

# Роль личностных ресурсов в переживании неопределенности студентами выпускных курсов в период пандемии COVID-19: квазиэкспериментальное исследование

Е. И. Перикова<sup>1</sup>, В. М. Бызова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет  
199034, Россия, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7-9

## Сведения об авторах:

### **Екатерина Игоревна Перикова**

e-mail: e.perikova@spbu.ru  
SPIN-код РИНЦ: 6456-1762  
Scopus AuthorID: 57204564307  
ResearcherID: Y-2335-2019  
ORCID: 0000-0001-9156-9603

### **Валентина Михайловна Бызова**

e-mail: vbysova@mail.ru  
SPIN-код РИНЦ: 6614-9013  
Scopus AuthorID: 6506128417  
ResearcherID: B-5270-2016  
ORCID: 0000-0001-6362-7714

**Финансирование:** исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований в рамках научного проекта № 18-013-00256а.

© Авторы (2020).  
Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Текущая пандемия многокомпонентна, что проявляется в объединении таких факторов, как угроза для жизни, невозможность контролировать ситуацию, снижение социально-экономического статуса, неопределенность будущего, создание угрозы масштабной психической травматизации современного общества. В статье представлено квазиэкспериментальное исследование, в котором оценивалась влияние психологического благополучия и других личностных ресурсов на опыт переживания неопределенности будущего, процесса оценки неопределенности и совладания с ней в период пандемии COVID-19. В исследовании приняли участие 20 студенток выпускных курсов (21,3±1,1 лет) Санкт-Петербургского государственного университета, вынужденные в связи с периодом самоизоляции осуществлять подготовку и защиту выпускных квалификационных работ в дистанционном режиме. Исследование проводилось в два этапа: в рамках первого этапа до периода пандемии (январь 2018 г.) оценивались личностные ресурсы психологического благополучия, самоорганизации деятельности, рефлексии и эмоционального интеллекта студенток с использованием Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, Опросника самоорганизации деятельности (Е. Ю. Мандрикова), Дифференциальной диагностики рефлексивности Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина и Опросника эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин). На втором этапе

(май 2020 г.) респондентам предлагалось написать эссе на тему, связанную с переживанием пандемии COVID-19 и необходимостью самоизоляции. Анализ осуществлялся с использованием методов индуктивного контент-анализа и  $\varphi$ -критерия Фишера. В результате были описаны деструктивные функции переживания неопределенности, являющиеся триггерами стрессовых состояний и негативных аффективных переживаний, и позитивные функции, связанные с возможной позитивной интерпретацией личных переживаний в период пандемии. Выделены существенные различия в содержании переживания неопределенности и признаках стресса у лиц с разным уровнем психологического благополучия. Описаны шесть стратегий совладания с неопределенностью: 1. Уход от проблемы; 2. Использование эмоциональной социальной поддержки; 3. Подавление конкурирующей деятельности; 4. Позитивное переформулирование; 5. Планирование; 6. Позитивный настрой.

**Ключевые слова:** личностные ресурсы, психологическое благополучие, самоорганизации деятельности, рефлексия, эмоциональный интеллект, пандемия, COVID-19.

# Role of personal resources in coping with uncertainty during the COVID-19 pandemic by the final year students: a quasi-experimental study

E. I. Perikova<sup>1</sup>, V. M. Bysova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Saint Petersburg State University  
7/9 Universitetskaya Emb., Saint-Petersburg 199034, Russia

## Authors:

### **Ekaterina I. Perikova**

e-mail: e.perikova@spbu.ru  
SPIN: 6456-1762  
Scopus AuthorID: 57204564307  
ResearcherID: Y-2335-2019  
ORCID: 0000-0001-9156-9603

### **Valentina M. Bysova**

e-mail: vbysova@mail.ru  
SPIN: 6614-9013  
Scopus AuthorID: 6506128417  
ResearcherID: B-5270-2016  
ORCID: 0000-0001-6362-7714

**Funding:** the reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research, project no. 18-013-00256a.

Copyright:

© The Authors (2020).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The current pandemic can induce such experiences as fear for one's life, inability to control the situation, decline in socio-economic status, unpredictability of the future. These experiences pose a threat of a large-scale mental traumatization of modern society. We present a quasi-experimental research about the role of psychological well-being and other personal resources in coping with uncertainty during the COVID-19 pandemic. 20 female final year students from St. Petersburg State University (mean age 21,3±1,1 years) took part in this study; the students finished the academic year and passed their final exams remotely. The research was carried out in two stages. During the first stage in January 2018, we assessed students' personal resources: psychological well-being, self-organisation of activities, reflection and emotional intelligence using (a) C. Ryff's scale of psychological well-being in T. D. Shevelenkova and P. P. Fesenko's adaptation; (b) the activity self-organisation questionnaire by E. Y. Mandrikova; (c) the differential reflexivity test by D. A. Leontiev and E. N. Osin; (d) the questionnaire of emotional intelligence by D. V. Lyusin. At the second stage in May 2020, respondents were asked to write an essay on a topic about their experience during the COVID-19 pandemic and self-isolation. The analysis was carried out using the methods of inductive content analysis and Fisher's  $\varphi$ -test. We described the destructive effect of experiencing

uncertainty that triggers stress and negative emotions, and its positive effect related to the positive interpretation of personal experience during the pandemic. We identified differences in the experience of uncertainty and stress symptoms among individuals with different levels of psychological well-being. Six coping-strategies were described: (1) mental disengagement; (2) use of social support; (3) suppression of competing activities; (4) positive reinterpretation; (5) planning; (6) positive attitude.

**Keywords:** personal resources, psychological well-being, self-organisation of activity, reflexion, emotional intelligence, pandemic, COVID-19.

## Введение

Эпидемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 распространяется по всему миру с начала 2020 года. В Санкт-Петербурге первые случаи заболевания были

выявлены у лиц, приехавших из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в начале марта 2020 года. После объявления ВОЗ ситуации пандемии и роста числа заболевших в России учебная де-

тельность среднего и высшего образования Санкт-Петербурга была переведена в режим самоизоляции, что изменило структуру деятельности всех включенных в учебный процесс субъектов.

Большинство психологических и клинических исследований пандемии отмечают стрессогенность ситуации, потенциально ухудшающей психологическое благополучие личности. Наиболее подробно описаны такие стрессогенные факторы, как выраженный тревожный информационный фон с повторением негативных фактов и повышенным психологическим давлением, наличие панических слухов и дезинформации, распространяемых в социальных сетях и средствах массовой информации, введение строгого режима самоизоляции и расширенных санитарно-гигиенических норм (Харламенкова, Быховец, Дан и др. 2020; Мосолов 2020). Эмпирические работы ученых Китая, Италии, Ирана и США указывают на распространенность жалоб на тревогу, депрессию, нарушения сна у людей, столкнувшихся с данной ситуацией (Huang, Zhao 2020; Rajkumar 2020; Galea, Merchant, Lurie 2020); российские авторы также обнаруживают аналогичные тенденции (Ениколопов, Бойко, Медведева и др. 2020). S. Galea с коллегами, описав симптомы переживания пандемии среди американского населения, обратили внимание на их схожесть с проявлениями посттравматического синдрома: фрустрация, страх, чувство одиночества, социальная отгороженность и отчуждение, разочарование и бесперспективность, ожидание угрозы, оживление негативных переживаний из прошлой жизни, яркие образные представления о собственном заражении коронавирусной инфекцией, ночные кошмары, бессонница, раздражительность и вспышки гнева, домашнее насилие, поведение избегания, иррациональные поступки, включая покупку оружия и военной амуниции, импульсивные решения бегства из находящихся на карантине населенных пунктов (Galea, Merchant, Lurie 2020). R. Rossi с коллегами, оценив состоя-

ние жителей Италии, находящихся на карантине в течение 3–4 недель, также обнаружили клинически значимые симптомы посттравматического синдрома, выраженного стресса, расстройства адаптации, депрессии и бессонницы (Rossi, Socci, Talevi et al. 2020).

В связи с вышесказанным актуальными становятся исследования личностных ресурсов в период пандемии COVID-19. Е. И. Рассказова с коллегами показали, что совладание с ситуацией пандемии с использованием позитивного переформулирования и юмора повышает субъективное благополучие, в то время как использование стратегий мысленного ухода, концентрации на эмоциях, «успокоительных» средствах снижает субъективное благополучие. Авторы предположили, что негативные и позитивные эмоции в ситуации неопределенности, вызванной пандемией, становятся менее связаны друг с другом (Рассказова, Леонтьев, Лебедева 2020). Е. И. Рассказова с коллегами объясняют неожиданность результатов новизной самой ситуации пандемии, опираясь на идеи А. Века о том, что избегание тревоги и чрезмерное фокусирование на переживании эмоций и их выражении являются общими факторами хронификации тревоги, препятствуя эффективному преодолению проблемы (Beck, Emery, Greenberg 2005).

Настоящее эмпирическое исследование направлено на описание роли, которую играют психологическое благополучие и другие личностные ресурсы в опыте переживания неопределенности будущего в период пандемии COVID-19. Принципиально то, как молодые люди справляются с неопределенностью в период карантина, как относятся к изменившимся условиям, рассматривают ли их как опасные или, наоборот, безопасные для себя.

### Материалы и методы

В исследовании приняли участие 20 студентов выпускных курсов ( $21,3 \pm 1,1$  лет) Санкт-Петербургского государственного университета, вынужденные в связи с пе-

риодом самоизоляции осуществлять подготовку и защиту выпускных квалификационных работ в дистанционном режиме.

Исследование проводилось в два этапа: в рамках первого этапа до периода пандемии (январь 2018 г.) оценивались личностные ресурсы психологического благополучия, самоорганизации деятельности, рефлексии и эмоционального интеллекта студенток второго курса с использованием Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, Опросника самоорганизации деятельности Е. Ю. Мандриковой, Дифференциальной диагностики рефлексивности Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина и Опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина. На втором этапе (май 2020 г.) респонденткам предлагалось написать эссе на тему, связанную с переживанием пандемии COVID-19 и необходимостью самоизоляции; на момент исследования студентки уже более пяти недель обучались дистанционно.

Анализ осуществлялся в двух вариантах: традиционном («вручную») и с помощью компьютерной программы «Text Analyst»; полученные результаты сравнивались с использованием  $\varphi$ -критерия Фишера.

### Результаты и их обсуждение

Участницы исследования описывали эмоциональные переживания, психотелесные ощущения и когнитивные изменения, возникшие в период самоизоляции и дистанционного обучения. Среди эмоциональных переживаний респондентки перечисляли страхи («сильный страх опасности, болезни или смерти», «страх, что ситуация может иметь негативный исход»), тревогу («неопределенность вызывает тревогу»), злость и гнев («компьютер иногда хочется сжечь»).

Среди психотелесных ощущений участницы исследования называли бессилие и усталость («ощущение отсутствия сил, невозможности что-то делать физически»), нарушение режима сна и бодрствования

(«я стала очень много спать, по 12–14 часов в сутки», «бессонница мучит меня»), тремор рук («руки начинают дрожать»), расстройство ЖКТ («в животе все сжимается и кажется, что сейчас стошнит», «пропадает аппетит», «переедание»), нервный тик («начинает дергаться глаз»), обострение чувствительности («я начинаю лучше слышать, чувствовать, обонять, видеть, чтобы получить максимум информации из среды»), учащение сердцебиения. Также часто встречались описания общего состояния «парализованности» («зажатость и ощущение неполноценности существования», «может парализовать как с точки зрения телесности, так и с точки зрения когнитивных процессов») и «готовности к деятельности» («состояние боевой готовности, замедление или остановка всех ненужных процессов, обострение чувств, направленность на восприятие окружающей среды и готовность ответить на минимальное ее изменение», «тело сильно напрягается, готовясь к вступлению в борьбу»).

Среди когнитивных изменений респондентки называли ухудшение внимания («рассеянность») и, наоборот, концентрацию внимания, трудность обучения, а также метакогнитивные стратегии, связанные с планированием и целеполаганием.

Таким образом, результаты исследования согласуются с данными коллег из США, Италии и России и подчеркивают вероятность проявлений посттравматического синдрома у студентов, осуществляющих подготовку и защиту выпускных квалификационных работ в дистанционном режиме (Galea, Merchant, Lurie 2020; Rossi, Soccì, Talevi et al. 2020; Ениколопов, Бойко, Медведева и др. 2020).

Участницы исследования описывали различные копинг-стратегии, которые они использовали для оптимизации своей жизни в период самоизоляции и дистанционного обучения. Контент-анализ ответов респонденток позволил описать шесть стратегий:

1. Уход от проблемы («мне хочется избежать таких ситуаций, а когда это невозможно – спрятаться, чтобы меня не заметили»);

2. Использование эмоциональной социальной поддержки (друзья, семья);

3. Подавление конкурирующей деятельности («переключение на ту деятельность, которую можно охарактеризовать как определенную: приготовление пищи, физические упражнения, уборка и др.»);

4. Позитивное переформулирование («Осознание того, что не все зависит от меня, помогает мне преодолеть тревогу и негативные реакции моего тела»);

5. Планирование («планирование, написание списков и расписаний», «планирование повседневных дел позволяет мне увидеть, что поставленные цели достижимы»);

6. Позитивный настрой («Искренне верю, что скоро закончится пандемия, всех больных вылечат и у мира будет теплое, яркое, беззаботное и счастливое лето»).

На основании результатов опросников, собранных у респонденток в 2018 году, мы выбрали по пять человек со слабовыраженными и сильновыраженными личностными ресурсами психологического благополучия, самоорганизации деятельности, рефлексии и эмоционального интеллекта. Выбор осуществлялся с использованием значений по указанным показателям в интервале от min до 0,25 квантиля и от 0,75 квантиля до max.

В таблице представлены характеристики семантического поля категории «неопределенность» для высказываний респонденток двух групп. Из таблицы видно, что лица со слабовыраженными личностными ресурсами в два раза чаще в своих текстах упоминали слова «неопределенность» и «телесность (тело)», акцентируя на них внимание. Однако  $\phi$ -критерий Фишера не выявил значимых различий в частоте употреблений элементов семантического поля в двух группах.

Таблица. Характеристики семантического поля категории «неопределенность» для текстов высказываний респонденток двух групп

<i>Лица с сильновыраженными личностными ресурсами</i>		<i>Лица со слабовыраженными личностными ресурсами</i>	
<i>Элементы семантического поля</i>	<i>Частота упоминаний</i>	<i>Элементы семантического поля</i>	<i>Частота упоминаний</i>
Неопределенность	10	Неопределенность	23
Телесность (тело)	8	Изменения	6
Жизнь	2	Телесность (тело)	16
Ощущения	6		

### Выводы

В ходе исследования были описаны деструктивные функции переживания неопределенности, являющиеся триггерами стрессовых состояний и негативных аффективных переживаний, и позитивные функции, связанные с возможной позитивной интерпретацией личных переживаний в период пандемии. Описаны шесть стратегий совладания с неопределенностью: 1. Уход от проблемы; 2. Использование эмоциональной социальной поддержки;

3. Подавление конкурирующей деятельности; 4. Позитивное переформулирование; 5. Планирование; 6. Позитивный настрой.

В целом мы находим проявления различных личностных ресурсов и копинг-стратегий в переживании неопределенности будущего в период пандемии COVID-19. Однако данное исследование пока не позволяет сделать однозначного вывода о положительном или отрицательном эффекте каждой конкретной стратегии совладания; для этой цели планируется проведение лонгитюдного исследования.

### Литература

- Ениколопов, С. Н., Бойко, О. М., Медведева, Т. И. и др. (2020) Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19. *Психолого-педагогические исследования*, т. 12, № 2, с. 108–126.
- Леонтьев, Д. А., Осин, Е. Н. (2014) Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, т. 11, № 4, с. 110–135.
- Люсин, Д. В. (2009) Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. В кн.: *Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям*. М.: ИП РАН, с. 264–278.
- Мандрикова, Е. Ю. (2010) Разработка опросника самоорганизации деятельности. *Психологическая диагностика*, №2, с. 87–111.
- Мосолов, С. Н. (2020) Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19. *Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*, т. 120, № 5, с. 7–15.
- Расказова, Е. И., Леонтьев, Д. А., Лебедева, А. А. (2020) Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. *Консультативная психология и психотерапия*, т. 28, № 2, с. 90–108.
- Харламенкова, Н. Е., Быховец, Ю. В., Дан, М. В. и др. (2020) *Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19*. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html) (дата обращения 26.08.2020).
- Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. (2005) Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*, № 3, с. 95–130.
- Beck, A., Emery, G., Greenberg, R. (2005) *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books, 2005, 388 p.
- Galea, S., Merchant, R. M., Lurie, N. (2020) The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. *JAMA Internal Medicine*, vol. 180 (6), pp. 817–818. DOI:10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Huang, Y., Zhao, N. *Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey* (2020). [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152913/> (дата обращения 26.08.2020).
- Rajkumar, R. Ph. (2020) COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature. *Asian Journal of Psychiatry*, vol. 52. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301775> (дата обращения 26.08.2020).
- Rossi, R., Soccì, V., Talevi, D. et al. (2020) *COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey*. [Электронный ресурс]. URL: <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.20057802> (дата обращения 26.08.2020).

### References

- Beck, A., Emery, G., Greenberg, R. (2005) *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books, 2005, 388 p. (In English)
- Enikolopov, S. N., Boyko, O. M., Medvedeva, T. I. et al. (2020) *Dinamika psikhologicheskikh reaktsiy na nachalnom etape pandemii COVID-19* [Dynamics of Psychological Reactions

- at the Start of the Pandemic of COVID-19]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya — Psychological-Educational Studies*, vol. 12, no. 2, pp. 108–126. (In Russian)
- Galea, S., Merchant, R. M., Lurie, N. (2020) The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. *JAMA Internal Medicine*, vol. 180 (6), pp. 817–818. DOI:10.1001/jamainternmed.2020.1562 (In English)
- Huang, Y., Zhao, N. *Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey (2020)*. [Online]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152913/> (accessed 26.08.2020). (In English)
- Kharlamenkova, N. E., Bykhovets, Yu. V., Dan, M.V. et al. (2020) *Experiencing uncertainty, anxiety, worry in the face of COVID-19 [Perezhivaniye neopredelennosti, trevogi, bespokoystva v usloviyakh COVID-19]*. [Online]. Available at: [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html) (accessed 26.08.2020). (In Russian)
- Leontiev, D., Osin, E. (2014) Refleksiya “khoroshaya” i “durnaya”: ot obyasnitelnoy modeli k differentsialnoy diagnostike [“Good” and “Bad” Reflection: From an Explanatory Model to Differential Assessment – Psychology]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki — Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, vol. 11 (4), pp. 110–135. (In Russian)
- Lyusin, D. V. (2009) Oprosnik na emotsionalnyy intellekt Emln: novyye psikhometricheskiye dannyye [Questionnaire on emotional intelligence Emln: new psychometric data] In: *Sotsialnyy i emotsionalnyy intellekt: ot protsessov k izmereniyam [Social and emotional intelligence: from processes to measurements]*. Moscow: IP RAS Publ., pp. 264–278. (In Russian)
- Mandrikova, E. Yu. (2010) Razrabotka oprosnika samoorganizatsii deyatel'nosti [Development of a self-organization questionnaire]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, no. 2, pp. 87–111. (In Russian)
- Mosolov, S. N. Problemy psikhicheskogo zdorovia v usloviyakh pandemii COVID-19 [Problem of mental health in the situation of COVID-19 pandemic]. *S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, vol. 120, no. 5, pp. 7–15. DOI: 10.17116/jnevro20201200517 (In Russian)
- Rajkumar, R. Ph. (2020) COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature. *Asian Journal of Psychiatry*, vol. 52. [Online]. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301775> (accessed 26.08.2020). (In English)
- Rasskazova, E. I., Leontiev, D. A., Lebedeva, A. A. (2020) Pandemiya kak vyzov subyektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladaniye [Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping] *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 28, no. 2, pp. 90–108. DOI: 10.17759/cpp.2020280205 (In Russian)
- Rossi, R., Socci, V., Talevi, D. et al. (2020) *COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey*. [Online]. Available at: <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.20057802> (accessed 26.08.2020). (In English)
- Shevelenkova, T. D., Fesenko, P. P. (2005) Psychological well-being of the individual (overview of the main concepts and research methodology) [Psikhologicheskoye blagopoluchiye lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsiy i metodika issledovaniya)]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, no. 3, pp. 95–130. (In Russian)