

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

### ЗНАЧЕНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ В СОБЛЮДЕНИИ МЕР ДИСТАНЦИРОВАНИЯ И САМОИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД COVID-19

©2024 г. Т.В. Мальцева\*

\*Аспирант<sup>35</sup>, кафедра социальной психологии факультета психологии, ФГБОУ ВО «Государственный академический университет гуманитарных наук»; 119049, Москва, Мароновский пер., 26; e-mail: mtv01@bk.ru

DOI: 10.38098/ipran.sep\_2024\_33\_1\_03

Поступила в редакцию 15 декабря 2023 г.

*Аннотация.* Анализировалась проблема использования личностью стратегий совладания для соблюдения санитарно-эпидемиологических мер дистанцирования и самоизоляции в ситуации пандемии COVID-19. *Целью* исследования был поиск взаимосвязей стратегий совладания с социальным дистанцированием и социальной ответственностью, как признаком соблюдения самоизоляции. Приводятся итоги эмпирического исследования (N=751), в котором установлена связь применяемых стратегий копинга с социальным дистанцированием и социальной ответственностью. При этом результаты сопоставлены с воздействием стратегий копинга на тревогу по поводу пандемии. 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 такие стратегии совладания, как позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, планирование, мысленный уход от проблемы, обращение к религии способствуют социальному дистанцированию и/или социальной ответственности. Связей этих стратегий с тревогой по поводу пандемии не выявлено. Стратегия использования эмоциональной социальной поддержки содействует социальному дистанцированию, но повышает уровень тревоги по поводу пандемии. Стратегия юмора отрицательно действует на социальное дистанцирование, хотя и снижает тревогу. Стратегия использования «успокоительных» препятствует социальной ответственности, не влияет на уровень тревоги. Стратегия концентрации на эмоциях и их активного выражения препятствует социальной ответственности, повышает уровень тревоги по поводу пандемии.

*Ключевые слова:* стратегии совладания, ситуация пандемии COVID-19, тревога по поводу пандемии, социальное дистанцирование, социальная ответственность, самоизоляция.

---

<sup>35</sup> Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор РАН, заведующий лабораторией социальной и экономической психологии Института психологии РАН Т.А. Нестик.

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

В повестке сегодняшнего дня – глобальные риски с возможными широкомасштабными и длительными изменениями в обществе и природе. Поэтому возникает задача повышения жизнеспособности российского общества. Анализ публикаций подтверждает значимость некоторых направлений исследований в области психологии глобальных рисков. Одним из таких направлений является изучение психологических механизмов индивидуального и коллективного совладания в условиях трудноконтролируемой глобальной угрозы, а также динамики стратегий совладания. В начале процесса совладания человек дает когнитивную оценку факторам среды. Выбор стратегий совладания возникает в результате этой оценки (Водопьянова, 2009).

Во всем мире проводятся исследования совладающего поведения в ситуации пандемии. Копинг-стратегии преодоления возникших трудностей анализируются в самых различных контекстах.

Многие россияне отнеслись к пандемии как к предложению испытать свои возможности. На восприятие пандемии оказывают воздействие уровень жизнеспособности и возможности совладания (Одинцова и др., 2020). Жизнеспособность базируется на уверенности личности в своем умении сберечь себя и близких, принять непосредственное участие в преодолении глобальной катастрофы (Влияние пандемии ..., 2021; Человек в условиях глобальных рисков ..., 2020). Адаптивная и дезадаптивная роль стратегий совладания в формировании социального оптимизма, сопереживания другим, самооэффективности, позитивного отношения к вакцинации, проактивного совладания в ситуации пандемии COVID-19 была изучена на российской выборке (Мальцева, Нестик, 2022).

Данные о психологическом влиянии ограничений, введенных для борьбы с новой коронавирусной инфекцией, как и следовало ожидать, появились в

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

результатах многочисленных исследований. Поскольку у людей, находящихся на карантине или в самоизоляции, возникает потребность лучше понимать ситуацию, отмечалась ключевая роль информации (Brooks et al., 2020). Была установлена существенная связь между предпочтениями в информационном поиске и проблемно-ориентированными стратегиями совладания (Белинская и др., 2021).

Для описания стрессовой ситуации В.А. Абабков и М. Перре считают необходимым использовать и объективные, и субъективные особенности ситуации. Объективные психологические характеристики стрессовой ситуации могут изменяться под воздействием копинга или же оставаться устойчивыми, несмотря на применяемые человеком способы совладания. Объективные признаки ситуации имеют и свою собственную динамику вне взаимосвязи с человеком. Субъективное восприятие особенностей стрессовой ситуации обладает динамикой, которая не всегда соответствует объективным параметрам ситуации (Абабков, Перре, 2004).

Исследователи из Нидерландов при анализе потенциальных изменений в способности индивида справляться с трудностями выдвинули гипотезу, что динамика предпочитаемых стратегий совладания с ситуацией распространения коронавируса будет существенной (Godor, Hallen, 2021). Однако гипотеза не подтвердилась, и был получен противоположный результат. Авторы провели анализ 14 копинг-стратегий краткой версии опросника «COPE» (Carver, 1997) в 2019 г. и 2020 г., который не выявил существенных изменений для 11 стратегий. Только в показателях по 3 стратегиям копинга – активному совладанию, концентрации на эмоциях, принятию – были обнаружены значительные изменения. Результаты указывают на то, что копинг-стратегии во время пандемии, подобной COVID-19, практически не претерпевают трансформаций. Авторами был сделан вывод о том, что, вероятно, будет

Т.В. Мальцева

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

сложно изменить поведение по преодолению трудностей у тех, у кого низкий уровень совладания. Напротив, эффективно справляющиеся индивиды будут меньше подвержены влиянию пандемии с точки зрения изменений стратегий преодоления трудностей.

О необходимости программы обучения для контроля *тревоги по поводу пандемии* и улучшения навыков совладания у медсестер, работающих с больными COVID-19, заявили исследователи из Ирана. Результаты показали, что медсестры с высокой тревогой за здоровье чаще использовали стратегии преодоления, основанные на эмоциях, которые неэффективны (Saeedi et al., 2023). Исследование по выявлению механизмов совладания, которые взрослое население использовало в ответ на стрессовые факторы пандемии COVID-19 во время карантина в ЮАР в 2020 г., показало, что участники полагались на различные стратегии преодоления. На стратегии, которыми пользовались участники, повлиял доступ к финансовым ресурсам и поддержка семьи. Авторы заявили о необходимости дальнейших исследований для изучения потенциального воздействия, которое эти стратегии могут оказать на здоровье людей (Paredes-Ruvalcaba et al., 2023). О важности получения представлений о воздействии пандемии COVID-19 и связанных с ней карантинных ограничений на психологическое состояние населения в целом, чтобы информировать общественность о мерах по укреплению здоровья и распределению ресурсов служб здравоохранения в будущем, сообщили исследователи из Индии. Был сделан вывод, что стратегии, основанные на осознанности, могут снизить уровень тревоги, испытываемой во время пандемии COVID-19 (Barron Millar et al., 2021).

Исследователи в Румынии весной 2021 г. выявили связи между реакцией на стресс и стратегиями совладания среди людей с острым заболеванием COVID-19 и в состоянии ремиссии. Пациенты, находящиеся в острой фазе

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

заболевания, в большей степени использовали методы совладания, ориентированные на эмоции; стратегию поведенческого ухода от проблемы использовали в меньшей степени, чем пациенты в фазе ремиссии. Были сделаны выводы, что пациенты с ремиссией болезни COVID-19 испытывают более низкий уровень стресса и используют в меньшей степени эмоционально ориентированные стратегии, за исключением тех пациентов, у кого развился посттравматический синдром (Dehelean et al., 2021).

Изучение стратегий преодоления как предикторов тревоги, связанной с COVID-19, было проведено среди врачей общей практики, работающих в амбулаторных отделениях больниц государственного и частного секторов Фейсалабада (Пакистан) (Sadiq, Anwar, 2021). Были выявлены три типа стратегий преодоления трудностей, которые оказались эффективными в преодолении беспокойства, связанного с COVID-19: активное совладание, обращение к религии, юмор. Также был сделан вывод, что отказ от применения или минимизация использования следующих стратегий также приведет к уменьшению тревоги: концентрация на эмоциях и их активное выражение, поведенческий уход от проблемы, использование эмоциональной социальной поддержки, использование «успокоительных».

*Социальное дистанцирование* пропагандируется государствами по всему миру как действенный способ прервать цепочку передачи коронавируса. Людям предлагается контактировать друг с другом на социальной платформе, соблюдая, таким образом, физическое дистанцирование (Agrawal et al., 2020).

Практика физического дистанцирования, сокращение социального взаимодействия оказали довольно значительное влияние на поведение людей, изменили привычный образ жизни. Следовательно, могут значительно повлиять на психологическое благополучие личности (Малых, Ситникова, 2021). Дистанционные способы коммуникации меняют структуру социального

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

взаимодействия. Использование социальных сетей идет в сторону увеличения. Поэтому изучение адаптивных копинг-стратегий представляет интерес (Герасимова, Холмогорова, 2020).

Модели соблюдения мер социального дистанцирования были изучены и описаны среди населения Испании во время пандемии. Особый интерес представляли переменные, в большей степени связанные с низкими показателями соблюдения рекомендуемых стандартов. Среди таких выявленных переменных – вера в некоторые конкретные теории заговора; дезинформация, полученная из различных онлайн-источников; недоверие к институтам государственной власти (Gualda et al., 2021).

В исследовании, проведенном в США, было установлено, что наиболее часто испытываемыми стрессовыми факторами были информирование о серьезности и заразности COVID-19, неопределенность в отношении продолжительности карантина и требования к социальному дистанцированию. Соблюдение рекомендаций Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC), в целом, было высоким. Стратегиями преодоления были мысленный уход от проблемы, активное совладание, использование эмоциональной социальной поддержки (Park et al., 2020).

*Социальная ответственность* каждого гражданина проявляется в трудные времена. Ответственность в качестве приоритетного направления в структуре активности личности свидетельствует о стремлении сформировать необходимые условия для преодоления сложившейся трудной жизненной ситуации (Быков, 2004). Об обязанностях общественности, пациентов, студентов, изучающих медицинские науки, сотрудников учреждений, средств массовой информации, государственных институтов по охране здоровья в период пандемии заявили исследователи из Непала (Shakya et al., 2021).

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

Использование санитарно-эпидемиологических мер для сохранения здоровья населения формирует задачу снижения негативных последствий их применения. Физическое дистанцирование, самоизоляция могут спровоцировать ряд негативных эффектов, в том числе и рост тревоги по поводу пандемии (Макарова, Цветкова, 2020; Влияние пандемии ..., 2021). До настоящего времени сохраняется недостаточность сведений о копинг-стратегиях, способствующих соблюдению санитарно-эпидемиологических мер, а также о воздействии этих стратегий на тревогу, связанную с пандемией, именно в российских условиях.

*Цель исследования:* выявление стратегий совладания, связанных с характеристиками воспринимания пандемии COVID-19.

В данном исследовании были проанализированы *три характеристики воспринимания пандемии:*

*1. Тревога по поводу пандемии.*

1. Тревога по поводу пандемии складывается из представления о том, что эпидемии представляют огромную опасность для человечества; из новостей об эпидемиологических угрозах; из страха перед последствиями пандемии COVID-19; из опасений новых эпидемий.

*2. Социальное дистанцирование.*

2. Социальное дистанцирование – сведение к минимуму контактов с другими людьми во время эпидемии.

*3. Социальная ответственность.*

Спасение от эпидемии – в моральной сознательности и ответственности каждого человека, в стремлении следовать правилам гигиены и соблюдать карантин (самоизоляцию).

В настоящем исследовании социальная ответственность была рассмотрена в качестве признака соблюдения мер самоизоляции: «соблюдение

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

больными, лицами с подозрением на COVID-19, в том числе находившимися в контакте с больными COVID-19, обязательного режима изоляции» (Санитарно-эпидемиологические правила ..., 2020).

*Гипотеза исследования:* положительную связь с социальным дистанцированием и/или социальной ответственностью имеют стратегии совладания позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, планирование.

*Задачи исследования:*

- выявить связи стратегий совладания с тревогой по поводу пандемии, социальным дистанцированием, социальной ответственностью;

- определить стратегии совладания, которые способствуют соблюдению мер социального дистанцирования и самоизоляции, при этом не повышая уровень тревоги по поводу пандемии.

## МЕТОДИКА

*Методики исследования*

1. Для диагностики применения копинг-стратегий использовалась краткая версия методики «Опросник совладания со стрессом» («COPE Inventory») (Carver et al., 1989) – «Brief COPE» (Carver, 1997) в адаптации Е.И. Рассказовой (Рассказова и др., 2013).

Методика диагностики совладающего поведения «COPE» использовалась в ситуативном варианте – по отношению к ситуации пандемии. 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

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

проблемы; поведенческий уход от проблемы; отрицание; обращение к религии; использование «успокоительных» (алкоголя, успокоительных средств, лекарств); обвинение себя, руминация.

2. Для изучения выраженности воспринимания личностью пандемии COVID-19 применен опросник «Отношение личности к эпидемиологической угрозе» Т.А. Нестика (Нестик и др., 2020) – шкалы «Тревога по поводу пандемии» (4, альфа Кронбаха=0,860), «Социальное дистанцирование» (4, альфа Кронбаха=0,861), «Социальная ответственность» (2, альфа Кронбаха=0,625).

#### *Участники исследования*

Опрос проводился в апреле 2021 г., через год с момента объявления ВОЗ пандемии коронавирусной инфекции SARS-CoV-2. За этот период могли уже сформироваться стратегии совладания, чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями, вызванными пандемией COVID-19. Для сбора данных использовался «Анкетолог» – сервис опросов и онлайн анкет.

Выборка исследования включила 751 человека (49% мужчин и 51% женщин), из разных регионов России. Возраст респондентов – от 14 до 76 лет (средний возраст  $40,39 \pm 11,47$ ). Респондентов подросткового возраста (от 14 до 17 лет) – 8 человек.

В 2023 г. были опубликованы результаты психометрического анализа краткой русскоязычной версии опросника COPE-A для подростков (Marakshina et al., 2023), сделаны выводы о возможности его использования.

Для обработки первичных данных применены описательные статистики, метод множественного линейного регрессионного анализа (пошаговое включение/исключение) с использованием пакета статистических программ «IBM SPSS 22.0».

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Описательные статистики показателей стратегий совладания показали, что наиболее часто респондентами использовались копинг-стратегии: принятие, планирование, активное совладание, мысленный уход от проблемы, позитивное переформулирование и личностный рост. Редко употреблялись стратегии: отрицание, поведенческий уход от проблемы, обвинение себя, использование «успокоительных», обращение к религии.

При проведении множественного линейного регрессионного анализа в качестве зависимых переменных были использованы характеристики воспринимания пандемии: тревога по поводу пандемии, социальное дистанцирование, социальная ответственность. В качестве независимых переменных рассматривались стратегии копинга.

### *Результаты регрессионного анализа*

Регрессионный анализ показал ( $R=0,420$ ;  $R^2=0,176$ ;  $F=26,513$  при  $p \leq 0,05$ ), что на тревогу по поводу пандемии влияют стратегии совладания: использование эмоциональной социальной поддержки ( $\beta=0,154$ ), отрицание ( $\beta=0,144$ ), принятие ( $\beta=0,131$ ), активное совладание ( $\beta=0,109$ ), концентрация на эмоциях и их активное выражение ( $\beta=0,101$ ), а также низкий уровень использования юмора ( $\beta=-0,218$ ) (см. табл. 1).

Регрессионный анализ показал ( $R=0,291$ ;  $R^2=0,085$ ;  $F=13,777$  при  $p \leq 0,05$ ), что на соблюдение норм социального дистанцирования влияют копинг-стратегии: использование эмоциональной социальной поддержки ( $\beta=0,104$ ), планирование ( $\beta=0,125$ ), мысленный уход от проблемы ( $\beta=0,105$ ), обращение к религии ( $\beta=0,076$ ), а также низкий уровень применения стратегии юмора ( $\beta=-0,169$ ) (см. табл. 2).

Т.В. Мальцева

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

**Таблица 1**  
Тревога по поводу пандемии (N=751).

Предикторы	B	S.E.	$\beta$	t	p
(Константа)	1,914	0,176		10,888	0,000
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,191	0,051	0,154	3,727	0,000
Отрицание	0,178	0,047	0,144	3,795	0,000
Юмор	-0,245	0,040	-0,218	-6,066	0,000
Принятие	0,175	0,050	0,131	3,540	0,000
Активное совладание	0,149	0,051	0,109	2,923	0,004
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,130	0,054	0,101	2,431	0,015

*Примечание.* R=0,420; R<sup>2</sup>=0,176; F=26,513 при  $p \leq 0,05$ . Условные обозначения. B – коэффициент регрессии; S.E. – стандартная ошибка среднего;  $\beta$  – стандартизированный коэффициент регрессии; t – критическое отношение B/SE; p – статистическая значимость.

**Таблица 2**  
Социальное дистанцирование (N=751).

Предикторы	B	S.E.	$\beta$	t	p
(Константа)	2,084	0,188		11,080	0,000
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,140	0,054	0,104	2,587	0,010
Планирование	0,180	0,057	0,125	3,145	0,002
Юмор	-0,206	0,045	-0,169	-4,611	0,000
Мысленный уход от проблемы	0,157	0,059	0,105	2,677	0,008
Обращение к религии	0,101	0,051	0,076	1,985	0,048

*Примечание.* R=0,291; R<sup>2</sup>=0,085; F=13,777 при  $p \leq 0,05$ .

**Таблица 3**  
Социальная ответственность (N=751).

Предикторы	B	S.E.	$\beta$	t	p
(Константа)	2,375	0,161		14,794	0,000
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,169	0,046	0,147	3,722	0,000
Мысленный уход от проблемы	0,192	0,050	0,148	3,806	0,000
Использование «успокоительных»	-0,124	0,040	-0,119	-3,097	0,002
Использование инструментальной социальной поддержки	0,196	0,047	0,174	4,152	0,000
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0,134	0,053	-0,109	-2,531	0,012
Планирование	0,109	0,051	0,087	2,132	0,033

*Примечание.* R= 0,371; R<sup>2</sup>= 0,138; F= 19,817 при  $p \leq 0,05$ .

Регрессионный анализ показал, что на социальную ответственность влияют копинг-стратегии: позитивное переформулирование и личностный рост ( $\beta=0,147$ ), мысленный уход от проблемы ( $\beta=0,148$ ), использование инструментальной социальной поддержки ( $\beta=0,174$ ), планирование ( $\beta=0,087$ ), а также низкий уровень применения стратегий использования «успокоительных» ( $\beta=-0,119$ ) и концентрации на эмоциях и их активного выражения ( $\beta=-0,109$ ) (см. табл. 3).

## 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.

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

Эти данные находятся в соответствии с результатами исследования, проведенного в НИУ «Высшая школа экономики» в апреле 2020 г. Наиболее распространенные копинг-стратегии в ситуации пандемии: принятие, позитивное переформулирование и личностный рост, планирование, активное совладание, юмор; наименее распространенные – поведенческий уход от проблемы, концентрация на эмоциях и их активное выражение, отрицание, обращение к религии, использование «успокоительных» (Рассказова, 2022).

На применение стратегий совладания оказывают влияние и национальные традиции. Например, в статье малазийских исследователей о проведенной работе по определению психологических реакций и копинг-стратегий студентов-медиков в период действия ограничений за передвижением в марте 2020 г. для борьбы с коронавирусом отмечается, что обращение к религии было наиболее предпочтительной стратегией преодоления трудностей, в то время как меньше всего использовали стратегию использования «успокоительных» (Ting et al., 2021).

Далее представлены установленные на российской выборке связи используемых стратегий совладания и изучаемых характеристик воспринимания пандемии COVID-19: *тревоги по поводу пандемии, социального дистанцирования, социальной ответственности.*

### *Тревога по поводу пандемии*

Тревога по поводу пандемии по результатам исследования имеет прямую связь со стратегиями совладания: использованием эмоциональной социальной поддержки, отрицанием, принятием, активным совладанием, концентрацией на эмоциях и их активным выражением, а также имеет обратную связь со стратегией юмора.

Копинг-стратегия «Принятие» считается адаптивной, ее специфика обуславливается пониманием реальности сложившейся ситуации, которое

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

мотивирует к определенным поступкам для разрешения проблем. Эта стратегия в ситуации пандемии играет значительную роль, потому что способствует соблюдению норм, обеспечивающих защиту здоровья людей (Силина, Крюкова, 2021). Однако исследование показало, что стратегия принятия повышает тревогу по поводу пандемии.

Интерпретировать установленные связи можно следующим образом. Отрицание, равно как и признание реальности ситуации, являются стрессогенными факторами, поскольку пандемия создает условия глобальных рисков для всего человечества. Вероятно, активная деятельность, попытки найти сочувствие и понимание со стороны окружающих, чрезмерное выражение эмоций создают для самого человека такую обстановку, которая будет нагнетать тревогу. Юмор как стратегия совладания обнаруживается в способности человека замечать смешные стороны окружающей действительности. Как следствие, уровень тревоги в трудной ситуации снижается, приспособлявая человека к новым условиям.

Результаты исследования частично подтверждаются работой по изучению стратегий преодоления как предикторов тревоги, связанной с COVID-19, у медицинских работников Пакистана. Авторы отмечают повышение уровня тревоги при использовании стратегий концентрации на эмоциях и их активного выражения, использования эмоциональной социальной поддержки; уменьшение уровня тревоги при применении стратегии юмора (Sadiq, Anwar, 2021).

### *Социальное дистанцирование*

Социальное дистанцирование по результатам исследования напрямую связано со стратегиями совладания: использованием эмоциональной социальной поддержки, планированием, мысленным уходом от проблемы,

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

обращением к религии, а также имеет обратную связь со стратегией юмора. Выявленные связи можно интерпретировать следующим образом.

Нормы социального дистанцирования соблюдаются человеком, чтобы обезопасить себя и других от заражения. По-видимому, люди, либо опирающиеся на социальную поддержку других, либо обращающиеся к религии – собственно, опирающиеся на социальную поддержку в группе единоверцев, в силу своего мировоззрения будут соблюдать социальное дистанцирование. Сомнительно, что планирующие свой образ действий в сложившейся неблагоприятной ситуации будут рисковать своим здоровьем, да и здоровьем окружающих, нарушая требования социального дистанцирования. Те, кто выбрал избегающую стратегию мысленного ухода от проблемы, скорее всего, будут соблюдать рекомендованные нормы, подчиняясь распоряжениям, не рассматривая при этом вопросы о необходимости введенных мер реагирования на пандемию. Юмор, по всей вероятности, не позволяет оценить всю сложность создавшегося положения.

Результаты подтверждаются исследованием, проведенным в США. Авторы назвали стратегии совладания, способствующие соблюдению требований социального дистанцирования; в их числе – мысленный уход от проблемы, использование эмоциональной социальной поддержки (Park et al., 2020).

Вывод о наличии связи между стратегиями преодоления трудностей и реакциями на социальное дистанцирование также сделан и в работе, проведенной в Италии во время вспышки заболевания COVID-19. Были проанализированы ориентированные на проблемы и ориентированные на эмоции стратегии преодоления трудностей, их отношение к другим структурным факторам (Tintori et al., 2020). Авторами сделан вывод о положительных связях копинг-стратегий планирования, использования эмоциональной социальной поддержки, обращения к религии с социальным

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

дистанцированием, что подтверждает часть результатов настоящего исследования.

### *Социальная ответственность*

В ситуации пандемии можно отметить как объективную сторону социальной ответственности, проявляющуюся в требованиях Роспотребнадзора, предъявляемых населению, так и субъективную, включающую в себя не только понимание предписанных норм, но и претворение в жизнь ответственности в своем поведении. Исследователи отмечают более высокую степень социальной ответственности у лиц, придерживающихся режима самоизоляции, по сравнению с теми лицами, которые режим самоизоляции не соблюдают и не считают себя способными оказать влияние на распространение инфекционного заболевания (Кузнецова и др., 2020).

Установленные в данном исследовании связи социальной ответственности с копинг-стратегиями – позитивное переформулирование и личностный рост, мысленный уход от проблемы, использование инструментальной социальной поддержки, планирование (прямые связи), а также использование «успокоительных», концентрация на эмоциях и их активное выражение (обратные связи) – можно объяснить следующим образом.

Позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, планирование считаются наиболее адаптивными стратегиями. Мысленный уход от проблемы, концентрация на эмоциях и их активное выражение не расцениваются как адаптивные, но в ряде случаев приносят пользу для совладания со стрессовой ситуацией (Carver et al., 1989). В нашем случае стратегия мысленного ухода от проблемы действительно помогает росту социальной ответственности. Эта стратегия предполагает

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

наличие видов активности, которые отвлекают от мрачных мыслей: фантазирование, занятие игровой или творческой деятельностью (рисованием, пением и др.). Для дополнительной активности требуется время и место проведения. Социальная ответственность в виде соблюдения предписанных норм самоизоляции предоставляет и время, и место. Возможно, поэтому стратегия мысленного ухода от проблемы содействует социальной ответственности.

Однако стратегия концентрации на эмоциях играет негативную роль. Фокусирование на неприятных эмоциях часто приводит к тому, что человек начинает замыкаться в себе. Соблюдение ограничительных мер влечет множество существенных неудобств. Ввиду этого замкнутый, углубленный в себя человек, вполне возможно, не станет следовать ограничениям ради других людей. Вероятно, поэтому стратегия концентрации на эмоциях и их активного выражения не способствует социальной ответственности. Стратегия использования «успокоительных», скорее всего, заставляет думать о своих собственных проблемах в первую очередь, а не об общественных. Возможно, вследствие этого стратегия понижает уровень социальной ответственности.

В период пандемии понимание социальной ответственности ассоциируется не с приближением члена общества к социуму, а с удалением от него, чтобы поспособствовать разрешению общей проблемы. В стрессовой ситуации обычно естественной считается попытка сближения с людьми, которая, однако, в ситуации пандемии может иметь отрицательный эффект и будет расценена как пониженная социальная ответственность (Левит, 2020).

## ВЫВОДЫ

Роль стратегий совладания в соблюдении санитарно-эпидемиологических мер физического дистанцирования и самоизоляции (признаками соблюдения

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

являются социальное дистанцирование и социальная ответственность) сопоставлена с воздействием копинг-стратегий на тревогу по поводу пандемии.

Установлено:

- стратегии совладания, способствующие социальному дистанцированию и/или социальной ответственности: позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, планирование, мысленный уход от проблемы, обращение к религии (подтверждена гипотеза исследования). Связей этих стратегий с тревогой по поводу пандемии не выявлено. Поэтому указанные стратегии можно считать адаптивными в контексте данного исследования;

- стратегия использования эмоциональной социальной поддержки содействует социальному дистанцированию, но повышает уровень тревоги по поводу пандемии. Стратегия юмора отрицательно действует на социальное дистанцирование, хотя и снижает тревогу. Стратегия использования «успокоительных» препятствует социальной ответственности, не влияет на уровень тревоги;

- стратегия концентрации на эмоциях и их активного выражения препятствует социальной ответственности, повышает уровень тревоги. Поэтому можно считать эту стратегию дезадаптивной.

Следует отметить ограничение исследования, заключающееся в невысоких показателях коэффициентов детерминации регрессионных моделей.

Позитивная или негативная роль стратегии совладания определяется национальными традициями, профессиональными интересами, а также периодом времени в развитии ситуации пандемии: наблюдается рост или снижение заболеваемости, какие карантинные меры введены.

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

Результаты исследования могут быть применены в деятельности психологических служб различных профилей для оценки выбора стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией.

Последствия стресса связаны с особенностями реакций на него. В идеальном варианте для совладания со стрессом, таким как пандемия COVID-19, необходимо использовать различные копинг-стратегии, применяя их в соответствии с изменяющимися условиями ситуации. Гибкое использование совокупности стратегий копинга обеспечит адаптацию к стрессу.

Перспективным представляется исследование зависимостей характеристик воспринимания пандемии и стратегий совладания разных поколений россиян.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Аббков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2004.

*Белинская Е.П., Столбова Е.А., Цикина Е.О.* Массовые информационные запросы в ситуации пандемии COVID-19: психологические детерминанты и особенности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 2. С. 427-437. DOI: 10.21603/2078-8975-2021-23-2-427-437.

*Быков С.В.* Проблемы психологии ответственности личности. Тольятти: Волжский университет им. В.Н. Татищева, 2004.

Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия / Отв. ред. Т.А. Нестик, А.Л. Журавлев, А.Е. Воробьева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. DOI: 10.38098/fund\_21\_0442.

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.

*Герасимова А.А., Холмогорова А.Б.* Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25. № 6. С. 31-40. DOI: 10.17759/pse.2020250603.

*Кузнецова Е.А., Карпова Э.Б., Ковальчук Ю.В., Николаева Е.А., Удалова В.А.* Приверженность соблюдению мер самоизоляции в период пандемии COVID-19 // Психологические исследования. 2020. Т. 13. № 73. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n73/1801-kuznetsova73.html> (дата обращения 20.07.2023).

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

- Левит Л.З.* Парадокс социальной ответственности в эпоху коронавируса: начало осмысления // Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Омск, 8-10 октября 2020 г.) / Отв. ред. А.Ю. Маленова. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2020. С. 257-258. URL: [http://psy.su/remote\\_2/fle\\_dop\\_mat\\_projects\\_1\\_9302.pdf](http://psy.su/remote_2/fle_dop_mat_projects_1_9302.pdf) (дата обращения 18.07.2023).
- Макарова Е.Ю., Цветкова Н.А.* Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 // E-Scio. 2020. № 10. С. 146-158. URL: [https://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/11/E-SCIO-10\\_2020.pdf](https://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/11/E-SCIO-10_2020.pdf) (дата обращения 29.11.2023).
- Малых С.Б., Ситникова М.А.* Психологические риски пандемии коронавируса и COVID-19 // Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. М.: Изд-во Московского университета, 2021. С. 31-61. DOI: 10.11621/rpo.2021.02.
- Мальцева Т.В., Нестик Т.А.* Копинг-стратегии и отношение личности к пандемии COVID-19 // Институт психологии Российской Академии наук. Социальная и экономическая психология. 2022. Т. 7. № 2 (26). С. 35-55. DOI: 10.38098/ipran.sep\_2022\_26\_2\_02.
- 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.
- Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Степанова Л.В.* Оценка пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости // Российский психологический журнал. 2020. Т. 17. № 3. С. 76-88. DOI: 10.21702/rpj.2020.3.6.
- Рассказова Е.И.* Возможности диспозиционной и ситуативной оценки копинг-стратегий (на примере применения общей и специфичной для пандемии версий методики COPE) // Экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 1. С. 204-219. DOI: 10.17759/exppsy.2022150113.
- 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.
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 № 15. URL: <https://base.garant.ru/74177903/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения 06.07.2023).
- Силина Е.А., Крюкова Т.Л.* Семья в ситуации стресса самоизоляции: взаимосвязь гендерных установок и копинг-стратегий // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 1. С. 18-24. DOI: 10.24147/24106364.2021.1.18-24.

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

- Человек в условиях глобальных рисков: социально-психологический анализ / Под ред. Т.А. Нестика, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020.
- Agrawal H., Singh S., Gupta N., Goswami B.* Social Distancing and COVID-19: Correspondence // *Indian Journal of Medical Biochemistry*. 2020. V. 24(2). P. 87-88. DOI: 10.5005/jp-journals-10054-0152.
- Barron Millar E., Singhal D., Vijayaraghavan P., Seshadri S., Smith E., Dixon P., Humble S., Rodgers J., Narain A.S.* Health anxiety, coping mechanisms and COVID 19: An Indian community sample at week 1 of lockdown // *PLoS ONE*. 2021. 16(4): e0250336. DOI: 10.1371/journal.pone.0250336.
- 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. V. 395. № 10227. P. 912-920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- 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.
- Dehelean L., Papava I., Bondrescu M., Bucatos B.O., Bortun A.-M.C., Romosan R.S., Romosan A.-M., Mager D.V., Musat M.I., Cut T.G., Bratosin F., Laza R., Paczeyka R., Pescariu S.A.* Coping Strategies and Stress Related Disorders in Patients with COVID-19 // *Brain Sciences*. 2021. V. 11. № 10. Article 1287. DOI: 10.3390/brainsci111001287.
- Godor B.P., Van der Hallen R.* Investigating the susceptibility to change of coping and resiliency during COVID-19 // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2021. V. 63. № 3. P. 238-245. DOI: 10.1111/sjop.12787.
- Gualda E., Krouwel A., Palacios Gálvez M., Morales-Marente E., Rodríguez-Pascual I., García-Navarro E.B.* Social Distancing and COVID-19: Factors Associated With Compliance With Social Distancing Norms in Spain // *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:727225. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.727225.
- Marakshina J., Vasin G., Ismatullina V., Malykh A., Adamovich T., Lobaskova M., Malykh S.* The brief COPE-A inventory in Russian for adolescents: Validation and evaluation of psychometric properties // *Heliyon*. 2023. 9(2): e13242. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e13242.
- Paredes-Ruvalcaba N., Kim A.W., Ndaba N., Cele L., Swana S., Bosire E., Moolla A.* Coping mechanisms during the COVID-19 pandemic and lockdown in metropolitan Johannesburg, South Africa: A qualitative study // *American Journal of Human Biology*. 2023. e23958. DOI:10.1002/ajhb.23958.
- Park C.L., Russel B.S., Fendrich M., Finkelstein-Fox L., Hutchison M., Becker J.* Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines // *Journal of General Internal Medicine*. 2020. V. 35. № 7. P. 2296-2303. DOI: 10.1007/s11606-020-05898-9.

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

- Sadiq D.R., Anwar F.* Coping Strategies as Predictors of COVID-19 related Anxiety among General Physicians of Faisalabad // *Journal of Professional & Applied Psychology*. 2021. V. 2. № 2. P. 93-101. DOI: 10.52053/jpap.v2i2.60.
- Saeedi M., Abedini Z., Latif M., Piruzhashemi M.* Correlation between COVID-19-related health anxiety and coping styles among frontline nurses // *BMC Nursing*. 2023. 22(1):238. DOI: 10.1186/s12912-023-01344-3.
- Shakya D.R., Shrestha R.R., Koirala S., Kafie S.U., Subedi P., Anand A., Ghimire A., Gurung K., Pokharel K.* Social Responsibility for Health during COVID-19 Pandemic // *Journal of BP Koirala Institute of Health Sciences*. 2021. V. 4. № 1. P. 48-55. DOI: 10.3126/jbpkihs.v4i1.36091.
- Ting C.H., Tew A.K., Petrus Chin J., Lim J.Y., Siva R., Salvem T., Nichol D.* Lockdown during COVID-19 Pandemic: The Psychological Responses and Coping Strategies among Medical Students in a Public University in Malaysia // *Ulum Islamiyyah*. 2021. V. 33. № 1. P. 4-22. DOI: 10.33102/uij.vol33no1.279.
- Tintori A., Cerbara L., Ciancimino G., Crescimbene M., la Longa F., Versari A.* Adaptive behavioural coping strategies as reaction to COVID-19 social distancing in Italy // *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. 2020. V. 24. № 20. P. 10860-10866. DOI: 10.26355/eurrev\_202010\_23449.

## BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

- Ababkov V.A., Perre M. *Adaptaciya k stressu*. SPb.: Rech', 2004.
- Belinskaya E.P., Stolbova E.A., Cikina E.O. *Massovye informacionnye zaprosy v situacii pandemii COVID-19: psihologicheskie determinanty i osobennosti* // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2021. T. 23. № 2. S. 427-437. DOI: 10.21603/2078-8975-2021-23-2-427-437.
- Bykov S.V. *Problemy psihologii otvetstvennosti lichnosti*. Tol'yatti: Volzhskij universitet im. V.N. Tatishcheva, 2004.
- Vliyanie pandemii na lichnost' i obshchestvo: psihologicheskie mekhanizmy i posledstviya* / Otv. red. T.A. Nestik, A.L. ZHuravlev, A.E. Vorob'eva. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2021. DOI: 10.38098/fund\_21\_0442.
- Vodop'yanova N.E. *Psihodiagnostika stressa*. SPb.: Piter, 2009.
- Gerasimova A.A., Holmogorova A.B. *Strategii sovladaniya, psihologicheskoe blagopoluchie i problemnoe ispol'zovanie interneta v period pandemii* // *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2020. T. 25. № 6. S. 31-40. DOI: 10.17759/pse.2020250603.
- Kuznecova E.A., Karpova E.B., Koval'chuk YU.V., Nikolaeva E.A., Udalova V.A. *Priverzhennost' soblyudeniyu mer samoizolyacii v period pandemii COVID-19* // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2020. T. 13. № 73. С. 1. URL:

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

<http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n73/1801-kuznetsova73.html> (data obrashcheniya 20.07.2023).

Levit L.Z. Paradoks social'noj otvetstvennosti v epohu koronavirusa: nachalo osmysleniya // Social'naya, professional'naya i personal'naya otvetstvennost' lichnosti v sovremennom obshchestve: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Omsk, 8-10 oktyabrya 2020 g.) / Otv. red. A.YU. Malenova. Omsk: Izd-vo Om. gos. un-ta, 2020. S. 257-258. URL: [http://psy.su/remote\\_2/fle\\_dop\\_mat\\_projects\\_1\\_9302.pdf](http://psy.su/remote_2/fle_dop_mat_projects_1_9302.pdf) (data obrashcheniya 18.07.2023).

Makarova E.YU., Cvetkova N.A. Psihologicheskie osobennosti reakcij na stress, obuslovlennyj rezhimom samoizolyacii v period pandemii COVID-19 // E-Scio. 2020. № 10. S. 146-158. URL: [https://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/11/E-SCIO-10\\_2020.pdf](https://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/11/E-SCIO-10_2020.pdf) (data obrashcheniya 29.11.2023).

Malyh S.B., Sitnikova M.A. Psihologicheskie riski pandemii koronavirusa i COVID-19 // Psihologicheskoe soprovozhdenie pandemii COVID-19. M.: Izd-vo Moskovskogo universiteta, 2021. S. 31-61. DOI: 10.11621/rpo.2021.02.

Mal'ceva T.V., Nestik T.A. Koping-strategii i otnoshenie lichnosti k pandemii COVID-19 // Institut psihologii Rossijskoj Akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2022. T. 7. № 2 (26). S. 35-55. DOI: 10.38098/ipran.sep\_2022\_26\_2\_02.

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.

Odincova M.A., Radchikova N.P., Stepanova L.V. Ocenka pandemii COVID-19 rossiyanami s raznym urovnem zhiznestojkosti // Rossijskij psihologicheskij zhurnal. 2020. T. 17. № 3. S. 76-88. DOI: 10.21702/rpj.2020.3.6.

Rasskazova E.I. Vozmozhnosti dispozicionnoj i situativnoj ocenki koping-strategij (na primere primeneniya obshchej i specifichnoj dlya pandemii versij metodiki COPE) // Eksperimental'naya psihologiya. 2022. T. 15. № 1. S. 204-219. DOI: 10.17759/exppsy.2022150113.

Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyacii: psihometricheskie harakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE // Psihologiya. ZHurnal Vysshej shkoly ekonomiki. 2013. T. 10. № 1. S. 82-118.

Sanitarno-epidemiologicheskie pravila SP 3.1.3597-20 «Profilaktika novoj koronavirusnoj infekcii (COVID-19)» / Postanovlenie Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha RF ot 22.05.2020 № 15. URL: <https://base.garant.ru/74177903/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (data obrashcheniya 06.07.2023).

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

- Silina E.A., Kryukova T.L. Sem'ya v situacii stressa samoizolyacii: vzaimosvyaz' gendernyh ustanovok i koping-strategij // Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psihologiya». 2021. № 1. S. 18-24. DOI: 10.24147/24106364.2021.1.18-24.
- 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.
- Agrawal H., Singh S., Gupta N., Goswami B. Social Distancing and COVID-19: Correspondence // Indian Journal of Medical Biochemistry. 2020. V. 24(2). P. 87-88. DOI: 10.5005/jp-journals-10054-0152.
- Barron Millar E., Singhal D., Vijayaraghavan P., Seshadri S., Smith E., Dixon P., Humble S., Rodgers J., Narain A.S. Health anxiety, coping mechanisms and COVID 19: An Indian community sample at week 1 of lockdown // PLoS ONE. 2021. 16(4): e0250336. DOI: 10.1371/journal.pone.0250336.
- 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. V. 395. № 10227. P. 912-920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- 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.
- Dehelean L., Papava I., Bondrescu M., Bucatos B.O., Bortun A.-M.C., Romosan R.S., Romosan A.-M., Mager D.V., Musat M.I., Cut T.G., Bratosin F., Laza R., Paczeyka R., Pescariu S.A. Coping Strategies and Stress Related Disorders in Patients with COVID-19 // Brain Sciences. 2021. V. 11. № 10. Article 1287. DOI: 10.3390/brainsci111001287.
- Godor B.P., Van der Hallen R. Investigating the susceptibility to change of coping and resiliency during COVID-19 // Scandinavian Journal of Psychology. 2021. V. 63. № 3. P. 238-245. DOI: 10.1111/sjop.12787.
- Gualda E., Krouwel A., Palacios Gálvez M., Morales-Marente E., Rodríguez-Pascual I., Garcia-Navarro E.B. Social Distancing and COVID-19: Factors Associated With Compliance With Social Distancing Norms in Spain // Frontiers in Psychology. 2021. 12:727225. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.727225.
- Marakshina J., Vasin G., Ismatullina V., Malykh A., Adamovich T., Lobaskova M., Malykh S. The brief COPE-A inventory in Russian for adolescents: Validation and evaluation of psychometric properties // Heliyon. 2023. 9(2): e13242. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e13242.
- Paredes-Ruvalcaba N., Kim A.W., Ndaba N., Cele L., Swana S., Bosire E., Moolla A. Coping mechanisms during the COVID-19 pandemic and lockdown in metropolitan Johannesburg, South Africa: A qualitative study // American Journal of Human Biology. 2023. e23958. DOI:10.1002/ajhb.23958.

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

- Park C.L., Russel B.S., Fendrich M., Finkelstein-Fox L., Hutchison M., Becker J. Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines // *Journal of General Internal Medicine*. 2020. V. 35. № 7. P. 2296-2303. DOI: 10.1007/s11606-020-05898-9.
- Sadiq D.R., Anwar F. Coping Strategies as Predictors of COVID-19 related Anxiety among General Physicians of Faisalabad // *Journal of Professional & Applied Psychology*. 2021. V. 2. № 2. P. 93-101. DOI: 10.52053/jpap.v2i2.60.
- Saeedi M., Abedini Z., Latif M., Piruzhashemi M. Correlation between COVID-19-related health anxiety and coping styles among frontline nurses // *BMC Nursing*. 2023. 22(1):238. DOI: 10.1186/s12912-023-01344-3.
- Shakya D.R., Shrestha R.R., Koirala S., Kafie S.U., Subedi P., Anand A., Ghimire A., Gurung K., Pokharel K. Social Responsibility for Health during COVID-19 Pandemic // *Journal of BP Koirala Institute of Health Sciences*. 2021. V. 4. № 1. P. 48-55. DOI: 10.3126/jbpkihs.v4i1.36091.
- Ting C.H., Tew A.K., Petrus Chin J., Lim J.Y., Siva R., Salvem T., Nichol D. Lockdown during COVID-19 Pandemic: The Psychological Responses and Coping Strategies among Medical Students in a Public University in Malaysia // *Ulum Islamiyyah*. 2021. V. 33. № 1. P. 4-22. DOI: 10.33102/uij.vol33no1.279.
- Tintori A., Cerbara L., Ciancimino G., Crescimbene M., la Longa F., Versari A. Adaptive behavioural coping strategies as reaction to COVID-19 social distancing in Italy // *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. 2020. V. 24. № 20. P. 10860-10866. DOI: 10.26355/eurrev\_202010\_23449.

*Т.В. Мальцева*

Значение стратегий совладания в соблюдении мер дистанцирования и самоизоляции в период COVID-19

---

## **THE MEANING OF COPING STRATEGIES IN COMPLIANCE WITH DISTANCING AND SELF-ISOLATION MEASURES DURING THE COVID-19 PERIOD**

**T.V. Mal'tseva\***

\*Postgraduate student<sup>36</sup>, 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

*Summary.* The problem of the using of coping strategies by a person to comply with sanitary and epidemiological measures of distancing and self-isolation in the COVID-19 pandemic situation was analyzed. The purpose of the study was to search for the interrelationships of coping strategies with social distancing and social responsibility as a sign of compliance with self-isolation. The results of an empirical study (N=751) are presented, in which the connection of the coping strategies used with social distancing and social responsibility is established. At the same time, the results are compared with the impact of coping strategies on pandemic anxiety. A short version of the methodology «Coping with stress Questionnaire» («COPE Inventory») (Carver et al., 1989) – «Brief COPE» in adaptation by E.I. Rasskazova (Rasskazova et al., 2013) and the questionnaire «Personality attitude to the epidemiological threat» by T.A. Nestik (Nestik et al., 2020) was used. It is shown that such coping strategies as positive reformulation and personal growth, using instrumental social support, planning, mental withdrawal from the problem, conversion to religion contribute to social distancing and/or social responsibility. No links have been found between these strategies and pandemic-related anxiety. The strategy of using emotional social support promotes social distancing, but increases the level of anxiety about the pandemic. The humor strategy has a negative effect on social distancing, although it reduces anxiety. The strategy of using «sedatives» hinders social responsibility, does not affect the level of anxiety. The strategy of concentration on emotions and their active expression hinders social responsibility and increases the level of pandemic-related anxiety.

*Keywords:* coping strategies, COVID-19 pandemic situation, pandemic-related anxiety, social distancing, social responsibility, self-isolation.

---

<sup>36</sup> Scientific supervisor: T.A. Nestik, Sc.D. (psychology), professor of RAS, head of the laboratory of social and economic psychology, Federal State Financed Establishment of Science Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.