.С. Системный подход к онтогенезу интегральной индивидуальности. *Психология формирования и развития личности* / Отв. ред. Л.И. Анцыферова. Москва : Наука, 1981. С. 87–106.

8. Осколкова С.Н. Амбулаторные случаи психических нарушений в период коронавирусной пандемии COVID-19 *Психиатрия*. 2020. № 18 (3). С. 49–57. DOI: 10.30629/2618-6667-2020-18-3-49-57.

9. Радюк О.М. Восьмифакторный личностный опросник Спилбергера-Радюка. Минск : РИВШ, 2009. 96 с.

10. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса : Хорс, 1995. 364 с.

11. Сидячева Н.В., Зотова Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 5. С. 218–225.

12. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. Москва : ЮНИТИ ДАНА, 2002. 607 с.

13. Суворова В.В. Психофизиология стресса. Москва : Педагогика, 1975. 318 с.

14. Томашевская Л.И. Реакция сердечно-сосудистой и симпатико-адреналовой систем на

умственную деятельность с эмоциональным напряжением. *Очерки психологии труда операторов* / Под ред. Е.А. Милеряна. Москва : Медицина, 1974. С. 276–289.

15. Туровская З.Г. О соотношении типологических особенностей высшей нервной деятельности с некоторыми характеристиками вегетативного реагирования. *Проблемы дифференциальной психофизиологии*. Москва : Педагогика, 1974. С. 228–242.

16. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. Москва : Медицина, 1970. 365 с.

17. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. Обнинск : Психол. институт РАО, 2005. № 3. С. 95–129.

18. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P. 719–727.

19. Webster R., Smith L., etc. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020. March 14. No. 395 (10227). P. 912–920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

20. Wolt S. Emotion and the autonomic nervous system. *Arch. Intern. Med.* 1970. V. 126. No. 6. P. 1020–1024.