

Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева  
(Нур-Султан, Казахстан),  
a.isakhanova@list.ru; <https://doi.org/10.51889/2020-4.2077-6861.02>

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

### Аннотация

Большая часть исследований на сегодняшний день исходят из основного положения того, что сложившаяся ситуация эпидемии коронавируса является стрессовой и негативно сказывается на психологическом здоровье, мироощущении и психологическом благополучии людей. В связи с этим нами было принято решение изучить уровень психологического благополучия и удовлетворенность жизнью в период пандемии, жителей города Нур-Султан, в возрасте от 20 до 37 лет. В связи с тем, что психологическое благополучие является одним из основных показателей переживания благополучности, данное исследование в период эпидемиологической угрозы становится особенно актуальным в отражении психологических факторов психологической стабильности и стабильности общества в целом. Исследование состояло из двух этапов, в которых участвовало 600 человек. Методики исследования были направлены на выявление уровня психологического благополучия и удовлетворенность жизнью в период первого и второго карантина, полученные данные отразили особенность увеличения показателей психологического благополучия в период второго этапа карантина.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие; карантин; самоизоляция; ценности; агрессия; пандемия.

**Введение.** Человечество на протяжении своего исторического развития не раз сталкивалось с эпидемиями инфекционных заболеваний, не только угрожавших вымиранию, но изменивших склад и смысл жизни человека как активного субъекта взаимодействия с окружающим миром. В период эпидемиологических угроз жизни особо важен вопрос психологического благополучия, не только как фактора психологического равновесия, социально приемлемого взаимодействия и самовосприятия субъекта, но и как фактора физиологического благополучия и развития.

**Методология.** В связи с этим, вопрос психологического благополучия в условиях эпидемиологической ситуации представляет особый интерес, для ученых всех областей психологии, социологии и педагогики [1].

Основная часть. В конце 2019 года, человечество столкнулось с сильной эпидемиологической угрозой, в Китае выявили новый тип коронавируса (Coronavirus), названный в последствии – COVID-19, который вызвал пандемию по всему миру. По данным ВОЗ к 1 июля 2020 года было подтверждено более 10538577 случаев инфицирования, при-

чем считается, что реальное число случаев гораздо выше [2].

В марте 2020 года правительства всех стран обратились к гражданам с просьбой самоизолироваться, ограничить социальные контакты, серьезно отнестись к нависшей угрозе пандемии, чтобы ограничить скорость распространения вируса и снизить нагрузку на систему здравоохранения. Миллионы детей по всему миру были переведены на дистанционное обучение, большая часть организаций перешла на удаленную работу, а некоторые организации объявили о временном приостановлении своей деятельности.

Последствия развивающейся пандемии стали вызовом медицине и экономике. Страны всего мира столкнулись с новыми условиями развития, работы, функционирования в локальных условиях закрытых границ и новых до этого не явно очерченных проблем. Психологические же последствия данных проблем и изменений приобрели колоссальный масштаб, число разводов увеличилось втрое [3], возросли показатели домашнего насилия, депрессии и стресса, практически

каждый второй житель планеты стал заложником панических атак [4]. Сложность восприятия и понимания, непредсказуемость развития ситуации вызывает озабоченность, и становится основой для распространения рекомендаций, как сохранить психическое здоровье, избежать негативные последствия в будущем, справиться с изоляцией и сохранить психологическое благополучие. Но, не смотря на всю активность психологического мира, научная основа истинных причин вспышки психологически неблагоприятных последствий полностью не раскрыта. В связи с этим данное исследование это еще одна возможность раскрытия и понимания психологических особенностей переживания карантина через показатели психологического благополучия личности.

Большинство исследований пандемии коронавируса сегодня исходят из предположения, что нынешняя ситуация (включающая угрозу заражения, смерти, самоизоляцию, переход на дистанционное обучение, удаленную работу и другие трудности) является стрессогенной, потенциально ухудшающей благополучие и качество жизни личности и требующей немедленного решения и глубокой психологической работы. Многочисленные эмпирические исследования в странах ближнего и дальнего зарубежья отмечают распространенность жалоб на тревогу, депрессию, нарушения сна у людей, столкнувшихся с данной ситуацией [5; 6; 7], а первые обзоры и пилотажи в России приходят к предварительному выводу, что этого можно ожидать и на постсоветском пространстве [8; 9]. В целом разделяя этот тезис, выскажем несколько дополнительных соображений [10].

1. Негативные симптомы, страх заражения и смерти, повышенная агрессивность не может в полной мере отражать уровень психологического благополучия. Как доказывают многочисленные исследования личностных особенностей, люди с негативным восприятием окружающего мира, не занимающиеся саморазвитием и самореализацией чаще страдают от неблагоприятности и неудовлетворенности жизни в отличии от тех,

кто стремиться к саморазвитию. Согласно тем же исследованиям таких людей меньшинство [10].

2. Одна из наиболее влиятельных в мире концепций субъективного благополучия Эдварда Динера показывает, что субъективное благополучие крайне стабильно [11]. Даже самые яркие события могут изменить его, но лишь ненадолго.

3. Если рассматривать ситуацию пандемии как стрессогенную, то она носит комплексный характер. Общее переживание неопределенности и страха – лишь индикатор сложности и не стабильности общества, но никак не показатель. В настоящей ситуации собраны: тревога по поводу заражения, тревога по поводу одиночества в самоизоляции, а также тревога по поводу экономических последствий пандемии, особенно в период повторного карантина.

**Дискуссия.** В общей сложности, прежде чем говорить о снижении психологического благополучия и удовлетворенности жизнью нам кажется правильным провести исследование, а не полагаться на гипотезы и умозаключения.

Целью нашего исследования стало выявление уровня психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в период первого и второго карантина в городе Нур-Султан. Респондентами исследования стали 600 человек (352 женщин и 248 мужчин), все жители города в возрасте от 20 до 37 лет имеющие источник постоянного заработка, социально адаптированные, не состоящие на учете в психоневрологических учреждениях. Общая численность населения города на 1 февраля 2020 года составила 1140,6 тысяч человек из них 47% люди в возрасте от 20 до 37 лет, что в среднем составляет 536 тысяч человек [12], в нашем исследовании в среднем был задействован 1% от общего числа населения. К сожалению, занятость и социально-экономическое благополучие 47% человек от общего числа населения города не приводится в статистических данных акимата города. Однако, по общегосударственным данным люди имеющие стабильный заработок, социально адаптированные и

самозанятые от общего числа казахстанцев в возрасте от 20 до 37 лет составляют 37%. Если эти показатели соотнести с данными по городу Нур-Султан, то респонденты нашего исследования составляют чуть больше 10% экономически стабильного, социально адаптированного населения, а полученные данные могут считаться общим показателем психологического благополучия по городу.

Данное исследование проводилось в два этапа с применением психологических методик выявления психологического благополучия и удовлетворенностью жизни.

Первый этап исследования был проведен с 13 по 24 апреля 2020 года, второй этап проводился с 7 по 18 июля 2020 года, и был связан с повторным карантином на территории республики Казахстан. В первом и втором этапах исследования применялись идентичные методики психологического исследования, так же в целях чистоты исследования изменений показателей в двух этапах принимали участие одни и те же респонденты. На все вопросы методик исследования респондентов рекомендовалось отвечать за один раз, не задумываясь над положительными или отрицательными характеристиками ответов и не откладывая на потом.

Методики исследования были направлены респондентам в онлайн формате при помощи Google формы, обработка результатов была проведена при помощи программы Excel. Сбор данных включал теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных, в исследовании использовались методики: Шкала психологического благополучия [13]; Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) [14].

Методики исследования были направлены в электронном формате Google формы респондентам, при помощи мессенжеров и электронной почты. Обработка результатов была осуществлена при помощи программы Excel.

Все методики были направлены на раскрытие степени выраженности основных показателей психологического благополучия и общего психологического состояния респондентов, пребывающих в новых условиях

жизнедеятельности. Исследование занимало у респондентов от 20 до 40 минут времени.

Психологическое благополучие представляет собой целостное переживание, связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями, выраженное в субъективном ощущении удовлетворенности собой и собственной жизнью. Для оценки уровня психологического благополучия учитывается соотношение внутренних условий и внешних социальных факторов, являющихся показателями психического состояния человека, способностью справляться с внешними и внутренними трудностями, обусловленными эффективностью социального функционирования личности [15]. Психологическое благополучие – это степень направленности человека на личностный рост, самовосприятие, самопринятие, компетентность в социальном взаимодействии, противостояние социальному давлению и осознание ценностей своей жизнедеятельности. Именно, высокая степень удовлетворенности своим личностным развитием в трудные жизненные периоды становится для человека регулирующим механизмом, обуславливающим его способность справляться с внешними и внутренними угрозами, сохранением своего личностного и физиологического здоровья [16].

Полученные **результаты** на основании проведенных методик исследования среднем выявили повышение степени выраженности психологического благополучия, удовлетворенности жизнью. Значение уровня психологического благополучия в период повторного карантина, на территории Казахстана, увеличилось 38 единицы. По методике «Шкала психологического благополучия» значительно возросли показатели шкал «позитивное отношение» и «управление средой», рост показателей по данным шкалам может свидетельствовать о адаптации респондентов к новой среде жизнедеятельности и условиям дистанционного взаимодействия (таблица 1).

Таблица 1

**Данные по методике «Шкала психологического благополучия Рифф»**

Шкала	Первый этап	Второй этап
Позитивные отношения	42	71
Автономия	76	63
Управление средой	43	70
Личностный рост	60	63
Цели в жизни	63	58
Самопринятие	55	49
Осмысленность жизни	87	94
Человек как открытая система	64	60
<b>Психологическое благополучие</b>	<b>490</b>	<b>528</b>

Однако, показатели по шкалам цели в жизни и человек открытая система свидетельствуют снижении реалистичного восприятия происходящего. Данные показатели так же могут найти свое отражение в активном воздействии средств массовой информации и социальных сетей, которое в разы увеличилось во время второго карантина.

Первый этап карантина стал стрессом для всех граждан государства, население не понимало истинных причин ввода карантина и ЧП. Сложившаяся ситуация стала благодатной почвой для искажения уровня информированности и социальной активности относительно потенциального риска заражения коронавирусной инфекцией, что привело к высокой напряженности психоэмоционального состояния, ухудшению качества жизни и высокой физической агрессивности. Возросло недовольство собственной жизнью, ее условиями и своей личностной позицией во всех нововведениях. В социальных сетях был взрыв негативной информации о предстоящих переворотах, смене власти и геноциде, в связи с этим в исследовании мы наблюдаем низкую удовлетворенность своей жизнью во время первого карантина и повышение показателей в период второго карантина. Эти данные становятся основой для предположения, что низкая осведомленность и волна ложной информации являются причиной низких среднестатистических по-

казателей удовлетворенности жизнью, условиями жизни и самореализации. Как мы можем судить из данных полученных во время второго карантина в связи с ростом осведомленности и адаптации к сложившейся ситуации психологическое благополучие, а также удовлетворенность жизнью у респондентов исследования возросло минимально на 2-3 единицы, что свидетельствует о стабилизации психологического благополучия в целом

Период пандемии и повторного карантина с высокими показателями заболевания и смертности в Казахстане поставил под угрозу доверие общества к системе здравоохранения и ее способности реагировать на вспышку заболеваемости, к органам власти и к своей гражданской позиции. Следствием чего стало переосмысление нравственных ценностей, взаимоотношений с окружающими, отношения к себе, происходящему вокруг. Пандемия стала катализатором в гармоничном взаимодействии и повышению удовлетворенности жизнью. Средние показатели, представленные, по методикам «Шкала удовлетворенности жизнью» (таблица 2) могут стать подтверждением переоценки ценностей и стремления к развитию морально-нравственных ценностей в социальном взаимодействии.

Данное исследование психологического благополучия жизнь в условиях карантина позволило раскрыть изменения восприятия

психологического благополучия, пересмотреть причины, которые привели к переосмыслению и росту значимости нравственности и удовлетворенности жизни.

Также исследование позволило получить данные о том, что во второй период карантина на территории Казахстана был снижен уровень правления физической агрессии и повысился уровень психологического благополучия за счет увеличения показателей по-

зитивного отношения, личностного роста и осмысленности жизни. Полученные данные могут быть подтверждены, разработанной схемой Роберта Лихи (Robert Leahy) – «Кем я хочу быть при COVID-19?» [17; 18]. Согласно сегментам данной схемы концентрация на саморазвитии, переосмысление ценностей в условиях изоляции стали условием повышения уровня психологического благополучия.

Таблица 2

**Данные по методике «Шкала удовлетворенности жизнью»**

Шкала	Первый этап	Второй этап
Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу	5	7
Условия моей жизни превосходные	3	4
Я удовлетворен своей жизнью	6	5
Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни	5	4
Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил	4	5

Несмотря на выявленные показатели стигматизации и страх заражения или смерти от коронавируса, эти данные не могут быть препятствием роста показателей психологического благополучия. Вместе с тем, самоизоляция стала возможностью, в век высокого напряжения и нехватки времени, концентрации на себе, своих ценностях и потребностях, «мысленного ухода» от социального давления что и дало рост психологическому благополучию и изменениям значимости личностных ценностей [19].

**Заключение.** Таким образом, рост показателей удовлетворенности жизнью и психологического благополучия выявляемых в ситуации карантина, в связи с пандемией коронавируса в Казахстане, стабильны и не грозят снижением уровня психологического здоровья граждан. Вместе с тем, самоизоляция стала катализатором в самореализации, росте доброжелательного отношения внутрисемейных отношениях для казахстанцев в возрасте от 20 до 37 лет и способствовала увеличению значимости морально-нравственных ценностей.

*Список использованных источников*

- [1] Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. XXV [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhizn-posle-karantina-psihologiya-smyslov-i-koronavirus-covid-19> (дата обращения: 02.08.2020).
- [2] Вспышка коронавирусной инфекции COVID-19 [Электронный ресурс] URL: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (дата обращения: 21.07.2020).
- [3] Коронаразвод: пандемия COVID-19 рушит семьи по всему миру. Изоляция провоцирует домашнее насилие и бытовые проблемы [Электронный ресурс] URL: <https://news.ru/world/koronarazvod-epidemiya-rushit-semi-po-vsemu-miru/> (дата обращения: 21.07.2020).

[4] Деркач О. Пандемия повлияла на психологическое здоровье людей: последствия изоляции. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.forumdaily.com/kak-pandemiya-povliyala-na-psixologicheskoe-zdorove-lyudej-i-kakimi-budut-posledstviya-izolyacii/> (дата обращения: 21.07.2020).

[5] Huang Y., Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey [Электронный ресурс] // *Psychiatry Research*. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152913/> (дата обращения: 09.05.2020).

[6] Rajkumar R.Ph. COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol.52. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301775> (дата обращения: 09.05.2020).

[7] Roy D., Tripathy S., Kar S.K., et al. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol.51. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301945> (дата обращения: 09.05.2020).

[8] Ениколопов С.Н., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 / *Психологическая газета*. - 2020 [Электронный ресурс]: URL: <https://www.psy.su/feed/8182/> (дата обращения: 09.05.2020).

[9] Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., и др. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19. – М.: ИП РАН, 2020 [Электронный ресурс]: URL: [http://ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR2oJC9T6N8XvicF7wz4neKQ8r8Yc3POe8bqmOzGNFaBJqW077L6FBUNnok](http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR2oJC9T6N8XvicF7wz4neKQ8r8Yc3POe8bqmOzGNFaBJqW077L6FBUNnok) (дата обращения: 09.05.2020).

[10] Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2020. – Т.28. – № 2. – С.90-108.

[11] Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview // *South African Journal of Psychology*. – 2009. – Vol. 39 (4). – P.391-406.

[12] Паспорт города Нур-Султан на 01. 03. 2020 года [Электронный ресурс]: URL: [http://astana.gov.kz/ru/news/soc\\_econom\\_razvitiye/22013](http://astana.gov.kz/ru/news/soc_econom_razvitiye/22013) (дата обращения: 31.08.2020).

[13] Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Методика исследования психологического благополучия личности // *Психологическая диагностика*. – 2005. – № 3. – С.95-129.

[14] Динер Э. Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) [Электронный ресурс]: URL: [https://psylab.info/Шкала\\_удовлетворенности\\_жизнью](https://psylab.info/Шкала_удовлетворенности_жизнью) (дата обращения: 31.07.2020).

[15] Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Бакусева Н.Н. К вопросу о вкладе уровня психологического благополучия личности в переживание террористической угрозы // *Актуальные проблемы клинической и прикладной психологии: Материалы I Междунар. науч.-практ.конференции, 11-13 декабря*. – Владивосток, 2009. – С.86-87.

[16] Шевеленкова Т.Д. Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // *Психологическая диагностика*. - 2005. – № 3. – С.95-129.

[17] Psychiatric findings in suspected and confirmed Middle East respiratory syndrome patients quarantined in hospital: a retrospective chart analysis / H.-S. Kim, S.-Y. Yoo, B.-H. Lee [et al.] // *Psychiatry Investig*. – 2018. – Vol.15 (4). – P.355-60.

[18] Юрьева Л.Н., Шустерман Т.И. Пандемия covid-19: риски для психологического благополучия и психического здоровья. [Электронный ресурс] URL: <https://uvnnpn.com.ua/upload/iblock/cc8/cc8fa2d7506bce949031f7dea3303deb.pdf> (дата обращения 02.08.2020).

[19] Исаханова А.А. Этнопсихологические основания отражения в сознании субъекта нравственных ценностей – Астана: Шаңырақ-Медиа, 2019. – 198 с.

#### References

[1] Fedosenko E.V. Zhizn' posle karantina: psihologiya smyslov i koronavirus COVID-19 // *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme*. 2020. XXV [Elektronnyj resurs] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhizn-posle-karantina-psihologiya-smyslov-i-koronavirus-covid-19> (data obrashcheniya: 02.08.2020).

- [2] Vspyshka koronavirusnoj infekcii COVID-19 [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (data obrashcheniya: 21.07.2020).
- [3] Koronarazvod: pandemiya COVID-19 rushit sem'i po vsemu miru. Izolyaciya provociruet domashnee nasilie i bytovye problemy [Elektronnyj resurs] URL: <https://news.ru/world/koronarazvod-epidemiya-rushit-semi-po-vsemu-miru/> (data obrashcheniya: 21.07.2020).
- [4] Derkach O. Pandemiya povliyala na psihologicheskoe zdorov'e lyudej: posledstviya izolyacii. [Elektronnyj resurs]: URL: <https://www.forumdaily.com/kak-pandemiya-povliyala-na-psihologicheskoe-zdorove-lyudej-i-kakimi-budut-posledstviya-izolyacii/> (data obrashcheniya: 21.07.2020).
- [5] Huang Y., Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey [Elektronnyj resurs] // *Psychiatry Research*. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152913/> (data obrashcheniya: 09.05.2020).
- [6] Rajkumar R.Ph. COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol.52. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301775> (data obrashcheniya: 09.05.2020).
- [7] Roy D., Tripathy S., Kar S.K., et al. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol.51. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301945> (data obrashcheniya: 09.05.2020).
- [8] Enikolopov S.N., Kaz'mina O.Yu. Dinamika psihologicheskikh reakcij na nachal'nom etape pandemii COVID-19 / *Psihologicheskaya gazeta*. - 2020 [Elektronnyj resurs]: URL: <https://www.psy.su/feed/8182/> (data obrashcheniya: 09.05.2020).
- [9] Harlamenkova N.E., Byhovec Yu.V., Dan M.V., i dr. Perezhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokojstva v usloviyah COVID-19. – M.: IP RAN, 2020 [Elektronnyj resurs]: URL: [http://ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR2oJC9T6N8XvicF7wz4neKQ8r8Yc3POe8bqmOzGNFaBJqWO77L6FBUNnok](http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR2oJC9T6N8XvicF7wz4neKQ8r8Yc3POe8bqmOzGNFaBJqWO77L6FBUNnok) (data obrashcheniya: 09.05.2020).
- [10] Rasskazova E.I., Leont'ev D.A., Lebedeva A.A. Pandemiya kak vyzov sub»ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie // *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya*. – 2020. – T.28. – № 2. – S.90-108.
- [11] Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview // *South African Journal of Psychology*. – 2009. – Vol. 39 (4). – P.391-406.
- [12] Pasport goroda Nur-Sultan na 01. 03. 2020 goda [Elektronnyj resurs]: URL: [http://astana.gov.kz/ru/news/soc\\_econom\\_razvitie/22013](http://astana.gov.kz/ru/news/soc_econom_razvitie/22013) (data obrashcheniya: 31.08.2020).
- [13] Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Metodika issledovaniya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti // *Psihologicheskaya diagnostika*. – 2005. – № 3. – S.95-129.
- [14] Diner E. Metodika «Shkala udovletvorennosti zhizn'yu» (SWLS) [Elektronnyj resurs]: URL: [https://psylab.info/Shkala\\_udovletvorennosti\\_zhizn'yu](https://psylab.info/Shkala_udovletvorennosti_zhizn'yu) (data obrashcheniya: 31.07.2020).
- [15] Tarabrina N.V., Byhovec Yu. V., Bakuseva N.N. K voprosu o vklade urovnya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti v perezhivanie terroristicheskoy ugrozy // *Aktual'nye problemy klinicheskoy i prikladnoj psihologii: Materialy I Mezhdunar. nauch.-prakt.konferencii*, 11-13 dekabrya. – Vladivostok, 2009. – S.86 -87.
- [16] Shevelenkova T.D. Fesenko P.P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnyh koncepcij i metodika issledovaniya) // *Psihologicheskaya diagnostika*. - 2005. – № 3. – S.95-129.
- [17] Psychiatric findings in suspected and confirmed Middle East respiratory syndrome patients quarantined in hospital: a retrospective chart analysis / H-C. Kim, S-Y. Yoo, B-H. Lee [et al.] // *Psychiatry Investig*. – 2018. – Vol.15 (4). – P.355-60.
- [18] Yur'eva L.N., Shusterman T.I. Pandemiya covid-19: riski dlya psihologicheskogo blagopoluchiya i psihicheskogo zdorov'ya. [Elektronnyj resurs] URL: <https://uvnnp.com.ua/upload/iblock/cc8/cc8fa2d7506bce949031f7dea3303deb.pdf> (data obrashcheniya 02.08.2020).
- [19] Isahanova A.A. Etnopsihologicheskie osnovaniya otrazheniya v soznanii sub»ekta npravstvennyh cennostej – Astana: Shanyrak-Media, 2019. – 198 s.

**Пандемия кезеңіндегі психологиялық саулық**

**А.А. Исаханова**

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті  
(Нұр-Сұлтан, Қазақстан)*

*Аңдатпа*

Бүгінгі таңда көптеген зерттеулер коронавирустық індеттің қазіргі жағдайы стресстік және адамдардың психологиялық денсаулығына, көзқарасы мен психологиялық әл-ауқатына теріс әсер етеді деген негізгі ұстанымнан туындайды. Осыған байланысты біз пандемия кезінде Нұр-сұлтан қаласының 20-37 жас аралығындағы тұрғындарының психологиялық әл-ауқатының деңгейін және өмірге қанағаттанушылығын зерттеу туралы шешім қабылдадық. Психологиялық әл-ауқат психологиялық саулықтың негізгі көрсеткіштерінің бірі болғандықтан, эпидемиологиялық қауіп кезеңінде бұл зерттеу психологиялық тұрақтылық пен жалпы қоғамның психологиялық тұрақтылық факторларын бейнелеуде ерекше өзекті болып табылады. Зерттеу екі кезеңнен тұрды, оған 600 адам қатысты. Зерттеу әдістері бірінші және екінші карантин кезіндегі психологиялық саулық деңгейін және өмірге қанағаттанушылықты анықтауға бағытталған, алынған мәліметтер карантиннің екінші кезеңінде психологиялық саулық көрсеткіштерінің жоғарылау ерекшелігін көрсетті.

*Түйін сөздер:* психологиялық әл-ауқат, карантин, өзін-өзі оқшаулау, құндылықтар, агрессия, пандемия.

**Psychological well-being during the pandemic**

**A.A. Issakhanova**

*E.N. Gumilyov Eurasian National University  
(Nur-Sultan, Kazakhstan)*

*Abstract*

Most of the research to date is based on the basic premise that the current situation of the coronavirus epidemic is stressful and has a negative impact on the psychological health, attitude and psychological well-being of people. In this regard, we decided to study the level of psychological well-being and life satisfaction during the pandemic, residents of the city of Nur-Sultan, aged 20 to 37 years. Due to the fact that psychological well-being is one of the main indicators of experiencing well-being, this study during the period of epidemiological threat becomes especially relevant in reflecting the psychological factors of psychological stability and stability of society as a whole. The study consisted of two stages, in which 600 people participated. The research methods were aimed at identifying the level of psychological well-being and life satisfaction during the first and second quarantines. The data obtained reflected the peculiarity of increasing indicators of psychological well-being during the second stage of quarantine.

*Keywords:* psychological well-being, quarantine, self-isolation, values, aggression, pandemic.

*Поступила в редакцию 10.08.2020*