

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ОТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ К ПАНДЕМИИ COVID-19

©2022 г. Т.В. Мальцева*, Т.А. Нестик**

*Аспирант, кафедра социальной психологии факультета психологии, ФГБОУ ВО «Государственный академический университет гуманитарных наук» 119049, Москва, Мароновский переулок, 26; e-mail: mtv01@bk.ru

**Доктор психологических наук, профессор РАН, заведующий лабораторией социальной и экономической психологии, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН; 129366, Москва, ул. Ярославская, дом 13, корп. 1; e-mail: nestik@ipras.ru

DOI: 10.38098/ipran.sep_2022_26_2_02

Поступила в редакцию 6 марта 2022 г.

Аннотация. Анализируется проблема использования личностью стратегий совладания в ситуации пандемии COVID-19. Целью исследования выступил поиск взаимосвязей стратегий копинга с характеристиками отношения к пандемии. Приводятся результаты эмпирического исследования (N=751), в котором выявлена связь используемых стратегий копинга и некоторых характеристик отношения к пандемии. Таковыми характеристиками являются проактивное совладание, социальный оптимизм, позитивное отношение к вакцинации, самоэффективность, сопереживание другим. Использовалась краткая версия методики «Опросник совладания со стрессом» (COPE Inventory) (Carver et al., 1989) – Brief COPE в адаптации Е.И. Рассказовой (Рассказова и др., 2013) и опросник «Отношение личности к эпидемиологической угрозе» Т.А. Нестика (Нестик и др., 2020). Показано, что проактивное совладание с ситуацией пандемии положительно связано с такими стратегиями копинга, как «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Планирование» и отрицательно – со стратегией «Использование “успокоительных”». Социальный оптимизм в ситуации пандемии отрицательно связан со стратегией «Концентрация на эмоциях и их активное выражение». Позитивное отношение к вакцинации формирует стратегия «Активное совладание», негативное отношение – «Обращение к религии». Самоэффективность отрицательно связана со стратегией «Поведенческий уход от проблемы». Сопереживание другим во время эпидемии положительно связано со стратегией «Использование инструментальной социальной поддержки». Установлено, что в зависимости от условий, в которых находится человек, стратегии избегания тревоги могут играть неодинаковую роль в преодолении сложившихся трудных обстоятельств, например, стратегии мысленного ухода от проблемы и отрицания. Проактивному совладанию с ситуацией пандемии содействуют как активные когнитивные копинг-стратегии (переформулирование и личностный рост, активное совладание, юмор, планирование), так и стратегия мысленного ухода от проблемы. Также стратегия мысленного ухода от проблемы положительно влияет на сопереживание другим во время эпидемии, наряду с использованием инструментальной и эмоциональной социальной поддержки и активным совладанием. Стратегия отрицания положительно связана с социальным оптимизмом в ситуации пандемии, совместно со стратегиями позитивного переформулирования и личностного роста, обращения к религии и активного совладания. Негативно стратегия отрицания сказывается на самоэффективности. Выявлено, что стратегия обращения к религии содействует негативному отношению к вакцинации. В то же время эта стратегия повышает социальный оптимизм в ситуации пандемии.

Ключевые слова: копинг-стратегии; ситуация пандемии COVID-19; проактивное совладание; социальный оптимизм; позитивное отношение к вакцинации; самоэффективность; сопереживание другим.

Во время пандемии COVID-19 россияне столкнулись с различными проблемами – психологическими, экономическими и социальными. Реакции каждого человека обусловлены и самой социальной ситуацией, и типом личности, включая жизненный опыт и способность сохранять устойчивость в трудной ситуации. Сложившаяся в результате пандемии ситуация стала для большинства людей не только проблемной, но и потенциально позволяющей реализовать собственные креативные решения в различных сферах жизнедеятельности. Одновременно, для исследователей появляются новые возможности изучения тех сторон личности, которые не проявлялись в привычных обстоятельствах.

Ранее проведенные исследования социально-психологических характеристик личности показали, что *сострадание* увеличивает способность применять конструктивные стратегии совладания со стрессом, а также позволяет дальше заглядывать в будущее, при этом заботясь как о себе, так и о других (Нестик, 2020). Обращение человека к своим внутренним (включающим жизнестойкость) и внешним ресурсам, использование копинг-стратегий и различных форм социальной поддержки способствует более благоприятному прохождению жизненного периода в ситуации пандемии.

После объявления ВОЗ вспышки коронавируса, чрезвычайной ситуацией международного значения, ООН приступила к реализации комплексных мер реагирования. Сложившаяся ситуация потребовала от международных институтов быстрых и инновационных ответов. Институты, соответственно своему уровню – региональному или глобальному, стали вырабатывать меры для помощи государствам и их гражданам по самым разным направлениям. Стадии пандемии COVID-19 государства-члены Европейского региона ВОЗ переживали в различные промежутки времени. Правительство каждой конкретной страны и органы здравоохранения в регионе должны были

взвешивать ситуацию, составлять планы и продумывать следующие этапы реагирования с целью значительного снижения уровня передачи вируса (Совершенствование и адаптация..., 2020).

Во всем мире в научном сообществе проводятся исследования, связанные с борьбой с COVID-19. Существенно, что наряду с исследованиями, сконцентрированными на самой проблеме и на последствиях для всего человечества, проводится изучение субъективных личностных ресурсов и других возможностей людей, способов совладания ими с ситуацией страха, трагедии и абсолютной неопределенности (Ениколопов и др., 2020).

Все больший акцент в исследованиях совладающего поведения начинает фокусироваться на концепции *проактивного копинга*. *Проактивное совладание* (копинг) осуществляется на самом начальном этапе взаимодействия личности и условий ситуации. Одним из основных его отличий от других форм является *организация временной перспективы*. Человек актуализирует для будущего совладания такие собственные ресурсы, как самоконтроль, оптимизм и др. Также проактивное совладание выступает в роли процесса целеполагания. Человек четко представляет себе свои будущие возможности, а с ними и проблемы, и риски. Характерно, что проблемы и риски не оцениваются в качестве угрозы собственному существованию. Люди воспринимают сложную ситуацию позитивно, как возможность вступить в борьбу с трудностями и победить (Белинская и др., 2018).

Изучение субъективного благополучия в период пандемии, а также его связей с тревогой по поводу коронавируса и стратегиями совладания было проведено на российской выборке в 2020 г. Результаты показали, что связь тревоги по поводу коронавируса и субъективного благополучия объясняется негативными эмоциями. Также авторами установлено, что стратегии принятия и концентрации на эмоциях не ухудшают общего благополучия при тревоге по

поводу риска заражения. Стратегии использования «успокоительных» (средств), мысленного ухода от проблемы, отрицания снижают уровень удовлетворенности жизнью при совладании с тревогой по поводу негативных последствий пандемии (Рассказова и др., 2020).

До настоящего времени в уже проведенных исследованиях вопросы изучения взаимосвязей стратегий совладания и характеристик отношения личности к пандемии COVID-19 не затрагивались.

Существуют различные подходы к изучению совладающего поведения в современной психологии. Диспозиционный подход к осмыслению совладающего поведения основывается на определении набора характеристик личности (Amirkhan, 1999), обуславливающих реакцию человека на стресс. Тем не менее, данный подход не учитывает воздействия социального контекста и ситуационных факторов. Напротив, в ситуационном подходе к совладающему поведению преодоление рассматривается в контексте сложившейся ситуации, которая воздействует на намерения и поступки человека (Lazarus, Folkman, 1984; Feifei, Strack, 1989). Человек дает когнитивную оценку условиям среды в начале процесса совладания. После этой оценки происходит выбор стратегий совладания (Водопьянова, 2009). Однако и диспозиционный подход, и ситуативный имеют ограничения (Хачатурова, 2012). Более перспективным в связи с этим выглядит интегративный ситуационно-личностный подход, в котором рассматриваются и особенности личности, и ситуационный контекст (Moss, Schaefer, 1986).

Целью настоящего исследования выступил поиск взаимосвязей стратегий копинга с характеристиками отношения к пандемии COVID-19.

В данном исследовании были проанализированы *пять характеристик отношения к пандемии*:

1. *Проактивное совладание с ситуацией пандемии.*

Проактивное совладание является особенно значимым для жизнеспособности личности.

2. *Социальный оптимизм.*

Одним из главных источников, приводящих к активным действиям субъектов, является социальный оптимизм. В психологии социальный оптимизм определяется как генерализованное ожидание успешного преодоления социальных проблем в будущем (Schweizer, Schneider, 1997). В социальной психологии понимание социального оптимизма включает концепцию коллективной самооэффективности, состоящей в уверенности членов группы в реализации совместными усилиями необходимых действий для решения проблем (Bandura, 2000).

3. *Позитивное отношение к вакцинации.*

Одной из первостепенных задач 2021 г. стала задача формирования у россиян положительной оценки вакцинации.

4. *Самоэффективность.*

В настоящем исследовании под самоэффективностью понимается вера в способность защитить себя и близких, оказать влияние на ход эпидемии и ее последствия.

5. *Сопереживание другим во время эпидемии.*

Одним из показателей психологического благополучия в условиях пандемии признано сопереживание другим, которое является неотъемлемой частью жизнеспособности в сложившихся обстоятельствах (Нестик, 2021; Человек в условиях..., 2020).

Гипотеза исследования

Каждая из исследуемых характеристик отношения к пандемии – проактивное совладание с ситуацией пандемии, социальный оптимизм, позитивное отношение к вакцинации, самоэффективность, сопереживание другим во время эпидемии – связана с некоторыми стратегиями совладания. При этом некоторые из используемых стратегий совладания, в их числе «Позитивное переформулирование и личностный рост», будут оказывать положительное влияние на ряд из указанных характеристик, другие стратегии совладания, в их числе «Поведенческий уход от проблемы», – отрицательное влияние. Некоторые стратегии совладания будут разнонаправленными: на одни характеристики отношения к пандемии будут оказывать положительное, а на другие – отрицательное влияние.

МЕТОДИКА

Методики исследования

1. Краткая версия методики «Опросник совладания со стрессом» (COPE Inventory) (Carver et al., 1989) – Brief COPE в адаптации Е.И. Рассказовой (Рассказова и др., 2013; Carver, 1997).

Краткая версия методики позволяет оценить четырнадцать общих копинг-стратегий: позитивное переформулирование и личностный рост; принятие; использование эмоциональной социальной поддержки; концентрация на эмоциях и их активное выражение; планирование; использование инструментальной социальной поддержки; активное совладание; юмор; мысленный уход от проблемы; поведенческий уход от проблемы; отрицание; обращение к религии; использование «успокоительных» (алкоголя, успокоительных средств, лекарств); обвинение себя, руминация

(«прокручивание» в голове человека одних и тех же тем или мыслей о собственных неудачах).

Методика «Опросник совладания со стрессом» использовалась в данном исследовании по отношению к ситуации пандемии.

2. Опросник «Отношение личности к эпидемиологической угрозе» Т.А. Нестика (Нестик и др., 2020).

Из этого опросника использовались тринадцать шкал, измеряющих характеристики отношения к пандемии: социальное дистанцирование; социальный оптимизм; самоэффективность (вера в способность защитить себя и близких, оказать влияние на ход эпидемии и ее последствия); сопереживание другим во время эпидемии; тревога по поводу пандемии; конспирологическая ориентация (вера в искусственное происхождение эпидемии); поддержка жестких мер сдерживания; позитивное отношение к вакцинации; интерес к новостям о пандемии; вера в готовность окружающих соблюдать карантин; проактивное совладание с ситуацией пандемии; социальная поддержка; социальная ответственность.

Участники исследования

Тестирование проводилось по прошествии года с момента объявления Всемирной организацией здравоохранения пандемии, которая была вызвана распространением коронавируса SARS-CoV-2. За этот период могли уже сформироваться стратегии совладания, чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями, вызванными ею. Для сбора данных использовался сервис опросов и онлайн анкет «Анкетолог» в течение 10 дней: с 11 апреля 2021г. по 20 апреля 2021г.

Выборка исследования включила 751 человека (371 мужчину, 49,4%, и 380 женщин, 50,6%) из разных регионов России. Возраст респондентов – от 14

до 76 лет (средний возраст $40,39 \pm 11,47$). Количество респондентов, ответивших положительно на вопрос о перенесенном или диагностированном заболевании коронавирусом, составило 16,5%; на вопрос о заболевании близких – положительных ответов 28,6%; о заболевании знакомых, коллег – 59,0%.

Статистический анализ результатов эмпирического исследования осуществлялся с использованием пакета «IBM SPSS 22.0».

РЕЗУЛЬТАТЫ

В качестве зависимых переменных были использованы характеристики отношения к пандемии COVID-19. В качестве независимых переменных рассматривались стратегии копинга.

Представим данные из описательных статистик проведенного исследования. Частоты использования стратегий совладания различны (см. табл. 1).

Таблица 1

Средние значения показателей использования стратегий совладания (N=751).

Стратегия совладания	Среднее значение
Принятие	2,8502
Планирование	2,7270
Активное совладание	2,7051
Мысленный уход от проблемы	2,6831
Позитивное переформулирование и личностный рост	2,6258
Юмор	2,5053
Использование инструментальной социальной поддержки	2,1192
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	2,1045
Использование эмоциональной социальной поддержки	2,0712
Отрицание	1,9700
Поведенческий уход от проблемы	1,9081
Обвинение себя, руминация	1,7989
Использование «успокоительных»	1,7357
Обращение к религии	1,6698

Примечание: шкала 1 – Я совсем этого не делал(а); 2 – Я делал(а) это редко; 3 – Я делал(а) это довольно часто; 4 – Я делал(а) это часто (много).

Результаты регрессионного анализа

Регрессионный анализ показал ($R=0,605$; $R^2=0,366$; $F=47,477$ при $p \leq 0,05$), что на проактивное совладание с ситуацией пандемии влияют позитивное переформулирование и личностный рост ($\beta=0,304$), активное совладание ($\beta=0,149$), юмор ($\beta=0,134$), планирование ($\beta=0,108$), мысленный уход от проблемы ($\beta=0,100$). Этот показатель имеет обратную связь с поведенческим уходом от проблемы ($\beta=-0,115$), обвинением себя, руминацией ($\beta=-0,092$), использованием «успокоительных» ($\beta=-0,088$), концентрацией на эмоциях и их активном выражением ($\beta=-0,075$) (см. табл. 2).

Таблица 2

Проактивное совладание с ситуацией пандемии (N=751).

Предикторы	B	S.E.	β	t	p
(Константа)	2,249	0,130		17,334	0,000
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,298	0,039	0,304	7,663	0,000
Поведенческий уход от проблемы	-0,130	0,038	-0,115	-3,397	0,001
Активное совладание	0,164	0,042	0,149	3,871	0,000
Обвинение себя, руминация	-0,098	0,039	-0,092	-2,520	0,012
Юмор	0,121	0,032	0,134	3,749	0,000
Планирование	0,115	0,041	0,108	2,808	0,005
Использование «успокоительных»	-0,078	0,032	-0,088	-2,451	0,014
Мысленный уход от проблемы	0,109	0,037	0,100	2,950	0,003
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0,077	0,038	-0,075	-2,019	0,044

Примечание: $R=0,605$; $R^2=0,366$; $F=47,477$ при $p \leq 0,05$. *Условные обозначения:* B – коэффициент регрессии; S.E. – стандартная ошибка среднего; β — стандартизированный коэффициент регрессии; t — критическое отношение B/SE; p – статистическая значимость.

Регрессионный анализ показал ($R=0,374$; $R^2=0,140$; $F=20,114$ при $p \leq 0,05$), что на социальный оптимизм в ситуации пандемии влияют позитивное переформулирование и личностный рост ($\beta=0,224$), обращение к религии ($\beta=0,169$), активное совладание ($\beta=0,091$), отрицание ($\beta=0,090$). Этот показатель

имеет обратную связь с концентрацией на эмоциях и их активном выражением ($\beta=-0,176$), использованием «успокоительных» ($\beta=-0,104$) (см. табл. 3).

Таблица 3

Социальный оптимизм (N=751).

Предикторы	B	S.E.	β	t	p
(Константа)	2,201	0,161		13,654	0,000
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,268	0,045	0,224	5,961	0,000
Обращение к религии	0,202	0,044	0,169	4,556	0,000
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0,222	0,052	-0,176	-4,275	0,000
Активное совладание	0,122	0,052	0,091	2,371	0,018
Использование «успокоительных»	-0,112	0,043	-0,104	-2,591	0,010
Отрицание	0,108	0,048	0,090	2,264	0,024

Примечание: R=0,374; R²=0,140; F=20,114 при $p \leq 0,05$.

Регрессионный анализ показал (R=0,231; R²=0,053; F=10,515 при $p \leq 0,05$), что на позитивное отношение к вакцинации влияют активное совладание ($\beta=0,130$), использование инструментальной социальной поддержки ($\beta=0,199$). Этот показатель имеет обратную связь с обращением к религии ($\beta=-0,119$), концентрацией на эмоциях и их активном выражением ($\beta=-0,116$) (см. табл. 4).

Таблица 4

Позитивное отношение к вакцинации (N=751).

Предикторы	B	S.E.	β	t	p
(Константа)	2,709	0,167		16,204	0,000
Активное совладание	0,192	0,057	0,130	3,364	0,001
Использование инструментальной социальной поддержки	0,255	0,059	0,199	4,363	0,000
Обращение к религии	-0,158	0,052	-0,119	-3,044	0,002
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0,162	0,058	-0,116	-2,778	0,006

Примечание: R=0,231; R²=0,053; F=10,515 при $p \leq 0,05$.

Регрессионный анализ показал ($R=0,239$; $R^2=0,057$; $F=9,056$ при $p \leq 0,05$), что на самоэффективность (веру в способность защитить себя и близких, оказать влияние на ход эпидемии и ее последствия) влияют планирование ($\beta=0,111$), использование инструментальной социальной поддержки ($\beta=0,097$). Этот показатель имеет обратную связь с поведенческим уходом от проблемы ($\beta=-0,132$), отрицанием ($\beta=-0,135$), принятием ($\beta=-0,085$) (см. табл. 5).

Таблица 5

Самоэффективность (вера в способность защитить себя и близких, оказать влияние на ход эпидемии и ее последствия) (N=751).

Предикторы	B	S.E.	β	t	p
(Константа)	3,259	0,174		18,681	0,000
Поведенческий уход от проблемы	-0,177	0,055	-0,132	-3,224	0,001
Планирование	0,140	0,053	0,111	2,629	0,009
Отрицание	-0,158	0,048	-0,135	-3,292	0,001
Использование инструментальной социальной поддержки	0,110	0,047	0,097	2,336	0,020
Принятие	-0,108	0,052	-0,085	-2,062	0,040

Примечание: $R=0,239$; $R^2=0,057$; $F=9,056$ при $p \leq 0,05$.

Регрессионный анализ показал ($R=0,408$; $R^2=0,166$; $F=29,707$ при $p \leq 0,05$), что на сопереживание другим во время эпидемии влияют использование инструментальной социальной поддержки ($\beta=0,151$), мысленный уход от проблемы ($\beta=0,167$), активное совладание ($\beta=0,114$), использование эмоциональной социальной поддержки ($\beta=0,138$). Этот показатель имеет обратную связь с использованием «успокоительных» ($\beta=-0,122$) (см. табл. 6).

Таблица 6

Сопереживание другим во время эпидемии (N=751).

Предикторы	B	S.E.	β	t	p
(Константа)	1,950	0,155		12,572	0,000
Использование инструментальной социальной поддержки	0,174	0,061	0,151	2,841	0,005
Мысленный уход от проблемы	0,221	0,049	0,167	4,485	0,000
Активное совладание	0,152	0,051	0,114	2,994	0,003
Использование «успокоительных»	-0,131	0,039	-0,122	-3,391	0,001
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,166	0,065	0,138	2,554	0,011

Примечание: R=0,408; R²=0,166; F=29,707 при $p \leq 0,05$.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Описательные статистики проведенного исследования показали, что наиболее часто респондентами применялись стратегии совладания: принятие, планирование, активное совладание, мысленный уход от проблемы, позитивное переформулирование и личностный рост. Наиболее редко использовались стратегии: отрицание, поведенческий уход от проблемы, обвинение себя, использование «успокоительных», обращение к религии.

Эти данные согласуются с результатами исследования, проведенного в ФГБОУ ВО «Костромской государственной академии культуры и искусств» в апреле 2020 г. При рассмотрении совладающего поведения было выявлено 7 из 14 стратегий краткой версии «Опросника совладания со стрессом», которые активно использовали респонденты: принятие, активное совладание, позитивная переоценка, мысленный уход от проблемы, поиск эмоциональной поддержки, планирование и юмор. Было отмечено, что значительно реже выбирают стратегии отрицания и поведенческого ухода от проблемы (Крюкова и др., 2021).

Высокая частота использования стратегии позитивного переформулирования подтверждается в исследовании, проведенном в Мексике

в мае-июне 2020 г. Позитивная переоценка, как активная форма совладания, получила наивысший балл. Основываясь на этом, исследователи выдвинули гипотезу, что преимущественное использование этой стратегии копинга может привести к высоким показателям психологического благополучия во время и после пандемии SARS-CoV-2 в исследуемой выборке (Garza Valera et al., 2021).

Также максимальный уровень использования стратегии положительного переформулирования показали в апреле-мае 2020 г. участники исследования для определения различных стратегий совладания, применяемых населением Марокко. Зафиксирована была высокая степень использования стратегий принятия, обращения к религии. Реже всего применялись копинг-стратегии использования «успокоительных» и отрицания. В российской выборке нашего исследования схожие показатели по стратегиям принятия, отрицания, использования «успокоительных». Частоты использования копинг-стратегии обращения к религии в российской и марокканской выборках различны (Benzahra et al., 2021).

Далее опишем выявленные на российской выборке связи стратегий совладания и анализируемых характеристик отношения к пандемии COVID-19.

Проактивное совладание с ситуацией пандемии напрямую связано с позитивным переформулированием и личностным ростом, активным совладанием, юмором, планированием, мысленным уходом от проблемы. При этом проактивное совладание с ситуацией пандемии имеет обратную связь с поведенческим уходом от проблемы, обвинением себя, руминацией, использованием «успокоительных», концентрацией на эмоциях и их активным выражением. Указанные связи могут объясняться тем, что стремление переосмыслить ситуацию в позитивном смысле, смех и шутки создают благоприятную направленность на проактивное совладание в условиях пандемии. Напротив, самообвинение в сложившейся ситуации, энергичное

выражение эмоций, использование алкоголя или успокоительных средств оказывают негативное влияние на становление проактивного совладания.

Социальный оптимизм в ситуации пандемии напрямую связан с позитивным переформулированием и личностным ростом, обращением к религии, активным совладанием, отрицанием. Негативное влияние на социальный оптимизм оказывают концентрация на эмоциях и их активное выражение, а также использование «успокоительных». Вероятно, отказ верить или попытки отрицать реальность пандемии действительно положительно влияют на социальный оптимизм, поскольку создают обманчивый образ сложившейся ситуации. Сосредоточение на неприятных эмоциях, по-видимому, не создает основу для социального оптимизма.

Позитивное отношение к вакцинации формируют активное совладание и использование инструментальной социальной поддержки. В то же время обращение к религии, концентрация на эмоциях и их активное выражение оказывают негативный эффект. Можно предположить, что использование активного совладания, как способа ликвидации или ослабления влияния сложившейся ситуации, является одним из условий положительного отношения к вакцинации. С другой стороны, обращение к вере, религии может сформировать негативное отношение к вакцинации, что объясняется наличием внутренних убеждений о существовании связи Творца и человека.

Самоэффективность (вера в способность защитить себя и близких, оказать влияние на ход эпидемии и ее последствия) имеет прямую связь с планированием, использованием инструментальной социальной поддержки; обратную связь — с поведенческим уходом от проблемы, отрицанием, принятием. В данном случае, поведенческий уход от проблемы ассоциируется с бегством с поля боя, с отсутствием у человека ресурсов по защите себя и близких.

Сопереживание другим во время эпидемии имеет прямую связь с использованием инструментальной социальной поддержки, мысленным уходом от проблемы, активным совладанием, использованием эмоциональной социальной поддержки; обратную связь – с использованием «успокоительных». Обыкновенно, человек, ищущий сочувствия и понимания – эмоциональной социальной поддержки, сам сопереживает другим людям. Использование инструментальной социальной поддержки подразумевает обращение за помощью, советом, консультацией к другим. Как правило, такие просьбы направляются в адрес людей, пользующихся авторитетом и уважением в определенном круге общения. Скорее всего, обсуждение собственных проблем, возникших в период пандемии, с другими будет ориентировать на сопереживание.

В зависимости от условий, в которых находится человек, стратегии избегания тревоги могут играть неодинаковую роль в преодолении трудных сложившихся обстоятельств, например, стратегии мысленного ухода от проблемы и отрицания. В частности, проактивному совладанию с ситуацией пандемии содействуют как активные когнитивные копинг-стратегии (переформулирование и личностный рост, активное совладание, юмор, планирование), так и стратегия мысленного ухода от проблемы. Также стратегия мысленного ухода от проблемы положительно влияет на сопереживание другим во время эпидемии, наряду с использованием инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, активным совладанием.

Исследование выявило, что стратегия отрицания положительно связана с социальным оптимизмом в ситуации пандемии, совместно со стратегиями позитивного переформулирования и личностного роста, обращения к религии, активного совладания. И, все-таки, стратегия отрицания негативно сказывается

на самоэффективности. Стратегия обращения к религии, как подтвердило исследование, содействует негативному отношению к вакцинации. В то же время эта стратегия увеличивает социальный оптимизм в ситуации пандемии.

ВЫВОДЫ

Таким образом, можно выделить стратегии совладания, играющие адаптивную и дезадаптивную роль в формировании проактивного совладания, социального оптимизма, позитивного отношения к вакцинации, самоэффективности, сопереживания другим в ситуации пандемии.

Стратегии совладания – позитивное переформулирование и личностный рост, использование эмоциональной социальной поддержки, планирование, использование инструментальной социальной поддержки, активное совладание, юмор, мысленный уход от проблемы – выступают в роли адаптивных стратегий в процессе формирования рассмотренных характеристик жизнеспособности позитивного отношения к вакцинации. Дезадаптивная роль отмечается у стратегий совладания – принятие, концентрация на эмоциях и их активное выражение, поведенческий уход от проблемы, использование «успокоительных», обвинение себя, руминация.

Разнонаправленная связь установлена у стратегий отрицания и обращения к религии. Отрицание положительно влияет на социальный оптимизм, негативно – на самоэффективность. Обращение к религии положительно влияет на социальный оптимизм, негативно – на позитивное отношение к вакцинации.

Таким образом, подтверждается выдвинутая *гипотеза* исследования.

Принимая во внимание длительную неудовлетворительную эпидемиологическую ситуацию, перспективным представляется исследование методом структурного моделирования для выявления связей между

характеристиками отношения к пандемии COVID-19 и показателями страхов, стресса и жизнеспособности, а также проверки гипотезы об их обусловленности применяемыми личностью стратегиями совладания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р.* Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7. № 3. С. 192-211. DOI: 10.17759/psycljn.2018070312.
- Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб: Питер, 2009.
- 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. Т. 12. № 2. С. 108-126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207.
- Крюкова Т.Л., Силина Е.А., Говоркова А.М., Екимчик О.А.* Совладание со стрессом в ситуации пандемии COVID-19 и самоизоляции // Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. М.: Изд-во Московского университета, 2021. С. 189-198. DOI:10.11621/гпо.2021.08.
- Нестик Т.А.* Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5. № 2 (18). С. 47-82.. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document786.pdf> (дата обращения: 15.10.2021). DOI: 10.38098/ipran.sep.2020.18.2.002.
- Нестик Т.А.* Образ будущего, социальный оптимизм и долгосрочная ориентация россиян: социально-психологический анализ // СоциоДиггер. 2021. Октябрь-Ноябрь. Т. 2. № 9 (14): Горизонты будущего. С. 6-48.
- Нестик Т.А., Дейнека О.С., Максименко А.А.* Социально-психологические предпосылки веры в конспирологические теории происхождения COVID-19 и вовлеченность в сетевые коммуникации // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. № 4. С. 87-104. DOI: 10.17759/sps.2020110407.
- 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. Т. 10. № 1. С. 82-118.
- Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А.* Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 90-108. DOI: 10.17759/cpp.2020280205.

Т.В. Мальцева, Т.А. Нестик

Копинг-стратегии и отношение личности к пандемии COVID-19

Совершенствование и адаптация мер в области общественного здравоохранения при переходе между этапами борьбы с COVID-19. Рекомендации в отношении политики для Европейского региона ВОЗ // Социальные аспекты здоровья населения. 2020. № 3 (66). Запись №: 3284. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1175/30/lang,ru> (дата обращения: 14.12.2021).

Хачатурова М.Р. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации межличностного конфликта: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2012.

Человек в условиях глобальных рисков: социально-психологический анализ / Под ред. Т.А. Нестика, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020.

Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // *European Journal of Personality*. 1999. V.4. P.13-30.

Bandura A. Exercise of Human Agency through Collective Efficacy // *Current Directions in Psychological Science*. 2000. V. 9. № 3. P. 75-78. DOI: 10.1111/1467-8721.00064.

Benzahra S., Belbachir S., Ouanass A. Coping strategies for COVID-19 in the moroccan population // *International Journal of Advanced Research*. 2021. V. 9(04). P. 166-173. DOI: 10.21474/IJAR01/12668.

Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. V. 4. P. 92-100.

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56 (2). P. 267-283.

Feifei H., Strack S. Coping with conflict situations: Middle-aged and elderly men // *Psychology and Aging*. 1989. V. 4. № 1. P. 26-33.

Garza Varela J.P., de la Cruz-de la Cruz C., Leija Guerrero J.G., Sánchez Rodríguez K.E., Kawas Valle O. Positive reappraisal as a stress coping strategy during the COVID-19 pandemic // *Salud Mental*. 2021. V. 44(4). P. 177-184. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2021.023.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984.

Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // *Coping with life crises: An integrative approach*. N.Y.: Plenum Press, 1986. P. 3-28.

Schweizer K., Schneider R. Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome // *Personality and Individual Differences*. 1997. V. 22. P. 317-325.

BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

Belinskaya E.P., Vecherin A.V., Agadullina E.R. Oprosnik proaktivnogo kopinga: adaptaciya na neklinicheskoy vyborke i prognosticheskie vozmozhnosti // *Klinicheskaya i special'naya psihologiya*. 2018. T. 7. № 3. С. 192-211. DOI: 10.17759/psycljn.2018070312.

Т.В. Мальцева, Т.А. Нестик

Копинг-стратегии и отношение личности к пандемии COVID-19

- Vodop'yanova N.E. Psihodiagnostika stressa. SPb: Piter, 2009.
- Enikolopov S.N., Bojko O.M., Medvedeva T.I., Voroncova O.YU., Kaz'mina O.YU. Dinamika psihologicheskikh reakcij na nachal'nom etape pandemii COVID-19 // Psihologo-pedagogicheskie issledovaniya. 2020. T. 12. № 2. С. 108-126. DOI:10.17759/psyedu.2020120207.
- Kryukova T.L., Silina E.A., Govorkova A.M., Ekimchik O.A. Sovladanie so stressom v situacii pandemii COVID-19 i samoizolyacii // Psihologicheskoe soprovozhdenie pandemii COVID-19. M.: Izd-vo Moskovskogo universiteta, 2021. S. 189-198. DOI:10.11621/rpo.2021.08.
- Nestik T.A. Vliyanie pandemii COVID-19 na obshchestvo: social'no-psihologicheskij analiz // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2020. T. 5. № 2 (18). S. 47-82.. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document786.pdf> (data obrashcheniya: 15.10.2021). DOI: 10.38098/ipran.sep.2020.18.2.002.
- Nestik T.A. Obraz budushchego, social'nyj optimizm i dolgosrochnaya orientaciya rossijan: social'no-psihologicheskij analiz // SocioDigger. 2021. Oktyabr'-Noyabr'. T. 2. № 9 (14): Gorizonty budushchego. S. 6-48.
- Nestik T.A., Dejneka O.S., Maksimenko A.A. Social'no-psihologicheskie predposylki very v konspirologicheskie teorii proiskhozhdeniya COVID-19 i вовлеченность в сетевые коммуникации // Social'naya psihologiya i obshchestvo. 2020. T. 11. № 4. S. 87-104. DOI: 10.17759/sps.2020110407.
- Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deyatelnosti i samoregulyacii: psihometricheskie harakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE // Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki. 2013. T. 10. № 1. S. 82-118.
- Rasskazova E.I., Leont'ev D.A., Lebedeva A.A. Pandemiya kak vyzov sub"ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2020. T. 28. № 2. S. 90-108. DOI: 10.17759/cpp.2020280205.
- Sovershenstvovanie i adaptaciya mer v oblasti obshchestvennogo zdavoohraneniya pri perekhode mezhdu etapami bor'by s COVID-19. Rekomendacii v otnoshenii politiki dlya Evropejskogo regiona VOZ // Social'nye aspekty zdorov'ya naseleniya. 2020. № 3 (66). Zapis' №: 3284. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1175/30/lang,ru> (data obrashcheniya: 14.12.2021).
- Hachaturova M.R. Lichnostnye prediktory sovladayushchego povedeniya v situacii mezhlichnostnogo konflikta: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2012.
- CHelovek v usloviyah global'nyh riskov: social'no-psihologicheskij analiz / Pod red. T.A. Nestika, A.L. ZHuravleva. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2020.
- Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. 1999. V.4. P.13-30.

Т.В. Мальцева, Т.А. Нестик

Копинг-стратегии и отношение личности к пандемии COVID-19

- Bandura A. Exercise of Human Agency through Collective Efficacy // *Current Directions in Psychological Science*. 2000. V. 9. № 3. P. 75-78. DOI: 10.1111/1467-8721.00064.
- Benzahra S., Belbachir S., Ouanass A. Coping strategies for COVID-19 in the moroccan population // *International Journal of Advanced Research*. 2021. V. 9(04). P. 166-173. DOI: 10.21474/IJAR01/12668.
- Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. V. 4. P. 92-100.
- Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56 (2). P. 267-283.
- Feifei H., Strack S. Coping with conflict situations: Middle-aged and elderly men // *Psychology and Aging*. 1989. V. 4. № 1. P. 26-33.
- Garza Varela J.P., de la Cruz-de la Cruz C., Leija Guerrero J.G., Sánchez Rodríguez K.E., Kawas Valle O. Positive reappraisal as a stress coping strategy during the COVID-19 pandemic // *Salud Mental*. 2021. V. 44(4). P. 177-184. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2021.023.
- Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984.
- Moss R.H., Schaefer J.A. *Life transitions and crises // Coping with life crises: An integrative approach*. N.Y.: Plenum Press, 1986. P. 3-28.
- Schweizer K., Schneider R. Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome // *Personality and Individual Differences*. 1997. V. 22. P. 317-325.

COPING STRATEGIES AND PERSONALITY ATTITUDES TO THE COVID-19 PANDEMIC

T.V. Mal'tseva*, T.A. Nestik**

*Postgraduate student, department of social psychology of the faculty of psychology, FSFEE HE «State Academic University of Humanities»; 26, Maronovsky lan., Moscow, 119049; e-mail: mtv01@bk.ru

**S.D. (psychology), professor RAS, head of laboratory of social and economic psychology, Federal State Financed Establishment of Science Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences; 13-1, Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; e-mail: nestik@ipras.ru

Summary. The article analyzes the problem of using coping strategies by a person in a pandemic situation. The aim of the study was to search for the interrelationships of coping strategies with the characteristics of the attitude to the pandemic. The results of an empirical study (N=751) are presented, in which the relationship between the coping strategies used and some characteristics of the attitude to the pandemic is revealed. These characteristics are proactive coping, social optimism, positive attitude to vaccination, self-efficacy, empathy for others. A short version of the «Stress Coping Questionnaire» methodology was used (COPE Inventory) (Carver et al., 1989) – Brief COPE (Carver, 1997) adaptation E.I. Rasskazova (Rasskazova et al., 2013); Survey «Personal attitude to epidemic risks» by T.A. Nestik (Nestik et al., 2020). It was shown that proactive coping with the pandemic situation is positively associated with coping strategies «Positive reformulation and personal growth» and «Planning», negatively associated with the strategy of «Using sedatives». Social optimism in a pandemic situation is negatively associated with the coping strategy "Concentration on emotions and their active expression". Positive attitude to vaccination is formed by the coping strategy of «Active coping». Negative attitude to vaccination is formed by the coping strategy of «Turning to religion». Self-efficacy is negatively associated with the coping strategy of «Behavioral withdrawal from the problem». Empathy for others during the epidemic is positively associated with the coping strategy «Using instrumental social support». It has been established that, depending on the conditions in which a person finds himself, anxiety avoidance strategies can play an unequal role in overcoming difficult circumstances. For example, these are the strategies of mental withdrawal from the problem and denial. Proactive coping with the pandemic situation is facilitated by both active cognitive coping strategies (reformulation and personal growth, active coping, humor, planning) and strategy of mental withdrawal from the problem. Also, the strategy of mental withdrawal from the problem has a positive effect on empathy for others during the epidemic, along with the use of instrumental and emotional social support, active coping. The strategy of denial is positively associated with social optimism in a pandemic situation, as well as strategies for positive reformulation and personal growth, conversion to religion, and active coping. The strategy of denial has a negative effect on self-efficacy. It was revealed that the strategy of turning to religion promotes a negative attitude towards vaccination. At the same time, this strategy increases social optimism in a pandemic situation.

Keywords: coping strategies; COVID-19 pandemic situation; proactive coping; social optimism; positive attitude to vaccination; self-efficacy; empathy for others.