



Check for updates

Краткие сообщения

УДК 159.9

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-481-489>

## Предложения по антикризисной помощи, направленной на сохранение психологического здоровья студентов вузов в условиях эпидемии коронавируса

Х. Ван<sup>✉1</sup>

<sup>1</sup> Аньцинский педагогический университет, Китай, провинция Аньхой, г. Аньцин, ул. Цзисянь, д. 1318

### Сведения об авторе

Ван Хаоюй,

e-mail:

[wanghaoyu904045570@126.com](mailto:wanghaoyu904045570@126.com)

### Для цитирования:

Ван, Х.

(2021) Предложения по антикризисной помощи, направленной на сохранение психологического здоровья студентов вузов в условиях эпидемии коронавируса.

*Психология человека в образовании*, т. 3, № 4, с. 481–489.  
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-481-489>

**Получена** 3 апреля 2021; прошла рецензирование 8 мая 2021; принята 7 сентября 2021.

**Финансирование:** Исследование не имело финансовой поддержки.

**Права:** © Х. Ван (2021).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** Быстрое распространение новой коронавирусной пневмонии представляет серьезную угрозу для жизни и психологии людей. Студенты вузов, находясь на особом этапе жизни, когда их сознание еще не полностью созрело, а их психологическое развитие не стабильно, особенно подвержены психологическим кризисам. И в условиях нынешней ситуации с эпидемией коронавирусной пневмонии учащиеся вузов испытывают различного рода давление, и у них возникают разные проблемы психологического характера. В условиях эпидемии пневмонии была внедрена система прекращения очных занятий в вузах без остановки обучения, поощряется домашнее обучение, в связи с чем у части студентов стали проявляться сложная поведенческая активность и психологические изменения. В данном исследовании путем обобщения и анализа рассматриваются проблемы и причины психологического кризиса студентов вузов, а также психологические особенности, возникшие у них в условиях нынешней эпидемии новой коронавирусной пневмонии. Также предлагаются принципы и стратегии психологической помощи для преодоления кризиса у студентов вузов, где помощь заключается в устранении негативных эмоций, мыслей и поведения, проявляющихся в кризисных ситуациях. Разрешение текущих трудностей поможет студентам снизить давление и выйти из кризиса, повысить уровень осознанности, что имеет большое значение для их здоровья, продуктивного обучения и жизни в целом. Среди рекомендаций, направленных на сохранение психического здоровья и оказавшихся наиболее востребованными китайскими студентами в ситуации эпидемии коронавируса, можно выделить: обращение на горячую линию психологической помощи; оптимально организованный режим дня, включающий в себя время на физические упражнения; проработка эмоциональной реакции на ситуацию и внимание к рациональной оценке происходящего; поддержание социальных контактов с соблюдением необходимых рекомендаций по самоизоляции; адекватное использование средств индивидуальной защиты, соблюдение личной гигиены и правил профилактики заражения; отказ от самолечения и др.

**Ключевые слова:** эпидемия коронавируса, студенты вузов, психологическая помощь, психическое здоровье, психологический кризис.

# Proposals for anti-crisis assistance aimed at preserving the psychological health of university students in the context of the coronavirus epidemic

H. Wang<sup>✉1</sup>

<sup>1</sup> Anqing Normal University, 1318 Jixian North Road, Anqing, Anhui Province, China

## Author

Haoyu Wang,

e-mail:

[wanghaoyu904045570@126.com](mailto:wanghaoyu904045570@126.com)

## For citation:

Wang, H.

(2021) Proposals for anti-crisis assistance aimed at preserving the psychological health of university students in the context of the coronavirus epidemic.

*Psychology in Education*, vol. 3, no. 4, pp. 481–489.

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-481-489>

**Received** 3 April 2021;  
reviewed 8 May 2021;  
accepted 7 September 2021.

**Funding:** The study did not receive any external funding.

**Copyright:** © H. Wang (2021).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.  
Open access under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)  
License 4.0.

**Abstract.** Novel coronavirus pneumonia has been a serious threat to people's lives and psychology. College students are especially vulnerable to psychological crises, since their minds are not yet fully matured and their psychological development is unstable. The current pneumonia epidemic puts college students under various types of pressure and makes them experience various psychological problems. Students are encouraged to study at home, and this results in their complex behaviour and psychological changes. The present study explores the psychological problems of college students in the current epidemic situation; it also explores the causes of such problems and the psychological features developed by college students as a result of the pandemic. Psychological intervention principles and strategies are put forward in order to help college students overcome the current psychological crisis by adjusting their unhealthy emotions, cognition and behaviour as a response to the crisis. The solving of the current difficulties will reduce the psychological pressure experienced by college students, help them extricate themselves from the crisis, and improve their self-awareness, which will exert a major impact on their health, productive study and life quality in general.

The following recommendations aimed at preserving mental health were most in demand among Chinese students in the situation of the coronavirus epidemic: contacting the hotline for psychological help; an optimally organized daily routine, including time for exercise; working out an emotional reaction to the situation and attention to rational assessment of what is happening; maintaining social contacts, subject to self-isolation requirements; adequate use of personal protective equipment; adherence to personal hygiene and to the rules for preventing infection; not resorting to self-medication; etc.

**Keywords:** novel coronavirus pneumonia, college students, intervention strategy, mental health, psychological crisis.

## Введение

В настоящее время проблема психологических кризисов привлекает все большее внимание людей, поскольку возникшая чрезвычайная ситуация оказывает сильное влияние на различные группы населения, в том числе на студентов вузов. В начале 2020 года стало известно об угрозе коронавирусной пневмонии нового типа, от которой пострадали сотни миллионов людей по всему миру. Столкнувшись с новым типом пневмонии, различные социальные группы стали испытывать разного рода психологические проблемы. Китай и другие страны мира стали активно реагировать в условиях новых реалий. Вспышка коронавирусной инфекции нового типа — это не только большое событие для системы здравоохранения, но и серьезный психологический кризис для

общества. Сейчас известно, что новая коронавирусная пневмония (novel coronavirus pneumonia, NCP) — это штамм коронавируса, который до этого никогда раньше не выявлялся в организме человека. Заболевание, возбудителем которого является коронавирус нового типа, получило название новой коронавирусной пневмонии.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала официальное название этому заболеванию «коронавирусная болезнь 2019» (corona virus disease 2019, COVID-19). 20 января 2020 года Китай объявил, что новая коронавирусная инфекция должна быть отнесена к инфекционным заболеваниям класса «В», и к ней необходимо применить меры профилактики и борьбы класса «А». Это позволяет рассматривать ситуацию пандемии как условия, в которых вероятно развитие психологического кризиса.

На основании исследований Линдемманна (Lindemann 1944) в 1954 году американский психолог Каплан (Caplan 1964) начал системное теоретическое исследование психологического кризиса. Он полагал, что психологический кризис возникает вследствие невозможности решения возникшей трудной ситуации теми средствами, какими она решалась ранее, при столкновении с проблемой, с которой невозможно справиться. В результате этого возникает феномен психологического расстройства — психологический кризис. Линдемманн (Lindemann 1944) в своем исследовании кризисов людей в связи с утратой близкого родственника считал, что грустить — это нормальное состояние человека, которое временно, и его можно вылечить с помощью оказания кратковременной психологической помощи в период кризиса. Белкин и другие (James, Gilliland 2005) предложили три основных модели кризисной помощи, а именно: модель баланса, когнитивную модель и модель психосоциальной трансформации. Пань Фуминь (樊富珉 — Fan 2003) полагает, что кризисы бывают двух видов. Первый вид включает чрезвычайные ситуации, которые происходят внезапно, такие как землетрясения, наводнения, авиакатастрофы, вспышки болезней, теракты, войны и др. Ко второму виду кризисов относятся чрезвычайные ситуации, в которых оказывается непосредственно сам человек.

Ряд китайских исследователей (蔡哲, 赵冬梅 — Cai, Zhao 2001; 单欢欢 — Shan 2017; 李永慧 — Li 2019) полагают, что под кризисом понимаются события и явления, которые отдельный человек или группы людей не способны разрешить с помощью имеющихся ресурсов и обычных механизмов реагирования. Исходя из вышесказанного, видно, что определений кризиса множество, но вне зависимости от особенностей их формулировок, все они имеют определенные общие характеристики. Можно сказать, что кризис определяется большой степенью осознанности, когда человек понимает, что ситуация или события не позволяют с ними справиться доступными средствами и способами. Если вовремя не облегчить течение кризиса, то это может привести к когнитивной, эмоциональной и поведенческой дисфункции.

В ситуации столкновения с чрезвычайной ситуацией, в том числе с пандемией новой коронавирусной инфекции, у студентов вузов часто возникают проблемы, с которыми они не в состоянии эффективно справиться. В таких условиях легко развивается психологический кризис, иными словами, временный дисбаланс психологического состояния, при котором

у человека происходят некоторые функциональные расстройства в личностной, когнитивной и эмоциональной сферы, возникают психологические барьеры, снижается адаптивность поведения. Это, в свою очередь, может вызвать изменение уровня социально-психологической тревожности. Активное проведение работы по антикризисной психологической помощи необходимо для обеспечения социальной стабильности и предотвращения появления новой эпидемии пневмонии, равно как и для борьбы с ней.

## Психологические проблемы студентов и анализ их причин в период эпидемии COVID-19

С момента распространения новой коронавирусной пневмонии во всем мире продолжает расти количество смертей и тяжелых случаев заболевания, а также увеличивается число людей, находящихся на карантине. Характеристиками заболевания являются: высокая скорость передачи вируса от человека к человеку, различные способы передачи (личный контакт, воздушно-капельный путь и т. п.), особенность длительного инкубационного периода — все это является не только вызовом для иммунитета людей, но и серьезным психологическим давлением. Эпидемия коронавируса нового типа повлекла кризисные явления в области здравоохранения, обусловленные внезапностью появления проблемы, ее широкой распространенностью, высокой нагрузкой на учреждения здравоохранения, неопределенностью прогнозов, связанных с развитием эпидемии и др. Поэтому психологические проблемы, возникающие у студентов вузов в необычных обстоятельствах — это нормальное явление, адекватная эмоциональная реакция. Пребывание дома достаточно длительное время может вызвать беспокойство, депрессию, страх и другие негативные эмоциональные реакции. Китайскими исследователями показано, что резкое изменение образа жизни, связанное с карантином, часто приводит к формированию у студентов симптомов острого стрессового расстройства (Ye, Yang, Zeng et al. 2020). Рост тревоги и депрессии зафиксирован среди молодежи многих стран, в частности, у американских (Scheffert, Parrish, Harris 2021), африканских (Visser, Law-van Wyk 2021), европейских (Гут, Ткаченко, Доронина 2021; le Vigouroux, Goncalves, Charbonnier 2021) и азиатских (Tee, Tee, Anlacan et al. 2020), в том числе китайских (Guo, Zhang, Bai et al. 2021) студентов.

Во-первых, домашний карантин вызывает чрезмерное внимание к различным симптомам, подозрение на болезнь у самого себя, беспокойство (Guo, Zhang, Bai et al. 2021), но в то же время и контакты с потенциальными носителями вируса также приводят к появлению неблагоприятных физических и ментальных симптомов (Xu, Zhang, Xu et al. 2021).

Во-вторых, негативное влияние на психологическое состояние студентов оказывают продление каникул, рост напряжения, пролистывание большого объема информации в интернете, чувство дискомфорта от такого образа жизни, серьезность эпидемии и нереализованные ожидания (Munsell, O'Malley, Mackey 2020). Со временем эти факторы способны провоцировать переживания пустоты, тревоги, чувства утраты, вызвать пессимизм и напряженность.

В-третьих, в период эпидемии получает распространение так называемая «психология слепого следования». На начальном этапе профилактики эпидемии новой коронавирусной пневмонии и борьбы с ней некоторые СМИ распространяли сравнительную информацию о качестве масок, в результате чего маски под номером №95 были полностью распроданы, поскольку считалось, что они обладают задерживающим и лекарственным эффектом, что на самом деле не соответствовало действительности. В списке жертв этой недостоверной информации оказались и студенты с «психологией слепого следования». «Психология слепого следования» может также приводить к чрезмерному использованию лекарств, спортивному фанатизму, приверженности к китайской традиционной медицине, которыми часто страдают студенты, ставшие жертвами «инфодемии» (Teovanovic, Lukic, Petar et al. 2021).

В-четвертых, с момента вспышки заболевания по всему миру быстро распространилась паника от коронавирусной пневмонии нового типа, чему вдобавок способствовала информационная политика некоторых СМИ, которые управляют общественным мнением, что вызвало панические состояния и у некоторых студентов (Greene, Murthy 2020). Студенты находятся каждый день дома в «самоизоляции», полагаясь только на новости из СМИ, ежедневно наблюдают за подтвержденными случаями заражения, новыми случаями заражения, смертельными случаями и т. д. Все это способствует возникновению у студентов ощущения невидимого и неосязаемого «Бога чумы», который всех держит в страхе и панике.

## Принципы антикризисной помощи студентам в период эпидемии пневмонии

Исследования китайских специалистов показали (符国帅, 王牧 — Fu, Wang 2020), что кризисная ситуация как фактор стресса влияет на психологию толпы, стимулирует усиление настроений страха и горя, которые могут вызвать неадекватное психическое состояние, синдром посткатастрофы. Необходимо пояснить принципы кризисной помощи.

Первый принцип — актуальность и своевременность (Ju, Zhang, Wang et al. 2020). Кризисная помощь должна работать каждый день двадцать четыре часа в сутки. Боль и эмоции людей, находящихся в психологическом кризисе, закопаны глубоко внутри, и специалисты психологической поддержки должны как можно скорее оказать помощь таким людям. Поэтому необходимо обратить внимание на оперативное выявление проблемы и немедленное принятие соответствующих мер.

Второй принцип — реальность. Необходимо рассматривать и лечить психологический кризис как психологическую проблему, а не как болезнь. В контексте своевременной антикризисной помощи специалисты помогают пациентам проанализировать ситуацию и свою роль в ней, причем в фокусе помощи оказываются проблемы, актуальные на настоящий момент. Анализируется иррациональный образ жизни пациента, цели, идеи и прочее, а также механизм самозащиты от ошибок в таких ситуациях. Исследования, проведенные на выборке китайских студентов, доказывают, что проработка размышлений-руминаций способствует сокращению стрессогенности воздействия ситуации распространения новой коронавирусной инфекции (Ye, Wu, Im et al. 2020). Также значимым фактором является снижение переживания неопределенности в основных сферах жизни, например, в учебе (Kee 2021).

Третий принцип — поддерживающий. В такое время нам нужно больше поддержки и заботы о людях, чем в обычной жизни. Необходимо не только получать единовременную разовую помощь специалиста, но и находить дополнительную всестороннюю поддержку от семьи, друзей, других сообществ. Пациенты должны знать и чувствовать, что при необходимости им в любой момент окажут необходимую поддержку. После оказания антикризисной помощи пациент может получить более узкую психотерапию, связанную с его «застарелыми» проблемами. Для этого в антикризисной помощи

также участвуют члены семей и близкие люди (Li, Peng 2021; Wesley, Booker 2021), в том числе педагоги (Wright, Wachs 2021), чтобы не допустить формирование зависимости и поощрять развитие уверенности в себе. Результаты китайских исследований показывают, что социальная поддержка играет большую роль при борьбе с тревогой и депрессией в ситуации пандемии (Sun, Lin, Shen 2021).

И последний принцип — конфиденциальность. Личная жизнь людей строго хранится в тайне, и эта информация не подлежит раскрытию третьим лицам. Это особенно важно в связи с тем, что во время карантина, когда специалисты общаются с потребителями их услуг онлайн, приватность может нарушаться (Cook, Zschomler 2020).

### Стратегии психологической помощи в период эпидемии пневмонии

Несвоевременная помощь, неспособность облегчить кризис у студентов, неверное его разрешение может привести к различным функциональным нарушениям: когнитивным, поведенческим, эмоциональным, а также возможно появление психического расстройства личности и самоубийств. Использование психологических методик содействия и контроля является эффективным способом помощи и поддержки отдельной личности или групп людей в период кризиса.

1) Использовать горячие линии психологической помощи. В XXI веке консультации в режиме реального времени через интернет занимают все большее место в общем объеме оказываемой психологической помощи, созданы телефонные и онлайн «горячие линии психологической помощи» (Wechat, QQ). Телефонные консультации являются важной частью работы при оказании антикризисной помощи (психологическое консультирование), они способствуют просвещению в вопросах психологического здоровья. С научной точки зрения распознавать вирусную пневмонию, используя медицинские методы, так же важно, как и признавать важность психологического здоровья. Чтобы противостоять вирусной пневмонии, можно использовать знания психологии наряду с медицинскими знаниями и уметь спокойно и объективно применять их в борьбе с кризисом. Знания в области психологии также можно использовать для пропаганды

научных методов и способов психологической защиты посредством телевидения, радио, газет и других каналов распространения информации. Важность этих мероприятий для поддержки студентов в период пандемии новой коронавирусной инфекции доказана в исследовании китайских ученых (Sun, Su 2020).

- 2) Сначала принять возникающие эмоции как нормальную реакцию на стресс в условиях чрезвычайной ситуации, затем составить план и разумный распорядок на каждый день, включающий в себя режим питания, сна, аэробную зарядку в помещении. Эффективность стратегий совладания, ориентированных на эмоции, в период пандемии новой коронавирусной инфекции доказана в исследовании американских ученых (Madrigal, Blevins 2021).
- 3) Повысить способность критически оценивать информацию, не верить и не распространять слухи, получать информацию из авторитетных источников, поддерживать ясность ума, не терять способность рассуждать, несмотря на влияние окружающих, внимательно относиться к самолечению, профилактике. Значение критического мышления для профилактики распространения новой коронавирусной инфекции было продемонстрировано в исследовании европейских ученых (Greene, Murthy 2020).
- 4) Постараться сохранять оптимизм и привычный ритм жизни. Европейские ученые доказали, что оптимизм является важным фактором защиты от стресса, вызванного пандемией новой коронавирусной инфекции (Fragkaki, Maciejewski, Weijman et al. 2021). Нужно поддерживать позитивный настрой, укреплять личный иммунитет, активно поддерживать социальные контакты, находить адекватные меры противодействия нарастающему напряжению, избегать подозрительности и внутренних противоречий. Только так можно эффективно избежать заражения.
- 5) Повысить меры защиты, став внимательнее к личной гигиене. Студентам необходимо приобрести дополнительные знания и умения в вопросах индивидуальной защиты. Чтобы предотвратить перекрестное заражение, нужно активно поддерживать меры по самоизоляции, не ходить в людные места, при выходе на улицу надевать маску, чаще дезинфицировать поверхности и т. п. Формиро-

вание соответствующих убеждений также является важной задачей, поскольку они являются значимым фактором защиты от психологических рисков и риска дальнейшего распространения инфекции (Rose, Edmonds 2021).

## Заключение

Психологический кризис, возникающий у студентов, во многом связан с нестабильностью психологического развития. В условиях кризиса, вызванного коронавирусом нового типа, необходимо внедрить научные меры профилактики и контроля заболеваемости, не верить слухам и не распространять их, вести полную жизнь, поддерживать ясность разума, уметь переключать внимание, сохранять уверенность и вести привычный здоровый образ жизни. Государственные ведомства и университеты должны усилить мониторинг и контроль информации, своевременно принимать рассчитанные на студентов меры по вопросам просвещения в области психологического здоровья. При появлении тревожности, страха и подобных

эмоциональных состояний нужно проводить психологическое консультирование, для того чтобы студенты могли правильно понять психологическую реакцию на кризис, а также принять свое беспокойство. Использование технологий психологической помощи позволяет студентам отрегулировать негативные эмоции и поведение в кризисной ситуации эпидемии, разрешить психологические проблемы, обеспечить комфортные условия для профилактики эпидемии в условиях онлайн обучения, а также развить у студентов навыки адаптации к окружающей среде, выносливость, устойчивость, инновационность.

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

## Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

## Литература

- Гут, Ю. Н., Ткаченко, Н. С., Доронина, Н. Н. и др. (2021) Динамика влияния самоизоляции на эмоциональное состояние студентов и преподавателей вуза. *Перспективы науки и образования*, № 2 (50), с. 340–352. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.2.23>
- Caplan, G. (1964) *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books Publ., 304 p.
- Cook, L. L., Zschomler, D. (2020) Virtual home visits during the COVID-19 pandemic: Social workers' perspectives. *Practice*, vol. 32, no. 5, pp. 401–408. <http://doi.org/10.1080/09503153.2020.1836142>
- Fragkaki, I., Maciejewski, D. F., Weijman, E. L. et al. (2021) Human responses to Covid-19: The role of optimism bias, perceived severity, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, vol. 176, article 110781. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110781>
- Greene, C. M., Murphy, G. (2020) Individual differences in susceptibility to false memories for COVID-19 fake news. *Cognitive Research: Principles and Implications*, vol. 5, article 63. <http://doi.org/10.1186/s41235-020-00262-1>
- Guo, K., Zhang, X., Bai, S. et al. (2021) Assessing social support impact on depression, anxiety, and stress among undergraduate students in Shaanxi province during the COVID-19 pandemic of China. *PLoS ONE*, vol. 16, no. 7, article 0253891. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253891>
- James, R. K., Gilliland, B. E. (2005) *Crisis intervention strategies*. 5<sup>th</sup> ed. Belmont: Thomson Brooks/Cole Publ., 612 p.
- Ju, Y., Zhang, Y., Wang, X. et al. (2020) China's mental health support in response to COVID-19: Progression, challenges and reflection. *Globalization and Health*, vol. 16, article 102. <http://doi.org/10.1186/s12992-020-00634-8>
- Kee, Ch. E. (2021) The impact of COVID-19: Graduate students' emotional and psychological experiences. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, vol. 31, no. 1-4, pp. 476–488. <http://doi.org/10.1080/10911359.2020.1855285>
- Le Vigouroux, S., Goncalves, A., Charbonnier, E. (2021) The psychological vulnerability of French University students to the COVID-19 confinement. *Health Education & Behavior*, vol. 48, no. 2, pp. 123–131. <http://dx.doi.org/10.1177/1090198120987128>
- Li, Y., Peng, J. (2021) Does social support matter? The mediating links with coping strategy and anxiety among Chinese college students in a cross-sectional study of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, vol. 21, article 1298. <http://doi.org/10.1186/s12889-021-11332-4>
- Lindemann, E. (1944) Symptomatology and management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, vol. 101, no. 2, pp. 141–148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>

- Madrigal, L., Blevins, A. (2021) "I hate it, it's ruining my life": College students' early academic year experiences during the COVID-19 pandemic. *Traumatology*. [Advance online publication]. <https://doi.org/10.1037/trm0000336> (accessed 30.03.2021).
- Munsell, S. E., O'Malley, L., Mackey, Ch. (2020) Coping with COVID. *Educational Research: Theory and Practice*, vol. 31, no. 3, pp. 101–109.
- Rose, J. P., Edmonds, K. A. (2021) Social comparisons for following health recommendations and their relation to worry and intentions during COVID-19. *European Journal of Health Psychology*, vol. 28, no. 4, pp. 141–151. <http://dx.doi.org/10.1027/2512-8442/a000080>
- Scheffert, A. H. M., Parrish, D. E., Harris, H. (2021) Factors associated with social work students' academic stress during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Journal of Social Work Education*, vol. 57, suppl. 1, pp. 182–193. <http://dx.doi.org/10.1080/10437797.2021.1914253>
- Sun, Q.-H., Su, Y. (2020) Psychological crisis intervention for college students during novel coronavirus infection epidemic. *Psychiatry Research*, vol. 289, article 113043. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113043>
- Sun, Sh., Lin, D., Goldberg, S. et al. (2021) A mindfulness-based mobile health (mHealth) intervention among psychologically distressed university students in quarantine during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Journal of Counseling Psychology*. [Advance online publication]. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000568> (accessed 30.03.2021).
- Tee, M. L., Tee, Ch. A., Anlacan, J. P. et al. (2020) Psychological impact of COVID-19 pandemic in the Philippines. *Journal of Affective Disorders*, vol. 277, pp. 379–391. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.043>
- Teovanovic, P., Lukic, P., Zupan, Z. et al. (2021) Irrational beliefs differentially predict adherence to guidelines and pseudoscientific practices during the COVID-19 pandemic. *Applied Cognitive Psychology*, vol. 35, no. 2, pp. 486–496. <http://dx.doi.org/10.1002/acp.3770>
- Visser, M., Law-van Wyk, E. (2021) University student's mental health and emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic and ensuing lockdown. *South African Journal of Psychology*, vol. 51, no. 2, pp. 229–243. <https://doi.org/10.1177/00812463211012219>
- Wesley, R., Booker, J. A. (2021) Social support and psychological adjustment among college adults. *Journal of Social & Clinical Psychology*, vol. 40, no. 1, pp. 69–95. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2021.40.1.69>
- Wright, M. F., Wachs, S. (2021) Self-isolation during the beginning of the COVID-19 pandemic and adolescents' health outcomes: The moderating effect of perceived teacher support. *School Psychology*. [Advance online publication]. <http://doi.org/10.1037/spq0000460> (accessed 30.03.2021).
- Xu, Z., Zhang, D., Xu, D. et al. (2021) Physical and mental health outcomes including behavior and attitudes in people having social contacts with COVID-19 patients. *PLoS ONE*, vol. 16, no. 2, article e0245945. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0245945>
- Ye, B., Wu, D., Im, H. et al. (2020) Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children & Youth Services Review*, vol. 118, article 105466. <http://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, Ch. et al. (2020) Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, vol. 12, no. 4, pp. 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- 符国帅, 王牧. (2020) 新型冠状病毒肺炎疫情下高校心理危机干预机制的构建. *心理月刊*, 月第15卷, 第04期, 第26–28页. <https://www.doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2020.04.012>
- 单欢欢. (2017) 心理危机干预研究新进展. *才智*. 第24期, 第264页.
- 李永慧. (2019) 大学生心理危机干预困境与应对策略. *中国学校卫生*, 月第40卷, 第4期, 第486–489页. <http://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.04.003>
- 樊富珉. (2003) 非典危机反应与心理危机干预. *清华大学学报 (社会科学版)*, 月第18卷, 第4期, 第32–37页.
- 蔡哲, 赵冬梅. (2001) 大学生心理危机的干预与调解. *河南师范大学学报 (哲学社会科学版)*. 月第28卷, 第4期. [在线的]. 网址: <https://www.china-journal.net/home/qikan/papershow.html?id=10880532> (2021年4月1日访问).

## References

- Cai, Z., Zhao, D. (2001) Daxuesheng xinli weiji de ganyu yu tiaojie [Intervention and mediation of college students' psychological crisis]. *Henan shifan daxue xuebao (Zhhexue shehui kexue ban) — Journal of henan normal university (philosophy and social science edition)*, vol. 28, no. 4. [Online]. Available at: <https://www.china-journal.net/home/qikan/papershow.html?id=10880532> (accessed 01.04.2021). (In Chinese)
- Caplan, G. (1964) *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books Publ., 304 p. (In English)
- Cook, L. L., Zschomler, D. (2020) Virtual home visits during the COVID-19 pandemic: Social workers' perspectives. *Practice*, vol. 32, no. 5, pp. 401–408. <http://doi.org/10.1080/09503153.2020.1836142> (In English)
- Fan, F. (2003) Feidian weiji fanying yu xinli weiji ganyu [SARS crisis response and psychological crisis intervention]. *Qinghua daxue xuebao (Shehui kexue ban) — Journal of Tsinghua University (Social Science Edition)*, vol. 18, no. 4, pp. 32–37. (In Chinese)

- Fragkaki, I., Maciejewski, D. F., Weijman, E. L. et al. (2021) Human responses to Covid-19: The role of optimism bias, perceived severity, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, vol. 176, article 110781. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110781> (In English)
- Fu, G., Wang, M. (2020) Xinxing guanzhuang bingdu feiyan yiqing xia gaoxiao xinli weiji ganyu jizhi de goujian [Construction of psychological crisis intervention mechanism in colleges and universities under the COVID-19 epidemic]. *Xinli yuekan — Monthly Journal of Psychology*, vol. 15, no. 4, pp. 26–28. <https://www.doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2020.04.012> (In Chinese)
- Greene, C. M., Murphy, G. (2020) Individual differences in susceptibility to false memories for COVID-19 fake news. *Cognitive Research: Principles and Implications*, vol. 5, article 63. <http://doi.org/10.1186/s41235-020-00262-1> (In English)
- Guo, K., Zhang, X., Bai, S. et al. (2021) Assessing social support impact on depression, anxiety, and stress among undergraduate students in Shaanxi province during the COVID-19 pandemic of China. *PLoS ONE*, vol. 16, no. 7, article 0253891. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253891> (In English)
- Gut, Yu. N., Tkachenko, N. S., Doronina, N. N. et al. Dinamika vliyaniya samoizolyatsii na emotsional'noe sostoyanie studentov i prepodavatelej vuza [Dynamics of the influence of forced self-isolation on the emotional state of university students and teachers]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya — Perspectives of Science & Education*, no. 2 (50), pp. 340–352. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.2.23> (In Russian)
- James, R. K., Gilliland, B. E. (2005) *Crisis intervention strategies*. 5<sup>th</sup> ed. Belmont: Thomson Brooks/Cole Publ., 612 p. (In English)
- Ju, Y., Zhang, Y., Wang, X. et al. (2020) China's mental health support in response to COVID-19: Progression, challenges and reflection. *Globalization and Health*, vol. 16, article 102. <http://doi.org/10.1186/s12992-020-00634-8> (In English)
- Kee, Ch. E. (2021) The impact of COVID-19: Graduate students' emotional and psychological experiences. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, vol. 31, no. 1-4, pp. 476–488. <http://doi.org/10.1080/10911359.2020.1855285> (In English)
- Le Vigouroux, S., Goncalves, A., Charbonnier, E. (2021) The psychological vulnerability of French University students to the COVID-19 confinement. *Health Education & Behavior*, vol. 48, no. 2, pp. 123–131. <http://dx.doi.org/10.1177/1090198120987128> (In English)
- Li, Y., Peng, J. (2021) Does social support matter? The mediating links with coping strategy and anxiety among Chinese college students in a cross-sectional study of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, vol. 21, article 1298. <http://doi.org/10.1186/s12889-021-11332-4> (In English)
- Li, Y.-h. (2019) Daxuesheng xinli weiji ganyu kunjing yu yingdui celue [Psychological crisis intervention and Coping strategies for college Students]. *Zhongguo xuexiao weisheng — Chinese School Health*, vol. 40, no. 4, pp. 486–489. <http://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.04.003> (In Chinese)
- Lindemann, E. (1944) Symptomatology and management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, vol. 101, no. 2, pp. 141–148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141> (In English)
- Madrigal, L., Blevins, A. (2021) “I hate it, it's ruining my life”: College students' early academic year experiences during the COVID-19 pandemic. *Traumatology*. [Advance online publication]. <https://doi.org/10.1037/trm0000336> (accessed 30.03.2021). (In English)
- Munsell, S. E., O'Malley, L., Mackey, Ch. (2020) Coping with COVID. *Educational Research: Theory and Practice*, vol. 31, no. 3, pp. 101–109. (In English)
- Rose, J. P., Edmonds, K. A. (2021) Social comparisons for following health recommendations and their relation to worry and intentions during COVID-19. *European Journal of Health Psychology*, vol. 28, no. 4, pp. 141–151. <http://dx.doi.org/10.1027/2512-8442/a000080> (In English)
- Scheffert, A. H. M., Parrish, D. E., Harris, H. (2021) Factors associated with social work students' academic stress during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Journal of Social Work Education*, vol. 57, suppl. 1, pp. 182–193. <http://dx.doi.org/10.1080/10437797.2021.1914253> (In English)
- Shan, H. (2017) Xinli weiji ganyu yanjiu xinjinzhan [New progress in psychological crisis intervention research]. *Caizhi — Intelligence*, no. 24, p. 264. (In Chinese)
- Sun, Q.-H., Su, Y. (2020) Psychological crisis intervention for college students during novel coronavirus infection epidemic. *Psychiatry Research*, vol. 289, article 113043. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113043> (In English)
- Sun, Sh., Lin, D., Goldberg, S. et al. (2021) A mindfulness-based mobile health (mHealth) intervention among psychologically distressed university students in quarantine during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Journal of Counseling Psychology*. [Advance online publication]. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000568> (accessed 30.03.2021). (In English)
- Tee, M. L., Tee, Ch. A., Anlacan, J. P. et al. (2020) Psychological impact of COVID-19 pandemic in the Philippines. *Journal of Affective Disorders*, vol. 277, pp. 379–391. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.043> (In English)
- Teovanovic, P., Lukic, P., Zupan, Z. et al. (2021) Irrational beliefs differentially predict adherence to guidelines and pseudoscientific practices during the COVID-19 pandemic. *Applied Cognitive Psychology*, vol. 35, no. 2, pp. 486–496. <http://dx.doi.org/10.1002/acp.3770> (In English)



- Visser, M., Law-van Wyk, E. (2021) University student's mental health and emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic and ensuing lockdown. *South African Journal of Psychology*, vol. 51, no. 2, pp. 229–243. <https://doi.org/10.1177/00812463211012219> (In English)
- Wesley, R., Booker, J. A. (2021) Social support and psychological adjustment among college adults. *Journal of Social & Clinical Psychology*, vol. 40, no. 1, pp. 69–95. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2021.40.1.69> (In English)
- Wright, M. F., Wachs, S. (2021) Self-isolation during the beginning of the COVID-19 pandemic and adolescents' health outcomes: The moderating effect of perceived teacher support. *School Psychology*. [Advance online publication]. <http://doi.org/10.1037/spq0000460> (accessed 30.03.2021). (In English)
- Xu, Z., Zhang, D., Xu, D. et al. (2021) Physical and mental health outcomes including behavior and attitudes in people having social contacts with COVID-19 patients. *PLoS ONE*, vol. 16, no. 2, article e0245945. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0245945> (In English)
- Ye, B., Wu, D., Im, H. et al. (2020) Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children & Youth Services Review*, vol. 118, article 105466. <http://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466> (In English)
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, Ch. et al. (2020) Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, vol. 12, no. 4, pp. 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211> (In English)