



оригинальная статья

Копинг-стратегии и психологические особенности отношения к ситуации пандемии COVID-19 и ограничительным мерам студентов медицинских специальностей

Юсупов Павел Рафаэльевич
Алтайский государственный медицинский университет,
Россия, Барнаул
<https://orcid.org/0000-0002-8158-8250>
yusupovpr@gmail.com

Мардасова Татьяна Александровна
Алтайский государственный медицинский университет,
Россия, Барнаул
<https://orcid.org/0000-0002-5416-0275>

Поступила в редакцию 13.01.2023. Принята после рецензирования 10.03.2023. Принята в печать 17.04.2023.

Аннотация: Необходимость активного, организованного реагирования на угрозы пандемии COVID-19, введение ограничительных мер, резкое изменение формата обучения в системе образования привели к снижению психологического благополучия студентов вузов, росту тревожных и депрессивных настроений. Цель – изучить особенности психологического отношения и переживания пандемии COVID-19 и ограничительных мер студентами медицинских специальностей в контексте психологических ресурсов и копинг-стратегий. Выделены группы испытуемых с разным отношением и переживанием пандемической ситуации, различиями в уровне психологического стресса и использовании копинг-стратегий. Подтверждена гипотеза, что высокий уровень психологического стресса и преобладание неконструктивных копинг-стратегий характерны для людей с тревожными и негативными ожиданиями в ситуации пандемии и ограничительных мер. Разработана анкета для выявления содержательных аспектов отношения испытуемых к пандемии и ковидным ограничениям. Показано, что испытуемые с выраженным психологическим стрессом, негативными и тревожными ожиданиями чаще делают ставку на избегающую стратегию совладания, переживание высокой ответственности и повышенного контроля за ситуацией с ощущением постоянного недостатка информации и низкой оценкой собственных ресурсов. Испытуемым с высоким уровнем самоэффективности характерно оптимистичное, субъектное и в большей мере реалистичное восприятие пандемической ситуации с уверенностью в собственных силах и возможностью справиться с вызовами пандемии. Испытуемым с субъектным и оптимистичным восприятием свойственен интернальный способ селекции полезной информации для снижения рисков заражения и перенесения COVID-19, когда человек верит в возможность найти корректную информацию из потока разнообразия и снизить психологический стресс.

Ключевые слова: COVID-19, пандемия, коронавирус, ограничительные меры, студенты, отношение к пандемии, психологический стресс, копинг-стратегии

Цитирование: Юсупов П. Р., Мардасова Т. А. Копинг-стратегии и психологические особенности отношения к ситуации пандемии COVID-19 и ограничительным мерам студентов медицинских специальностей. *СибСкрипт*. 2023. Т. 25. № 5. С. 705–714. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2023-25-5-705-714>

full article

Medical Students and Their Attitude to COVID-19 Pandemic and Restrictive Measures: Coping Strategies and Psychological Features

Pavel R. Yusupov
Altai State Medical University, Russia, Barnaul
<https://orcid.org/0000-0002-8158-8250>
yusupovpr@gmail.com

Tatiana A. Mardasova
Altai State Medical University, Russia, Barnaul
<https://orcid.org/0000-0002-5416-0275>

Received 13 Jan 2023. Accepted after peer review 10 Mar 2023. Accepted for publication 17 Apr 2023.

Abstract: The COVID-19 pandemic with its restrictive measures affected the entire education system, causing anxiety and depression in medical students. This research addressed the psychological resources and coping strategies which

medical students appealed to during the pandemic. The authors developed a questionnaire to classify various attitudes and coping strategies. High stress and non-constructive coping strategies were typical for students with anxiety and pessimism. The subjects with high anxiety levels that experienced the lockdown measures as severe psychological stress tended to rely on avoidance strategies. They felt high responsibility, lacked relevant information, and assessed their own resources as low. Those with prominent self-efficacy demonstrated an optimistic and more realistic type of perception: they were confident in their ability to cope with the challenges of the pandemic. The subjects with a subjective and optimistic perception believed that they were able to select relevant information on preventive measures and reduce psychological stress.

Keywords: COVID-19, pandemic, coronavirus, restrictive measures, students, attitude to the COVID-19 pandemic, psychological stress, coping strategies

Citation: Yusupov P. R., Mardasova T. A. Medical Students and Their Attitude to COVID-19 Pandemic and Restrictive Measures: Coping Strategies and Psychological Features. *SibScript*, 2023, 25(5): 705–714. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2023-25-5-705-714>

Введение

Коронавирусная инфекция (COVID-19), достигшая статуса пандемии весной 2020 г., стала серьезным вызовом современному обществу и мировой системе здравоохранения [Исаева 2009; Кисляков 2020; Нестик 2021]. Быстрота заражения, высокий риск для здоровья и жизни заболевших привели к интенсивному введению карантинных, ограничительных мер для предотвращения распространения инфекции во многих странах, в том числе в России.

Пандемия и ограничительные меры внесли резкие изменения в жизнь людей независимо от возраста, пола, социального и экономического статуса. Страх перед новым вирусом, финансовая неуверенность, радикальные изменения в режиме повседневности, снижение физической активности и количества социальных контактов привели к возникновению психологических проблем в виде тревоги, чувства угрозы, подавленности, замешательства, неопределенности, агрессии, симптомов ПТСР [Ениколопов и др. 2020; Савина, Баранова 2021; Brooks et al. 2020].

Для психологов, изучавших психологические эффекты воздействия нового вируса на жизнь людей, интерес представляли восприятие, переживание пандемических изменений повседневности, способы совладания со стрессом, вызванным ограничительными мерами [Ениколопов и др. 2020; Кисляков 2020; Рассказова и др. 2020; Савина, Баранова 2021; Brooks et al. 2020].

Для объяснения стресс-эффекта в связи с введением ограничительных и карантинных мер профилактики COVID-19 довольно хорошо подходит наиболее полная и проработанная концепция стресса (в том числе эмоционального) в работах К. В. Судакова, который опирался на теорию функциональных систем П. К. Анохина. В рамках данной теории эмоциональный стресс развивается в ситуации невозможности отреагировать на вызовы среды и удовлетворить актуальные потребности.

Однако исследователи отмечали, что люди входили в ситуацию пандемии с разным уровнем субъективного благополучия, проблемами психологической адаптации, негативными эмоциональными состояниями и стратегиями совладания [Рассказова и др. 2020]. С одной стороны, ситуация с пандемией рождала новые тревоги, риски для здоровья, с другой – человек приносил в эту стрессовую ситуацию собственные выработанные способы поддержания субъективного благополучия, типичные эмоциональные состояния. Опыт клинико-психологических исследований пандемии COVID-19 показал выраженный рост жалоб на тревожно-депрессивные и общесоматические симптомы, характерные для групп риска с высоким уровнем негативных эмоций. В ранних психосоматических концепциях людей с выраженной тревожно-депрессивной симптоматикой, истощением жизненной энергии относили к типу личности D [Рассказова и др. 2020].

Как показал ряд исследований, наиболее подверженными психологическому стрессу в связи с переживанием пандемии оказались люди молодого возраста (в том числе студенты) [Сорокин и др. 2020; Liang et al. 2020; Rogowska et al. 2020]. Изучая уровень ситуативной и личностной тревожности, уровень самоактуализации российского населения в момент пандемии, Т. А. Соколовская и Е. В. Бахадова выявили такие поведенческие и когнитивные стратегии на самоизоляцию при коронавирусе, как стратегия наблюдения, невключенности или отключения себя от проблематики (характерно для молодых людей 18–25 лет), стратегия аналитического подхода к ситуации и высокой поисковой активности с концентрацией на бытовых ответах и заботе о других (характерно для людей 45–65 лет) [Соколовская, Бахадова 2020].

С одной стороны, студенческая молодежь как социальная общность всегда характеризовалась высокой социальной активностью и адаптивностью

к меняющимся условиям, вызовам времени и ритмам современной жизни, с другой – пандемия и ограничительные меры ударили по наиболее важным сторонам жизни студенческой молодежи – по физической и социальной активности, общению и планированию ближайших актуальных целей [Котлярова, Киреева 2020].

Негативными последствиями пандемии для студенческой молодежи явились не только ухудшение экономического благополучия, но и нарушение привычного образа жизни вследствие снижения социального взаимодействия, вынужденное однообразие контактов, страхи за здоровье близких, нарушение обычного ритма жизни, необходимый переход на дистанционные формы обучения, нарушение режима дня, питания, сна [Савина, Баранова 2021; Сорокин и др. 2020; Авилон, Галиулина 2019; 2020; Фан и др. 2021].

Другими важными негативными факторами оказались интенсивный рост и обилие тревожной информации о коронавирусе и последствиях заболевания, неопределенность по срокам пандемии и ограничительных мер, отсутствие ясности относительно симптомов заболевания [Кисляков 2020].

В связи с необходимостью предотвращения распространения коронавируса вузы страны перешли на дистанционное обучение, кардинально отличающееся от аудиторного [Кисляков 2020]. Некоторые исследователи оценивали дистанционные формы обучения как более трудоемкие, требующие детальной методической проработки учебного материала для занятий в формате онлайн [Харламова 2020]. Другой проблемой дистанционного обучения стала организация онлайн-занятий с поиском доступного и удобного программного обеспечения, использованием цифровых технологий.

Карантин с необходимостью интенсивного включения в цифровое дистанционное обучение привел к ухудшению психологического благополучия студентов. Первые исследования последствий пандемии на российских студенческих выборках показали, что 66 % респондентов стали чаще ощущать состояние стресса и беспокойства, а 40 % заметили у себя признаки депрессии и утомления [Андреевкова, Андреевкова 2022].

Сравнительный межстрановой анализ влияния стресс-эффектов пандемии коронавируса показал, что тревожность и посттравматический синдром у студентов развивались быстрее, например, в сравнении с группами преподавателей. Кроме того, авторы выдвинули предположение о том, что степень воздействия пандемии на студенчество и другие категории граждан зависит не только от эпидемиологической ситуации в стране, но и от социальных, экономических условий [Андреевкова, Андреевкова 2022].

Важным фактором адаптации в стрессовой ситуации, в том числе в условиях пандемии, явились копинг-стратегии, позволяющие субъекту справляться с трудными жизненными ситуациями и меняющимися условиями с опорой на актуальные личностные особенности, когнитивные установки и убеждения. В некоторых работах отмечался приоритет активных копинг-стратегий, позволяющих сохранить психологическое здоровье и успешно адаптироваться к стрессу, тогда как избегающий копинг может являться фактором риска [Дьячук, Бочарова 2021; Костригин, Козлова 2021; Рассказова, Гордеева 2011; Совладающее поведение... 2008]. Кроме того, исследователи обращали внимание на важность субъектного, самостоятельного, гибкого выбора наиболее подходящих копинг-стратегий в текущей ситуации [Харламова 2020].

Необходимость адаптации студенческой молодежи к экстремальным последствиям пандемии COVID-19 сделала актуальной целью исследования особенностей психологического отношения и переживания пандемии и ограничительных мер студентами медицинских специальностей в контексте психологических ресурсов и копинг-стратегий. Важной задачей исследования стало выделение групп испытуемых с разным отношением и переживанием пандемической ситуации, различиями в уровне психологического стресса и использовании копинг-стратегий. Основной гипотезой исследования стало предположение, что высокий уровень психологического стресса и преобладание неконструктивных копинг-стратегий характерен для людей с тревожными и негативными ожиданиями в ситуации пандемии и ограничительных мер.

Методы и материалы

Выборку составили 72 студента Алтайского государственного медицинского университета 17–32 лет, среди которых 15,3 % – респонденты мужского пола, 84,7 % – женского. Средний возраст – 19,8 лет.

Для оценки уровня психологического стресса выбрана Шкала психологического стресса PSM-25 [Мандель 2014]. Для исследования копинг-стратегий использован Опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман, в русскоязычной адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой), направленный на выявление предпочитаемых способов поведения человека в трудных жизненных ситуациях [Крюкова, Куфтык 2007]. Для оценки субъектности и позитивных представлений о собственных ресурсах выбрана Шкала общей самоэффективности [Ромек и др. 1996; Bandura 2006].

Для изучения психологических особенностей восприятия и переживания студентами медицинских специальностей ситуации с пандемией COVID-19

и ограничительными мерами была составлена специальная анкета «Отношение к текущей ситуации с пандемией и ковидными ограничениями», в которой предлагались утверждения со шкалой Лайкерта от 1 до 5, где 1 – совершенно не согласен, 5 – полностью согласен. Для сбора данных разработана онлайн-форма на платформе Google Forms.

Анализ данных реализован с помощью статистического пакета IBM SPSS v.22 с использованием корреляционного, кластерного анализ, непараметрического критерия сравнения средних (критерий Краскела-Уоллиса).

Результаты

На первом этапе были получены значимые корреляционные связи (коэффициент корреляции Пирсона) между шкалой психологического стресса PSM-25, шкалой общей самооффективности (А. Бандура) и копинг-стратегиями (Р. Лазаруса) (табл.). Обнаружились высокие значимые положительные корреляции между шкалой психологического стресса PSM-25 и копинг-стратегиями *бегство-избегание*, *принятие ответственности* и одна значимая отрицательная корреляция с копинг-стратегией *планирование решения проблемы* [Плетнёв, Юсупов 2022].

На втором этапе с помощью кластерного анализа (метод Варда), примененного к данным анкеты, помогающей изучить отношение к текущей ситуации с ковид-пандемией и ограничениями, вся выборка испытуемых была разделена на три кластера (группы): 1) тревожные»; 2) отстраненные; 3) уверенные (рис. 1).

Сравнение различий по пунктам анкеты для трех выделенных групп испытуемых посредством критерия сравнения средних (критерий Краскела-Уоллиса)

Табл. Достоверные корреляции между шкалой психологического дистресса PSM-25, шкалой самооффективности и копинг-стратегиями

Tab. Correlations between PSM-25 psychological distress scale, self-efficacy scale, and coping strategies

Показатели	Коэффициент корреляции	
	г	р
Дистресс PSM-25 – бегство-избегание	0,49	0,01
Дистресс PSM-25 – принятие ответственности	0,38	0,01
Дистресс PSM-25 – планирование решения проблемы	-0,25	0,04
Дистресс PSM-25 – шкала самооффективности	-0,27	0,02

позволило определить содержательные особенности психологического отношения к ограничительным мерам COVID-19.

На третьем этапе исследования были получены значимые различия, или значимые на уровне хорошей статистической тенденции (критерий Краскела-Уоллиса), для выделенных трех групп испытуемых по шкале психологического стресса (PSM-25) и копинг-стратегий (Р. Лазарус) (рис. 2).

Обсуждение

Опираясь на результаты анализа корреляционных связей между шкалой психологического стресса PSM-25, шкалой самооффективности (А. Бандура) и копинг-стратегиями (Р. Лазаруса), можно предположить, что психологический стресс связан с таким неконструктивным копингом, как *бегство-избегание*. В соответствии с данным копингом человек мысленно и поведенчески стремится избежать проблемы, не думать о рисках, дистанцироваться от трудностей, что не может в перспективе вести к снижению стресса. С другой стороны, нельзя сказать, что реактивная концентрация внимания на стрессовой ситуации (пандемия и риски для здоровья), представление негативных сценариев развития событий без рационального анализа реальных угроз может помочь справиться с психологическим стрессом. Акцентирование внимания на возможных негативных исходах стрессовой ситуации без поиска объективной информации и рациональной когнитивной переработки скорее усугубит тяжесть переживания и приведет к быстрому истощению [Исаева 2009].

Значимая положительная корреляция между психологическим стрессом и копингом *принятие ответственности* не выглядит неожиданной, т.к. человек, принимающий ответственность, признает свою роль (вину) в проблеме с сопутствующей темой попыток ее исправления. Чувство вины сопровождается отчаянием, подавленностью, угрызением совести [Исаева 2009]. Такое принятие ответственности в сочетании с высокими баллами по шкале стресса может указывать на выраженное, неадаптивное стремление переживать личную ответственность и вину за неблагоприятно складывающиеся обстоятельства.

Значимая отрицательная корреляция между копингом *планирование решения проблемы* и психологическим стрессом подтверждает известную закономерность о том, что стратегии планирования в сочетании с рациональными поисками выхода из стрессовой ситуации благоприятно сказываются на снижении психологического стресса и тревоги. Значимая отрицательная корреляция между психологическим стрессом и шкалой самооффективности ($r = -0,27$; $p = 0,02$) подтверждает

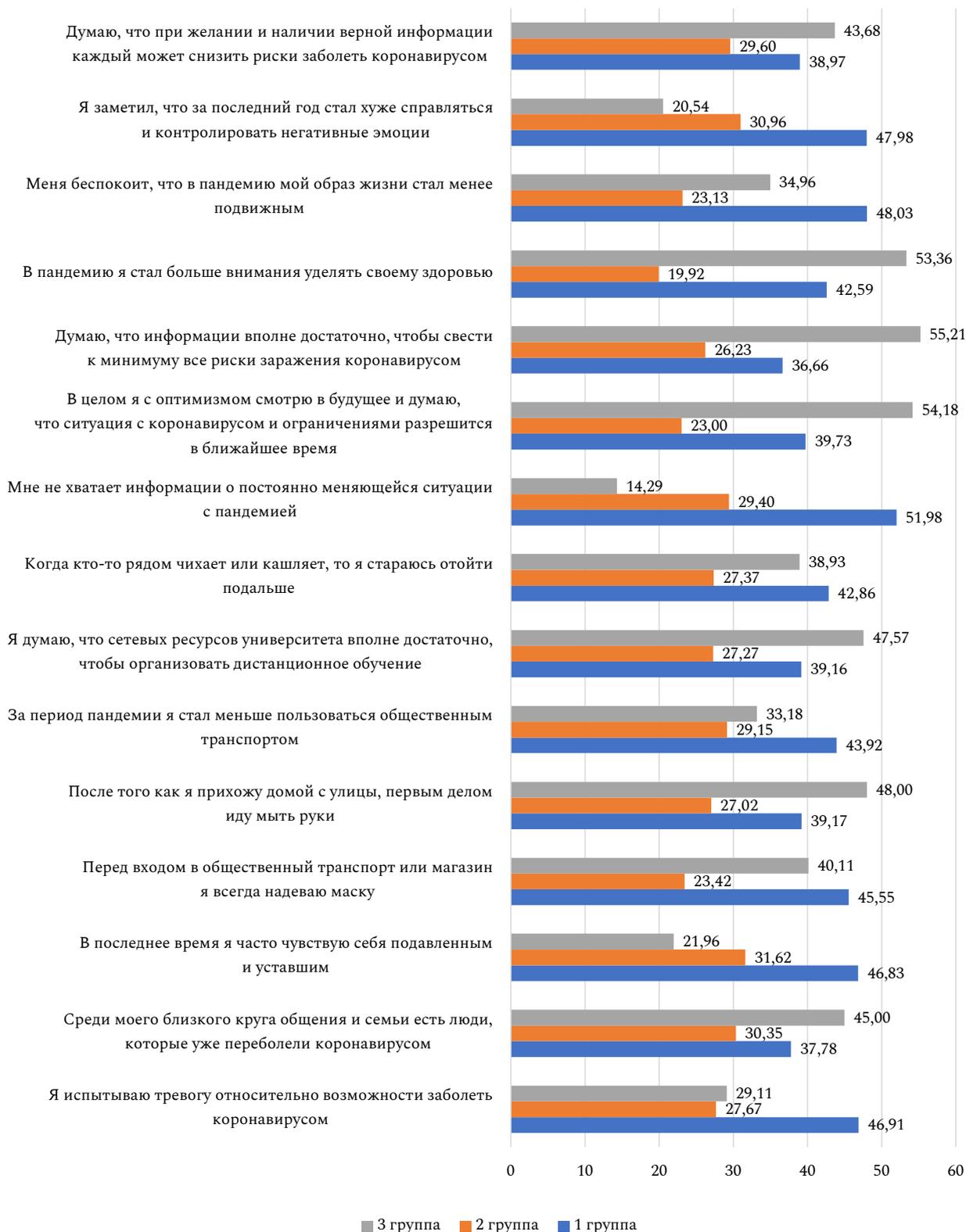


Рис. 1. Значимые различия в ответах испытуемых на пункты анкеты по трем выделенным кластерам (метод Варда)

Fig. 1. Significant differences in three clusters of responses by the Ward's method

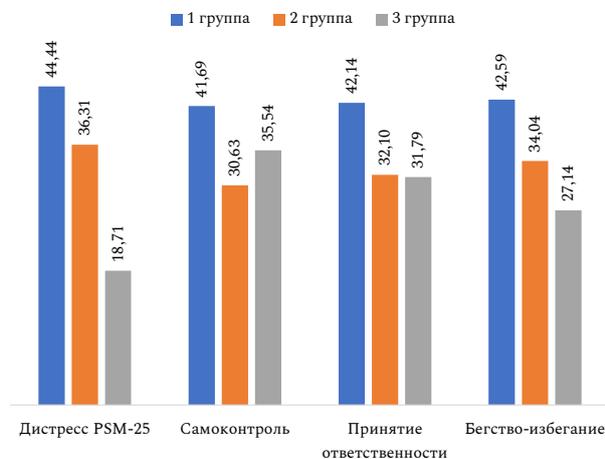


Рис. 2. Значимые различия по шкале психологического стресса (PSM-25) и копинг-стратегий (Р. Лазарус)

Fig. 2. Significant differences in PSM-25 psychological distress scale and coping strategies, R. Lazarus

ожидание, что человек, верящий в свои возможности, качества, ресурсы, имеет больше шансов не оказаться в ситуации переживания выраженного стресса. Человек, который верит в свои силы и ресурсы, будет отличаться активной и субъектной позицией в стрессе. И наоборот, индивид, который боится и избегает определенных жизненных ситуаций, будет считать, что не сможет с ними справиться.

Анализ содержательных различий по пунктам анкеты (критерий Краскела-Уоллиса) между тремя выделенными группами испытуемых позволил сформулировать следующие выводы.

Из всех значимых различий испытуемые первой группы (тревожные) имеют более высокие баллы по таким пунктам анкеты, как *мне не хватает информации о постоянно меняющейся ситуации с пандемией; я заметил, что за последний год стал хуже справляться и контролировать негативные эмоции; в последнее время я часто чувствую себя подавленным и уставшим; я испытываю тревогу относительно возможности заболеть коронавирусом; меня беспокоит, что в пандемию мой образ жизни стал менее подвижным; за период пандемии я стал меньше пользоваться общественным транспортом*. Как видно, испытуемые из первой группы имеют довольно высокий уровень тревоги и негативных ожиданий от ситуации с пандемией и ковидными ограничениями, им не хватает информации о ситуации с пандемией, что, вероятно, затрудняет контроль негативных эмоций. Заметным эмоциональным фоном испытуемых первой группы в последнее время является подавленность и усталость, что логично сочетается с беспокоейством о недостаточно подвижном образе жизни.

Во вторую группу вошли испытуемые с большим количеством минимальных баллов по пунктам анкеты, что позволяет охарактеризовать их как отстраненных наблюдателей с пассивной реакцией на ситуацию с пандемией. Можно предположить, что подобная слабодифференцированная реакция в ответах на пункты анкеты связана либо с определенной когнитивной стратегией снижения остроты и значимости проблемы, либо с желанием скорейшего завершения тестирования и использованием стратегии средних оценок по ответам.

Испытуемые третьей группы (уверенные) особенно отличились высокими баллами по таким пунктам, как *думаю, что информации вполне достаточно, чтобы свести к минимуму все риски заражения коронавирусом; в целом я с оптимизмом смотрю в будущее и думаю, что ситуация с коронавирусом и ограничениями разрешится в ближайшее время; в пандемию я стал больше внимания уделять своему здоровью; я думаю, что сетевых ресурсов университета вполне достаточно, чтобы организовать дистанционное обучение; перед входом в общественный транспорт или магазин я всегда надеваю маску*. Высокие баллы по названным пунктам анкеты дают возможность предположить у испытуемых третьей группы более оптимистичный настрой и ожидания от продолжающейся пандемии. Им не свойственна тревога, подавленность; они отмечают достаточность информации о рисках заболевания; для них характерна готовность активно снижать риски заболевания, в том числе с помощью мытья рук.

Интересно отметить, что испытуемые из первой группы, несмотря на отсутствие значимых различий между пунктами, выбирают более пассивный вариант защиты от вируса – надевать маску в общественных местах, а для представителей третьей группы характерно мытье рук после общественных мест.

Можно предположить, что группа уверенных отличается большим оптимизмом и верой в возможность удерживать контроль над ситуацией с пандемией и трудностями, связанными с ограничениями. Кроме того, третья группа заметно позитивней оценивает возможности сетевых ресурсов университета в целях организации дистанционного обучения.

Анализ значимых различий (или значимых на уровне хорошей статистической тенденции – критерий Краскела-Уоллиса) по шкале психологического стресса (PSM-25) и копинг-стратегий (Р. Лазарус) для трех выделенных групп испытуемых показал, что значимо высокие баллы психологического стресса характерны для первой группы испытуемых с тревожными и негативными оценками и ожиданиями от ситуации с пандемией и ковидными ограничениями; и наоборот, третья группа

с оптимистичным, контролирующим взглядом на ситуацию с пандемией имеет наименьшие показатели психологического стресса.

Выделенные три группы испытуемых имеют значимые различия (или значимые на уровне хорошей статистической тенденции) только по трем копинг-стратегиям: бегство-избегание, $p = 0,05$; принятие ответственности, $p = 0,12$; самоконтроль, $p = 0,13$. Как видно, только для первой копинг-стратегии избегания получены значимые различия, для двух других стратегий можно говорить о хорошей статистической тенденции. В подтверждение нашей гипотезы оказалось, что неконструктивный способ совладания со стрессом *бегство-избегание* характерен для первой, тревожной, группы испытуемых с негативными ожиданиями от ситуации с пандемией. Испытуемые первой группы также имеют более высокие показатели по копингу *принятие ответственности и самоконтроль*.

Основываясь на результатах исследования, можно предположить, что первая группа испытуемых, переживая ситуацию с пандемией, риски заражения и напряжение от ограничений, чаще делает ставку на избегающую стратегию совладания, на переживание высокой ответственности и повышенного контроля за ситуацией. Коронавирус как будто стал для них тяжелым стрессовым фактором, обострившим существовавшие опасения не справиться, потерять контроль в тяжелой ситуации и переживать собственную некомпетентность и вину. Возможно предположить, что испытуемые из первой группы до входа в пандемию имели более выраженные тенденции негативного эмоционального переживания. В пандемии эти тенденции реализовались тревожностью, опасением по поводу собственной некомпетентности и возможностей защиты здоровья и выживания в ситуации пандемии и ограничений.

Как известно, исследуя копинг-стратегии, нельзя однозначно указать на заранее неконструктивные способы совладания со стрессом. Иногда даже стратегия избегания и дистанцирования от источника стресса помогает сохраниться и выиграть время в определенной ситуации. Так и в нашем случае нам интересен не сам по себе высокий балл по копинг-стратегии *самоконтроль* у испытуемых из первой группы, а его сочетание с выраженным баллом по стратегии ответственности и высоким тревожным ожиданием от пандемических угроз и рисков, показанных анкетированием. В методике измерения копинг-стратегий [Крюкова, Куфтяк 2007] высокий балл по шкале самоконтроля связан с целенаправленным подавлением и сдерживанием эмоций, с минимизацией их влияния на оценку ситуации. Поэтому вполне логичным выглядит высокая тревожность испытуемых первой группы в отношении

пандемии в сочетании с тенденцией защищать себя от стресса высокой ответственностью и подавлением, отключением эмоций. Кроме того, анализ данных анкеты показал, что представители первой группы, в отличие от более оптимистичных испытуемых третьей группы, отличаются меньшей верой в возможность найти нужную и релевантную информацию, что позволит снизить риски заболевания коронавирусом.

В отличие от первой группы, для испытуемых третьей группы характерен более оптимистичный, уверенный стиль переживания всех трудностей, рисков пандемии и ковидных ограничений. Это люди, которые в большей степени реалистично смотрят на ситуацию с распространением коронавируса. В ответ на риски пандемии и заражения они прибегают не к подавлению эмоций и переживаний, а к более рациональным стратегиям заботы о здоровье, опираясь на новую, появляющуюся информацию о характере заболевания и способах защиты. Испытуемые из третьей группы оказываются более субъектными, когда в высокой степени соглашались с пунктом анкеты о том, что именно от желания человека зависит выбор информации, успешность предотвращения и снижение рисков заболевания. Наконец, испытуемые из третьей группы отличаются большим оптимизмом, когда охотно поддерживают веру в ближайшее улучшение ситуации с коронавирусной инфекцией COVID-19.

Испытуемые из второй группы имеют большое количество минимальных баллов по пунктам анкеты, что может показывать, с одной стороны, их отстраненность и незаинтересованность в исследовании, желанием поскорее справиться с тестированием, с другой – это может быть связано с когнитивной стратегией снижения интенсивности переживания стрессовой ситуации с COVID-19 или неготовностью вникать и отвечать на важные актуальные вопросы.

Не было получено значимых различий между тремя выделенными группами по шкале общей самоэффективности (А. Бандура).

Заключение

В настоящем исследовании удалось подтвердить основную гипотезу, что высокий уровень психологического стресса связан с преобладанием неконструктивных копинг-стратегий и выраженными тревожными и негативными ожиданиями в ситуации с пандемией и ковидными ограничениями. Психологический стресс ожидаемо оказался связанным с низким уровнем самоэффективности, отсутствием веры в свои ресурсы.

Созданная авторская анкета позволила выявить эмоциональное отношение и ожидания от ситуации с пандемией и ограничениями. С помощью сочетания

математико-статистических методов анализа удалось разделить выборку испытуемых на группы с разными эмоциональными реакциями и ожиданиями от ситуации с пандемией и ограничениями и сопоставить с копинг-стратегиями.

Удалось выявить три группы испытуемых и содержательно проанализировать различные установки и стратегии переживания ситуации с пандемией и ковидными ограничениями, связав с актуальными копинг-стратегиями.

Почти половина респондентов (32 из 72), студентов медицинских специальностей, относятся к первой группе с выраженными показателями психологического стресса и негативными ожиданиями от ситуации с пандемией и ограничениями. Вместе с тревожно-негативными ожиданиями для первой группы испытуемых характерно сочетание трех копинг-стратегий: самоконтроля, принятия ответственности и бегства-избегания, что было проинтерпретировано как неудачное сочетание противоречивых тенденций. С одной стороны, они стремятся брать ситуацию под свой контроль и ответственность, с другой – пытаться отстраняться, избегать негативных переживаний по поводу пандемической ситуации, что способно приводить к серьезному эмоциональному напряжению.

Для второй группы испытуемых (26 из 72) характерен как невысокий отклик на пункты анкеты, так и отсутствие выраженных показателей по копинг-стратегиям. Общие результаты второй группы могут свидетельствовать о неопределенном, пассивном отношении к ситуации с пандемией вместе с отстраненной и незаинтересованной позицией в исследовании.

Для третьей группы испытуемых (14 из 72) была выявлена более субъектная, реалистичная позиция в отношении пандемии и ковидных ограничений. Они в большей степени, в сравнении с другими группами, сохраняют уверенность в своих силах и знаниях, считают, что информации вполне достаточно для совладания с вызовом пандемии, и довольно высоко оценивают доступные сетевые технологии коммуникации для организации дистанционного обучения в вузе.

Представляется, что разработка анкеты с пунктами отношения к ситуации пандемии и ковидных ограничений с применением классификационных статистических методов позволит получить не только содержательную картину восприятия пандемической ситуации, но и выделить кластеры, группы испытуемых с различным видением и отношением. В возможном продолжении данного исследования может быть реализована идея не столько «слепой» кластеризации испытуемых на группы, сколько начальное определение критерия разделения, например, выделение группы испытуемых, уже переболевших COVID-19 в легкой и тяжелой формах, с поиском различий.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: П. Р. Юсупов – концептуализация (80 %), курирование данных (50 %), реализация исследования (50 %), методология (60 %), проверка, правка текста (50 %), визуализация (50 %), анализ данных (60 %), выводы (50 %). Т. А. Мардасова – концептуализация (20 %), курирование данных (50 %), реализация исследования (50 %), методология (40 %), проверка, правка текста (50 %), визуализация (50 %), анализ данных (40 %), выводы (50 %).

Contribution: P. R. Yusupov developed the research concept (80%), curated the data (50%), performed the research (50%), designed the methodology (60%), verified the results, edited the text (50%), designed the visualization (50%), analyzed the data (60%), and formulated the conclusions (50%). T. A. Mardasova developed the research concept (20%), curated the data (50%), performed the research (50%), designed the methodology (40%), verified the results, edited the text (50%), designed the visualization (50%), analyzed the data (40%), and formulated the conclusions (50%).

Литература / References

Авилов О. В., Галиулина К. Ю. Основные причины эмоционального стресса у студентов-медиков и определение подходов к его коррекции. *Вестник психофизиологии*. 2019. № 4. С. 42–50. [Avilov O. V., Galiulina K. Y. Main sources of emotional stress among medical students and the approaches to its correction. *Psychophysiology News*, 2019, (4): 42–50. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/fhdrvb>

Авилов О. В., Галиулина К. Ю. Стресс у студентов медицинских специальностей, вызванный ограничениями в связи с пандемией COVID-19. *Вестник психофизиологии*. 2020. № 4. С. 73–83. [Avilov O. V., Galiulina K. Y. Stress among medical students caused by COVID-19 restrictions. *Psychophysiology News*, 2020, (4): 73–83. (In Russ.)] <https://doi.org/10.34985/j3917-2445-9422-a>

- Андреевкова А. В., Андреевкова Е. В. Влияние пандемии коронавируса на студенчество – сравнительный меж-
 страновой анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2022. № 6.
 С. 195–220. [Andreenkova A. V., Andreenkova E. V. The impact of the COVID-19 pandemic on university students
 in Russia and other countries – comparative analysis. *Monitoring Obshchestvennogo Mneniya: Ekonomicheskie
 i Sotsial'nye Peremeny*, 2022, (6): 195–220. (In Russ.)] <https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2267>
- Дьячук А. А., Бочарова Ю. Ю. Переживания в учебной деятельности во время дистанционного обучения
 и копинг-стратегии студентов. *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*. 2021.
 № 4. С. 146–152. [Dyachuk A. A., Bocharova Ju. Yu. Students' experiences and coping strategies during distance
 learning. *Gertsenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii*, 2021, (4): 146–152. (In Russ.)] <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2021-4-17>
- 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. [Enikolopov S. N., Boyko O. M., Medvedeva T. I., Vorontsova O. U., Kozmina O. U. Dynamics of psychological
 reactions at the start of the pandemic of COVID-19. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya*, 2020, 12(2): 108–126.
 (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120207>
- Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.:
 ПСПбГМУ, 2009. 136 с. [Isaeva E. R. *Coping behavior and psychological protection in conditions of health and illness*.
 St. Petersburg: Pavlov university, 2009, 136. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/qxzavt>
- Кисляков П. А. Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях
 пандемии COVID-19. *Перспективы науки и образования*. 2020. № 5. С. 343–356. [Kislyakov P. A. Psychological
 resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic. *Perspektivy Nauki i Obrazovania*, 2020,
 (5): 343–356. (In Russ.)] <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>
- Костригин А. А., Козлова Л. В. Особенности переживания стресса, психологических защит и копинг-стратегий
 у молодежи, вызванных угрозой заболевания COVID-19. *Современная наука: актуальные проблемы теории и прак-
 тики. Серия: Познание*. 2021. № 3. С. 56–59. [Kostrigin A. A., Kozlova L. V. Features of stress, psychological defense
 mechanisms and coping strategies in youth caused by the threat of COVID-19 disease. *Sovremennaiia nauka: aktualnye
 problemy teorii i praktiki. Serii: Poznanie*, 2021, (3): 56–59. (In Russ.)] <https://doi.org/10.37882/2500-3682.2021.03.07>
- Котлярова В. В., Киреева Л. Е. Виды страхов и саморегуляция поведения студенческой молодежи в ситуации
 вынужденной самоизоляции. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2020. № 7. С. 70–76. [Kotlyarova V. V.,
 Kireeva L. E. Types of fears and self-regulation of student youth behavior in a situation of forced self-isolation. *Society:
 Sociology, Psychology, Pedagogics*, 2020, (7): 70–76. (In Russ.)] <https://doi.org/10.24158/spp.2020.7.11>
- Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического
 психолога*. 2007. № 3. С. 93–112. [Kryukova T. L., Kuftyak E. V. Coping Questionnaire (an adaptation of the WCQ
 methodology). *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 2007, (3): 93–112. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/ygcfyx>
- Мандель Б. Р. Психология стресса. М.: ФЛИНТА, 2014. 252 с. [Mandel B. R. *Psychology of stress*. Moscow: FLINTA,
 2014, 252. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/sddtzt>
- Нестик Т. А. Переживание эпидемиологической угрозы россиянами как социально-психологический феномен:
 результат серии эмпирических исследований. *Влияние пандемии на личность и общество: психологические
 механизмы и последствия*, отв. ред. Т. А. Нестик, А. Л. Журавлев, А. Е. Воробьева. М.: ИП РАН, 2021. С. 19–125.
 [Nestik T. A. Experiencing the epidemiological threat by Russians as a socio-psychological phenomenon: results
 of a series of empirical studies. *The impact of the pandemic on the individual and society: psychological mechanisms
 and consequences*, eds. Nestik T. A., Zhuravlev A. L., Vorobieva A. E. Moscow: IP RAS, 2021, 19–125. (In Russ.)] https://doi.org/10.38098/fund_21_0442_02
- Плетнёв Г. А., Юсупов П. Р. Психологический стресс и копинг-стратегии у студентов медицинских специальностей
 в контексте ковидных ограничений. *Scientist (Russia)*. 2022. № 4. С. 47–50. [Pletnev G. A., Yusupov P. R. Psychological
 stress and coping-strategies in medical students in the context of covidual limitations. *Scientist (Russia)*, 2022, (4):
 47–50. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/rxuxgi>
- Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследова-
 ний. *Психологические исследования*. 2011. № 3. [Rasskazova E. I., Gordeeva T. O. Coping strategies in the psychology
 of stress: Approaches, methods, perspectives. *Psychological Studies*, 2011, (3). (In Russ.)] URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850> (accessed 2 Aug 2022). <https://www.elibrary.ru/nyehuv>

- 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. [Rasskazova E. I., Leontiev D. A., Lebedeva A. A. Pandemic as a challenge to subjective well-being: Anxiety and coping. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020, 28(2): 90–108. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>
- Ромек В. Г., Шварцер Р., Ерусалем М. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*. 1996. № 7. С. 71–77. [Romek W. G., Schwarzer R., Jerusalem M. Russian version of the general self-efficacy scale by R. Schwarzer and M. Jerusalem. *Inostrannaia psikhologiya*. 1996, (7): 71–77. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/vlygqj>
- Савина О. О., Баранова В. А. Анализ опыта жизни в период самоизоляции у студентов во время пандемии (апрель и октябрь 2020 г.). *Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия*, отв. ред. Т. А. Нестик, А. Л. Журавлев, А. Е. Воробьева. М.: ИП РАН, 2021. С. 217–245. [Savina O. O., Baranova V. A. Analysis of students' self-isolation life experiences during the pandemic (April and October 2020). *The impact of the pandemic on the individual and society: psychological mechanisms and consequences*, eds. Nestik T. A., Zhuravlev A. L., Vorobieva A. E. Moscow: IP RAS, 2021, 217–245. (In Russ.)] https://doi.org/10.38098/fund_21_0442_06
- Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы, ред. А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2008. 474 с. [*Coping behavior. Current state and prospects*, eds. Zhuravlev A. L., Kryukova T. L., Sergienko E. A. Moscow: IP RAS, 2008, 474. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/pvnxuh>
- Соколовская Т. А., Бахадова Е. В. Тревожность и самоактуализация личности как эмоциональный когнитивный и поведенческий ответ на самоизоляцию в период COVID-19: новые вызовы для общественного здоровья. *Научное обозрение. Медицинские науки*. 2020. № 3. С. 64–70. [Sokolovskaya T. A., Bakhadova E. V. Anxiety and self-actualization of personality as an emotional cognitive and behavioral response to self-isolation during COVID-19: new challenges for public health. *Nauchnoe obozrenie. Meditsinskie nauki*, 2020, (3): 64–70. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17513/srms.1117>
- Сорокин М. Ю., Касьянов Е. Д., Рукавишников Г. В., Макаревич О. В., Незнанов Н. Г., Лутова Н. Б., Мазо Г. Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева*. 2020. № 2. С. 87–94. [Sorokin M. Yu., Kasyanov E. D., Rukavishnikov G. V., Makarevich O. V., Neznanov N. G., Lutova N. B., Mazo G. E. Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic. *V. M. Bekhterev review of psychiatry and medical psychology*, 2020, (2): 87–94. (In Russ.)] <https://doi.org/10.31363/2313-7053-2020-2-87-94>
- Фан Ц., Ли В., Ленг С., Бабий А. А., Корж Е. М., Лихачева Э. В., Николаева Л. П., Огнев А. С. Поведенческие и психологические реакции на самоограничение в условиях пандемии. *Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире*. 2021. № 1. С. 3–9. [Fan J., Li W., Leng X., Babij A. A., Korzh E. M., Likhachova E. V., Nikolaeva L. P., Ognev A. S. Behavioral and psychological responses to self-restraint in a pandemic. *Vestnik of the Russian New University. Series: Man in the Modern World*, 2021, (1): 3–9. (In Russ.)] <https://doi.org/10.25586/RNU.V925X.21.01.P.003>
- Харламова Т. М. Специфика психического состояния и копинг-стратегий студентов при дистанционном обучении в условиях пандемии COVID-19. *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки*. 2020. № 1. С. 26–39. [Kharlamova T. M. Specificity of the mental state and coping strategies of students during the period of remote learning in the context of the COVID-19 pandemic. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki*, 2020, (1): 26–39. (In Russ.)] <https://doi.org/10.24411/2308-7218-2020-10103>
- Bandura A. Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, eds. Pajares F., Urdan T. Information Age Publishing, 2006, vol. 5, 307–337.
- 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, 395(10227): 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Liang L., Ren H., Cao R., Hu Y., Qin Z., Li C., Mei S. The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly*, 2020, 91(3): 841–852. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
- Rogowska A. M., Kuśnierz C., Bokszczanin A. Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 2020, (13): 797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>