

DOI: 10.12731/2658-6649-2021-13-2-284-302

УДК 001.891:303.823.2

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19. МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Л.Г. Климацкая, А.А. Дьячук, Ю.Ю. Бочарова, А.И. Шпаков

Цель: представить обзор научной литературы по проблеме изучения со-
владающего поведения с ситуацией пандемии Covid-19, подходы и программу
междисциплинарного исследования копинг-стратегий студентов во время
срочного перехода на дистанционное обучение в условиях противоэпидеми-
ческих мероприятий.

Результаты. Дана характеристика способов выявления продуктивных
копинг-стратегий при совладании со стрессом и взаимосвязи их с выделе-
нием условий, оценкой ситуации, ресурсов, которые имеются у человека в
ситуации, переживаемой как трудной. С точки зрения медико-гигиенических
исследований при оценке копинг-поведения следует учитывать индивидуаль-
ные показатели физического, психического здоровья, образ жизни, гигиени-
ческие навыки и стандарты. При оценке психолого-педагогических факторов
совладающего поведения необходимо обращать внимание на академическую
успеваемость, особенности социально-психологического взаимодействия с
однокурсниками и преподавателями, социально-экономический статус, ген-
дерные и личностные особенности индивидуума.

Заключение. Междисциплинарный медико-психолого-педагогический
подход к изучению совладающего поведения студентов в период пандемии
Covid-19 обуславливает построение типологии копинг-поведения, позволяет
выделить продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии совладания
со стрессовой ситуацией, определить и описать дополнительные факторы,
влияющие на их выбор. Выработка рекомендаций по применению типоло-
гии копинг-стратегий, полученные на основе междисциплинарного научного
подхода, позволит администрации университетов обоснованно подойти к
разработке медико-гигиенических и психолого-педагогических профилак-
тических мероприятий при проектировании образовательной среды в условиях
пандемии.

Ключевые слова: пандемия Covid-19; совладающее поведение; стресс; копинг-стратегии; студенты; дистанционное обучение

Для цитирования. Климатская Л.Г., Дьячук А.А., Бочарова Ю.Ю., Шпаков А.И. Стратегии совладания со стрессом у студентов во время пандемии COVID-19. Методология исследования совладающего поведения // *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2021. Т. 13, № 2. С. 284-302. DOI: 10.12731/2658-6649-2021-13-2-284-302

STUDENTS' STRESS COPING STRATEGIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC. METHODOLOGY OF RESEARCH

L.G. Klimatskaia, A.A. Dyachuk, Y.Yu. Bocharova, A.I. Shpakou

Aim. To present a review of the scientific literature on the problem of studying students' coping behavior in the situation of Covid-19 pandemic, approaches as well as program of interdisciplinary research of students' coping strategies during urgent transition to distance learning in the conditions of anti-epidemic measures.

Results. The characteristic of the ways of revealing productive coping-strategies under stress is given with the allocation of conditions, evaluation of the situation, resources which are available for students. From the point of view of medical and hygienic research when assessing coping behavior; individual indicators of physical, mental health, lifestyle, hygienic skills and standards should be taken into account. When assessing psychological and pedagogical factors of coping behavior one should pay attention to academic performance, peculiarities of social and psychological interaction with classmates and teachers, socio-economic status, gender and personal characteristics of the individual.

Conclusion. The interdisciplinary medical-psychological-pedagogical approach to the study of students' coping behavior during the Covid-19 pandemic causes the construction of a typology of coping behavior; allows to identify productive and non-productive coping strategies for coping with stressful situations, to determine and describe additional factors influencing their choice. The development of recommendations on the application of the typology of coping strategies obtained on the basis of interdisciplinary scientific approach, will allow the administration of universities to reasonably approach the development of medical-hygienic and psychological-pedagogical preventive measures in the design of the educational environment in the conditions of the pandemic.

Keywords: *coping behavior; stress; coping strategies; pandemic Covid-19; students; distance learning*

For citation. *Klimatchkaia L.G., Dyachuk A.A., Bocharova Y.Yu., Shpakou A.I. Students' Stress Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic. Methodology of Research. Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture, 2021, vol. 13, no. 2, pp. 284-302. DOI: 10.12731/2658-6649-2021-13-2-284-302*

Введение

Быстрое распространение заболевания Covid-19 по всему миру привело к возникновению пандемической ситуации, которая оказывает негативное влияние на общественное здоровье и систему здравоохранения, экономическую ситуацию и социальную жизнь в глобальном масштабе. В целях предотвращения распространения нового вируса SARS-CoV-2 во многих странах были введены жесткие карантинные меры. Студенты и преподаватели учебных заведений вынуждены были в короткий срок перейти к дистанционному формату работы и обучения. Изменение условий обучения с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) во время карантинных мероприятий выявило новые особенности и вызовы при реализации данного формата обучения.

Согласно опросам, проведенным в марте–апреле 2020 г. [10], треть студентов в новых условиях обучения отмечала повышение информационной нагрузки, появление страхов, связанных с техническими аспектами работы («подведет техника», «не успеют вовремя выполнить работу», «не сохранится результат работы»). С другой стороны, возросла актуальность самоорганизации студентов [3]. Различные возможности и ресурсы студентов для обучения в домашних условиях, уровень готовности и наличия технических, цифровых и других ключевых компетенций, не всегда отлаженные каналы коммуникации вуза и студентов, депривация социальных связей, неопределенность развития ситуации, угрозы жизни и здоровью в условиях пандемии Covid-19 привели к усилению тревоги, гнева и других симптомов посттравматического стресса обучающихся [28], проявлению усталости от данных форматов работы, снижению работоспособности, ухудшению физического и психического здоровья [18], что может приводить в последующем к соматоформным заболеваниям, развитию дезадаптационных состояний личности, синдрома эмоционального выгорания. В отчете Центра по контролю и профилактике заболеваний США отмечается, что среди 5400 опрошенных в последнюю неделю июня 2020 года 41% сообщили по крайней мере об одной негативной проблеме психического

здоровья, включая симптомы тревоги или депрессии, или об увеличении употребления психоактивных веществ, чтобы справиться со стрессом. У 25,5% молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет в течение последних 30 дней даже появлялись мысли о самоубийстве [32].

В связи с этим становится актуальным вопрос о стратегиях преодоления трудностей обучающимися, совладания со стрессовой ситуацией перехода на дистанционный и смешанный формат обучения, выявление продуктивных копинг-стратегий в условиях удаленного и гибридного обучения.

Специфика актуальных изменений, связанная с неопределенностью, распространением угроз жизни и здоровью, трансформацией образа жизни, ведет к возникновению многих особенностей, с которыми люди раньше не сталкивались в своей жизни, и которые ставят перед ними новые вызовы совладания.

Исследований, обсуждающих особенности совладающего поведения студентов при переходе на дистанционное обучение во время пандемии, не так много. Большинство из них выполнены без учета особенностей индивидуального физического и психического здоровья участников и не позволяют увидеть совладаниющее поведение с трудной жизненной ситуацией в динамическом и смысловом аспекте.

Недостаточная изученность проблемы и актуальность для профилактики соматоформных расстройств, сохранения здоровья и психологического благополучия студентов, организации образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий определяют необходимость междисциплинарного исследования совладающего поведения студентов во время пандемии Covid-19.

Цель: представить обзор научной литературы по проблеме изучения совладающего поведения с ситуацией пандемии Covid-19, подходы и программу междисциплинарного исследования копинг-стратегий студентов во время срочного перехода на дистанционное обучение в условиях противоэпидемических мероприятий.

Результаты

Проблема совладания изначально рассматривалась в клинической психологии и психологии стресса. Однако смещение представлений о стрессовой ситуации как объективной к переживанию самим человеком ситуации как трудной, критической приводит к расширению применения методов совладания со стрессом и копинг-стратегий в различных сферах жизне-

деятельности человека с учетом определенного этапа жизненного пути личности, в соотношении с социокультурным контекстом, образом жизни.

В современной медицинской и психологической литературе обосновываются несколько подходов к изучению совладающего поведения. Например, динамический подход совладания рассматривается как специфическое взаимодействие событий в системе «личность – ситуация», а копинг-стратегии выступают как результат взаимодействия средовых процессов и человека [19]. Переживание стрессогенных воздействий как несущих угрозу или вызов здоровью связано с контекстом, в котором эти события происходят, оценкой человеком внешних и внутренних требований, ресурсов, которые позволяют справиться со складывающейся стрессовой ситуацией через влияние как на ее саму, либо на свои защитные эмоциональные процессы. В рамках данного подхода выделяются процессуальные закономерности совладания. А. Незу, Т. Дзурилла и М. Голдфрид показали особенности выбора стратегий на разных стадиях преодоления трудных жизненных ситуаций, их прогностические эффекты [6]. Изменение восприятия, оценки стрессоров могут трансформироваться по мере преобразования самой жизненной ситуации, этапов совладания как процесса, что влияет на выбор индивидуальных копинг-стратегий. При этом личность может обладать различными способами преодоления, определенным копинг-профилем, различающимся в социальных, профессиональных и возрастных группах [11; 13].

Анализ научных исследований позволяет актуализировать необходимость изучения копинг-стратегий не только через рассмотрение медико-психологических факторов и переживаний, но и психофизиологических изменений функциональных состояний, особенностей самоорганизации и организации учебной деятельности студентов в новых условиях информационной среды. Для понимания выбираемых копинг-стратегий в ситуации объективно стрессогенной необходимо выделять как динамическую сторону, так и смысловую, в том числе с конкретизацией ресурсов, которые влияют на оценку ситуации и реализацию выбираемых копинг-стратегий [7].

При личностно-ситуативном подходе современные модели копинг-стратегий акцентируют внимание на субъективных аспектах: совладания как процесса активного и осознанного взаимодействия человека с ситуацией, гибкого отношения к своим целям, саморегуляции в ситуации столкновения с субъективными трудностями, процесса конструктивного совладания с возможностью и способностью человека реализовать богатый репертуар конкретных копинг-стратегий, стрессоустойчивости как

индивидуальной способности организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора.

Выделение субъективных факторов без учета содержания ситуации для человека, значимости того, что может быть потеряно во время трудной ситуации, не позволяет понять, что именно предпринимает человек, используя определенные копинги, на что направлено преодоление. Л.И. Анцыферова отмечает необходимость учитывать ту ценность, которая в условиях трудной ситуации может быть потеряна или уничтожена. Обычно именно ради сохранения этой ценности человек прибегает к совладающему поведению [1]. Это необходимо учитывать в ситуациях, характеризующихся комплексным характером стрессогенных факторов, в которых переживание неопределенности является индикатором сложности [9]. Трактовка трудных ситуаций соотносится со значимостью угроз, стрессогенных факторов, с воспринимаемой сложностью [12]. Субъективно незначимые ситуации не мотивируют на совладание. В ситуации неопределенности сложность проявляется объективно. Однако переживание человеком трудности ситуации, запускающей стратегии совладания, замещается изысканием тех ресурсов, которые актуализируются для ее преодоления.

Ресурсный подход предполагает, что существует некоторый комплекс ключевых составляющих, которые контролируют и организуют распределение других ресурсов [17], что может объяснить адаптацию и сохранение здоровья, несмотря на осложняющиеся жизненные обстоятельства. В качестве таких ресурсов рассматриваются: оптимизм, жизнестойкость, самоэффективность, локус контроля, а также внесубъектные ресурсы (физическая и социальная среда, культура, средства жизнедеятельности), интересубъектные (процессы взаимодействия людей), интрасубъектные (индивидуальные особенности индивидуума и его психики). Владение и управление ресурсами и применяемые копинг-стратегии могут оказывать взаимное влияние.

Изучению выбираемых копинг-стратегий на функциональное состояние организма, переживание тревоги, тревожности и благополучия посвящено большое количество исследований [4; 5; 25; 27]. Проводимые ранее исследования показали, что выбор определенного поведения может способствовать укреплению психологического здоровья и благополучия, либо приводить к появлению и усилению невротической симптоматики [15, 23]. В качестве возрастной особенности студентов N.D. Wienstein выделил свойственное им оценивание себя как менее уязвимых по отношению к опасным заболеваниям, легко могущих справиться с бедой [31].

Анализ многих работ позволяет актуализировать необходимость изучения копинг-стратегий студентов не только через рассмотрение медико-психологических факторов и переживаний, но и психофизиологических изменений функциональных состояний, особенностей самоорганизации и организации учебной деятельности в новых условиях информационной среды. Для понимания выбираемых копинг-стратегий в ситуации объективно трудной (стрессогенной) необходимо выделять как динамическую сторону, так и смысловую, в том числе с конкретизацией ресурсов, которые влияют на оценку ситуации и реализацию выбираемых копинг-стратегий [7].

К особенностям ситуации обучения во время пандемии Covid-19 можно отнести опосредованный информационно-коммуникационными технологиями (ИКТ) образовательный процесс. Использование различных технологий предполагает не просто перенесение способов, реализуемых при непосредственном взаимодействии, но и выстраивание новых форм работы, ориентированных на самостоятельную подготовку. Происходящие трансформации в организации образовательного процесса, степень готовности всех участников к работе в новых форматах, уровень цифровой грамотности, самоорганизация и сформированные умения самостоятельно учиться, а также неожиданность изменений, которые приводят к негативным переживаниям, ограничение пространства жизнедеятельности, резкое сворачивание внеучебной деятельности и внеучебного взаимодействия, наряду с внешними карантинными мероприятиями делают данную ситуацию объективно трудной. Исследования, проводимые в период первой волны пандемии в основном были посвящены изучению ответной реакции на стресс: тревожности, депрессивных состояний студентов [16; 24; 29; 30].

Можно предположить, что студенты используют копинг-стратегии, которые применялись ранее и показали свою эффективность. В работах Е.П. Белинской [2] обсуждается влияние информационной социализации на восприятие человеком ситуаций как трудных, процесс совладания, определение возможностей и ограничений использования информационного пространства как ресурса копинга, меняются ли выделенные ранее копинг-стратегии при условии их «развертывания» в виртуальной коммуникации. Молодые люди, имеющие достаточно расширенную коммуникативную социальную сеть, отмечают, что в случае тех или иных трудностей в жизни они предпочитают взаимодействовать скорее с теми друзьями, с которыми имеют контакты и в реальной жизни, нежели с теми, кто представлен в общении лишь виртуально.

В исследованиях L. Leung [20] показано, что, несмотря на расширение пространства коммуникации через социальные сети, это не всегда приводит к поиску социальной поддержки как стратегии продуктивного совладания с ситуацией, а выступает скорее новым видом эмоционально-ориентированного копинга.

Насущными являются задачи изучения и оценки эффективности копинг-стратегий, используемых именно в условиях применения ИКТ при переходе на дистанционное обучение, выработки новых стратегий совладания, учитывая границы и возможности применения копингов в информационной среде [7].

Обсуждение разных видов копинг-стратегий сводится к выделению продуктивных, функциональных и непродуктивных. Критерий продуктивности преодоления и совладания связывают с психологическим здоровьем и благополучием, выражающимся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и стрессоустойчивости. В связи с этим рекомендуется рассмотрение продуктивных копинг-стратегий с фиксацией уровня тревожности, невротизации и психосоматических изменений, которые при определенных условиях могут стать устойчивыми и привести к ухудшению здоровья.

В ранее проводимых исследованиях были выявлены продуктивные копинг-стратегии, связанные с ориентацией на решение проблемы, фокусировкой на проблеме, обращении к другим людям за медико-социальной поддержкой, проактивный копинг, планирование деятельности, копинг, сфокусированный на поиске смысла, и стратегии юмора [9]. Следует отметить, что возможности продуктивного копинга снижаются, если есть несоответствие когнитивной оценки ситуации [8].

Ситуация самоизоляции и жестких карантинных мер привели к дефициту социальных связей, преобладанию иных каналов коммуникации. Отсутствие готовых продуктивных решений и способов поведения в неопределенной ситуации сократили обращение к проблемно ориентированным и активным стратегиям совладания. Концентрации на эмоциях, традиционно рассматриваемые как непродуктивные стратегии совладания, в связи с отсутствием влияния на субъективное благополучие теряют дисфункциональный характер [9], что определяет необходимость выделения новых критериев продуктивных копинг-стратегий.

Современная постнеклассическая парадигма в исследованиях складывается в науке как ответ на сложность изучаемых феноменов как необратимо эволюционирующих и нелинейных открытых систем. Наиболее

конгруэнтным методологическим подходом является междисциплинарный, позволяющий охватить возможное поле феномена и контекста его развития.

Для реализации задач исследования совладающего поведения студентов в условиях пандемии Covid-19 нами предлагается использовать междисциплинарный подход, включающий медико-диагностические, психолого-педагогические методы исследования в едином комплексе.

Изучение копинг-стратегий в рамках динамического подхода к совладанию с трудностями как взаимодействию субъекта с ситуацией, разворачивающейся в несколько этапов, позволит выделить используемые копинг-стратегии на каждом этапе. Различные этапы перехода необходимо описывать со стороны педагогических условий, особенностей организации образовательного процесса с применением информационно-коммуникационных технологий. Изучение этих условий будет соотноситься с особенностями образа жизни в ситуации смешанного и дистанционного обучения (режим дня и питания, двигательная активность в условиях высокой информационной нагрузки, длительное нахождение в статических позах, гигиенические навыки и привычки), а также с материально-техническими возможностями для реализации такого формата в удаленных условиях. Относительно каждого этапа будет проводиться оценка совладающего поведения студентов и применяемых копинг-стратегий. Сравнение ситуации обучения во время пандемии при разных форматах и противоэпидемиологических мероприятий на примере двух стран – России, где несколько месяцев действовал режим самоизоляции, и Беларуси, не вводившей жесткие карантинные меры, – позволит выделить степень стрессогенности ситуации, глубину влияния на здоровье и психологическое благополучие студентов.

Степень стрессогенности быстро изменяющихся условий необходимо рассматривать через оценку студентами ситуации как трудной, превышающей их адаптационные возможности. При этом необходимо развести влияние стрессогенных факторов, связанных с пандемией (угроза здоровью, изменение социально-экономического статуса, привычного образа жизни и пр.) и с переходом на дистанционное обучение. Для этого предполагается изучить представления о дистанционном обучении и ситуации пандемии, выделить на основе контент-анализа основные констатации, связанные с восприятием и оценкой ситуации и формата обучения. Сопоставление копинг-стратегий студентов вузов г. Красноярска и г. Гродно, стратифицированных по полу, возрасту, направлению подготовки позволит установить преобладающие копинг-стратегии при разных форматах обучения: дистан-

ционном формате и традиционном аудиторном режиме с расширенными возможностями обучаться онлайн, используя ИКТ.

Оценка эмоционального стресса студентов будет рассмотрена через анализ переживания депрессивных, проявления ситуативной тревожности, функциональные состояния и уровень гормонов стресса. Экспертные оценки со стороны преподавателей позволят соотнести данные характеристики с особенностями учебной деятельности, социально-психологического взаимодействия с однокурсниками и преподавателями.

Поиск способов разрешения стрессовой ситуации будет оцениваться через выбираемый студентами репертуар копинг-стратегий, их структуру относительно условий обучения и противоэпидемиологических мероприятий с учетом гендерных, возрастных особенностей и направления подготовки. Сопоставление копинг-стратегий на разных этапах реализации новых форматов обучения позволит увидеть динамику совладания с ситуацией пандемии, дать оценку продуктивности копинг-стратегий.

Продуктивность совладающего поведения в ситуации обучения во время пандемии Covid-19 предполагает поиск новых оснований. В качестве таковых мы рассматриваем функциональные состояния обучающихся, видение возможностей для реализации личных целей, самоэффективность как обеспечение результата собственными усилиями через оценку своих способностей выполнить намеченное, отношение к учебной деятельности и ее результативность. Анализ соотношений данных оснований с помощью метода прогрессивной типологии позволит последовательно выделить критерии для построения типологии копинг-стратегий, позволяющих выделить внутренние механизмы, обеспечивающие ту или иную стратегию совладания с трудной ситуацией, описать и прогнозировать адаптационный и здоровьесохраняющий потенциал совладающего поведения.

Представленная программа междисциплинарного исследования позволит выделить стрессогенные факторы, связанные с ситуацией пандемии Covid-19 и с дистанционным, гибридным форматам обучения, оценить психофизиологическое состояние студентов, определить непродуктивные и продуктивные копинг-стратегии, что позволит обозначить риски психологическому здоровью и благополучию, наметить мишени профилактической работы на разных уровнях, включающие организационно-методические, психолого-педагогические, медико-гигиенические условия, стать основанием для проектирования здоровьесберегающей образовательной среды вуза, разработки системы медико-психологического сопровождения обучающихся.

Заключение

Междисциплинарный медико-психолого-педагогический подход к изучению совладающего поведения студентов в период пандемии Covid-19 обуславливает построение типологии копинг-поведения, позволяет выделить продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии совладания со стрессовой ситуацией, определить и описать дополнительные факторы, влияющие на их выбор. Выработка рекомендаций по применению типологии копинг-стратегий, полученные на основе междисциплинарного научного подхода, позволит администрации университетов обоснованно подойти к разработке медико-гигиенических и психолого-педагогических профилактических мероприятий при проектировании образовательной среды в условиях пандемии.

Конфликт интересов. Авторы не заявляют о конфликте интересов.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, Правительства Красноярского края и Красноярского краевого фонда науки в рамках научного проекта № 20-413-242905

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–19.
2. Белинская Е.П. Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения // Психологические исследования: электронный журнал. 2014. Т. 7, № 38. <http://psystudy.ru/index.php/pum/2014v7n38/1061-belinskaya38.html> (дата обращения: 18.12.2020).
3. Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов / ред. В.В. Рубцов, А.А. Марголис, И.В. Вачков, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, Т.В. Ермолова, Ю.М. Забродин, Н.Н. Толстых, А.В. Хаустов, А.Б. Холмогорова, А.А. Шведовская. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. 480 с.
4. Корреляция личностной и ситуационной тревожности с параметрами системы гомеостаза при экзаменационном стрессе / Жданов Р.И., Куприянов Р.В., Сыромятникова В.Ю., Жданова С.И. Двоеносов В.Г. // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV Международной научной конференции. Кострома, 22–24 сентября 2016 г., Т.1. С. 107–110.
5. Ледовская Т.В., Бирюкова Д.А. Взаимосвязь совладающего поведения и показателей тревожности у студентов вуза // Ярославский педагогический вестник. 2017. №. 2. С. 233–237. http://vestnik.yspu.org/releases/2017_2/44.pdf

6. Мацумото Д. Психология и культура. СПб.: Питер, 2003. 718 с.
7. Наргова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–29.
8. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. 2011. № 3(17). <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата обращения: 16.01.2021).
9. 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. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>
10. Уроки «Стресс-теста»: вузы в условиях пандемии и после нее. Аналитический доклад / Ред. К.А. Баранников, О.В. Лешуков, О.Л. Назайкинская, Е.А. Суханова, И.Д. Фрумин. М.: НИУ ВШЭ, июнь 2020. 52 с.
11. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. С. 160–169. <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-3/91972114.html>
12. Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being / Wrosch C., Scheier M.F., Miller G.E., Schulz R., Carver C.S. // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. Vol. 29, N 12. pp. 1494–1508. <https://doi.org/10.1177/0146167203256921>
13. Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit / Vitaliano P.P., DeWolfe D.J., Maiuro R.D., Russo J., Katon W. // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59, N 3. pp. 582–592. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.582>
14. Big five, self-regulation, and coping strategies as predictors of achievement emotions in undergraduate students / Fuente J., Paoloni P., Kauffman D., Yilmaz-Soylu M., Sander P., & Zapata L. // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, N 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103602>
15. Blankstein K.R., Flett G.L., Watson M.S. Coping and academic problem-solving ability in test anxiety // Journal of Clinical Psychology. 1992. Vol. 48, N 1. pp. 37–46. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199201\)48:1%3C37::aid-jclp2270480105%3E3.0.co;2-f](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199201)48:1%3C37::aid-jclp2270480105%3E3.0.co;2-f)
16. Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. International / Gurvich C., Thomas N., Thomas E. Hudaib A., Sood L., Fabiatis K., Sutton K., Isaacs A., Arunogiri S. // Journal of Social Psychiatry. October 4, 2020. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>

17. Hobfoll S.E. The ecology of stress. Taylor & Francis. 1988. 354 p.
18. Kislyakov P.A. Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic // *Perspectives of Science and Education*. 2020. N 5 (47), pp. 343–356. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>
19. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 460 p.
20. Leung L. Unwillingness-to-communicate and college students' motives in SMS mobile messaging // *Telematics and Informatics*. 2007. Vol. 24, N 2. pp. 115–129. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2006.01.002>
21. Lewis R., Frydenberg E. Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping // *British Journal of Educational Psychology*. 2002. Vol. 72, N 3. pp. 419–431. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1348/000709902320634483>
22. Marriage K., Cummins R.A. Subjective Quality of Life and Self-Esteem in Children: The Role of Primary and Secondary Control in Coping with Everyday Stress // *Social Indicators Research*, 2004, vol. 66, no. 1-2, pp. 107–122. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:SOCI.0000007493.32548.0c>
23. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // *Journal of Clinical Psychology*. 1991. Vol. 47. N 3. pp. 346–350. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199105\)47:3%3C346::AID-JCLP2270470304%3E3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199105)47:3%3C346::AID-JCLP2270470304%3E3.0.CO;2-H)
24. Psychological Description of Students in the Learning Process During Pandemic Covid-19 / Hasanah U. Ludiana L., Immawati I., Livana PH. // *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2020. Vol. 8, N3, pp. 299–306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
25. Relations between plasma oxytocin, depressive symptoms and coping strategies in response to a stressor: the impact of social support / McInnis O.A., McQuaid R.J., Matheson K., Anisman H. // *Anxiety, Stress, & Coping*. 2017. Vol. 30. N5. pp. 575–584. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1333604>
26. Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M.J. The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence. Cham, Switzerland: Springer International, 2016. 355 p.
27. Stress experience and performance during an oral exam: the role of self-efficacy, threat appraisals, anxiety, and cortisol / Ringeisen T., Lichtenfeld S., Becker S., Minkley N. // *Anxiety, Stress, & Coping*. 2019. Vol. 32. N 1. pp. 50–66. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1528528>
28. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. // *The Lancet*. 2020. Vol. 395, Issue 10227, pp. 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

29. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China / Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. // *Psychiatry Research*. 2020. N287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
30. Vindegaard N., Benros M.E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence // *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. N89. pp. 531–542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
31. Weinstien N.D. Unrealistic optimism about future life events // *Journal Personality and Social Psychology*. 1980. Vol. 39, N 5. pp. 806–820. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.5.806>
32. Zhen L., Nan Y., Pham B. College students coping with COVID-19: stress-buffering effects of self-disclosure on social media and parental support // *Communication Research Reports*. 2021. Vol. 38, N 1. pp. 1–10. <https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1870445>

References

1. Antsyferova L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyshlivanie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 1994, vol. 15, no 1, pp. 3–19.
2. Belinskaya E.P. Coping with challenges in the era of new information technologies: opportunities and limitations. *Psikhologicheskie Issledovaniya. Current Issue Articles: Journal Editorial Board*, 2014. vol. 7, no 38. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1061-belinskaya38.html> (accessed December 18, 2020).
3. *Izovy pandemii COVID-19: psikhicheskoe zdorov'e, distantsionnoe obrazovanie, internet-bezopasnost': sb. materialov*. [Challenges of the COVID-19 pandemic: mental health, distance education, Internet security: a collection materials]. Ed. V.V. Rubtsov, A.A. Margolis, I.V. Vachkov, O.V. Vikhristyuk, N.V. Dvoryanchikov, T.V. Ermolova, Yu.M. Zabrodin, N.N. Tolstykh, A.V. Khaustov, A.B. Kholmogorova, A.A. Shvedovskaya. M.: Izdatel'stvo FGBOU VO MGPPU, 2020. 480 p.
4. Zhdanov R.I., Kupriyanov R.V., Syromyatnikova V.Y., Zhdanova S.I., Dvoenosov V.G. Korrelyatsiya lichnostnoy i situatsionnoy trevozhnosti s parametrami sistema gomeostaza pri ekzamenatsionnom stresse [Correlation between trait and state anxiety and hemostatic parameters under examination stress]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie. Materialy IV Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii*. Kostroma, 22–24 sentyabrya 2016, vol.1. pp. 107–110.

5. Ledovskaya T.V., Biryukova D.A. Vzaimosvyaz' sovladayushchego povedeniya i pokazateley trevozhnosti u studentov vuza [Correlation of Coping-Behavior and Indicators of Uneasiness of Students of Higher Education]. *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik* [Yaroslavl Pedagogical Bulletin]. 2017, no. 2, pp. 233–237. http://vestnik.yspu.org/releases/2017_2/44.pdf
6. Matsumoto D. *Psikhologiya i kul'tura* [Culture and psychology]. SPb.: Piter, 2003. 718 p.
7. Nartova-Bochaver S.K. «Coping behavior» v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti [“Coping behavior” in the system of personal psychology concepts]. *Psikhologicheskii Zhurnal*. 1997. vol. 18. no 5. pp. 20–29.
8. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. Koping-strategii v psikhologii stressa: podkhody, metody i perspektivy issledovaniy [Coping strategies the psychology of stress: approaches, methods, perspectives]. *Psikhologicheskie Issledovaniya*. 2011. no. 3(17). <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (accessed January 16, 2021).
9. Rasskazova E.I., Leontiev D.A., Lebedeva A.A. Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2020. vol. 28, no. 2, pp. 90–108. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>.
10. *Uroki «Stress-testa»: vuzy v usloviyakh pandemii i posle nee. Analiticheskiy doklad* [Lessons from the “Stress test”: universities in a pandemic and after it. Analytical report.]. Ed. K.A. Barannikov, O.V. Leshukov, O.L. Nazaykinskaya, E.A. Sukhanova, I.D. Frumin]. M.: NIU HSE, 2020, 52 p.
11. Khachaturova M.R. Sovladayushchiy repertuar lichnosti: obzor zarubezhnykh issledovaniy [Coping repertoire of personality: a review]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2013, vol. 10, no 3, pp. 160–169. <https://psy-journal.hse.ru/2013-10-3/91972114.html>
12. Wrosch C., Scheier M.F., Miller G.E., Schulz R., Carver C.S. Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, vol. 29, no. 12, pp. 1494–1508. <https://doi.org/10.1177/0146167203256921>
13. Vitaliano P.P., DeWolfe D.J., Maiuro R.D., Russo J., Katon W. Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, vol. 59, no. 3, pp. 582–592. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.582>
14. Fuente J., Paoloni P., Kauffman D., Yilmaz-Soylu M., Sander P., Zapata L. Big five, self-regulation, and coping strategies as predictors of achievement emotions

- in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103602>
15. Blankstein K.R., Flett G.L., Watson M.S. Coping and academic problem-solving ability in test anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 1992, vol. 48, no. 1, pp. 37–46. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199201\)48:1%3C37::aid-jclp2270480105%3E3.0.co;2-f](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199201)48:1%3C37::aid-jclp2270480105%3E3.0.co;2-f)
 16. Gurvich C., Thomas N., Thomas E. Hudaib A., Sood L., Fabiatos K., Sutton K., Isaacs A., Arunogiri S. Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, October 4, 2020. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>
 17. Hobfoll S.E. *The ecology of stress*. Taylor & Francis. 1988. 354 p.
 18. Kislyakov P.A. Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic. *Perspektivynaukii obrazovania* [Perspectives of Science and Education], 2020, no. 5(47), pp. 343–356. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>
 19. Lasarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984. 460 p.
 20. Leung L. Unwillingness-to-communicate and college students' motives in SMS mobile messaging. *Telematics and Informatics*, 2007, vol. 24, no. 2, pp. 115–129. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2006.01.002>
 21. Lewis R., Frydenberg E. Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping. *British Journal of Educational Psychology*, 2002, vol. 72, no. 3, pp. 419–431. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1348/000709902320634483>
 22. Marriage K., Cummins R.A. Subjective Quality of Life and Self-Esteem in Children: The Role of Primary and Secondary Control in Coping with Everyday Stress. *Social Indicators Research*, 2004, vol. 66, no. 1-2, pp. 107–122. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:SOCI.0000007493.32548.0c>
 23. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample. *Journal of Clinical Psychology*, 1991, vol. 47, no. 3, pp. 346–350. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199105\)47:3%3C346::AID-JCLP2270470304%3E3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199105)47:3%3C346::AID-JCLP2270470304%3E3.0.CO;2-H)
 24. Hasanah U. Ludiana L., Immawati I., Livana PH. Psychological Description of Students in the Learning Process During Pandemic Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2020, vol. 8, no. 3, pp. 299–306. <https://doi.org/10.26714/kj.8.3.2020.299-306>
 25. McInnis O.A., McQuaid R.J., Matheson K., Anisman H. Relations between plasma oxytocin, depressive symptoms and coping strategies in response to a stressor: the impact of social support. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2017, vol. 30, no. 5, pp. 575–584. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1333604>

26. Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M.J. *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. Cham, Switzerland: Springer International. 2016. 355 p.
27. Ringeisen T., Lichtenfeld S., Becker S., Minkley N. Stress experience and performance during an oral exam: the role of self-efficacy, threat appraisals, anxiety, and cortisol. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2019, vol. 32, no. 1, pp. 50–66. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1528528>
28. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020, vol. 395, no. 10227, pp. 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
29. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 2020, no. 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
30. Vindegaard N., Benros M.E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020, no. 89, pp. 531–542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
31. Weinstien N.D. Unrealistic optimism about future life events. *Journal Personality and Social Psychology*, 1980, vol. 39, no. 5, pp. 806–820. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.5.806>
32. Zhen L., Nan Y., Pham B. College students coping with COVID-19: stress-buffering effects of self-disclosure on social media and parental support. *Communication Research Reports*, 2021, vol. 38, no. 1, pp. 1–10. <https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1870445>

ДААННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Климацкая Людмила Георгиевна, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры социальной педагогики и социальной работы,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
ул. Ады Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Российская Федерация
klimatskaya47@mail.ru

Дьячук Анна Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
ул. Ады Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Российская Федерация
danna@kspu.ru*

Бочарова Юлия Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры социальной педагогики и социальной работы
*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
ул. Ады Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Российская Федерация
bjulija1305@yandex.ru*

Шпаков Андрей Иванович, кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры теории физической культуры и спортивной медицины
*Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
ул. Ожешко, 22, г. Гродно, 230023, Республика Беларусь
shpakoff@tut.by*

DATA ABOUT THE AUTHORS

Liudmila G. Klimatchkaia, Doctor of Medicine Science, Professor, Professor of the Department of Social Pedagogy and Social Work
*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev
89, Ada Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
klimatskaya47@mail.ru
SPIN-code: 3839-1097
ORCID: 0000-0001-8926-2901*

Anna A. Dyachuk, Candidate of Psychology Science, Associate Professor, Associate Professor of Department of psychology
*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev
89, Ada Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
danna@kspu.ru
SPIN-code: 6821-8976*

Julia Ju. Bocharova, Candidate of Pedagogy Science, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Pedagogy and Social Work
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev
89, Ada Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
bjulija1305@yandex.ru
SPIN-code: 5386-4942
ORCID: 0000-0001-8626-7977

Andrei I. Shpakou, Candidate of Medicine Science, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory of Physical Culture and Sports Medicine
Yanka Kupala State University of Grodno
22, Ozheshko Str., Grodno, 230023, Republic of Belarus
shpakoff@tut.by
SPIN-code: 3183-3639
ORCID: 0000-0003-4340-5211