

Репертуар копинг-стратегий студентов: лонгитюдное исследование дневниковых записей

Галой Наталья Юрьевна

Канд. психол. наук, доц. каф. психологии образования
ORCID: 0000-0003-0697-5549, e-mail: n261181@yandex.ru

Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия

Аннотация

В статье представлены результаты лонгитюдного исследования 148 студенческих дневников, организованных в форме ежедневного описания эмоциональных состояний и поведенческих реакций в условиях самоизоляции с 1 по 15 апреля 2020 г. и 2021 г. во время пандемии COVID-19. Осуществлен теоретический анализ понятия «копинг» и психологической практики ведения дневниковых записей. Описан способ исследования копинг-стратегий, используемых респондентами при проживании стрессовой ситуации. Приведены примеры самоописаний студентов, соответствующие конкретным копинг-стратегиям, согласно классификации Р. Лазаруса. По результатам сравнительного анализа выявлены значимые различия в репертуаре совладания 2020 г. и 2021 г., связанные с увеличением доли дистанцирования и снижением частоты встречаемости бегства – избегания. Отмечено, что в целом в репертуаре совладания студентов преобладают неконструктивные копинг-стратегии, доля которых составляет 75 %, причем доминирует стратегия дистанцирования.

Ключевые слова

Студенты, стресс, копинг-стратегии, совладание, структурированный дневник, лонгитюдное исследование

Для цитирования: Галой Н.Ю. Репертуар копинг-стратегий студентов: лонгитюдное исследование дневниковых записей // Вестник университета. 2022. № 12. С. 217–225.



Repertoire of coping strategies of students: longitudinal study of diary entries

Natalia Yu. Galoy

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Department of Psychology in Education
ORCID: 0000-0003-0697-5549, e-mail: n261181@yandex.ru

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

Abstract

The article presents the results of a longitudinal study of 148 students' diaries organized as daily descriptions of the emotional state and behavioral reactions in self-isolation from April 1 to 15 in years 2020–2021 during the COVID-19 pandemic. Theoretical analysis of the concept of coping and the psychological practice of diary entries is carried out. A method of studying coping strategies used by respondents going through a stressful situation is described. Examples of students' self-descriptions corresponding to certain coping strategies, according to R. Lazarus' classification, are provided. Based on the results of comparative analysis, significant differences in the coping repertoire in years 2020–2021 are revealed, the frequency of use of the “distancing” strategy increasing and that of the “escape-avoidance” decreasing. It is noted that in general, students' coping repertoire is characterized by the predominance of non-constructive coping strategies, their percentage being 75 %, and the dominance of the “distancing” strategy among them.

Keywords

Students, stress, coping strategies, coping, structured diary, longitudinal study

For citation: Galoy N.Yu. (2022) Repertoire of coping strategies of students: longitudinal study of diary entries. *Vestnik universiteta*, no. 12, pp. 217–225.



ВВЕДЕНИЕ

События, происходящие в мире последние несколько лет, демонстрируют, насколько стремительно меняются все сферы человеческого бытия. Люди постоянно приспосабливаются не только к изменениям климата, окружающей предметной среды, но и к подвижным социальным процессам. Однако наша психика как биологический субстрат не всегда успевает за столь динамичными изменениями. В зависимости от объема психического ресурса и способа его приложения человек либо адаптируется к изменившейся реальности, либо погружается в дистресс. Встает вопрос о необходимости анализа репертуара способов совладания с трудными, стрессовыми жизненными ситуациями.

Особое внимание в данном контексте обращено к молодому поколению – студентам, которые только обретают опыт формирования некой внутренней определенности в условиях сверхбыстрых внешних изменений. Исследования в области психологии развития и нейрофизиологии, свидетельствуют о том, что функции прогнозирования, планирования, контроля, волевой регуляции поведения начинают формироваться в период пубертата и завершаются примерно к 20 годам [1]. По этой причине стоит говорить о студенческом возрасте как о периоде формирования устойчивых паттернов преодоления трудных жизненных ситуаций, обусловленных осознаваемой целенаправленной активностью личности как субъекта совладания.

Пандемия COVID-19, обрушившаяся на мир в начале 2020 г. и продолжившаяся в 2021–2022 гг., а также мероприятия по предотвращению распространения эпидемической волны, в том числе самоизоляция, обязательное ношение средств защиты, межличностное дистанцирование, переход на онлайн-формат обучения и профессиональной деятельности, явились серьезным испытанием, трудной жизненной ситуацией, порождающей симптомы острого стресса и посттравматического стрессового расстройства у людей по всему миру [2–6]. У населения в разы выросла потребность в психологической помощи; вместе с тем увеличилось количество научных исследований, посвященных проблеме управления стрессом и репертуару копинг-стратегий в условиях пандемии COVID-19. Цель настоящего исследования – выявить особенности копинг-стратегий студентов в период самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19, в 2020–2021 гг. путем анализа дневниковых записей.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

«Копинг» происходит от английского слова coping, которое впервые было использовано в качестве термина в исследованиях Л. Мэрфи (1962) при изучении способов преодоления детьми возрастных кризисов развития. В психологии coping переводится как «совладание, преодоление», поэтому данные термины будут использоваться в настоящей работе как синонимы. Проблема копинга получила дальнейшее развитие в концепции психологического стресса Р. Лазаруса (1993), который понимал под термином «совладание» «когнитивные и поведенческие усилия, предпринимаемые человеком для ослабления влияния стрессовых обстоятельств» [7, с. 237]. В настоящее время понятие копинга используется для изучения поведения личности в любых трудных жизненных ситуациях, однако единого представления об этом феномене и единой классификации копинг-стратегий в психологии нет.

В отечественной науке более глубокий интерес к проблеме копинг-поведения обозначился с 90-х гг. XX в. и был связан с изучением таких феноменов, как стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, поисковая активность, жизнестойкость и т. д. На сегодняшний день актуальным является методологический подход к проблеме совладания с позиции психологии субъекта: человек выступает как субъект своей жизнедеятельности, активно преодолевающий трудности, несмотря на наличие тяжелых переживаний и длительное воздействие стресса. В данной работе используется определение копинг-поведения, предложенное Т.Л. Крюковой: копинг – это целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессовыми обстоятельствами «способами, адекватными личностным особенностям и ситуации» [8, с. 9].

Большой интерес зарубежных и отечественных исследователей к проблеме совладающего поведения привел к тому, что за последние 30 лет появилось более 20 методик по диагностике копинг-стратегий. Однако большая часть из них рассматривает совладающее поведение ретроспективно [9]. В процессе заполнения опросника испытуемый имеет возможность выбрать не реальный, а предпочитаемый способ реагирования, что существенно снижает валидность метода и научную ценность полученных результатов. В настоящем исследовании сделана попытка преодолеть данную проблему посредством обращения к практике ведения дневниковых записей.

Основная цель ведения дневника – постараться зафиксировать то, что происходит здесь и сейчас, выразить в письменной форме свои переживания и размышления, прояснить собственную субъективную картину мира. Систематическое описание своих мыслей, эмоциональных и поведенческих реакций в различных жизненных обстоятельствах дает возможность глубже понять себя и других, осознать ценность пережитого и настоящего, упорядочить жизненный опыт. Возможность сформулировать и записать текущий момент и потом обратиться из «сегодняшнего настоящего» в «прошедшее настоящее», проанализировав и сопоставив различные явления, задает рефлексивную и психотерапевтическую ценность практики ведения дневника [10].

Метод, при котором человеку предлагается вести дневник, фиксируя ту или иную сферу своей жизни, известен как отдельный вид психологического консультирования и обязан своей самостоятельностью исследованиям американского психотерапевта А. Прогоффа, который начиная с 1950-х гг. много экспериментировал в поиске наиболее эффективных практик самопомощи и создал метод «интенсивной дневниковой психотерапии» [11]. Нарботки А. Прогоффа стали источником последующего развития практик ведения дневниковых записей.

Процессы мышления и переживания, связанные с порождением письменного слова, более пролонгированы во времени и трудоемки, чем устная речь. При этом они несут в себе гораздо больший потенциал развития рефлексии как способности к овладению собственным реалистичным мышлением, с тем уровнем критичности, который позволяет обрести власть над эмоциями и достичь высокого уровня саморегуляции.

Еще в конце 1920-х гг. Л.С. Выготский в концепции культурно-исторической психологии обозначал в качестве одной из центральных идей необходимость подчинения аффекта интеллекту в процессе нормотипичного развития и становления зрелой личности [12]. Развитие способностей к ментализации эффективно осуществляется средствами когнитивной психотерапии, предложенной американским психотерапевтом А. Беком в 1960-е гг. Сопоставляя методологические основы указанных теорий, никогда прямо не пересекающихся, А.Б. Холмогорова выделяет несколько принципиально важных согласований. Они касаются собственной активности субъекта как движущей силы психического развития, связи аффекта и интеллекта с указанием ведущей роли когнитивных процессов, а также близости понятий «внутренняя речь», по Л.С. Выготскому, и «автоматические мысли», по А. Беку [13]. И Л.С. Выготский, и А. Бек указывали на трудности объективирования механизма эмоциональной саморегуляции, скрытого от сознания и протекающего в форме свернутой внутренней речи и образов. Именно А. Беку удалось разработать систему методов по выявлению и регистрации этих подсознательных когнитивных процессов – «автоматических мыслей». Одним из методов является ведение ABC-дневника – неотъемлемая часть консультирования в любом современном когнитивно-поведенческом подходе. Процесс ведения ABC-дневника представляет собой систематическую регистрацию триггеров, или активизирующих событий (англ. Activating Event), возникающих в ответ на событие мыслей и установок (англ. Beliefs), а также последствий (англ. Consequences), реакций в форме конкретных эмоций, действий, чувств и поведения. Запись ведется в форме таблицы с тремя столбцами, соответствующими аббревиатуре ABC. Концепция данного дневника положена в основу настоящего экспериментального исследования.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Практика ведения дневника предлагалась студентам в условиях надвигающейся пандемии COVID-19 как инструмент скорой самопомощи при стрессе. В критический момент процедура ведения дневника была направлена на снятие излишнего эмоционального напряжения путем формулирования своих переживаний и описания соответствующих им телесных и поведенческих реакций, а также на осознание происходящего, составление объективной «карты» реальности. Чаще всего при оценке событий люди характеризуют взаимоотношения. Поэтому студентам рекомендовалось вести не только самонаблюдение, но и наблюдать за теми близкими, с которыми они остались в контакте, физическом или дистанционном, в условиях самоизоляции. В качестве активизирующего события рассматривается единое общее событие – самоизоляция в связи с пандемией COVID-19. Разработанный шаблон ведения дневниковых записей представлен в таблице 1.

Шаблон структурированного дневника

Кто (роль)	Что чувствует? (Положительные и/или отрицательные переживания)	Степень эмоционального напряжения (от 0 до 10)	Как себя ведет? (Чем занимается, с кем общается, какие еще изменения наблюдаются в поведении?)
Я			
Мама			
Папа			
Друг/подруга			
...			

Составлено автором по материалам исследования

Данную форму студентам предлагалось заполнять в течение месяца ежедневно, начиная с 1 апреля 2020 г., то есть в период, когда действовал режим обязательной самоизоляции. Весной 2021 г., во время второй волны COVID-19, в период самоизоляции с 1 апреля студентам также было предложено ежедневно вести такой дневник. Всего в лонгитюдном исследовании приняло участие 148 студентов Института иностранных языков Московского педагогического государственного университета – 131 девушка и 17 юношей в возрасте 18–20 лет. По результатам ведения дневниковых записей для оценки копинг-стратегий анализировались самоописания студентов в четвертом столбце («Как себя ведет?»). Записи, представленные во втором столбце («Что чувствует?»), использовались как уточнение и прояснение поведенческих реакций.

Для осуществления контент-анализа дневниковых записей студентов необходимо было обратиться к опроснику «Способы совладающего поведения» (англ. Ways of Coping Questionnaire, WCQ), разработанному Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 г., а позже, в 2004 г., адаптированному Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой. В методике описаны 8 копинг-стратегий, с которыми были соотнесены самоописания студентов, сделанные в течение первых 15 дней апреля.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Следует привести некоторые примеры дневниковых записей студентов, соответствующие субшкалам опросника «Способы совладающего поведения». Дневниковые записи публикуются с согласия авторов.

Субшкала № 1 «Конфронтативный копинг» характеризует определенную степень враждебности, импульсивные, агрессивные намерения и действия по изменению ситуации [14]. Примеры самоописаний студентов: «Бесит все это – изоляция, маски. Не серьезно. Пошла гулять», «Уставшая и нервная. Стала срываться на близких, так как надоело сидеть дома. Желание выйти на улицу и вырваться из хандры», «Плохо себя чувствую, подавленное настроение. Снова вернулась к учебе, общаюсь мало (избегаю общения), появилась нервозность, хочется выйти на улицу».

Субшкала № 2 «Дистанцирование» предполагает когнитивные усилия по снижению значимости ситуации и степени эмоциональной вовлеченности в нее [14]. Из самоописаний студентов: «Все хорошо, на пары ходить не нужно, из дома учиться легче. Смотрю фильмы и потом обсуждаю с семьей и друзьями в соцсетях», «Поехала на дачу, жгла сено, гуляла по лесу, разгребала гору земли, помыла посуду, смотрели старые кассеты», «Проспал все пары, настроение идеальное. Сделал домашки. Поехал кататься с друзьями на великах».

Субшкала № 3 «Самоконтроль» предполагает преодоление негативных переживаний за счет целенаправленного сдерживания и высокого контроля поведения [14]. Примеры из дневников студентов: «С утра встала позже всех, позавтракали, повалилась вместе с мамой, вместе посмотрели новости – ситуация не из лучших, но что поделаешь. Ушла в комнату, посмотрела лекцию по психологии, начала писать речевые практики, сначала не получалось, чему я расстроилась. Потом взяла себя в руки, позвала бабушку. Прогресс начался, когда каждое задание разматывала, как клубок, добираясь до сути. Упорная работа прерывалась лишь на приемы пищи», «Поняла, что общение – самая необходимая вещь, в которой нуждается человек. Помогла сестре, побыла психологом для мамы – ей сейчас это нужно, даже очень, боюсь. А поддержка и слова любви никогда не бывают лишними».

Субшкала № 4 «Поиск социальной поддержки» подразумевает обращение к окружающим в поиске информационной, эмоциональной поддержки и помощи в виде конкретных действий [14]. Вот некоторые примеры из дневников: «Сильно эта самоизоляция поглощает все действия. Ощущение, что только тем и занимаюсь, что обсуждаю вирус с кем-то или читаю про него», «Общаюсь с семьей и созваниваюсь с друзьями. Основная тема разговоров – прогнозирование дальнейших действий по борьбе с коронавирусом».

Субшкала № 5 «Принятие ответственности» связана с признанием своей роли в проблеме и поиском решения в личных недостатках, ошибках [14]. Студенты пишут: «Все сегодня – эмоции, действия, взаимоотношения – было пронизано сожалением и небольшим стыдом за случившееся. Мне самой показалось, что я была немного жестока, черства, неэмоциональна по отношению к родным, но это позволило сохранить работоспособность на весь этот период. Поэтому не знаю, правильно это или нет. С утра все вместе позавтракали – долго, плотно, сытно, потом посмотрели телепрограмму и занялись своими делами. Я ушла доделывать злосчастную финашку, которая мне порядком надоела. Я сотню раз сказала себе спасибо за то, что не пошла в финансовый вуз».

Субшкала № 6 «Бегство – избегание» характеризует уклонение от усилий по разрешению трудностей, в том числе аддитивные тенденции [14]. Вот несколько примеров из дневниковых записей: «Хочется делать зарядку, но сил нет. За все эти 2 месяца на улице я была 2–3 раза, не более, все остальное время у меня занимает сидение на парах и выполнение домашней работы. Качество домашней работы иногда оставляет желать лучшего, иногда отвлекаюсь на другие предметы, которые надо срочно сделать, или на мемы в Интернете. За все это время я бы могла прочесть много интересных книг или нарисовать много картин, но на это нет ни времени, ни сил. Стало грустно», «В очередной раз не спала всю ночь, после чего села за домашнюю работу, слушая очередные скандалы за соседней стеной, при этом уже ничего не испытывая. То есть перестало полностью волновать, что происходит вокруг».

Субшкала № 7 «Планирование решения проблемы» предполагает целенаправленный анализ ситуации, планирование конкретных действий с опорой на собственные ресурсы [14]. Из дневниковых записей студентов: «Решила ограничить себя в еде, ибо чувствовался уже некий дискомфорт в теле. Наметила примерно, как следует питаться, чтобы привести в порядок свое тело. Поэтому вела себя серьезно», «Построила график и начала работать по нему более усиленно, поднимается настроение из-за увеличения плодотворности», «Восстанавливаю старый образ жизни и режим дня. Хочу начать читать книгу, но понимаю, что сначала нужно разобрать все долги и задания».

Субшкала № 8 «Положительная переоценка» связана с переосмыслением проблемы и ее использованием в качестве «стимула для личностного роста» [14, с. 14]. Студентами были сделаны следующие дневниковые записи: «Настроение приподнятое, вдохновлена новыми увлечениями. Изучаю курс по компьютерной графике, учусь, помогаю по дому», «Сделала глобальную уборку. Очень довольна. Дышится легко, люблю порядок. Если бы не самоизоляция, не известно, когда бы руки дошли», «Рад самоизоляции! Наконец-то выспался и посмотрел отложенные фильмы».

По итогам контент-анализа самоописаний в ходе исследования были составлены матрицы с номерами копинг-стратегий в соответствии с субшкалами опросника «Способы совладающего поведения», и проанализирована частота встречаемости каждого типа копинга в 2020 г. и 2021 гг. за 15 дней наблюдения. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Репертуар совладания студентов в период самоизоляции
с 1 по 15 апреля во время пандемии COVID-19**

Способ совладания, по Р. Лазарусу	Частота встречаемости способа совладания, раз	
	2020 г.	2021 г.
Конфронтативный копинг	65	86
Дистанцирование	593	710
Самоконтроль	27	34
Поиск социальной поддержки	189	167
Принятие ответственности	38	15

Способ совладания, по Р. Лазарусу	Частота встречаемости способа совладания, раз	
	2020 г.	2021 г.
Бегство – избегание	200	73
Планирование решения проблемы	27	25
Положительная переоценка	46	75

Составлено автором по материалам исследования

И в 2020 г., и в 2021 г. доминирующей копинг-стратегией студентов стало дистанцирование. С одной стороны, данный копинг позволяет снизить субъективную значимость фрустрационных переживаний в связи с пандемией, а с другой – может приводить к обесцениванию собственных переживаний, недооценке более действенного, субъектного преодоления возникших трудностей. С помощью t-критерия Стьюдента была установлена значимость различий по частоте встречаемости дистанцирования в 2020 г. и 2021 г. с существенным увеличением в 2021 г. ($t = 7,87$; $p < 0,001$). Доля данного копинга в общем репертуаре совладания составила 49 % в 2020 г. и 59 % в 2021 г.

Статистически достоверные различия также выявлены для стратегии бегства-избегания ($t = 5,03$; $p < 0,001$), причем наблюдается значимое уменьшение частоты встречаемости стратегии в 2021 г. Доля данного копинга в общем репертуаре совладания составила 17 и 6 % в 2020 г. и 2021 г., соответственно. Бегство – избегание проявлялось у респондентов в форме отрицания проблемы: неверия в существование опасного вируса с летальным исходом, отношения к пандемии COVID-19 и способам защиты как к информационному фейку, формирования неоправданных ожиданий, склонности не замечать трудности. Отчетливое предпочтение стратегии бегства – избегания приводит к искажению объективной картины реальности и неконструктивным формам поведения, таким как уклонение от ответственности, пассивность (бездействие), нарушение пищевого поведения, соматизация стресса, вспышки раздражения, употребление алкоголя и другие аддиктивные формы. В долгосрочной перспективе преобладание данной копинг-стратегии приводит к накоплению трудностей, невозможности разрешения проблем, усугублению состояния дистресса [14].

Популярной копинг-стратегией стал и поиск социальной поддержки. Его доля в общем репертуаре совладания составила 16 % в 2020 г. и 14 % в 2021 г. Ориентированность на взаимодействие с другими в критической ситуации проявлялась в поиске эмоциональной поддержки с целью разделить с кем-то свои переживания, быть выслушанным и понятым, в поиске информационной поддержки в учебном процессе и осмыслении перспективы развития пандемии, а также в поиске содействия в досуговых мероприятиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди восьми способов совладания, описанных Р. Лазарусом [7], можно выделить ряд активных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, то есть таких, которые предполагают, что человек проявляет свою субъектность. Речь идет о конструктивных копингах «самоконтроль», «принятие ответственности», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и поиск социальной поддержки. «Конфронтативный копинг», «дистанцирование» и «бегство – избегание», напротив, являются неконструктивными стратегиями, так как в подобных случаях человек выбирает пассивную позицию или ситуативно сбрасывает напряжение [9].

Анализ репертуара совладающего поведения студентов с точки зрения использования конструктивного копинга позволяет заключить, что доля применения подобных стратегий за 15 дней наблюдения составила 27 % в 2020 г. и 26 % в 2021 г. То есть в стрессовых условиях пандемии COVID-19 у респондентов преимущественно актуализировались паттерны поведения, обусловленные стихийным реагированием посредством неосознанного включения механизмов психологических защит. В целом репертуар копинг-стратегий студентов при проживании стрессовой ситуации характеризовался выраженным доминированием дистанцирования. Доля этой неконструктивной стратегии совладания в среднем составляла более 50 % всего копинг-репертуара.

При переходе от 2020 г. к 2021 г. частота встречаемости неконструктивных копинг-стратегий не снизилась: их доля в репертуаре совладания составляла в среднем 75 %. При этом следует отметить преобразование одних неконструктивных стратегий в другие. В период самоизоляции во время второй волны

пандемии (апрель 2021 г.) новые конструктивные копинги и их комбинации не были освоены студентами, несмотря на уже имевшийся опыт адаптации, полученный в первую волну (апрель 2020 г.). Это может быть связано, с одной стороны, с низким уровнем личностной зрелости студентов, их самопознания, рефлексивного анализа ситуации и собственных ресурсов, навыков саморегуляции, а с другой – с выраженным дистрессом, переходящим в посттравматическое стрессовое расстройство с невозможностью наращивания адаптационного потенциала. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения обучающих мероприятий по развитию рефлексии у студентов, формированию навыков осознанности, межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Величко Г.А., Лизунова Г.Ю., Таскина И.А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития. Вестник университета. 2021;12:179–184. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-12-179-184>
2. Рубцов В.В., Шведовская А.А. (сост.); Рубцов В.В., Марголис А.А., Вачков И.В., Вихристук О.В., Дворянчиков Н.В. и др. (ред.) Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ; 2020. Т. 1. 480 с.
3. Галой Н.Ю. Пандемия спустя год: динамика психического состояния в условиях неопределенности. Вестник университета. 2021;12:185–194. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-12-185-194>
4. Климацкая Л.Г., Дьячук А.А., Бочарова Ю.Ю., Шпаков А.И. Стратегии совладания со стрессом у студентов во время пандемии COVID-19. Методология исследования совладающего поведения. *Siberian journal of life sciences and agriculture*. 2021;13(2):284–302. <https://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-2-284-302>
5. Meyer D., Van Rheenen T.E., Neill E., Phillipou A., Tan E.J., Toh W.L. et al. Surviving the COVID-19 pandemic: An examination of adaptive coping strategies. *Heliyon*. 2022;8:e09508. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09508>
6. Park Y.H., Kim I.H., Jeong Y.W. Stress, and coping strategy of university students during COVID-19 in Korea: The mediating role of ego-resiliency. *Acta Psychologica*. 2022;227:103615. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103615>
7. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*. 1993;55:237–247.
8. Крюкова Т.А. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; 2010. 294 с.
9. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013;10(3):160–169. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2013-3-160-169>
10. Кутузова Д.А. Ведение «структурированного дневника» по методу Айры Прогоффа. Консультативная психология и психотерапия. 2009;17(1):121–135.
11. Progoff I. *At a journal workshop: writing to access the power of the unconscious and evoke creative ability*. Los Angeles: JEREMY P. TARCHER, INC; 2003.
12. Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости. В кн.: Собрание сочинений в 6 т. Т. 5. Основы дефектологии. М.: Педагогика; 1983. С. 231–256.
13. Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия А. Бека и культурно-историческая психология Л.С. Выготского. Консультативная психология и психотерапия. 2011;19(2):20–33.
14. Вассерман Л.И. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева; 2009. 38 с.

References

1. Velichko G.A., Lizunova G.Yu., Taskina I.A. Psychological service of the university: a range of problems and directions of development. *Vestnik universiteta*. 2021;12:179–184. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-12-179-184>
2. Rubtsov V.V., Shvedovskaya A.A. (comps.); Rubtsov V.V., Margolis A.A., Vachov I.V., Vikhristyk O.V., Dvoryanchikov N.V. et al. (eds.) *Challenges of the COVID-19 pandemic: mental health, distance education, Internet security: collection of articles*. Moscow: Publishing House of MSUPE; 2020. Vol. 1. (In Russian).
3. Galoy N.Yu. Pandemic a year later: dynamics of mental state in conditions of uncertainty. *Vestnik universiteta*. 2021;12:185–194. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-12-185-194>
4. Klimackaia L.G., Dyachuk A.A., Bocharova Y.Yu., Shpakou A.I. Students' stress coping strategies during the COVID-19 pandemic. Methodology of research. *Siberian journal of natural sciences and agriculture*. 2021;13(2):284–302. <https://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-2-284-302>

5. Meyer D., Van Rheeën T.E., Neill E., Phillipou A., Tan E.J., Toh W.L. et al. Surviving the COVID-19 pandemic: An examination of adaptive coping strategies. *Heliyon*. 2022;8:e09508. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09508>
6. Park Y.H., Kim I.H., Jeong Y.W. Stress, and coping strategy of university students during COVID-19 in Korea: The mediating role of ego-resiliency. *Acta Psychologica*. 2022;227:103615. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103615>
7. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*. 1993;55:237–247.
8. Kryukova T.L. *Psychology of coping in different periods of life*. Kostroma: KSU named after N.A. Nekrasov; 2010. (In Russian).
9. Khachaturova M.R. Coping repertoire of personality: a review. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2013;10(3):160–169. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2013-3-160-169>
10. Kutuzova D.A. Maintaining a “structured diary” using the method of Ira Progoff. *Counseling psychology and psychotherapy*. 2009;17(1):121–135.
11. Progoff I. *At a journal workshop: writing to access the power of the unconscious and evoke creative ability*. Los Angeles: JEREMY P. TARCHER, INC; 2003.
12. Vygotsky L.S. The problem of mental retardation. In: *Collected works in 6 volumes. Vol. 5. Fundamentals of defectology*. M.: Pedagogy; 1983. P. 231–256. (In Russian).
13. Kholmogorova A.B. A. Beck’s cognitive psychotherapy and L.S. Vygotsky’s cultural and historical psychology. *Counseling psychology and psychotherapy*. 2011;19(2):20–33.
14. Wasserman L.I. et al. *Methodology for psychological diagnostics of an individual’s ways of coping with stressful and problematic situations. Handbook for doctors and medical psychologists*. St. Petersburg: St. Petersburg SRPNI named after V.M. Bekhterev; 2009. (In Russian).