



ВОЗМОЖНОСТИ ДИСПОЗИЦИОННОЙ И СИТУАТИВНОЙ ОЦЕНКИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ (НА ПРИМЕРЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИФИЧНОЙ ДЛЯ ПАНДЕМИИ ВЕРСИЙ МЕТОДИКИ СОРЕ)

РАССКАЗОВА Е.И.

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова»); НИУ Высшая школа экономики (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com*

Проблема устойчивости/изменчивости способов совладания со стрессом и необходимости диагностики ситуативных копингов актуальна для психологии стресса и психологии саморегуляции. Ситуация пандемии рассматривается как модель всеобщей стрессогенной ситуации, позволяющая провести такого рода сравнительный анализ. Цель исследования состояла в определении методических различий в оценке общих и специфических (для ситуации пандемии) стратегий совладания и их связи с реакцией на пандемию и субъективным благополучием и в оценке их динамики за 3–4 недели режима самоизоляции. Основными методами исследования явились: общая и ситуативная (для пандемии) версии методики диагностики совладающего поведения СОРЕ; шкалы удовлетворенности жизнью и позитивных и негативных переживаний; методики оценки тревоги и защитных действий в ситуации пандемии. Согласно результатам, в ситуации пандемии чаще используются стратегии поведенческого ухода от проблемы, сдерживания и принятия и реже — иные стратегии реагирования. Прослеживается взаимосвязь между показателями ситуативного использования эмоциональной поддержки и концентрации на эмоциях и низкими значениями показателей выраженности тревоги по поводу негативных последствий пандемии и заражения; взаимосвязь между показателями частоты встречаемости стратегии отрицания и непринятия пандемии и показателями отказа от защитного поведения. Усиление тревоги заражения за 3–4 недели более выражено при ситуативном поиске эмоциональной поддержки и использовании «успокоительных средств», а ослабление тревоги по поводу негативных последствий — при более редком ситуативном поиске эмоциональной поддержки и поведенческом уходе от проблем, связанных с пандемией.

Ключевые слова: психодиагностика, копинг-стратегии, ситуативные копинги, субъективное благополучие, пандемия, тревога в ситуации пандемии.

Финансирование. Статья подготовлена в рамках Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) и с использованием средств субсидии в рамках государственной поддержки ведущих университетов Российской Федерации «5-100».

Благодарности. Авторы благодарят за помощь в организации сбора данных для исследования профессора А.Ш. Тхостова.

Для цитаты: Рассказова Е.И. Возможности диспозиционной и ситуативной оценки копинг-стратегий (на примере применения общей и специфичной для пандемии версий методики СОРЕ) // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 1. С. 204–219. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150113>



POSSIBILITIES OF DISPOSITIONAL AND SITUATIONAL VARIANTS OF COPING STRATEGIES ASSESSMENT (ON THE MODEL OF GENERAL AND PANDEMIC-SPECIFIC VERSIONS OF COPE)

ELENA I. RASSKAZOVA

Lomonosov Moscow State University; Higher School of Economics, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

The problem of stability / variability of ways of coping with stress and of the need of diagnostic of situational coping is actual for both psychology of stress and self-regulation psychology. The pandemic situation presents a model of the overall stressful situation that allows such a comparison. The aim is to reveal methodological differences in assessing general and specific (for a pandemic situation) coping strategies and their relationship with the reaction to a pandemic and subjective well-being, and their dynamics over 3–4 weeks of the self-isolation regime. 402 adults filled the general and situational (for a pandemic) versions of COPE, Satisfaction With Life Scale, Scale of Positive And Negative Experiences, measures for anxiety and adherence to self-isolation recommendation. After 3–4 weeks, 203 respondents re-completed the well-being and pandemic reaction scales. The results demonstrate that in a pandemic situation, people are more likely to report using behavioral disengagement, restraint and acceptance, and less often to report all other strategies than in general. Situational use of emotional support and emotions venting improve the prediction of anxiety of the negative consequences of a pandemic and anxiety of infection. Denial and non-acceptance of the pandemic predict low adherence with recommendations. An increase in infection anxiety in 3–4 weeks is more pronounced in those using emotional support and substances, while decrease in anxiety of negative consequences – in those with lower use of emotional support and lower behavioral disengagement in pandemic.

Keywords: psychodiagnostic, coping strategies, copings, subjective well-being, pandemic, pandemic-related anxiety.

Funding. The article was prepared within the framework of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE) and supported within the framework of a subsidy by the Russian Academic Excellence Project ‘5-100’.

Acknowledgements. The authors are grateful for assistance in the organization of data collection prof. Aleksandr Tkhostov.

For citation: Rasskazova E.I. Possibilities of Dispositional and Situational Variants of Coping Strategies Assessment (on the Model of General and Pandemic-Specific Versions of COPE). *Экспериментальная психология* = *Experimental Psychology (Russia)*, 2022. Vol. 15, no. 1, pp. 204–219. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150113> (In Russ.).

Введение

Проблема устойчивости и изменчивости способов совладания со стрессом имеет длительную историю, выходящую за пределы психологии стресса в область психологии саморегуляции личности. В транзактной модели стресса копинги рассматривались как изменчивые когнитивные и поведенческие способы преодоления, зависящие от того, как человек оценивает конкретную ситуацию — угрозу или требования, предъявляемые к нему, а также ресурсы



или возможности совладания [26, р. 141]. Как следствие, судить о содержании и эффективности копингов можно только с учетом контекста, т. е. ситуации, а также особенностей когнитивной оценки и эмоциональной реакции на эту ситуацию [25; 27]. Однако в той же транзактной модели было выдвинуто предположение, что некоторые копинги формируют устойчивые паттерны и могут изучаться как различные копинг-стратегии или личностные стили [25]. Это предположение легло в основу большинства эмпирических исследований [см.: 5; 8; 3], диагностических методик [1; 4] и психотехнических интервенций [5], которые направлены именно на устойчивые способы совладания — копинг-стратегии — и их развитие. Тем не менее, на настоящий момент предложен ряд методик, позволяющих провести как общую, так и ситуативную оценку копингов (с изменением инструкции к методике на описание конкретной ситуации): в частности, методика диагностики совладающего поведения СОРЕ [17; 9] и опросник когнитивной регуляции эмоций [20]. Помимо этого, ситуативные особенности совладания исследуются в рамках качественных интервью [например: 32] и специализированных методик совладающего поведения [например: 24]. В целом, ситуативные копинги чаще попадают во внимание исследователей, когда речь идет о ситуациях, явно отличающихся от привычных для человека: угрожающие жизни или нарушающие качество жизни хронические заболевания [31; 21], опыт войны в прошлом и настоящем [14; 23] и т. д. При этом сопоставление ситуативных и диспозиционных способов совладания, как правило, не проводится, что приводит к трудностям квалификации места копингов в структуре саморегуляции [8; 6].

В этом контексте определение того, в какой мере ситуативные копинги являются проявлением общих копинг-стратегий, а также того, *насколько учет ситуативных копингов важен и необходим для понимания механизмов эффективного совладания со стрессом*, имеет важное методическое значение. Классическое исследование экзаменационного стресса у студентов показывает, что диспозиционные копинги предсказывают возникновение стрессового состояния приблизительно так же, как и ситуативные, хотя и с меньшей степенью точности [16]. Моряки на подводных лодках во время погружений преимущественно используют диспозиционные копинги, но дополняют их релевантными ситуации контекстуальными способами [33]. Реакция на симптомы пациенток с раком груди была связана как с диспозиционными, так и ситуативными стратегиями избегания, но только с диспозиционными стратегиями достижения [15]. Иными словами, некоторые данные показывают, что оценка ситуативных копинг-стратегий близка к общей оценке, но может ее дополнять по содержанию и предсказательным способностям.

Ситуация *пандемии* сегодня представляет собой уникальную модель всеохватывающей стрессогенной ситуации [2; 11; 13; 28; 29], связанной с выраженными изменениями в привычном образе жизни. Существующие данные указывают на сопряженность нахождения в условиях пандемии с жалобами на тревогу, депрессию и другие психопатологические симптомы в популяции [22; 30; 34]; по российским данным, каждый шестой респондент отмечает, что тревога настолько выражена, что мешает повседневным делам [12].

В данной работе ситуация пандемии рассматривается как модель стрессогенной ситуации, позволяющая сопоставить общие и ситуативные варианты совладающего поведения и выявить специфические связи ситуативных копингов с реакцией на пандемию и динамикой субъективного благополучия во время режима самоизоляции.

Цель данного исследования — выявление методических различий в оценке общих и специфических для ситуации стратегий совладания (на примере общего и специфичного для пандемии совладающего поведения).



В исследовании ставились следующие **задачи**.

1. Выявление сходства и различий в оценках совладающего поведения в случае применения общего опросника COPE и его ситуативного варианта (в отношении пандемии).
2. Установление роли пола и возраста в расхождении между общими и ситуативными оценками совладающего поведения.
3. Выявление специфической роли ситуативных стратегий совладающего поведения (т. е. не сводимой к общим копинг-стратегиям), связанных с тревогой, по поводу заражения, негативных последствий, защитного поведения в ситуации пандемии и общего субъективного благополучия, а также их изменения за 3–4 недели режима самоизоляции.

Процедура и методы

Первая часть исследования проводилась онлайн в период с 17 апреля по 26 апреля 2020 года (от трех недель до месяца с начала объявления режима самоизоляции) и включила 402 человека 18–64 лет, отрицающих опыт психических и тяжелых инвалидирующих соматических заболеваний, не болеющих и не имеющих оснований подозревать у себя коронавирус (например, больны близкие). Средний возраст — 32,28 лет \pm 11,82 года, 179 мужчин (44,5%) и 223 женщины (55,5%).

Использовались следующие **методики**:

1. *Методика диагностики совладающего поведения COPE* [17; 9] использовалась в данном исследовании дважды — в общем и ситуативном (в отношении пандемии) вариантах. Опросник позволяет оценить пятнадцать общих копинг-стратегий: 1) активное совладание; 2) планирование; 3) подавление конкурирующей деятельности; 4) сдерживание совладания; 5) поиск инструментальной социальной поддержки; 6) поиск эмоциональной социальной поддержки; 7) концентрация на эмоциях; 8) позитивное переформулирование; 9) отрицание; 10) принятие; 11) обращение к религии; 12) использование «успокоительных» (алкоголя, успокоительных средств, лекарств); 13) юмор; 14) поведенческий уход от проблемы; 15) мысленный уход от проблемы. Надежность-согласованность шкал общей и ситуативной версий представлена в табл. 1.

2. *Оценка тревоги и защитных действий в ситуации пандемии* опиралась на апробированные ранее в ситуации пандемии шкалы: тревоги по поводу заражения, тревоги по поводу негативных последствий пандемии, активных защитных действий и действий по самоизоляции [12].

3. *Субъективное благополучие* оценивалось в соответствии с моделью Э. Динера: для оценки ее когнитивного компонента применялась шкала удовлетворенности жизнью [18; 7], а для оценки позитивных и негативных эмоций — шкала позитивных и негативных эмоциональных переживаний [19; 10].

Через 3–4 недели после первого замера (с 11 мая по 26 мая 2020 года) 203 респондента из исходной выборки (106 мужчин и 97 женщин; средний возраст 32,80 \pm 12,46 лет) приняли участие во втором замере. Проводилась оценка уровня субъективного благополучия, тревоги и защитных действий по поводу пандемии.

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0.

Результаты

Сходства и различия в применении общей и ситуативной (в ситуации пандемии) оценки копинг-стратегий

Большинство шкал опросника COPE демонстрируют достаточную надежность-согласованность, как в общей версии, так и по отношению к оценке стратегий совладания



со стрессом в ситуации пандемии (табл. 1). Исключение составляют шкала сдерживания и шкала мысленного ухода от проблем, согласованность которых низка, как в общем, так и в ситуативном вариантах, что соответствует данным апробации [9].

Корреляции общих и специфических для пандемии стратегий совладания во всех случаях высоки. Обращение к религии и использование «успокоительных» являются, по-видимому, настолько устойчивыми паттернами поведения, что их показатели в отношении разных стрессогенных событий и в отношении пандемии практически повторяют друг друга.

Сравнение общих и ситуативных оценок во всех случаях указывает на наличие значимых различий (табл. 1, рис. 1), слабых или средних по величине. В отношении большинства копинг-стратегий респонденты отмечают, что более склонны их использовать в целом, чем в конкретной ситуации пандемии. Противоположное расхождение выявлено в отношении поведенческого ухода от проблемы, сдерживания, принятия: в ситуации пандемии респонденты применяют эти стратегии чаще, чем в отношении других жизненных ситуаций.

Таблица 1

Надежность-согласованность, связь между собой и различия между общими и специфичными для пандемии стратегиями совладания

Копинг-стратегии, по методике COPE	Альфа Кронбаха (общая – ситуативная инструкция)	Корреляции общих и специфичных для пандемии стратегий совладания	Различия между общей и ситуативной оценкой копинг-стратегий	
			t-критерий Стьюдента	Величина стат. эффекта η
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,78 / 0,82	0,68**	4,60**	0,22
Мысленный уход от проблемы	0,45 / 0,60	0,67**	3,82**	0,19
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,81 / 0,85	0,68**	9,40**	0,42
Использование инструментальной социальной поддержки	0,76 / 0,82	0,69**	6,08**	0,29
Активное совладание	0,73 / 0,75	0,56**	8,86**	0,40
Отрицание	0,66 / 0,74	0,66**	5,00**	0,24
Обращение к религии	0,91 / 0,92	0,91**	3,80**	0,19
Юмор	0,90 / 0,93	0,78**	2,29*	0,11
Поведенческий уход от проблемы	0,67 / 0,69	0,49**	-4,64**	0,23
Сдерживание	0,46 / 0,56	0,52**	-3,19**	0,16
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,87 / 0,89	0,79**	5,99**	0,29
Использование «успокоительных»	0,92 / 0,96	0,88**	4,42**	0,22
Принятие	0,76 / 0,86	0,61**	-3,52**	0,17
Подавление конкурирующей деятельности	0,79 / 0,86	0,53**	6,39**	0,30
Планирование	0,80 / 0,82	0,63**	6,43**	0,31

Примечание: «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$.

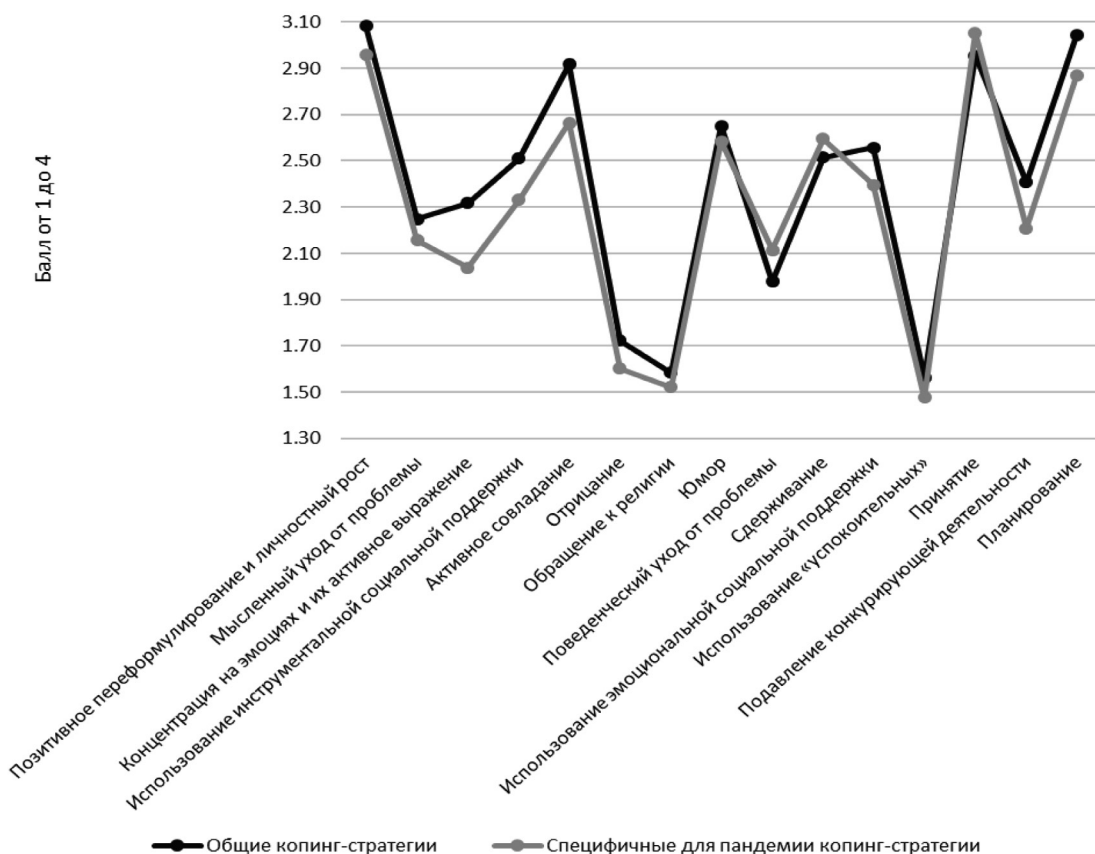


Рис. 1. Сравнение общих и специфичных для пандемии копинг-стратегий

Гендерные и возрастные различия в общих и ситуативных (по отношению к пандемии) стратегиях совладания со стрессом

С целью сравнительного анализа половых различий в выборе тех или иных копинг-стратегий в ситуации пандемии и в выборе стратегий совладания с иными жизненными трудностями была проведена серия двухфакторных дисперсионных анализов с повторными измерениями дизайна 2 (Общие / Ситуативные стратегии) × 2 (Мужчины / Женщины). Согласно полученным результатам, независимо от ситуации (как в целом, так и в отношении пандемии), женщины в целом более склонны к мысленному избеганию проблем ($F=8,05$; $p<0,05$; $\eta^2=0,02$), выражению эмоций ($F=51,69$; $p<0,01$; $\eta^2=0,11$), поиску инструментальной социальной поддержки ($F=19,13$; $p<0,01$; $\eta^2=0,05$), эмоциональной социальной поддержке ($F=44,02$; $p<0,01$; $\eta^2=0,10$), обращению к религии ($F=7,12$; $p<0,01$; $\eta^2=0,02$), поведенческому избеганию проблем ($F=15,22$; $p<0,01$; $\eta^2=0,04$), принятию ($F=10,79$; $p<0,01$; $\eta^2=0,03$), но менее склонны к юмору ($F=8,56$; $p<0,01$; $\eta^2=0,02$) и подавлению конкурирующей деятельности ($F=12,93$; $p<0,01$; $\eta^2=0,03$), чем мужчины.

Эти результаты не касаются различий между общими и ситуативными копинг-стратегиями. Единственный достигающий уровня значимости коэффициент корреляции пола и показателей частоты выбора копинг-стратегий касается принятия: у женщин готовность к принятию ситуации пандемии выражена сильнее, чем готовность к принятию стрессоген-



ных ситуаций в целом, тогда как у мужчин различия между принятием ситуации пандемии и других ситуаций незначительны ($F=4,73$; $p<0,05$; $\eta^2=0,01$)

Респонденты более старшего возраста в целом более склонны к концентрации на эмоциях и юмору ($r=-0,13$ – $-0,12$; $p<0,05$), более склонны к обращению к религии ($r=0,26$; $p<0,01$), поведенческому избеганию проблем и сдерживанию ($r=0,12$ – $0,16$; $p<0,05$). Однако результаты иерархического регрессионного анализа (после учета общих показателей частоты выбора различных копинг-стратегий) указывают на отсутствие прогностической значимости фактора возраста при оценке стратегий совладания со стрессогенной ситуацией пандемии.

Специфические для пандемии стратегии совладания: связь с тревогой и защитным поведением

Поскольку методическая задача данной работы состояла в уточнении вопроса о том, в отношении каких именно стратегий совладания отмечается необходимость оценивать их использование в конкретной ситуации, а в отношении каких — достаточно оценки общей склонности, исследование связи общих и специфических для пандемии копинг-стратегий с тревогой и защитным поведением включало серию иерархических регрессионных анализов, отдельно для каждой стратегии совладания. Зависимыми переменными выступали тревога по поводу заражения, тревога по поводу негативных последствий пандемии и защитные действия. В качестве независимой переменной на первом шаге регрессионного анализа вводилась общая оценка копинг-стратегии, а на втором — к ней добавлялась ситуативная (в отношении пандемии) оценка.

Тревога по поводу заражения выше у тех людей, которые в целом более склонны к мысленному уходу от проблем, концентрации на эмоциях, использовании социальной поддержки, отрицанию, поведенческому уходу, сдерживанию, использованию «успокоительных» и принятию, но ниже у тех людей, которые более склонны к позитивному переформулированию и юмору. Добавление в иерархический регрессионный анализ специфических для ситуации пандемии стратегий приводит к улучшению предсказания тревоги по поводу заражения в отношении пяти стратегий: позитивного переформулирования, мысленного ухода от проблемы, концентрации на эмоциях, юмора и использования эмоциональной поддержки (табл. 2). Другими словами, именно частота выбора таких стратегий, как мысленный уход, концентрация на эмоциях, поиск эмоциональной поддержки, и отсутствие выбора таких стратегий, как позитивное переформулирование и юмор в ситуации пандемии, являются более точными предикторами развития тревоги заражения, нежели общая частота применения тех же способов совладания в случае иных жизненных трудностей.

Напротив, показатели частоты применения шести стратегий совладания (инструментальной поддержки, отрицания, поведенческого ухода от проблемы, использования «успокоительных», принятия) в случае совладания со стрессом в период пандемии не могут служить надежными критериями прогноза развития тревоги по поводу заражения ($\beta=0,11$ – $0,25$; $R^2=1,2$ – $6,1\%$; $p<0,05$). Тревога по поводу заражения выражена в значительно большей степени у респондентов, в целом склонных к поиску инструментальной поддержки и отрицанию и в меньшей степени — к поведенческому уходу, сдерживанию, использованию «успокоительных» и принятию; но данные о том, применяли ли они эти стратегии конкретно в ситуации пандемии, не несли дополнительной информации.

Тревога по поводу негативных последствий пандемии была связана лишь с шестью общими копинг-стратегиями, т. е. в значительно меньшей степени определялась устойчивыми паттернами совладающего поведения. Респонденты, в целом склонные к мысленному уходу от проблемы ($\beta=0,18$; $R^2=3,1\%$; $p<0,01$), концентрации на эмоциях, использованию



инструментальной ($\beta=0,15$; $R^2=2,2\%$; $p<0,01$) и эмоциональной поддержки, «успокоительных» ($\beta=0,11$; $R^2=1,1\%$; $p<0,05$) и отрицанию ($\beta=0,11$; $R^2=1,1\%$; $p<0,05$), оценивали свою тревогу по поводу негативных последствий пандемии ниже, чем люди, реже использующие эти стратегии совладания в иных стрессовых жизненных обстоятельствах.

При этом показатели частоты применения лишь двух ситуативных (в отношении пандемии) стратегий совладания могут служить надежными прогностическими критериями в данном случае: стратегии концентрации на эмоциях и поиска эмоциональной поддержки именно в ситуации пандемии обнаружили более тесную взаимосвязь с уровнем тревоги негативных последствий, нежели общая склонность к использованию этих копинг-стратегий (табл. 2). То, насколько часто в ситуации пандемии люди использовали мысленный уход от проблемы, инструментальную поддержку, «успокоительные» средства, отрицание, не несло дополнительной информации по отношению к общим копинг-стратегиям.

Защитные действия в ситуации пандемии связаны с шестью общими копинг-стратегиями: так, чаще соблюдают рекомендации те, кто в целом склонен сильнее концентрироваться на эмоциях ($\beta=0,17$; $R^2=2,8\%$; $p<0,01$), искать инструментальную ($\beta=0,12$; $R^2=1,5\%$; $p<0,05$) и эмоциональную поддержку ($\beta=0,11$; $R^2=1,2\%$; $p<0,05$), принимать сложившуюся ситуацию, а также активно действовать ($\beta=0,11$; $R^2=1,2\%$; $p<0,05$) и планировать ($\beta=0,14$; $R^2=2,1\%$; $p<0,01$). Однако лишь в случае принятия и отрицания знание о специфических для пандемии стратегии совладания позволяет лучше предсказать защитные действия (табл. 2). Более того, согласно полученным результатам, отсутствие стремления следовать рекомендациям по профилактике возможного заражения в ситуации пандемии связано с отрицанием именно ситуации пандемии, но не связано со склонностью к отрицанию в других жизненных ситуациях.

Таблица 2

Сопоставление связи общих и ситуативных копинг-стратегий с тревогой по поводу заражения, последствий и защитных действий при пандемии: результаты иерархического регрессионного анализа

Независимые переменные: общие и ситуативные копинг-стратегии	Шаг 1: НП ₁ – общая копинг-стратегия		Шаг 2: НП ₂ – ситуативная копинг-стратегия	
	β	R^2	β	ΔR^2
Зависимая переменная: Тревога по поводу заражения				
Позитивное переформулирование и личностный рост	-0,10*	1,0%*	-0,17*	1,6%*
Мысленный уход от проблемы	0,14**	1,9%**	0,19**	1,9%**
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,21**	6,4%**	0,24**	6,1%**
Юмор	-0,18**	3,2%**	-0,16*	1,0%*
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,25**	6,5%**	0,27**	2,7%**
Зависимая переменная: Тревога по поводу последствий пандемии				
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,14**	2,1%**	0,29**	4,5%**
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,17**	2,8%**	0,17*	1,1%*
Зависимая переменная: Защитное поведение				
Отрицание	-0,05	0,30%	-0,14*	1,1%*
Принятие	0,10*	1,1%*	0,23**	3,4%**

Примечание: «*» – $p<0,05$; «**» – $p<0,01$; НП – независимая переменная. Приведены только стратегии совладания, в отношении которых на втором шаге анализа было выявлено улучшение модели $p<0,05$.



Связь общих и специфических для пандемии копинг-стратегий с субъективным благополучием

Оставив в стороне анализ очевидных связей копинг-стратегий и благополучия, в данном разделе остановимся только на тех стратегиях совладания с пандемией, связь которых с благополучием не сводится к общим стратегиям совладания.

Общее **субъективное благополучие** в ситуации пандемии ниже при мысленном уходе от проблем, связанных с пандемией (шаг 1: $\beta = -0,21$; $R^2 = 4,6\%$; $p < 0,01$; шаг 2: $\beta = -0,18$; $\Delta R^2 = 1,8\%$; $p < 0,01$), и концентрации на эмоциях в отношении пандемии (шаг 1: $\beta = -0,32$; $R^2 = 10,2\%$; $p < 0,01$; шаг 2: $\beta = -0,21$; $\Delta R^2 = 2,3\%$; $p < 0,01$), но выше при использовании юмора по отношению к пандемии (шаг 1: $\beta = 0,23$; $R^2 = 5,2\%$; $p < 0,01$; шаг 2: $\beta = 0,16$; $\Delta R^2 = 1,0\%$; $p < 0,05$) — все три этих эффекта не сводятся к связи общих копинг-стратегий и благополучия. Детальный анализ показывает, что мысленный уход от проблемы пандемии связан с более низкой удовлетворенностью жизнью (шаг 1: $\beta = -0,19$; $R^2 = 3,6\%$; $p < 0,01$; шаг 2: $\beta = -0,14$; $\Delta R^2 = 1,1\%$; $p < 0,05$), уровнем позитивных эмоций (шаг 1: $\beta = -0,12$; $R^2 = 1,4\%$; $p < 0,05$; шаг 2: $\beta = -0,15$; $\Delta R^2 = 1,2\%$; $p < 0,05$) и более высоким уровнем негативных эмоций (шаг 1: $\beta = 0,20$; $R^2 = 4,0\%$; $p < 0,01$; шаг 2: $\beta = 0,14$; $\Delta R^2 = 1,1\%$; $p < 0,05$).

Роль концентрации на эмоциях объясняется связью с негативными эмоциями: последние выше, если человек концентрируется на эмоциях, связанных с пандемией (шаг 1: $\beta = 0,43$; $R^2 = 18,4\%$; $p < 0,01$; шаг 2: $\beta = 0,33$; $\Delta R^2 = 5,9\%$; $p < 0,01$).

Связь юмора в отношении пандемии и общего благополучия объясняется связью с позитивными эмоциями: применение юмора по отношению к пандемии связано с более высоким уровнем позитивных эмоций (шаг 1: $\beta = 0,28$; $R^2 = 7,7\%$; $p < 0,01$; шаг 2: $\beta = 0,22$; $\Delta R^2 = 1,9\%$; $p < 0,01$).

Связь общих и специфических копинг-стратегий с динамикой тревоги, защитного поведения и благополучия в ситуации пандемии

За три–четыре недели, прошедших до второго среза, у респондентов отмечалось снижение удовлетворенности жизнью ($t = 2,63$; $p < 0,01$; $d = 0,17$) и повышение уровня негативных эмоций ($t = -2,42$; $p < 0,05$; $d = 0,15$). При этом тревога по поводу заражения возросла ($t = -2,29$; $p < 0,05$; $d = 0,15$), а тревога по поводу негативных последствий снизилась ($t = 2,99$; $p < 0,01$; $d = 0,20$), хотя общий уровень тревоги по поводу коронавируса в целом не изменился. Респонденты стали чаще отмечать активные защитные действия ($t = -4,15$; $p < 0,01$; $d = 0,32$) и реже — действия по самоизоляции ($t = 3,89$; $p < 0,01$; $d = 0,32$).

Усиление тревоги по поводу заражения было более проявленным у респондентов, склонных выражать свои эмоции в стрессогенных ситуациях в целом (после контроля тревоги по поводу заражения на первом срезе: $R^2 = 30,3\%$; $p < 0,01$; добавление в модель стратегии концентрации на эмоциях приводит к улучшению модели: $\Delta R^2 = 1,5\%$; $p < 0,05$; $\beta = 0,13$). Что касается специфических стратегий совладания с пандемией, тревога по поводу заражения чаще нарастала у лиц, склонных к поиску эмоциональной поддержки ($\Delta R^2 = 1,4\%$; $p < 0,05$; $\beta = 0,21$) и использованию «успокоительных» ($\Delta R^2 = 3,3\%$; $p < 0,01$; $\beta = 0,39$) в ситуации пандемии.

Ослабление тревоги по поводу негативных последствий более выражено у лиц, не склонных концентрироваться на эмоциях в стрессогенных ситуациях в целом (после контроля тревоги по поводу последствий в первом срезе: $R^2 = 31,7\%$; $p < 0,01$; добавление в модель стратегии концентрации на эмоциях приводит к улучшению модели: $\Delta R^2 = 4,3\%$; $p < 0,01$; $\beta = 0,21$). Кроме того, ослабление тревоги по поводу негативных последствий пандемии бо-



лее характерно для тех, кто в ситуации пандемии реже использовал стратегии поведенческого ухода для совладания со стрессом ($\Delta R^2=3,5\%$; $p<0,01$; $\beta=0,21$) и поиска эмоциональной поддержки ($\Delta R^2=2,6\%$; $p<0,01$; $\beta=0,28$).

Усиление активных защитных действий более характерно для респондентов, склонных в ситуации пандемии к мысленному уходу от проблемы (после контроля активных действий на первом срезе: $R^2=15,1\%$; $p<0,01$; добавление в модель ситуативной стратегии мысленного ухода от проблемы приводит к улучшению модели: $\Delta R^2=3,5\%$; $p<0,01$; $\beta=0,26$). Ослабление самоизоляции было более характерно для респондентов, реже прибегавших к юмору по отношению к пандемии (после контроля самоизоляции на первом срезе: $R^2=10,0\%$; $p<0,01$; добавление в модель ситуативной стратегии юмора приводит к улучшению модели $\Delta R^2=1,8\%$; $p<0,05$; $\beta=0,22$).

Снижение удовлетворенности жизнью было более выражено у лиц, в целом не склонных к позитивной переоценке (после контроля удовлетворенности жизнью на первом срезе: $R^2=31,8\%$; $p<0,01$; добавление в модель стратегии позитивной переоценки приводит к улучшению модели: $\Delta R^2=3,7\%$; $p<0,01$; $\beta=0,20$), активному совладанию ($\Delta R^2=1,8\%$; $p<0,05$; $\beta=0,14$), подавлению конкурирующих действий ($\Delta R^2=1,5\%$; $p<0,05$; $\beta=0,12$) и планированию ($\Delta R^2=1,6\%$; $p<0,05$; $\beta=0,13$), а также более склонных к ситуативной концентрации на эмоциях в ситуации пандемии ($\Delta R^2=1,6\%$; $p<0,05$; $\beta=-0,19$).

Усиление негативных эмоций более характерно для респондентов, в целом более склонных к концентрации на эмоциях и их выражению (после контроля негативных эмоций на первом срезе: $R^2=36,8\%$; $p<0,01$; добавление в модель стратегии концентрации на эмоциях приводит к улучшению модели: $\Delta R^2=1,9\%$; $p<0,05$; $\beta=0,15$), поиску инструментальной ($\Delta R^2=1,3\%$; $p<0,05$; $\beta=0,12$) и эмоциональной ($\Delta R^2=2,1\%$; $p<0,01$; $\beta=0,15$) поддержки, а также у людей, не склонных к юмору по поводу пандемии ($\Delta R^2=1,9\%$; $p<0,05$; $\beta=-0,22$) и подавлению конкурирующей деятельности ($\Delta R^2=1,4\%$; $p<0,05$; $\beta=-0,14$).

Обсуждение результатов

Применимость общих и ситуативных вариантов оценки копинг-стратегий

Согласно полученным результатам, как общие, так и ситуативные в отношении пандемии оценки копинг-стратегий могут быть в равной степени надежными, связанными друг с другом и в одинаковой мере зависящими от пола и возраста респондентов. То есть в соответствии с данными аналогичных по тематике исследований [16; 33], общая оценка копинг-стратегий позволяет до некоторой степени судить о вероятности их применения в той конкретной ситуации, которой посвящено исследование. Можно выделить две копинг-стратегии из классификации Ч. Карвера и М. Шейера, для которых, по-видимому, не важен способ оценки: обращение к религии и использование «успокоительных».

В целом, как общие, так и ситуативные оценки копинг-стратегий принципиально применимы в исследованиях различных стрессогенных ситуаций. Однако сам результат оценки будет разным в зависимости от того, предлагается респонденту общая или специфическая инструкция. Конкретные различия общих и ситуативных стратегий, с нашей точки зрения, определяются особенностями самой ситуации пандемии. С нашей точки зрения, концентрирование на эмоциях и поиск поддержки в ситуации пандемии обладают недостаточной степенью эффективности, поскольку окружающие находятся в той же или в более тяжелой стрессогенной ситуации (участвовавшие в данном исследовании люди не болели сами и не болели их близкие). Маловероятно, что поиск поддержки и выражение эмоций в



этом контексте может встречать то же сочувствие, отклик и предложение помощи, что и в других ситуациях. Напротив, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности и планирование — стратегии, успешные в ситуациях, когда ясны цели и критерии успешности, а в случае пандемии ситуация неопределенна, особенно если речь идет о тревоге по поводу негативных последствий пандемии [11].

Ситуативные копинг-стратегии в предсказании текущего состояния (тревоги в отношении пандемии), поведения (защитных действий) и общего благополучия

Для большинства копинг-стратегий паттерны их связей с тревогой, защитным поведением и субъективным благополучием одинаковы для диспозиционных и ситуативных оценок. Однако если речь идет о предсказании эмоциональной реакции в отношении конкретной стрессогенной ситуации (тревога в ситуации пандемии), то она в большей степени зависит от ситуативного применения эмоционально-ориентированных копинг-стратегий, чем от общей склонности к их использованию, а в отношении отдельных эмоциональных реакций (в данном исследовании — тревоги по поводу заражения) — от ситуативного применения позитивного переформулирования, юмора и мысленного ухода от проблемы. Защитное поведение в большей степени связано с принятием и отрицанием в ситуации пандемии, чем общей склонностью к принятию или отрицанию стрессогенных ситуаций. В отношении благополучия такое исключение составляют концентрация на эмоциях, мысленный уход от проблемы и юмор. Говоря метафорически, «выгода» учета ситуативных копинг-стратегий в исследовании общего благополучия, даже в стрессогенной ситуации, по-видимому, минимальна и заметна лишь при использовании больших выборок.

Общие и ситуативные копинг-стратегии в предсказании изменения тревоги, защитных действий и общего благополучия

Динамика тревоги по поводу заражения, негативных последствий пандемии и негативных эмоций (в период между первым и вторым замерами) связана с концентрацией на эмоциях и поиском эмоциональной поддержки, однако в случае концентрации на эмоциях эта связь объясняется общей склонностью респондентов к использованию данной стратегии совладания, тогда как связь поиска эмоциональной поддержки с усилением тревоги, по всей видимости, объясняется именно специфическими для ситуации пандемии реакциями. Иными словами, именно в ситуации пандемии обращение за эмоциональной поддержкой выступает дисфункциональной стратегией. Концентрация же на эмоциях выступает общей стратегией, приобретающей дисфункциональное значение в ситуации пандемии (в отношении тревоги и негативных эмоций). Если же концентрация на эмоциях выступает особой реакцией на ситуацию пандемии, она сопряжена также с более выраженным снижением уровня удовлетворенности жизнью.

Если динамика тревоги и защитных действий в ситуации пандемии сопряжена как с общими, так и с некоторыми ситуативными копинг-стратегиями (эмоционально-ориентированные копинги, юмор, мысленный уход от проблемы), то снижение уровня удовлетворенности жизнью во многом определяется именно общими стратегиями совладания: низкой склонностью к позитивной переоценке, активному совладанию, планированию, подавлению конкурирующей деятельности. Иными словами, общие особенности совладания,



часто рассматриваемые как активные и продуктивные стратегии, будучи практически не связаны с ситуативными реакциями на пандемию, объясняют возможность «перехода» данных ситуативных реакций в общие когнитивные оценки своей жизни в целом.

На теоретическом уровне анализа полученные результаты уточняют методические вопросы применения общих и ситуативных методик оценки копинг-стратегий: показано, что для целей общего анализа профиля и предсказания благополучия диагностика общих стратегий может быть достаточной, однако специфические для ситуации пандемии копинг-стратегии отличаются от общих по степени выраженности. Для предсказания благополучия и его изменения в ситуации пандемии важен учет таких ситуативных способов совладания, как поиск эмоциональной поддержки, концентрация на эмоциях, юмор, мысленный и поведенческий уход от проблемы, использование «успокоительных», подавление конкурирующей деятельности. Для практической работы это означает необходимость обсуждения и развития не только общих копинг-стратегий, но и конкретных способов совладания именно в ситуации пандемии.

Важными задачами дальнейших исследований является сопоставление общих и ситуативных копинг-стратегий на примерах других стрессогенных ситуаций (кроме пандемии), а также сравнение связи общих и ситуативных копинг-стратегий с другими важными факторами человеческой жизнедеятельности (продуктивностью деятельности, эффективностью обучения, здоровьем и др.).

Литература

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб: Питер, 2009. 336 с.
2. *Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю.* Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том. 12, № 2. С. 108–126. DOI: 10.17759/psyedu.2020120207
3. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: Изд-во КГУ имени Н.А. Некрасова, 2010а.
4. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ имени Н.А. Некрасова, 2010б.
5. *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2013. 311 с.
6. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Методологические и методические вопросы эмпирического изучения и диагностики личностного потенциала. // Личностный потенциал: Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 404–423.
7. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
8. *Рассказова Е.И., Гордеева Т.О.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. Том 3. №17. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850> (дата обращения 5.01.2022).
9. *Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О., Осин, Е.Н.* Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Том 10. № 1. С. 82–118.
10. *Рассказова Е.И., Лебедева А.А.* Скрининговая шкала позитивных и негативных переживаний Э. Динера: апробация русскоязычной версии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Том 17. № 2. С. 250–263. DOI: 10.17323/1813-8918-2020-2-250-263
11. *Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А.* Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 2. С. 90–108. DOI:10.17759/cpp.2020280205



12. Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или порочный круг тревоги // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 2. С. 70–89. DOI:10.17759/cpp.2020280204
13. Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 [Электронный ресурс] // COVID-19: влияние на человека и общество. М.: ИП РАН, 2020. URL: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR2oJC9T6N8XvicF7wz4neKQ8r8Yc3POe8bqmOzGNFaBJqW077L6FBUNpok (дата обращения 5.01.2022).
14. Amoné-P'Olak, K., Garnefski, N., Kraaij, V. Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experience in Northern Uganda // *Journal of Adolescents*. 2007. Vol. 30. P. 655–669. DOI: 10.1016/j.adolescence.2006.05.004.
15. Bauer, M.R., Lauren, M.A., Harris, N., Joshua, M.A., Wiley, F., Crespi, C.M., Krull, J.L., Weihs, K.L., Stanton, A.L. Dispositional and Situational Avoidance and Approach as Predictors of Physical Symptom Bother Following Breast Cancer Diagnosis // *Ann Behav Med*. 2016. Vol. 50. № 3. P. 370–384. DOI: 10.1007/s12160-015-9763-7
16. Carver C.S., Scheier M.F. Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66. № 1. P. 184–195. DOI: 10.1037/0022-3514.66.1.184
17. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. № 2. P. 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267
18. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
19. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings // *Social Indicators Research*. 2010. Vol. 97. P. 143–156. DOI: 10.1007/s11205-009-9493-y
20. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorf: DATEK, 2002.
21. Garnefski N., Kraaij V., Schroevers M., Somsen G. Post-traumatic growth after a myocardial infarction: A matter of personality, psychological health, or cognitive coping? // *Journal of Clinical Psychology of Medical Settings*. 2008. Vol. 15. P. 270–277. DOI: 10.1007/s10880-008-9136-5
22. 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 Research*. 2020. № 12. Epub. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112954
23. Kraaij V., Garnefski N. The role of intrusion, avoidance and cognitive coping strategies more than 50 years after war // *Anxiety, Stress and Coping*. 2006. Vol. 19. № 1. P. 1–14. DOI: 10.1080/10615800500412449
24. Kreidler S. Coping and quality of life in the context of physical diseases // *Coping with Disease*. / A.V. Lee (Ed.). New York: Nova Biomedical Books, 2005. P. 81–120.
25. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74. № 1. P. 9–43. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
26. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.
27. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping // *International Journal of Behavioral Development*. 1998. Vol. 22. № 2. P. 287–313. DOI: 10.1080/016502598384388
28. Rajkumar R.Ph. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. № 52: 102066. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102066
29. Rodriguez L.M., Litt D.M., Stewart S.H. Drinking to cope with the pandemic: The unique associations of COVID-19-related perceived threat and psychological distress to drinking behaviors in American men and women // *Addictive Behavior*. 2020. Vol. 110. 106532. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106532
30. Roy D., Tripathy S., Kar S.K., Sharma N., Verma S.K., Kaushal V. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. № 8(51):102083. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102083



31. Schroevers M., Kraaij V., Garnefski N. How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions? // *British Journal of Health Psychology*. 2008. Vol. 13. P. 551–562. DOI: 10.1348/135910707X241497.
32. Valliant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 89–98. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.89
33. Van Wijk C.H. Coping in Context: Dispositional and Situational Coping of Navy Divers and Submariners // *Journal of Human Performance in Extreme Environments*. 2017. Vol. 13. № 1. Article 7. DOI: 10.7771/2327-2937.1091
34. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., McIntyre R.S., Choo F.N., Tran B., Ho R., Sharma V.K., Hoe C. Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China // *Brain Behav Immun*. 2020. № 13. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.04.028

References

1. Vodop'yanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. Sankt-Peterburg: Piter, 2009. (In Russ.).
2. Enikolopov S.N., Boiko O.M., Medvedeva T.I., Vorontsova O.Yu., Kaz'mina O.Yu. Dinamika psikhologicheskikh reaktzii na nachal'nom etape pandemii COVID-19 [Dynamics of psychological reaction at the starting stage of pandemic COVID-19]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya*. 2020, vol. 12, no. 2, pp. 108–126. DOI: 10.17759/psyedu.2020120207. (In Russ.).
3. Kryukova T.L. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni* [Psychology of coping behavior on the different periods of life]. Kostroma: Kostromskoi gosudarstvennyi universitet im. N.A. Nekrasova, 2010a. (In Russ.).
4. Kryukova T.L. *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly* [Methods for studying coping behavior: three coping scales]. Kostroma: Izd-vo KGU im. N.A. Nekrasova, 2010b. (In Russ.).
5. Leonova A.B., Kuznetsova A.S. *Psikhologicheskie tekhnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka* [Psychological technologies of regulation of person's condition]. Moscow: Smysl, 2013. (In Russ.).
6. Leontiev D.A., Osin E.N. Metodologicheskie i metodicheskie voprosy empiricheskogo izucheniya i diagnostiki lichnostnogo potentsiala [Methodological and methodical issues of empirical research and diagnostics of the personal potential]. In D.A. Leontiev (ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl, 2011, pp. 404–423. (In Russ., abstr. in English).
7. Osin E.N., Leontiev D.A. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyi analiz [Brief Russia scales of diagnostics of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of the public opinion: economic and social changes], 2020, no. 1, pp. 117–142. (In Russ., abstr. in English).
8. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. Koping-strategii v psikhologii stressa: podkhody, metody i perspektivy [Coping strategies in the stress psychology: approaches, methods and perspectives]. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektron. nauch. Zhurn*, 2011, vol. 3, no.17. URL: <http://psystudy.ru> (In Russ., abstr. in English).
9. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics of COPE]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2013, vol. 10, no. 1, pp. 82–118. (In Russ., abstr. in English).
10. Rasskazova E.I., Lebedeva A.A. Skriningovaya shkala pozitivnykh i negativnykh perezhivaniy E. Dinera: aprobatsiya russkoyazychnoi versii [Screening scale of positive and negative experience E. Diener: validation of the Russian version]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2020, vol. 17, no. 2, pp. 250–263. DOI: 10.17323/1813-8918-2020-2-250-263. (In Russ., abstr. in English).
11. Rasskazova E.I., Leontiev D.A., Lebedeva A.A. Pandemiya kak vyzov sub"ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie [Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 2020, vol. 28, no. 2, pp. 90–108. DOI:10.17759/cpp.2020280205. (In Russ., abstr. in English).
12. Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I. Psikhologicheskoe sodержanie trevogi i profilaktiki v situatsii infodemii: zashchita ot koronavirusa ili porochnyi krug trevogi [Psychological content of anxiety and prophylaxis



- in the situation of infodemic: defense against coronavirus or “vicious circle” of anxiety]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 2020, vol. 28, no. 2, pp. 70–89. DOI:10.17759/cpp.2020280204. (In Russ., abstr. in English).
13. Kharlamenkova N.E., Bykhovets Yu.V., Dan M.V., Nikitina D.A. Perekhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokoistva v usloviyakh COVID-19 [Experience of indefiniteness, anxiety, worry under condition of COVID-19]. *COVID-19: vliyaniye na cheloveka i obshchestvo* [COVID-19: impact on person and society]. Moscow: IP RAN, 2020. URL: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.htm?fbclid=IwAR2oJC9T6N8XvicF7wz4neKQ8r8Yc3POe8bqmOzGNFaBJqWO77L6FBUNnok (In Russ.).
 14. Amone-P'Olak, K., Garnefski, N., Kraaij, V. Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experience in Northern Uganda. *Journal of Adolescents*, 2007, vol. 30, pp. 655–669. DOI: 10.1016/j.adolescence.2006.05.004.
 15. Bauer M.R., Lauren M.A., Harris N., Joshua M.A., Wiley F., Crespi C.M., Krull J.L., Weihs K.L., Stanton A.L. Dispositional and Situational Avoidance and Approach as Predictors of Physical Symptom Bother Following Breast Cancer Diagnosis. *Ann Behav Med*, 2016, vol. 50, no. 3 pp. 370–384. DOI: 10.1007/s12160-015-9763-7
 16. Carver C.S., Scheier M.F. Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, vol. 66, no. 1, pp. 184–195. DOI: 10.1037/0022-3514.66.1.184
 17. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, vol. 56, no. 2, pp. 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
 18. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, vol. 49, pp. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
 19. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 2010, vol. 97, pp. 143–156. DOI: 10.1007/s11205-009-9493-y.
 20. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorf: DATEK, 2002.
 21. Garnefski N., Kraaij V., Schroevers M., Somsen G. Post-traumatic growth after a myocardial infarction: A matter of personality, psychological health, or cognitive coping? *Journal of Clinical Psychology of Medical Settings*, 2008, vol. 15, pp. 270–277. DOI: 10.1007/s10880-008-9136-5.
 22. 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 Research*, 2020, no. 12. Epub. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112954
 23. Kraaij V., Garnefski, N. The role of intrusion, avoidance and cognitive coping strategies more than 50 years after war. *Anxiety, Stress and Coping*, 2006, vol. 19, no. 1, pp. 1–14. DOI: 10.1080/10615800500412449
 24. Kreitler S. Coping and quality of life in the context of physical diseases. In A.V. Lee (Ed.). *Coping with Disease*. New York: Nova Biomedical Books, 2005. P. 81–120.
 25. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 2006, vol. 74, no. 1, pp. 9–43. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x.
 26. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: Springer, 1984.
 27. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, 1998, vol. 22, no. 2, pp. 287–313. DOI: 10.1080/016502598384388.
 28. Rajkumar R.Ph. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020, no. 52, 102066. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102066
 29. Rodriguez L.M., Litt D.M., Stewart S.H. Drinking to cope with the pandemic: The unique associations of COVID-19- related perceived threat and psychological distress to drinking behaviors in American men and women. *Addictive Behavior*, 2020, vol. 110, 106532. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106532
 30. Roy D., Tripathy S., Kar, S.K., Sharma N., Verma S.K., Kaushal V. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020, vol. 8, no. 51, 102083. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102083.



31. Schroevers M., Kraaij V., Garnefski N. How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions? *British Journal of Health Psychology*, 2008, vol. 13, pp. 551–562. DOI: 10.1348/135910707X241497.
32. Valliant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 2000, vol. 55, no. 1, pp. 89–98. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.89.
33. Van Wijk C.H. Coping in Context: Dispositional and Situational Coping of Navy Divers and Submariners. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 2017, vol. 13, no. 1, article 7. DOI: 10.7771/2327-2937.1091
34. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., McIntyre R.S., Choo F.N., Tran B., Ho R., Sharma V.K., Hoe C. Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China. *Brain Behav Immun*, 2020, no. 13. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.04.028

Информация об авторах

Рассказова Елена Игоревна, кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии, Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова»); ведущий научный сотрудник международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, НИУ Высшая школа экономики (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Information about the authors

Elena I. Rasskazova, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Moscow State University; Senior Researcher, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Получена 26.07.2020

Принята в печать 01.03.2022

Received 26.07.2020

Accepted 01.03.2022