

УДК 159.9

DOI 10.25205/2658-4506-2020-13-2-30-43

## **Влияние заболевания COVID-19 на временную перспективу личности**

**Е. А. Дорошева<sup>1-3</sup>, Я. Д. Крутиков<sup>3</sup>, В. Н. Кудинов<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Новосибирский государственный университет  
Новосибирск, Россия*

<sup>2</sup> *Институт нейронаук и медицины  
Новосибирск, Россия*

<sup>3</sup> *Новосибирский государственный медицинский университет  
Новосибирск, Россия*

### *Аннотация*

Рассмотрено влияние перенесения новой коронавирусной инфекции на временную перспективу личности. Выборка исследования составила 111 человек, 60 из которых переболели коронавирусной инфекцией (выздоровление не позднее 3 недель назад), 51 – не болели COVID-19 и в последние два месяца не переносили острых заболеваний. Использовались опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) и семантический дифференциал времени (Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская). Показано, что переболевшие COVID-19 склонны к более негативному восприятию своего прошлого, чем условно здоровые респонденты, склонны к большему фатализму при оценке временной перспективы настоящего, менее ориентированы на будущее и видят его более негативным. Наименее заболевание сказалось на временной перспективе настоящего.

### *Ключевые слова*

временная перспектива, психологическое время личности, COVID-19, пандемия

### *Для цитирования*

Дорошева Е. А., Крутиков Я. Д., Кудинов В. Н. Влияние заболевания COVID-19 на временную перспективу личности // Reflexio. 2020. Т. 13, № 2. С. 30–43. DOI 10.25205/2658-4506-2020-13-2-30-43

## **Influence of the COVID-19 on the Time Perspective**

**E. A. Dorosheva<sup>1-3</sup>, Ya. D. Krutikov<sup>3</sup>, V. N. Kudinov<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Novosibirsk State University  
Novosibirsk, Russian Federation*

<sup>2</sup> *Institute of Neuroscience and Medicine  
Novosibirsk, Russian Federation*

<sup>3</sup> *Novosibirsk State Medical University  
Novosibirsk, Russian Federation*

### *Abstract*

Influence of getting over a new coronavirus infection on the time perspective is considered. The sample included 111 respondents, 60 of which had coronavirus infection (recovery no later than 3 weeks ago), 51 – had no coronavirus-19 and to the last two months had no sharp diseases. The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) and the Semantic Time Differential (L. I. Wasserman, E. A. Trifonova, K. R. Chervinskaya) were used. It is shown that the recovered COVID-19 are inclined to more negative

© Е. А. Дорошева, Я. Д. Крутиков, В. Н. Кудинов, 2020

past perspective, than conditionally healthy respondents, have more fatalistic present perspective and less focused on the future and see him more negative. Least the disease affected present perspective.

*Keywords*

time perspective, psychological time, COVID-19, pandemic

*For citation*

Dorosheva, E. A., Krutikov, Ya. D., Kudinov, V. N. (2020). Influence of the COVID-19 on the Time Perspective. *Reflexio*, 13 (2), 30–43. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2020-13-2-30-43

## Введение

*Актуальность.* Пандемия коронавируса COVID-19 представляет собой пример глобальной, охватившей весь мир экстремальной ситуации. Общество столкнулось с разрушением привычного образа жизни и планов на будущее, введением режима самоизоляции, снижением финансового благополучия многих людей, возрастанием неопределенности прогнозов будущего. Многие люди сами перенесли это тяжелое заболевание, сопровождали заболевших им близких людей, наблюдали в ближайшем окружении. В широком круге работ отмечается существенное влияние пандемии на психическое здоровье населения разных стран (см., например, [Dong, Zheng, 2020; Huang, Zhao, 2020; Lai et al., 2020; Tian et al., 2020; Wang et al., 2020]). Если на первых этапах распространения пандемии значительный вклад в нарастание напряжения, тревоги, депрессии у населения играли, по всей видимости, факторы, связанные с пугающей и противоречивой информацией [Gao et al., 2020], то позже существенный вклад начал вносить и собственный опыт соприкосновения в той или иной форме с новой болезнью. В группе риска долгосрочных нарушений психоэмоционального состояния, в том числе формирование посттравматических стрессовых расстройств, оказались врачи, медсестры и другие профессионалы, включившиеся в борьбу с заболеванием, а также переболевшие COVID-19, особенно при его тяжелом течении [Liu et al., 2020]. Увеличение собственных рисков, связанных с прогнозируемым заболеванием, и рисков членов семьи также усиливает ухудшение психоэмоционального состояния [Khademian et al., 2021].

В последние месяцы публикуется все больше результатов исследований, которые свидетельствуют о различных изменениях психики вследствие перенесенного заболевания COVID-19. При этом, с одной стороны, вирус способен оказывать непосредственное влияние на деятельность центральной нервной системы и таким образом вызывать соматогенные и органические расстройства эмоций, когнитивной сферы, сознания, а с другой стороны, страх перед заболеванием в случае его возникновения увеличивает риск психогенных расстройств [Dong, Zheng, 2020].

Целью одного из исследований было изучить развитие таких расстройств, как спутанность сознания и делирий, а в долгосрочном плане – депрессия, тревожные расстройства и ПТСР при заболевании COVID-19. Систематический обзор показал, что во время острого периода заболевания общие симптомы включали спутанность сознания (36 из 129 пациентов), подавленное настроение (42 из 129), тревожность (46 из 129), нарушение памяти (44 из 129) и бессонницу (54 из 129). После выписки из больницы у пациентов часто отмечались депрессия,

бессонница, тревожность, раздражительность, ухудшение памяти, усталость и расстройство сна. Анализ исследований показал, что на стадии после болезни частота посттравматического стрессового расстройства составляла 32,2 %, депрессии – 14,9 %, тревожных расстройств – 14,8 % [Rogers et al., 2020].

Особый интерес представляет изучение тех феноменов психического функционирования, которые могут лежать в основе возникновения психоэмоциональных расстройств во время пандемии. В частности известно, что в ситуациях нестабильности общества страдает временная перспектива личности – система взаимосвязанных представлений о собственном прошлом, настоящем и будущем, сбалансированность которой тесно связана с благополучием личности [Зимбардо, 2010; Nuttin, Lens, 1985; Zimbardo, Boyd, 1999]. Как предполагает Ж. Нюттен [2004], это связано прежде всего с нарушением перспективы будущего, которая, становясь менее определенной, влияет на все остальные компоненты психологического времени.

Есть немногие работы, посвященные изменениям психологического времени личности в период пандемии. Так, В. В. Нуркова указывает на существенные нарушения перспективы и оценки будущего в условиях пандемии у российского населения, что может служить источником возникновения депрессивных и тревожных состояний. Согласно ее работам, такие прогнозируемые в ближайшем будущем респондентами события, как «бедность, безработица» и «экономический кризис», являются наиболее негативно влияющими на временную перспективу будущего. У большинства опрошенных наблюдается резкое сужение временной перспективы – они прогнозируют указанные ими вероятные события не позднее ближайшего года. Автор отмечает, что сужение и негативизация перспективы будущего могут быть компенсированы увеличением позитивной значимости настоящего времени [Нуркова, Гофман, 2020]. Отмечаются изменения субъективного восприятия времени при изменениях обыденной деятельности в период пандемии [Grondin et al., 2020].

При этом подчеркивается важность сохранения оптимальной временной перспективы как фактора, позволяющего сохранять адаптивность поведения и хорошее психоэмоциональное состояние в условиях пандемии [Sobol et al., 2020].

Можно полагать, что заболевание COVID-19 оказывает существенное влияние на характер временной перспективы, будучи связанным с локальными изменениями активности, нарушая планы и ухудшая самочувствие человека. Известно, что хронические соматические заболевания приводят к выраженным негативным изменениям временной перспективы [Баландина, Хиревич, 2019; Гурова, 2019; Печерская, 2014]. Можно полагать, что и острое тяжелое заболевание в условиях пандемии будет вызывать существенную ее перестройку, имеющую пролонгированное действие, в том числе и во влиянии на психоэмоциональное состояние человека.

Исследование нарушений временной перспективы у лиц, перенесших COVID-19, может внести существенный вклад в определение психокоррекционных направлений, необходимых для стабилизации психического состояния.

*Целью исследования* являлось изучить особенности временной перспективы у лиц, перенесших COVID-19.

Были выдвинуты предположения о том, что у переболевших COVID-19, в отличие от не переболевших индивидов (не имеющих в анамнезе подтвержденного случая заболевания COVID-19, в течение последних двух месяцев не болевших никакими острыми заболеваниями), временная перспектива имеет следующие особенности:

- 1) реконструирование прошлого как более негативного;
- 2) более выраженное восприятие настоящего как фаталистического;
- 3) более низкий уровень гедонистического настоящего;
- 4) менее выраженная ориентация на будущее;
- 5) в целом сниженное восприятие будущего.

### **Выборка и методики исследования**

Всего выборка включила 111 человек (50 мужчин и 61 женщина). Возраст испытуемых составил от 17 до 86 лет. Средний возраст –  $44,2 \pm 18,6$ . Группа испытуемых, переболевших COVID-19, составила 60 человек (26 мужчин, 34 женщины) от 17 до 77 лет, средний возраст –  $45,4 \pm 17,6$ . В экспериментальную группу лиц, перенесших новую коронавирусную инфекцию, вошли респонденты с официально подтвержденным диагнозом, полностью выздоровевшие не позднее трех недель назад. Контрольная группа здоровых состояла из 51 человека (24 мужчины и 27 женщин) от 18 до 86 лет, средний возраст –  $42,7 \pm 19,7$ . Критериями исключения служили: зафиксированный случай COVID-19, перенесенные в последние 2 месяца ОРВИ, грипп, любые другие острые заболевания. Также из общей выборки исключались люди с серьезными хроническими заболеваниями.

Как основные методики исследования применялись опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) и семантический дифференциал времени (Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская). Данные методики имеют хорошие психометрические характеристики, широко применяются на российской выборке, направлены на измерение различных компонентов временной перспективы. Также респонденты ответили на вопросы анкеты, направленной для основной группы, в частности, на выявление тяжести заболевания COVID-19, а для контрольной – на исключение других заболеваний. Показатели психологического времени в исследованных группах условно здоровых и переболевших COVID-19 людей оценивались с помощью t-критерия Стьюдента.

### **Характеристика группы респондентов, переболевших COVID-19**

Первоначально мы предполагали разделить участников на подгруппы переболевших легкой или тяжелой формой новой коронавирусной инфекции. Также оценивалось их актуальное психологическое состояние, и проводился скрининг психологического восприятия перенесенной болезни. Согласно данным анкеты, 86,6 % испытуемых перенесли заболевание в легкой форме, 6,7 % – в тяжелой форме; 6,7 % респондентов перенесли заболевание без пневмонии, но с другими осложнениями. Вследствие того что большая часть испытуемых переболела лег-

кой формой, мы не смогли провести сравнительный анализ особенностей временной перспективы у переболевших в легкой и тяжелой формах.

На вопрос «Было ли для вас неожиданным заболеть COVID-19?» 68,3 % испытуемых ответили «Да, я думал, что со мной такое не произойдет», а для 31,7 % это не было неожиданностью. У 75 % респондентов не наблюдается хронического плохого самочувствия после выздоровления, 13,3 % имеют постоянное плохое самочувствие, а у 11,7 % наблюдалось хроническое плохое самочувствие в течение двух недель после выздоровления. Чрезмерное усиление приступов раздражительности и чувства тоски отмечают после болезни 43,3 % испытуемых, а 6,7 % – усиление нетерпеливости. Во время болезни мысли о смерти посещали 18,3 % респондентов, у 25 % испытуемых наблюдается повышенная тревога за свое будущее.

### **Сравнительное исследование средних показателей временной перспективы у лиц, переболевших COVID-19, и условно здоровых респондентов**

Средние значения и стандартные отклонения показателей двух методик измерения психологического времени представлены на рис. 1, 2. Сравнение показателей временных перспектив групп с помощью t-критерия Стьюдента приведено в табл. 1.

У переболевших новой коронавирусной инфекцией меняются почти все временные перспективы, выявляемые по опроснику Зимбардо: по сравнению с группой условно здоровых у них повышается негативное прошлое, фаталистическое настоящее, снижаются ориентация на будущее, позитивное прошлое. Не описано различий во временной перспективе гедонистического настоящего (хотя тенденция к его снижению у переболевших новой коронавирусной инфекцией присутствует).

Также выявлено снижение оценок будущего и прошлого времени, не показаны различия в оценке настоящего.

Нами были отдельно проанализированы подшкалы семантического дифференциала времени (для будущего и прошлого) с целью их вклада в снижение оценки этих временных периодов у переболевших коронавирусной инфекцией. Средние значения подшкал представлены в табл. 2.

По шкале «Оценка прошедшего времени» наиболее низкими показателями обладают подшкалы «Эмоциональная окраска времени», «Величина времени» и «Ощущаемость времени». Снижение показателей эмоциональной окраски прошедшего времени свидетельствует о том, что в структуре оценки прошлого у переболевших коронавирусной инфекцией более выражены негативные переживания, у них актуализируются негативные аспекты прошлых событий, фрустрированность, неудовлетворение сложившимися обстоятельствами, пессимистический настрой, беспокойство, высокий уровень тревожности, раздражительность. Снижение показателей фактора величины времени отражает снижение у переболевших коронавирусом испытуемых смыслов и личной значимости событий, которые происходили в данном периоде. У них выражен так называемый «недостаток пространственного ощущения» психологического времени, что, в свою очередь,

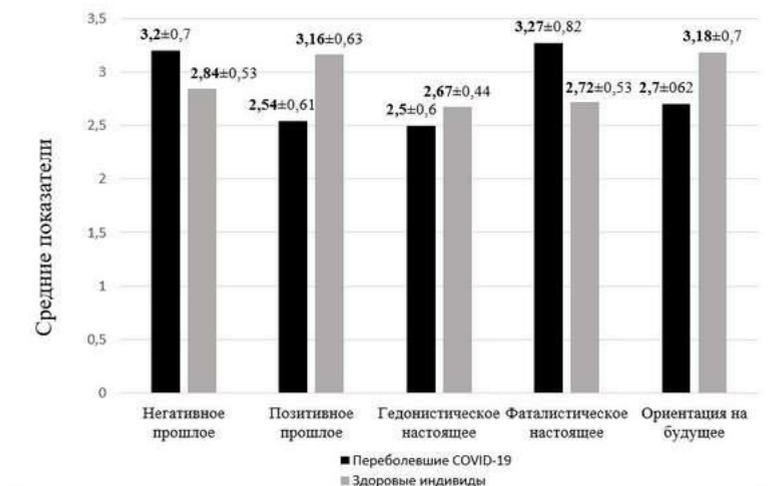


Рис. 1. Средние значения и стандартные отклонения временных перспектив по опроснику временной перспективы Ф. Зимбардо у групп переболевших COVID-19 и условно здоровых респондентов  
 Fig. 1. Means and standard deviations of time perspectives (Zimbardo Time Perspective Inventory) in groups had been ill COVID-19 and healthy respondents

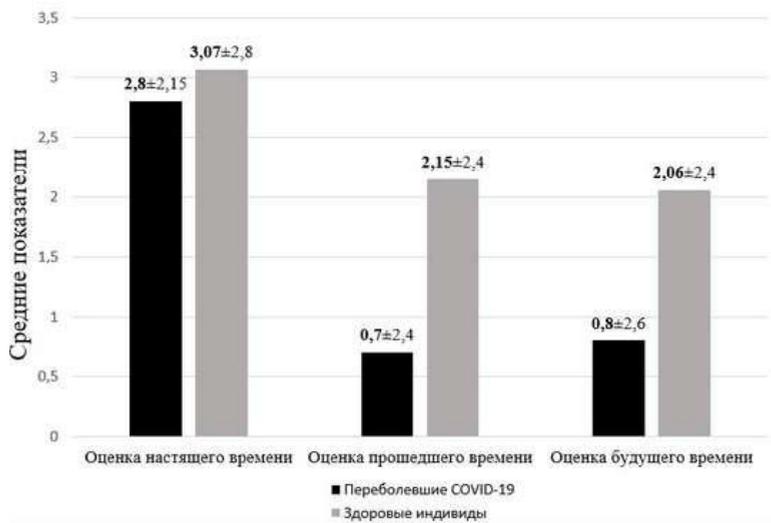


Рис. 2. Средние значения и стандартные отклонения восприятия времени по методике «Семантический дифференциал времени» у группы переболевших COVID-19 и условно здоровых респондентов  
 Fig. 2. Mean values and standard deviations of time perspective (Semantic Differential of Time) in the group of had been ill COVID-19 and conditionally healthy respondents

Таблица 1

Результаты сравнительного исследования временных перспектив и оценок времени у групп переболевших COVID-19 (1) и условно здоровых (2), t-критерий Стьюдента

Table 1

Results of a comparative study of time perspective and time estimates in groups of had been ill COVID-19 (1) and healthy (2), Student's t-test

Шкала	1 (N = 60)	2 (N = 51)	t-кри- терий	p
	Mean ± SD			
Негативное прошлое	3,2 ± 0,7	2,84 ± 0,53	3,0	0,003
Позитивное прошлое	2,54 ± 0,61	3,16 ± 0,63	-5,2	< 0,001
Гедонистическое настоящее	2,5 ± 0,6	2,67 ± 0,44	-1,8	0,07
Фаталистическое настоящее	3,27 ± 0,82	2,72 ± 0,53	4,1	< 0,001
Будущее	2,7 ± 0,62	3,18 ± 0,7	-3,8	< 0,001
Оценка настоящего времени	2,8 ± 2,15	3,07 ± 2,8	-0,6	0,53
Оценка прошлого времени	0,7 ± 2,4	2,15 ± 2,4	-3,1	0,002
Оценка будущего времени	0,8 ± 2,6	2,06 ± 2,4	-2,8	0,007

Таблица 2

Результаты сравнительного исследования частных оценок времени у переболевших COVID-19 (1) и условно здоровых (2), t-критерий Стьюдента

Table 2

Results of a comparative study of time perspective and private time estimates in groups of had been ill COVID-19 (1) and healthy (2), Student's t-test

Подшкала	1 (N = 60)	2 (N = 51)	t-кри- терий	p
	Mean ± SD			
Прошлое				
Активность времени	-1,6 ± 4,6	2,1 ± 2,8	-2,9	0,006
Эмоциональная окраска времени	-2,5 ± 4,9	1,9 ± 6,2	-3,3	0,002
Величина времени	-2,1 ± 4,6	0,9 ± 4,4	-3,6	< 0,001
Структура времени	-1,6 ± 3,8	3,4 ± 2,6	-6,0	< 0,001
Ощущаемость времени	-2 ± 3,6	2,6 ± 4,2	-5,4	< 0,001

Окончание табл. 2

Подшкала	1	2	t-критерий	p
	(N = 60)	(N = 51)		
Mean ± SD				
Будущее				
Активность времени	0,8 ± 6,3	4,2 ± 5,1	-2,3	0,030
Эмоциональная окраска времени	1,5 ± 4,3	4,3 ± 4,6	-2,4	0,020
Величина времени	-0,4 ± 4,8	3,2 ± 4,4	-3,1	0,003
Структура времени	0,2 ± 5,5	4,2 ± 5,2	-2,9	0,006
Ощущаемость времени	0,8 ± 5,3	3,5 ± 6,1	-1,8	0,080

сочетается с внутренней скованностью, фрустрацией, чувством безнадежности, и это в целом приводит к снижению позитивных побуждений. В связи со снижением фактора ощущаемости времени у данной группы менее выражены психологические связи с действительностью, наблюдается снижение когнитивной и аффективной вовлеченности в актуальные события прошедшего – они начинают в большей мере оцениваться с позиции стороннего наблюдателя за своей жизнью.

Что касается шкалы «Оценка будущего времени», то наиболее низкие показатели имеют подшкалы «Величина времени» и «Структура времени». Это вносит значительный негативный вклад во всю систему восприятия будущего. Снижение величины времени отражает сужение жизненной перспективы личности в целом. У респондентов наблюдается снижение мотивационного потенциала, нарушение ощущения «пространства» для самоактуализации и потребности в установлении связей с окружающей действительностью. Сниженные показатели фактора структуры времени свидетельствуют о том, что у переболевших новой коронавирусной инфекцией восприятие внешнего и внутреннего мира в предстоящем будущем недостаточно структурировано, упорядочено, будущие события расцениваются как не подвластные контролю, трудно прогнозируемые. Всё это сопровождается чувством растерянности, тревоги, наблюдаются трудности при объяснении поступков, желаний, мотивов и побуждений.

### Обсуждение результатов

Результаты проведенного сравнительного исследования особенностей временной перспективы индивидов, переболевших COVID-19, и здоровых индивидов показывают, что заболевание связано с существенной локально перестройкой временной перспективы личности. Необходимо отметить, что специфичность этой перестройки осталась за рамками исследования, – мы можем предполагать, что заболевание коронавирусной инфекцией связано с дополнительными переживаниями, касающимися потенциальной тяжести и последствий заболевания, а также существенно влияет на нервную систему, однако то, насколько его воздейст-

вие отличается от других тяжелых острых заболеваний, требует дополнительных исследований. В то же время полученные результаты являются новыми – хотя ранее исследовалась связь специфики психологического времени и хронических заболеваний, острые заболевания в данном аспекте практически не исследованы.

Проведенный анализ показал, что у индивидов, переболевших COVID-19, более высокая степень негативного восприятия собственного прошлого. Они относятся к нему более пессимистично и негативно, чем здоровые испытуемые, прошлое вызывает у них в основном негативные эмоции и переживания, происходит глубокое разочарование в ранее приобретённом опыте. Такое отрицательное отношение к своему прошлому, согласно Ф. Зимбардо, связано с реальными неприятными и даже травмирующими событиями или из-за негативной реконструкции положительных событий. Мы можем наблюдать и то, и другое у респондентов, перенесших коронавирусную инфекцию: болезнь оказалась для них своего рода травмирующим событием, и во время нее положительные события текущего периода, по всей видимости, были вытеснены негативными переживаниями по поводу малоизвестного заболевания. Условно здоровые респонденты в целом воспринимают свое прошлое более позитивно.

Временная перспектива гедонистического настоящего имела лишь тенденцию к снижению в группе переболевших COVID-19. Однако при этом стоит отметить, что в обеих группах данный фактор ниже ранее описанной статистической нормы. Вероятно, таким образом сказываются многочисленные ограничительные меры и высокий уровень заболеваемости, что в целом отрицательно сказывается на уровне гедонистического отношения к настоящему.

Выявлены значимые различия между респондентами, переболевшими COVID-19, и условно здоровыми участниками исследования по временной перспективе фаталистического настоящего. Так, переболевшие респонденты обладают более высокими показателями по данной шкале, они склонны видеть свое настоящее независимым от собственной воли, изначально предопределенным, а свою личность во многом подчиненной судьбе. У них менее сфокусирована временная перспектива, они в большей мере убеждены в том, что не могут повлиять на свое будущее индивидуальными действиями. Мы полагаем, что во многом это связано с неизвестностью и тревогой по поводу как долго продлится пандемия, будут ли вводиться новые ограничения, мутирует ли вирус, вызвав новые всплески заболеваемости, как эпидемия скажется на экономике, затронет ли она человека и его близких еще раз, будет ли разработана эффективная безопасная вакцина.

Также нами выявлена более низкая степень ориентации на будущее у индивидов, переболевших COVID-19, чем у здоровых лиц. Перенесшие инфекцию, по-видимому, зачастую не имеют четких осознанных жизненных целей и планов в долгосрочной перспективе. Нами предполагается, что это также взаимосвязано с меньшей, чем до пандемии, прогнозируемостью будущего. Однако в отличие от факторов неизвестности, влияющих на восприятие настоящего как более фатального, не контролируемого, в данном случае, возможно, наиболее значимую роль будет играть фактор беспокойства именно по поводу собственного здоро-

вья. В настоящий момент нет актуальных и достоверных данных о влиянии перенесённой коронавирусной инфекции на здоровье в долгосрочной перспективе.

Оценка прошлого времени у респондентов, переболевших новой коронавирусной инфекцией, в сравнении со здоровыми индивидами ниже. Они в целом негативно оценивают свое прошлое, данный период воспринимается как бедный на события и положительные впечатления. Испытуемые не проводят четкую грань между прошлым и настоящим, связывают свое прежнее «Я» с «Я» актуальным. Мы предполагаем, это обусловлено продолжающимся превалированием негативных переживаний по поводу недавно перенесенной болезни.

Оценка будущего времени у переболевших COVID-19 в сравнении со здоровыми индивидами также снижена. Они склонны пессимистично видеть свое будущее, испытывают чувство безнадежности и недооценивают возможность влиять на фрустрирующие жизненные ситуации. Данная группа испытуемых предполагает, что в ближайшем будущем насыщенность жизни событиями и позитивными впечатлениями никак не изменится. Вероятно, такая оценка своего будущего складывается из-за высокой неопределенности индивида, что обусловлено как внешними факторами неизвестности по поводу развития пандемии, так и субъективными опасениями за свое соматическое здоровье в перспективе.

Что касается отсутствия значимых различий между группами испытуемых в оценке настоящего времени, то это может быть обусловлено тем, что группа переболевших COVID-19 может в настоящий момент испытывать выраженные позитивные эмоции по поводу выздоровления. Стоит отметить, что у обеих групп показатели оценки настоящего времени снижены в сравнении с нормой, что, по всей вероятности, обусловлено пандемией, страхом перед новым заболеванием и неопределенностью будущего.

### **Заключение**

Полученные нами в ходе исследования результаты подтверждают, что лица, переболевшие новой коронавирусной инфекцией, имеют явно выраженные особенности восприятия временной перспективы в сравнении с условно здоровыми индивидами.

В ходе исследования были сделаны следующие выводы.

По сравнению с условно здоровыми респондентами переболевшие в недавнем времени COVID-19:

- 1) имеют более высокие показатели восприятия прошлого как негативного, сниженную оценку прошлого и отдельных его компонентов. Восприятие прошлого как позитивного в данной группе ниже;
- 2) демонстрируют более высокие показатели временной перспективы фаталистического настоящего;
- 3) менее ориентированы на будущее, оценивают его ниже.

Наименее заболевание сказалось на оценке настоящего времени, что может быть связано с положительными эмоциями по поводу выздоровления.

Таким образом, заболевание новой коронавирусной инфекцией может накладывать значительный отпечаток на психическую деятельность человека и, в частности, на особенности его психологического времени. Мы предполагаем, что это может быть следствием депрессии, тревоги, возникающими в связи с заболеванием, и усиливать их проявления.

Коррекционная работа с людьми, перенесшими COVID-19, может строиться в направлении переосмысления полученного негативного опыта, выстраивания благоприятной перспективы будущего.

### Список литературы

*Баландина Л. Л., Хиревич Д. Д.* Временная перспектива и жизненная удовлетворенность женщин, имеющих гинекологические заболевания // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2019. № 1. С. 89–94.

*Гурова О. С.* Особенности временной перспективы людей с хроническими заболеваниями // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5 (16). С. 14–24.

*Зимбардо Ф.* Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010.

*Нуркова В. В., Гофман А. А.* Взгляд в будущее из самоизоляции // Новые вызовы неопределенности: Материалы Всерос. науч.-прак. конф. Новосибирск, 2020. С. 64–66.

*Нюттен Ж. Н.* Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.

*Печерская С. А.* Психологическое время как психологический аспект здоровья личности // Вестник университета. 2014. № 21. С. 292–296.

*Dong M., Zheng J.* Letter to the editor: Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19 // Health Expect. 2020. № 23 (2). P. 259–260. DOI 10.1111/hex.13055

*Gao J., Zheng P., Jia Y., Chen H., Mao Y., Chen S.* Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak // PLoS One. 2020. № 15 (4): e0231924. DOI 10.1371/journal.pone.0231924

*Grondin S., Mendoza-Duran E., Rioux P.A.* Pandemic, Quarantine, and Psychological Time // Front Psychol. 2020. Vol. 11: 581036. DOI 10.3389/fpsyg.2020.581036

*Huang Y., Zhao N.* Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey // Psychiatry Res. 2020. Vol. 288: 112954. DOI 10.1016/j.psychres.2020.112954

*Khademian F., Delavari S., Koohjani Z., Khademian Z.* An investigation of depression, anxiety, and stress and its relating factors during COVID-19 pandemic in Iran // BMC Public Health. 2021. Vol. 21. P. 275. DOI 10.1186/s12889-021-10329-3

*Lai J., Ma S., Wang Y., Cai Z., Hu J., Wei N.* Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019 // JAMA New Open. 2020. № 3 (3): e203976. DOI 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

Liu N., Zhang F., Wei C, Jia Y., Shang Z., Sun L. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter // *Psychiatry Res.* 2020. № 287: 112921. DOI 10.1016/j.psychres.2020.112921

Nuttin J., Lens W. Future time perspective and motivation: theory and research method. Leuven: Leuven University Press, 1985.

Rogers J. P., Chesney E., Oliver D., Pollak T., McGuire P., Fusar-Poli P. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic // *The Lancet Psychiatry.* 2020. Vol. 7, № 7. P 611–627. DOI 10.1016/S2215-0366(20)30203-0

Sobol M., Blachnio A., Przepiórka A. Time of pandemic: Temporal perspectives related to compliance with public health regulations concerning the COVID-19 pandemic // *Soc. Sci. Med.* 2020. Vol. 265: 113408. DOI 10.1016/j.socscimed.2020.113408

Tian F., Li H., Tian S., Yang J., Shao J., Tian C. Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19 // *Psychiatry Res.* 2020. № 288: 112992. DOI 10.1016/j.psychres.2020.112992

Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C. S., Ho R. C. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China // *Int. J. Environ Res. Public Health.* 2020. № 17 (5): 1729. DOI 10.3390/ijerph17051729

Zimbardo P.G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // *J. of Person. and Soc. Psychol.* 1999. Vol. 77. P. 1271–1286.

## References

Balandina, L. L., Hirevich, D. D. (2019) Vremennaja perspektiva i zhiznennaja udovletvorennost' zhenshhin, imejushhikh ginekologicheskie zabojevanija [Time perspective and life satisfaction of women with gynaecological diseases] *Vestnik PGGPU. Serija № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki.* 1. 89–94. (in Russ.).

Dong, M., Zheng, J. (2020) Letter to the editor: Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19. *Health Expect.* 23 (2). 259–260. DOI 10.1111/hex.13055

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*, 15 (4): e0231924. DOI 10.1371/journal.pone.0231924

Grondin, S., Mendoza-Duran, E., Rioux, P. A. (2020) Pandemic, Quarantine, and Psychological Time. *Front Psychol.* 11: 581036. DOI 10.3389/fpsyg.2020.581036

Gurova, O. S. (2019) Osobennosti vremennoj perspektivy ljudej s hronicheskimi zabojevanijami [Features of the time perspective of people with chronic diseases]. *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskij kul'tury i sporta.* 5 (16). 14–24. (in Russ.)

Huang, Y., Zhao, N. (2020) Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res.* 288: 112954. DOI 10.1016/j.psychres.2020.112954

Khademian, F., Delavari, S., Koohjani, Z., Khademian Z. (2021) An investigation of depression, anxiety, and stress and its relating factors during COVID-19 pandemic in Iran. *BMC Public Health*. 21, 275. DOI 10.1186/s12889-021-10329-3

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N. (2020) Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease. *JAMA New Open*. 3 (3): e203976. DOI 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

Liu, N., Zhang, F., Wei, C, Ji, a Y., Shang, Z., & Sun, L. (2020) Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter. *Psychiatry Res*. 287. 112921.

Nurkova, V. V., Gofman, A. A. (2020). Vzgliad v budushchee iz samoizolitsii. *Novye vyzovy neopredelennosti. Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, 64–66. (in Russ.)

Nuttin, J. R. (2004). Motivatsiya, dejstvie i perspektiva budushhego [Motivation, Planning and Action: A Relational Theory.]. Moscow, Smysl. (in Russ.)

Nuttin, J., Lens, W. *Future time perspective and motivation: theory and research method*. Leuven, Leuven University Press, 1985.

Pecherskaya, S. A. (2014). Psixologicheskoe vremya kak psixologicheskij aspekt zdorov'ya lichnosti [Psychological time as a psychological aspect of person's health]. *Vestnik universiteta*. 21. 292–296. (in Russ.)

Rogers, J. P., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, T., McGuire, P., & Fusar-Poli, P. (2020) Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*. 7 (7), 611–627. DOI 10.1016/S2215-0366(20)30203-0

Sobol, M., Blachnio, A., Przepiórka, A. (2020) Time of pandemic: Temporal perspectives related to compliance with public health regulations concerning the COVID-19 pandemic. *Soc Sci Med*. 265: 113408. DOI 10.1016/j.socscimed.2020.113408

Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., Tian, C. (2020) Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Res*. 288: 112992. DOI 10.1016/j.psychres.2020.112992

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan Y., Xu L., Ho C. S., Ho R. C. (2020) Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ Res. Public Health*. 17 (5): 1729. DOI 10.3390/ijerph17051729

Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999) Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *J. of Person. and Soc. Psychol*. 77. 1271–1286.

Zimbardo, P. (2010). Paradoks vremeni: novaya psixologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn' [The time paradox: a new psychology of time which will improve your life]. St. Petersburg, Rech' Publ. (in Russ.)

*Материал поступил в редакцию*  
*The article was submitted*  
23.10.2020

### Сведения об авторах

**Дорошева Елена Алексеевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры сравнительной психологии ИМПЗ Новосибирского государственного университета (Новосибирск, Россия), старший научный сотрудник Института нейронаук и медицины СО РАН (Новосибирск, Россия), доцент Новосибирского государственного медицинского университета (Новосибирск, Россия)

[elena.dorosheva@mail.ru](mailto:elena.dorosheva@mail.ru)

ORCID 0000-0002-9593-4345

Scopus ID 6504158742

WoS ID O-5671-2016

AuthorID RSCI 95192

**Кудинов Владислав Николаевич**, студент четвертого курса кафедры клинической психологии Новосибирского государственного медицинского университета (Новосибирск, Россия)

[vladex23111991@gmail.com](mailto:vladex23111991@gmail.com)

ORCID 0000-0002-6500-4884

**Крутиков Ярослав Дмитриевич**, студент четвертого курса кафедры клинической психологии Новосибирского государственного медицинского университета (Новосибирск, Россия)

[yaroslavkrutikov@yandex.ru](mailto:yaroslavkrutikov@yandex.ru)

### Information about the Authors

**Elena A. Dorosheva**, PhD, Associate Professor of the Section of Comparative Psychology at the Institute of Medicine and Psychology of Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation), Senior Researcher of the Institute of Neurosciences and Medicine SB RAS (Novosibirsk, Russian Federation), Associate Professor of Novosibirsk State Medical University (Novosibirsk, Russian Federation)

[elena.dorosheva@mail.ru](mailto:elena.dorosheva@mail.ru)

ORCID 0000-0002-9593-4345

Scopus ID 6504158742

WoS ID O-5671-2016

AuthorID RSCI95192

**Vladislav N. Kudinov**, fourth-year student of the Department of Clinical Psychology, Novosibirsk State Medical University (Novosibirsk, Russian Federation)

[vladex23111991@gmail.com](mailto:vladex23111991@gmail.com)

ORCID 0000-0002-6500-4884

**Yaroslav D. Krutikov**, fourth-year student of the Department of Clinical Psychology, Novosibirsk State Medical University (Novosibirsk, Russian Federation)

[yaroslavkrutikov@yandex.ru](mailto:yaroslavkrutikov@yandex.ru)