

М. А. Багдасарян, Г. Я. Родионов

**Роль информационно-коммуникационных технологий
в поддержке субъективного благополучия россиян
во время пандемии COVID-19**

M. A. Bagdasaryan, G. Ya. Rodionov

**The role of information and communication technologies
in supporting the subjective well-being of Russians
during the COVID-19 pandemic**

Пандемия COVID-19 является достаточно сильным стрессогенным фактором и не могла не сказаться на качестве жизни, социально-экономическом субъективном благополучии людей. Это подтверждается рядом проведенных исследований последних лет. Однако в эпоху цифровизации отрицательное влияние многих стрессовых факторов, связанных с воспринимаемой угрозой коронавируса, может быть ослаблено. В данном исследовании изучается роль информационно-коммуникационных технологий в поддержке субъективного благополучия россиян в период пандемии коронавируса. Эмпирическое исследование проводилось в 2021 г. во время очередной фазы антиковидных ограничений. В исследовании использовались инструменты онлайн-опроса для сбора данных от 300 респондентов из России.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, воспринимаемая угроза коронавируса, пандемия.

Введение

В условиях пандемии коронавирусной инфекции, вызванной вирусом SARS-CoV-2 (COVID-19) и постоянно меняющейся эпидемиологической обстановкой, значительная роль отводится необходимости изучения субъективного благополучия населения. Ограничительные меры, социальная изоляция, опыт перенесенного заболевания, финансовая нестабильность, изменение условий труда и привычного уклада жизни не могли не повлиять на уровень удовлетворенности жизнью россиян, что подтверждается проведенными исследованиями [4; 12]. Однако в век цифровизации и развития компьютерно опосредованной коммуникации негативное влияние многих стрессовых факторов, связанных с угрозой коронавируса, на субъективное благополучие населения может быть нивелировано. С помощью информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) можно поддерживать социальный капитал (сильные и слабые связи), тем самым положительно влияя на уровень удовлетворенности жизнью [19; 21; 23]. В данном исследова-

нии мы изучаем связь между воспринимаемой угрозой коронавируса и уровнем удовлетворенности жизнью россиян при учете вовлеченности в использование ИКТ в качестве модератора. Актуальность изучения модерационной роли ИКТ в контексте пандемии подтверждается тем, что тема взаимообусловленности субъективного благополучия и угрозы коронавируса не раскрыта в полной мере в зарубежных исследованиях и не отражена в отечественных. Цель настоящего исследования заключается в определении роли ИКТ в поддержании субъективного благополучия россиян в период пандемии коронавируса.

Теоретический бэкграунд исследования. Воспринимаемая угроза COVID-19 и субъективное благополучие

С начала пандемии коронавирусной инфекции многие исследования были посвящены теме психического здоровья и субъективного благополучия личности, так как людям пришлось отказаться от привычного образа жизни ввиду социального дистанцирования и изоляции [10; 11; 14; 17; 19; 20; 26; 31; 34; 35]. Люди всего мира испытывали ряд социальных стрессоров, связанных с воспринимаемой угрозой COVID-19, таких как неопределенность ситуации, серьезность заболевания, беспокойство о здоровье близких, нарушение сна и трудности с концентрацией внимания, ограничение физических и социальных контактов, угроза социально-экономическому благополучию, потеря индивидуальности человека и «информационное загрязнение» [5; 8].

Понимание того, как COVID-19 повлиял на субъективное благополучие личности, представляет большой интерес, так как достижение высокого субъективного благополучия — одна из главных жизненных целей для большинства людей [18]. Переживание субъективного благополучия не только само по себе вознаграждает, оно связано с многими положительными последствиями. Результаты многочисленных исследований демонстрируют, что высокий уровень удовлетворенности жизнью значительно улучшает качество жизни в четырех областях: здоровье и долголетие, работа и доход, социальные отношения и социальные блага (см. полный обзор: [20]).

Субъективное благополучие — это собирательный термин, используемый для описания уровня благополучия людей в соответствии с их субъективными оценками своей жизни. Д. С. Леонтьев определяет субъективное благополучие как «шкалу, обобщенно оценивающую суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни. Счастье выступает как верхнее предельное значение этой шкалы» [3, с. 26].

Ввиду того что пандемия коронавируса диктует свои условия, закономерно предположить, что стрессогенные факторы, связанные с ней, не могли не повлиять на качество жизни россиян и на их ощущение субъективного счастья. Эта гипотеза подтверждается

рядом социально-экономических и психологических исследований российских ученых [2; 4; 8; 12].

Исследования показывают, что с началом пандемии коронавируса наблюдались рост психопатологической симптоматики (соматизация, фобическая симптоматика, нарушения сна), значительное повышение уровня тревожности и депрессии, растерянности, понижение уровня конструктивного мышления [2].

Существенной проблемой для многих людей стал «дистресс неопределенности из-за недостатка объективной информации о новом вирусе и недоверия к источникам информации, указывающим на отсутствие опасности, ожидания негативных последствий и пугающих прогнозов, утраты способности к реалистичной оценке ситуации, повышенной бдительности по отношению к угрозе COVID-19» [8].

Уровень материального положения также сильно влияет на ощущение удовлетворенности жизнью. В период пандемии наблюдалось ухудшение уровня и качества жизни россиян в связи с финансовой ситуацией [4]. Люди, потерявшие работу или закрывшие бизнес во время пандемии коронавируса, были менее удовлетворены жизнью, чем те, с кем этого не произошло [12]. Переход на дистанционный формат работы также оказался негативным с точки зрения эффективности и качества рабочих взаимодействий [4]. При переходе на дистанционную работу или неполный рабочий день наличие детей ассоциировалось с более низким субъективным благополучием [12].

Наряду с этим ограничение социальной активности и потери, связанные с ней, оказались для значительных групп населения страны крайне чувствительными [4]. Имеются убедительные доказательства того, что социальные отношения — основная причина высокого уровня субъективного благополучия [21]. Исследования показывают, что для поддержания субъективного благополучия и повышения уровня удовлетворенности жизнью необходимо социальное взаимодействие как с «сильными», так и со «слабыми» связями [23; 32]. Поддержание качества и количества социальных связей офлайн и онлайн может понизить чувство одиночества или депрессивное состояние [15; 29]. Некоторые исследования также демонстрируют, что социальный капитал положительно влияет на субъективное благополучие [25; 33; 37; 38].

В период пандемии коронавируса, особенно в острой фазе локдауна, строгого противоэпидемического режима, общение и поддержание социальных связей в основном осуществлялось посредством компьютерно опосредованной коммуникации. Из-за страха заболеть или заразить близких люди соблюдали социальную дистанцию, переписывались в мессенджерах и созванивались по видеосвязи, работали и учились дистанционно, что не могло не отразиться на их субъективном благополучии.

Изучая взаимосвязь влияния угрозы коронавируса и социального капитала россиян, мы обнаружили, что в период пандемии наблюдалась тенденция к ослаблению взаимоотношений с друзьями, жителями города и страны из-за снижения контактности, в то время как отноше-

ния с семьей остались на том же уровне [1]. Кроме того, мы выяснили, что с помощью коммуникации в электронной среде респонденты чувствовали себя более сопричастными к другим россиянам.

Учитывая сведения о том, что использование ИКТ влияет на качество поддержания социальных отношений в условиях пандемии коронавируса, а прочные социальные связи служат основой для субъективного благополучия, необходимо остановиться на этой взаимосвязи в следующем подразделе. В широком обзоре результатов многочисленных исследований на тему субъективного благополучия Э. Динера и его коллег (см.: [22, р. 88]) было отмечено, что одной из главных целей будущих исследований должно стать изучение потенциальных модераторов и медиаторов субъективного благополучия — от здравоохранения до социальных отношений. В этой связи понимание того, как ИКТ помогают нивелировать негативные последствия, вызванные угрозой COVID-19, представляет большой интерес.

Информационно-коммуникационные технологии как способ редуцирования негативных последствий угрозы COVID-19

Результаты исследований, выполненных в разных странах, посвященных теме использования социальных медиа в период пандемии COVID-19 и их влияния на субъективное благополучие, демонстрируют более широкое использование ИКТ, особенно во время самоизоляции [30; 33].

Жан-Батист и соавторы [33] выявили, что общественная поддержка, опосредованная компьютерной коммуникацией, жизненно необходима для сохранения оптимального уровня субъективного благополучия в период пандемии. Участниками исследования отмечалось более широкое использование средств ИКТ, чтобы оставаться на связи со своими родными и близкими, пожилыми родителями и родственниками, друзьями, коллегами и другими людьми в сообществе. Респонденты говорили и о необходимости общинных и религиозных онлайн-платформ психологической поддержки, которые позволили бы им справиться со стрессом.

В исследовании Н. Пеннингтон [30] респонденты также подчеркнули положительное воздействие на их субъективное благополучие ИКТ, например, с помощью организации виртуальных встреч. Социальные сети могут послужить отправной точкой для поднятия настроения перед использованием других технологий для связи с близкими людьми (в частности, с помощью видеозвонков).

В исследовании китайских коллег [26], проведенном в пиковое время по заболеваемости коронавирусом в г. Ухане, было установлено, что использование социальных сетей оказалось полезным для поддержания субъективного благополучия жителей Уханя, которые получали информационную, эмоциональную поддержку от сверстников благодаря тому, что делились полезной информацией о здоровье в социальных

сетях. Однако, как и в предыдущем исследовании, подчеркивалась и важность умеренного пользования средствами ИКТ.

Таким образом, на основании анализа литературы, описывающей зарубежные исследования, можно выделить следующее: во время ограничительных противоэпидемических мер, социального дистанцирования, острой необходимости в социальной поддержке, сохранения социального капитала ИКТ могут способствовать поддержанию субъективного благополучия.

Несмотря на то что самая острая фаза пандемии COVID-19 может закончиться ввиду масштабной вакцинации против коронавируса [9], есть определенная необходимость изучения того, как россияне используют цифровые технологии в период беспрецедентной неопределенности, так как это может быть непосредственно связано с поддержанием их стабильного или высокого уровня субъективного благополучия во время очередной волны пандемии.

В этой связи в данном исследовании мы сформулировали *основной исследовательский вопрос*: какую роль сыграли ИКТ во взаимосвязи воспринимаемой угрозы коронавируса и субъективного благополучия россиян?

Процедура и методика исследования

Эмпирическое исследование проводилось в 2021 г. в онлайн-формате с использованием сервиса «Анкетолог».

Выборка

Общую выборку составили 300 россиян (108 мужчин и 192 женщины). Возрастной диапазон варьировался от 18 до 71 года ($M = 40,68$, $SD = 10,57$). Большинство респондентов (69,6 %) имеют высшее образование, остальные (30,4 %) либо являются студентами, либо имеют среднее образование. Статус перенесенного заболевания был следующий: 29 % респондентов уже переболели COVID-19, 81 % имеют знакомых или родных, переболевших COVID-19.

Инструментарий

Для исследования были использованы следующие шкалы и вопросы:

1. **Субъективное благополучие.** Для оценки уровня субъективного благополучия использовалась шкала Satisfaction With Life Scale (SWLS) [36]. Шкала удовлетворенности жизнью (ШУЖ) была переведена на русский язык и адаптирована [7]. Шкала состоит из 5 утверждений, например, таких как «Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны»; «У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно». Респондентам предлагалось оценить степень согласия с утверждениями по шкале Лайкерта от 1 до 7, где 1 — «полностью не согласен», а 7 — «полностью согласен» ($\alpha = 0,90$).
2. **Вовлеченность в использование ИКТ.** Для оценки уровня вовлеченности в ИКТ использовалась авторская методика, которая позволяет охватить 4 основных фактора взаимодействия индивида с

ИКТ: «Экономические действия в Интернете», «Коммуникацию в социальных сетях», «Использование смартфона», «Разнообразие сфер использования ИКТ» [6]. Методика содержит 16 вопросов, которые организованы по типу Лайкерта, в соответствии с 5-балльной шкалой, где нужно указать частоту, с которой индивиды совершают описанные действия, где 1 — «никогда», а 5 — «ежедневно». Например, «Насколько часто Вы используете смартфон (сенсорный телефон) для выхода в Интернет?» ($\alpha = 0,78$).

3. **Воспринимаемая угроза COVID-19.** Для оценки уровня воспринимаемой угрозы коронавируса мы использовали шкалу воспринимаемой угрозы коронавируса Perceived Coronavirus Threat Questionnaire (PCTQ) [16]. Шкала была переведена на русский язык и адаптирована [13]. Шкала состоит из 6 утверждений, например, таких как «Я чувствую себя напряженно в окружении других людей, потому что боюсь заболеть коронавирусом», «Меня беспокоит моя финансовая ситуация в связи с коронавирусом». Респондентам предлагалось оценить степень согласия с утверждениями по шкале Лайкерта от 1 до 5, где 1 — «абсолютно не согласен», а 5 — «абсолютно согласен» ($\alpha = 0,85$).

Обработка данных

Для обработки данных была построена корреляционная матрица (коэффициент Пирсона) и вычислена описательная статистика в программе IBM SPSS Statistics 27. Также мы использовали регрессионный анализ с контролем социально-демографических характеристик для выявления взаимосвязи между воспринимаемой угрозой COVID-19 и субъективным благополучием россиян. При помощи внешнего модуля Process v.3.5 [24] был проведен дополнительный анализ для определения модерационного эффекта вовлеченности в ИКТ.

Результаты исследования

В таблице 1 представлены средние значения и стандартные отклонения по всем шкалам, которые использовались в исследовании, и их интеркорреляции. Результаты анализа дескриптивных статистик и корреляций между переменными показывают, что вовлеченность в использование ИКТ положительно и значимо связана с субъективным благополучием. Воспринимаемая угроза COVID-19 отрицательно и значимо связана с субъективным благополучием.

Таблица 1

Интеркорреляции используемых переменных (N = 300)

Переменная	M	SD	1	2	3
1. Использование ИКТ	3,26	0,57	1,00	0,07	0,22***
2. Угроза COVID-19	2,91	0,70		1,00	-0,13*
3. Субъективное благополучие	3,84	1,27			1,00

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$; M — среднее, SD — стандартное отклонение.

Далее был проведен регрессионный анализ с контролем по полу, возрасту и образованию. Результаты регрессии также показывают, что воспринимаемая угроза коронавируса отрицательно связана с субъективным благополучием и значима на уровне тенденции. Также мы видим, что пол и образование статистически значимо не взаимосвязаны с субъективным благополучием, при этом статистически значим возраст (табл. 2).

Таблица 2
Регрессия (контроль по полу, возрасту, образованию) (N = 300)

Модель 1	Предиктор и контрольные переменные	B	SE	P
	Пол	-0,14	0,15	0,38
	Возраст	-0,02	0,01	0,01*
	Образование	0,03	0,04	0,39
Модель 2				
	Пол	-0,10	0,15	0,52
	Возраст	-0,02	0,01	0,02*
	Образование	0,02	0,04	0,52
	Угроза COVID-19	-0,20	0,11	0,06†

* $p < 0,05$; † $p < 0,1$ (значимость на уровне тенденции);
B — нестандартизированный коэффициент линейной регрессии.

Далее мы проводили модерационный анализ, чтобы проследить, как от уровня вовлеченности в ИКТ может меняться взаимосвязь воспринимаемой угрозы COVID-19 с субъективным благополучием россиян. Результаты регрессионного анализа с дополнительной проверкой модерации показывают, что вовлеченность в использование ИКТ является модератором, но не на всех уровнях вовлеченности.

С помощью метода Джонсона — Неймана [27] было выявлено, как в зависимости от уровня вовлеченности в ИКТ меняются направление связи (effect) между зависимой переменной (субъективным благополучием) и предиктором (уровнем воспринимаемой угрозы COVID-19) и уровень значимости (табл. 3). Выбранный метод позволяет определить важные точки перехода (то есть границы значимости), где влияние X (предиктора) на Y (зависимую переменную) переходит от значительного до незначительного или наоборот. Обозначив границы значимости, которые лежат в пределах наблюдаемых данных, этот метод позволяет нам понимать закономерности значимости во всем диапазоне W (модератора), а не в произвольно выбранных точках [24; 27].

Мы видим, что чем ниже уровень вовлеченности в ИКТ, тем более отрицательна взаимосвязь воспринимаемой угрозы COVID-19 с субъективным благополучием. С ростом вовлеченности в использование ИКТ взаимосвязь становится менее отрицательной, вплоть до среднего уровня (3,73), ниже этого уровня значимых взаимосвязей нет.

Таблица 3
Условное влияние предполагаемой угрозы COVID-19 на субъективное благополучие россиян в зависимости от уровня использования ИКТ

Уровень использования ИКТ	effect	se	t	p	LLCI	ULCI
1,81	-0,56	0,27	-2,09	0,04	-1,09	-0,03
1,97	-0,53	0,25	-2,16	0,03	-1,02	-0,05
2,13	-0,50	0,22	-2,24	0,03	-0,94	-0,06
2,29	-0,47	0,20	-2,34	0,02	-0,87	-0,07
2,45	-0,44	0,18	-2,45	0,02	-0,80	-0,09
2,61	-0,41	0,16	-2,56	0,01	-0,73	-0,10
2,77	-0,38	0,14	-2,69	0,01	-0,66	-0,10
2,93	-0,35	0,13	-2,79	0,01	-0,60	-0,10
3,09	-0,32	0,11	-2,84	0,00	-0,54	-0,10
3,25	-0,29	0,10	-2,78	0,01	-0,49	-0,08
3,41	-0,26	0,10	-2,55	0,01	-0,46	-0,06
3,57	-0,23	0,10	-2,17	0,03	-0,43	-0,02
3,64	-0,21	0,11	-1,97	0,05	-0,43	0,00
3,73	-0,20	0,11	-1,73	0,08	-0,42	0,03
3,88	-0,17	0,13	-1,31	0,19	-0,42	0,08
4,04	-0,14	0,14	-0,94	0,35	-0,42	0,15
4,20	-0,11	0,16	-0,65	0,52	-0,43	0,22
4,36	-0,07	0,18	-0,41	0,68	-0,43	0,29
4,52	-0,04	0,20	-0,21	0,83	-0,45	0,36
4,68	-0,01	0,23	-0,06	0,95	-0,46	0,43
4,84	0,02	0,25	0,07	0,95	-0,47	0,51
5,00	0,05	0,27	0,18	0,86	-0,49	0,58

Примечания: effect — величина эффекта, se — стандартная ошибка, t — статистическая проверка гипотезы, p — уровень значимости, LLCI — низкий уровень доверительного интервала, ULCI — высокий уровень доверительного интервала.

Обсуждение результатов

Итак, воспринимаемая угроза COVID-19 отрицательно взаимосвязана с субъективным благополучием. В соответствии с моделью Э. Динера это говорит о том, что пандемия — достаточно значимый фактор для того, чтобы уровень субъективного благополучия изменился [21]. Результаты нашего исследования немного отличаются от полученных результатов исследований на тему субъективного благополучия других коллег [11; 14]. Например, в лонгитюдном исследовании

довании Рассказовой, Леонтьева, Лебедевой [11] показатели удовлетворенности жизнью в ситуации пандемии не особо отличались от тех, что были получены за два года до нее. Однако в ситуации самоизоляции у респондентов отмечался более низкий уровень позитивных эмоций и высокий уровень тревоги. Мы не измеряли эмоциональный компонент субъективного благополучия, и тем и интересен тот факт, что в нашем исследовании угроза коронавируса все-таки отражается на когнитивном аспекте благополучия.

В последней модели, в которой мы исследуем, влияет ли разный уровень использования ИКТ на связь между воспринимаемой угрозой коронавируса и субъективного благополучия, мы наблюдаем отсутствие выраженной модерационной роли при высоком уровне вовлеченности в ИКТ. Однако метод Джонсона — Неймана наглядно показал, что с ростом использования ИКТ с низкого уровня до среднего наблюдается смягчение негативных последствий угрозы COVID-19 на субъективное благополучие россиян.

Заключение и выводы

В данном исследовании мы рассматривали роль связи воспринимаемой угрозы COVID-19 и субъективного благополучия, также мы изучали роль ИКТ как средства сохранения субъективного благополучия россиян во время пандемии коронавируса.

На основании нашего небольшого исследования можно сделать ряд общих выводов:

1. Найдена положительная взаимосвязь вовлеченности в использование ИКТ и субъективного благополучия, а также отрицательная взаимосвязь воспринимаемой угрозы коронавируса и субъективного благополучия.
2. Прослеживается влияние возраста на взаимосвязь угрозы коронавируса и субъективного благополучия.
3. Вовлеченность в использование ИКТ на низком и среднем уровнях влияет на связь воспринимаемой угрозы коронавируса с субъективным благополучием.

Из ограничений можно выделить следующее: существенным недостатком является тот факт, что при измерении субъективного благополучия мы не оценивали позитивные и негативные эмоции. Скрининговая шкала Э. Динера [36] позитивных и негативных переживаний SPANE могла бы удачно встроиться в модель исследования, позволяя оценить позитивные и негативные эмоции в дополнение к оценке удовлетворенности жизнью.

Данное исследование проводилось весной 2021 г., во второй год пандемии и активный период вакцинации населения. Возможно, россияне уже свыклись со многими стрессогенными факторами, вызванными COVID-19, также в этот период не был введен локдаун. Стоит отметить и тот факт, что опрос был пройден респонден-

тами из разных городов России, а не из конкретного региона, где карантинные меры соблюдались бы однородно. Вероятно, изучая эту проблему в разных временных отрезках, с начала введения строгих санитарно-эпидемиологических ограничений, мы получили бы другие результаты относительно уровня удовлетворенности жизнью. В дополнение россияне, которые не пользуются современными технологиями для коммуникации, не получили доступ к нашему опросу. Таким образом, опыт определенной группы населения с низким уровнем цифровой компетентности и грамотности не был отражен в нашем исследовании.

The COVID-19 pandemic is a strong stress factor and could not but affect the quality of life, socio-economic and subjective well-being of people. This is confirmed by a number of recent studies. However, in the age of digitalization, the negative impact of the stressors associated with the perceived threat of COVID-19 may be mitigated. This study examines the role of ICT in maintaining the subjective well-being of Russians during the coronavirus pandemic. An empirical study was conducted in 2021 during the next phase of anti-COVID restrictions. This study used online survey tools to collect data from 300 respondents from Russia.

Keywords: ICT, subjective well-being, life satisfaction, perceived threat of coronavirus, pandemic.

Литература

1. *Багдасарян, М. А.* Информационно-коммуникационные технологии как способ поддержки социального капитала в условиях пандемии / М. А. Багдасарян // Нац. психол. журн. — 2021. — № 4. — С. 27–38. — doi: 10.11621/npj.2021.0403

Bagdasaryan, M. A. Informacionno-kommunikacionny'e texnologii kak sposob podderzhki social'nogo kapitala v usloviyax pandemii / М. А. Bagdasaryan // Nacz. psixol. zhurn. — 2021. — № 4. — S. 27–38. — doi: 10.11621/npj.2021.0403

2. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 / С. Н. Ениколопов [и др.] // Психол.-пед. исследования. — 2020. — Т. 12, № 2. — С. 108–126. — doi: 10.17759/psyedu.2020120207

Dinamika psixologicheskix reakcij na nachal'nom e'tape pandemii COVID-19 / S. N. Enikolopov [i dr.] // Psixol.-ped. issledovaniya. — 2020. — T. 12, № 2. — S. 108–126. — doi: 10.17759/psyedu.2020120207

3. *Леонтьев, Д. А.* Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 1. — С. 14–37. — doi: 10.14515/monitoring.2020.1.02

Leont'ev, D. A. Schast'e i sub`ektivnoe blagopoluchie: k konstruirovaniyu ponyatijnogo polya / D. A. Leont'ev // Monitoring obshhestvennogo mneniya: e'konomicheskie i social'ny'e peremeny'. — 2020. — № 1. — S. 14–37. — doi: 10.14515/monitoring.2020.1.02

4. *Логинов, Д. М.* Социальное самочувствие российского населения в период острой фазы эпидемиологического кризиса / Д. М. Логинов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 6. — С. 470–487. — doi: 10.14515/monitoring.2020.6.1708

Loginov, D. M. Social'noe samochuvstvie rossijskogo naseleniya v period ostroj fazy e`pidemiologicheskogo krizisa / D. M. Loginov // Monitoring obshhestvennogo mneniya:

e'konomicheskie i social'ny'e peremeny'. — 2020. — № 6. — S. 470–487. — doi: 10.14515/monitoring.2020.6.1708

5. *Луковцева, З. В.* Пандемия COVID-19 как социальный стрессор: факторы психолого-психиатрического риска (по материалам зарубежных исследований) / З. В. Луковцева // Социал. психология и общество. — 2020. — Т. 11, № 4. — С. 13–25. — doi: 10.17759/sps.2020110402

Lukovceva, Z. V. Pandemiya COVID-19 kak social'ny'j stressor: faktory' psixologo-psixiatricheskogo riska (po materialam zarubezhny'x issledovanij) / Z. V. Lukovceva // Social. psixologiya i obshhestvo. — 2020. — Т. 11, № 4. — С. 13–25. — doi: 10.17759/sps.2020110402

6. Методика оценки вовлеченности в использование информационно-коммуникационных технологий / А. Н. Татарко [и др.] // Социал. психология и общество. — 2020. — Т. 11, № 1. — С. 159–179. — doi: 10.17759/sps.2020110110

Metodika ocenki вовлеченности v ispol'zovanie informacionno-kommunikacionny'x tehnologij / A. N. Tatarko [i dr.] // Social. psixologiya i obshhestvo. — 2020. — Т. 11, № 1. — С. 159–179. — doi: 10.17759/sps.2020110110

7. *Осин, Е. Н.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 1. — С. 117–142. — doi: 10.14515/monitoring.2020.1.06

Osin, E. N. Kratkie russkoyazy'chny'e shkaly' diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psixometricheskie karakteristiki i sravnitel'ny'j analiz / E. N. Osin, D. A. Leont'ev // Monitoring obshhestvennogo mneniya: e'konomicheskie i social'ny'e peremeny'. — 2020. — № 1. — С. 117–142. — doi: 10.14515/monitoring.2020.1.06

8. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 [Электронный ресурс] / Н. Е. Харламенкова [и др.]. — М. : ИП РАН, 2020. — Режим доступа: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html (дата обращения: 18.11.2021).

Perezhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokojstva v usloviyax COVID-19 [E'lektronny'j resurs] / N. E. Harlamenkova [i dr.]. — M. : IP RAN, 2020. — Rezhim dostupa: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html (data obrashheniya: 18.11.2021).

9. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19) [Электронный ресурс] : Временные методические рекомендации. Версия 14 (27.12.2021 г.). — М. : М-во здравоохранения РФ, 2021. — Режим доступа: https://xn-80aesfpebagmfb1c0a.xn-p1ai/ai/doc/1213/attach/vmr_COVID-19_V14_27-12-2021.pdf (дата обращения: 05.01.2022).

Profilaktika, diagnostika i lechenie novoj koronavirusnoj infekcii (COVID-19) [E'lektronny'j resurs] : Vremenny'e metodicheskie rekomendacii. Versiya 14 (27.12.2021 g.). — M. : M-vo zdavoohraneniya RF, 2021. — Rezhim dostupa: https://xn-80aesfpebagmfb1c0a.xn-p1ai/ai/doc/1213/attach/vmr_COVID-19_V14_27-12-2021.pdf (data obrashheniya: 05.01.2022).

10. Психологическое благополучие у людей молодого возраста, перенесших инфекцию COVID-19 / И. Улюкин [и др.] // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Психология. — 2021. — Т. 11, № 3. — С. 222–237. — doi: 10.21638/spbu16.2021.302

Psixologicheskoe blagopoluchie u lyudej molodogo vozrasta, perenesshix infekciyu COVID-19 / I. Ulyukin [i dr.] // Vestn. S.-Peterb. un-ta. Psixologiya. — 2021. — Т. 11, № 3. — С. 222–237. — doi: 10.21638/spbu16.2021.302

11. *Рассказова, Е. И.* Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание / Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев, А. А. Лебедева // Консультатив-

ная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28, № 2. — С. 90–108. — doi: 10.17759/spp.2020280205

Rasskazova, E. I. Pandemiya kak vy`zov sub`ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie / E. I. Rasskazova, D. A. Leont`ev, A. A. Lebedeva // Konsul'tativnaya psixologiya i psixoterapiya. — 2020. — Т. 28, № 2. — С. 90–108. — doi: 10.17759/spp.2020280205

12. *Соболева, Н. Э.* Изменение статуса на рынке труда в период пандемии COVID-19 и субъективное благополучие россиян / Н. Э. Соболева, Б. О. Соколов // Вопр. экономики. — 2021. — № 12. — С. 139–153. — doi: 10.32609/0042-8736-2021-12-139-153

Soboleva, N. E. Izmenenie statusa na ry`nke truda v period pandemii COVID-19 i sub`ektivnoe blagopoluchie rossiyan / N. E. Soboleva, B. O. Sokolov // Vopr. e`konomiki. — 2021. — № 12. — С. 139–153. — doi: 10.32609/0042-8736-2021-12-139-153

13. *Татарко, А. Н.* Взаимосвязь воспринимаемой Covid-угрозы и социального капитала (гл. 4.1) : Отчет о научно-исследовательской работе по проекту «Ценности, межкультурное и социально-экономическое взаимодействие в условиях этнического разнообразия и пандемии COVID-19» / А. Н. Татарко ; Центр социокультурных исследований НИУ ВШЭ. — М., 2022. — С. 398–417.

Tatarko, A. N. Vzaimosvyaz` vosprinimaemoj Covid-ugrozy` i social'nogo kapitala (gl. 4.1) : Otchet o nauchno-issledovatel'skoj rabote po proektu «Cennosti, mezhhkul'turnoe i social'no-e`konomicheskoe vzaimodejstvie v usloviyax e`tnicheskogo raznoobraziya i pandemii COVID-19» / A. N. Tatarko ; Centr sociokul'turny`x issledovanij NIU VShE`. — M., 2022. — S. 398–417.

14. *Яремчук, С. В.* Субъективное благополучие молодежи и его взаимосвязь с психологической дистанцией до объектов социально-психологического пространства личности в условиях пандемии COVID-19 / С. В. Яремчук, А. В. Бакина // Социал. психология и общество. — 2021. — Т. 12, № 1. — С. 26–43. — doi: 10.17759/sps.2021120103

Yaremchuk, S. V. Sub`ektivnoe blagopoluchie molodezhi i ego vzaimosvyaz` s psixologicheskoy distanciej do ob`ektov social'no-psixologicheskogo prostranstva lichnosti v usloviyax pandemii COVID-19 / S. V. Yaremchuk, A. V. Bakina // Social. psixologiya i obshhestvo. — 2021. — Т. 12, № 1. — С. 26–43. — doi: 10.17759/sps.2021120103

15. *Burke, M.* The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength / M. Burke, R. E. Kraut // J. of Computer-Mediated Communication. — 2016. — Vol. 21, № 4. — P. 265–281. — doi: 10.1111/jcc.4.12162

16. *Conway, L.* Social psychological measurements of COVID-19 : Coronavirus perceived threat, government response, impact, and experiences questionnaires / L. Conway, S. R. Woodard, A. Zubrod. — 2020. — doi: 10.31234/osf.io/z2x9a

17. COVID-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: a worldwide multicenter study / A. Ammar [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — Vol. 17, № 17. — P. 6237. — doi: 10.3390/ijerph17176237

18. *Diener, E.* Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index / E. Diener // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55, № 1. — P. 34–43. — doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34

19. *Diener, E.* Very happy people / E. Diener, M. Seligman // Psychological Science. — 2002. — Vol. 13, № 1. — P. 81–84. — doi: 10.1111/1467-9280.00415

20. *Diener, E.* Happiness : Unlocking the mysteries of psychological wealth / E. Diener, R. Biswas-Diener. — Blackwell Publishing, 2008. — doi: 10.1002/9781444305159

21. *Diener, E.* Subjective well-being: a general overview / E. Diener, K. Ryan // South African Journal of Psychology. — 2009. — Vol. 39, № 4. — P. 391–406. — doi: 10.1177/008124630903900402

22. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being / E. Diener [et al.] // Canadian Psychology/Psychologie Canadienne. — 2017. — Vol. 58, № 2. — P. 87–104. — doi: 10.1037/cap0000063
23. *Hall, J. A.* Connecting everyday talk and time alone to global well-being / J. Hall, A. J. Merolla // Human Communication Research. — 2020. — Vol. 46, № 1. — P. 86–111. — doi: 10.1093/hcr/hqz014
24. *Hayes, A. F.* Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : A regression-based approach / A. F. Hayes. — 2nd ed. — Guilford publications, 2017.
25. *Kim, C.* Connecting activities on social network sites and life satisfaction: a comparison of older and younger users / C. Kim, C. Shen // Computers in Human Behaviour. — 2020. — Vol. 105. — doi: 10.1016/j.chb.2019.106222
26. Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey / B. L. Zhong [et al.] // International Journal of Biological Sciences. — 2020. — Vol. 16, № 10. — P. 1745–1752. — doi: 10.7150/ijbs.45221
27. *Montoya, A. K.* Moderation analysis in two-instance repeated measures designs : Probing methods and multiple moderator models / A. K. Montoya // Behavior Research Methods. — 2019. — Vol. 51. — P. 61–82. — doi: 10.3758/s13428-018-1088-6
28. New measures of well-being : Flourishing and positive and negative feelings / E. Diener [et al.] // Social Indicators Research. — 2009. — Vol. 39. — P. 247–266.
29. *Park, N.* Social Implications of Smartphone Use : Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being / N. Park, H. Lee // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. — 2012. — Vol. 15, № 9. — P. 491–497. — doi: 10.1089/cyber.2011.0580
30. *Pennington, N.* Communication outside of the home through social media during COVID-19 / N. Pennington // Computers in Human Behavior Reports. — 2021. — Vol. 4. — doi: 10.1016/j.chbr.2021.100118
31. Psychological Outcomes Associated with Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life / M. T. Tull [et al.] // Psychiatry Research. — 2020. — Vol. 289. — P. 113098. — doi: 10.1016/j.psychres.2020.113098
32. *Sandstrom, G. M.* Social interactions and well-being : The surprising power of weak ties / G. M. Sandstrom, E. W. Dunn // Personality and Social Psychology Bulletin. — 2014. — Vol. 40, № 7. — P. 910–922. — doi: 10.1177/0146167214529799
33. Stressful life events and social capital during the early phase of COVID-19 in the U.S / C. O. Jean-Baptiste [et al.] // Social Sciences and Humanities Open. — 2020. — Vol. 2, № 1. — doi: 10.1016/j.ssaho.2020.100057
34. The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family / K. Möhring [et al.] // European Societies. — 2021. — Vol. 23, sup. 1. — P. 601–617. — doi: 10.1080/14616696.2020.1833066
35. The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being : The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience / M. R. Paredes [et al.] // Personality and Individual Differences. — 2021. — Vol. 170, № 110455. — doi: 10.1016/j.paid.2020.110455
36. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener [et al.] // J. of Personality Assessment. — 1985. — Vol. 49. — P. 71–75.
37. *Tobin, S. J.* Interpersonal goals as predictors of Facebook use, social capital, and envy / S. J. Tobin, G. Chant, R. Clay // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. — 2020. — Vol. 23, № 4. — P. 257–263. — doi: 10.1089/cyber.2019.0446
38. WhatsApp use and student's psychological well-being: role of social capital and social integration / S. Bano [et al.] // Children and Youth Services Review. — 2019. — Vol. 103. — P. 200–208. — doi: 10.1016/j.chilyouth.2019.06.002