

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №1, Том 10 / 2022, No 1, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-1-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/25PDMN122.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Очирова, Л. И. Психоэмоциональное состояние личности и особенности совладания с трудной ситуацией (пандемия COVID-19) / Л. И. Очирова, С. А. Чувашева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PDMN122.pdf>

**For citation:**

Ochirova L.I., Chuvashева S.A. Psycho-emotional state of the individual and features of coping with a difficult situation (COVID-19 pandemic). *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(1): 25PDMN122. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/25PDMN122.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

**Очирова Любовь Ильинична**

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова», Улан-Удэ, Россия  
Кандидат психологических наук  
E-mail: luba776@mail.ru

**Чувашева Светлана Алексеевна**

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова», Улан-Удэ, Россия  
Магистрант  
E-mail: chuvashева98@mail.ru

## **Психоэмоциональное состояние личности и особенности совладания с трудной ситуацией (пандемия COVID-19)**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования психоэмоционального состояния личности в трудной ситуации и особенности совладания с трудной ситуацией (пандемия COVID-19), даны определения понятия совладающего поведения. Обоснована актуальность настоящего исследования. Обозначена цель, перечислены методы и методики исследования. В работе были использованы следующие психодиагностические методики: шкала психологического стресса PSM-25 (методика французских авторов Лемура-Тесье-Филлиона) в переводе и адаптации Н.Е. Водопьяновой, шкала страха Covid-19 D.K. Ahorsu и др. (в переводе и адаптации А.Д. Резника и др.), шкала тревоги, связанная с пандемией Covid-19 (Адаптация методики HADS), опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) автора Р. Лазаруса. В результате проведенного исследования авторами были выявлены высокий уровень стресса у небольшого количества испытуемых, страх перед COVID-19 у значительного количества испытуемых и высокий уровень тревоги, связанный с пандемией Covid-19. В работе так же обнаружены значимые корреляционные связи уровней стресса и способов совладающего поведения методом корреляционного анализа (г-критерий Пирсона). Далее была предложена программа, целью которой являлась коррекция психоэмоционального состояния респондентов, имеющих высокие и средние показатели по критериям: стресс, страх перед COVID-19, тревога. Психокоррекционная работа включала в себя тренинговые занятия, целью которых являлось улучшение психоэмоционального состояния. С помощью метода математической статистики (t-критерий Стьюдента) выявлены значимые различия данных тестирования во входной и выходной диагностиках. Подтверждена эффективность психокоррекционной программы.

**Ключевые слова:** личность; пандемия COVID-19; способы совладающего поведения; уровень стресса; шкала страха Covid-19; шкала психологического стресса PSM-25; тревога

## Введение

Пандемия COVID-19 признана Всемирной организацией здравоохранения чрезвычайной ситуацией в мире. Люди оказались в непривычных, новых для себя условиях жизни, вследствие чего испытали психоэмоциональные последствия трудной ситуации. Источниками стресса являются изоляция и изменение привычного уклада жизни, угроза заражения, риск потери близких людей и работы, неопределенность жизненных обстоятельств и тревога. Привычные стратегии преодоления стресса оказываются недостаточными, поэтому возрастает значение личностных особенностей преодолевающего поведения, эффективной эмоциональной регуляции и саморегуляции, что вызывает необходимость поиска и отбора методов, техник и культурных практик их развития [4, с. 30]. Следовательно, повышается значимость современных психологических исследований особенностей преодолевающего поведения личности в усложняющихся жизненных обстоятельствах с ориентацией на их личностный потенциал.

Таким образом, в условиях пандемии особую актуальность приобретает исследование психоэмоционального состояния личности и особенности совладания с трудной ситуацией (пандемия COVID-19). Безусловно, анализ копинг-стратегий, демонстрируемых личностью в период эпидемиологической угрозы, позволяет получить уникальные данные и разработать программы психологической поддержки для разных групп населения (в том числе для постковидной реабилитации).

**Цель исследования** — анализ психоэмоционального состояния личности и особенности совладания с трудной ситуацией (пандемия COVID-19). Теория копинга, совладающего поведения, как вопрос о взаимодействии человека с проблемами в жизни, появилась в психологической науке во второй половине XX столетия. Одним из первых к проблеме копинг-поведения обратился А. Маслоу. Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Первоначально понятие «копинг-поведение» использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Так, например, Р.М. Грановская и И.М. Никольская отмечают, что понятие копинга по своему содержанию близко к понятию психологической защиты, и основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых [5].

Первой слово «копинг–поведение» в психологической литературе использовала в 1962 году Л. Мэрфи, исследуя метод преодоления кризисов развития детьми. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в собственной книге «Psychological Stress and Coping Process» обратился к копингу с целью отображения сознательных стратегий совладания со стрессом и с иными порождающими тревогу событиями. С целью обозначения форм поведения, применяемых для преодоления трудной жизненной ситуации, применяется термин «копинг-стратегии» [16].

Под копинг-стратегиями Р. Лазарус понимал: «психологические разнообразные формы активности человека, включающие все без исключения виды взаимодействия объекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с проблемами, которые следует разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить. Проникая в стрессовую ситуацию, человек неминуемо приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть к копингу» [Лазарус, 2006, с. 8]. Структура совладающего поведения выглядит следующим образом: воздействие стресса на человека; когнитивная оценка или восприятие события; возникновение эмоций (нарушение постоянства внутреннего состояния); выработка стратегий преодоления

(копинг-стратегии); оценка результата действий (успешное или неуспешное совладание). Использование нескольких, а не одной копинг-стратегий является более эффективным, как утверждают исследователи. В случае если механизмы никак не оказали ожидаемого результата, продолжаются попытки совладания. В случае если на стрессор нереально оказать влияние объективно, то субъект использует стратегию избегания. Если данное невозможно, то происходит когнитивная переоценка ситуации, придание ей другого значения. Первичная и вторичная оценки оказывают большое влияние на форму проявления стресса, насыщенность и качество последующей реакции. Первый этап в ходе когнитивной оценки может, как усилить, так и снизить значимость событий для субъекта. В зависимости от этой оценки и будет определяться уровень стрессовой нагрузки. Непосредственно, в связи с этим одни и те же события имеют все шансы оказывать разное влияние на стрессовую нагрузку. После того, как человек произвел когнитивную оценку ситуации, он приступает к определению механизмов преодоления стресса, то есть к копингу. В случае неуспешного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость в продолжение процесса совладания. Таким образом, копинг-стратегии — это порядок действий человека, для того чтобы преодолеть стресс. Представление связывает когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые применяются, для того чтобы справиться с запросами повседневной жизни.

Что касается классификации, то наиболее известной классификацией копинг-стратегий является классификация Р. Лазаруса и С. Фолкмана: 1. Проблемно ориентированный копинг. Данный тип поведения связан с изменением когнитивной оценки ситуации, для изменения отношения «человек-среда»; 2. Эмоционально ориентированный копинг. Такому поведению присущи мысли, действия, которые направлены на снижение физического или психологического влияния стресса, дают чувство облегчения. Направлен не на преодоление ситуации, а только предоставляет эмоциональную поддержку человеку. Примеры — это избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор и т. д. Авторы выделяют восемь основных копинг-стратегий: планирование действий для решения проблемы; конфронтация; принятие ответственности; самоконтроль; положительная переоценка; поиск социальной поддержки; дистанцирование; бегство-избегание.

Также существует классификация Э. Хейма, которая направлена на диагностику применяемых копинг-стратегий в стрессовой ситуации. Он выделяет 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности: когнитивная, эмоциональная и поведенческая. Изучив множество подходов к вопросу копинг-стратегий и их классификациям, на наш взгляд концепция Р. Лазаруса является наиболее распространенной и общепринятой, поэтому за основу нами работы мы взяли именно его подход и использовали разработанную им методику «Способы совладающего поведения».

Для осуществления исследования в настоящей работе были использованы такие **методы** как, теоретические: исследование и обзор психолого-педагогической литературы, обобщение опыта российских и зарубежных ученых по выбранной теме, анализ понятийно-терминологического аппарата; эмпирические: беседа, тестирование; математико-статистические методы; метод статистической обработки данных по t-критерию Стьюдента, по g-критерию Пирсона. Для анализа психоэмоционального состояния личности и особенностей совладания с трудной ситуацией применялись следующие методики: шкала психологического стресса PSM-25 (методика французских авторов Лемура-Тесье-Филлиона) в переводе и адаптации Н.Е. Водопьяновой; шкала страха Covid-19 D.K. Ahorsu и др. (в переводе и адаптации А.Д. Резника и др.); шкала тревоги, связанная с пандемией Covid-19 (Адаптация методики HADS); опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) автора Р. Лазаруса. Сбор эмпирических данных осуществлялся с июня по декабрь 2021 года. Базой исследования

является Муниципальное бюджетное учреждение «Комбинат по благоустройству города Улан-Удэ». В исследовании участвовало 70 респондентов в возрасте от 22 до 65 лет [16].

Исследование психоэмоционального состояния личности и особенностей совладания с трудной ситуацией показало, что по результатам тестирования по методике «Шкала психологического стресса PSM-25 (методика французских авторов Лемура-Тесье-Филлиона) в переводе и адаптации Н.Е. Водопьяновой, высокий уровень стресса был выявлен у 8 % респондентов. Данные свидетельствуют о том, что для них характерно состояние дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

Для большинства респондентов характерны средний и низкий уровни стресса. Средний уровень стресса (154–100 баллов) обнаружен у 46 % испытуемых, для них характерны в средней степени состояния дезадаптации и психического дискомфорта. Низкий уровень стресса (меньше 100 баллов) наблюдается так же у 46 % из группы, это свидетельствует об их состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Для наименьшего числа респондентов 8 % характерен высокий уровень стресса (больше 155 баллов). Полученные данные показывают, что у 8 % респондентов наблюдаются состояния дезадаптации и психического дискомфорта. Необходимо применение широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

Анализ результатов тестирования по методике «Шкала страха Covid-19» D.K. Ahorsu и др. (в переводе и адаптации А.Д. Резника и др.) выявил, что для большинства респондентов 58 % характерен средний уровень страха (от 15–18 баллов) перед Covid-19. Высокий уровень страха (от 19 до 35 баллов) обнаружен у 8 % испытуемых. У 34 % респондентов выявлено наличие низкого уровня интенсивности переживания страха (от 7 до 14 баллов).

Результаты анализа тестирования данных согласно методике Шкала тревоги, связанной с пандемией Covid-19 (Адаптация методики HADS) показали, что у большинства респондентов 31 % выявлен высокий уровень тревоги (35 и выше), связанной с пандемией Covid-19. Полученные данные свидетельствуют о том, что для 31 % испытуемых характерна клинически выраженная тревога (рекомендована консультация психиатра (психотерапевта) для подбора поддерживающей медикаментозной терапии или(и) психотерапии). Тревога, выраженная в средней степени (15–35 баллов), обнаружена у 29 % испытуемых, что означает, у данных испытуемых наблюдается субклинически выраженная тревога (рекомендованы методики релаксации и саморегуляции, дыхательные гимнастики, консультация психолога). Низкий уровень (0–15) тревоги выявлен у 40 % испытуемых, что свидетельствует о норме, об отсутствии достоверно выраженных симптомов тревоги.

Таким образом, анализ психоэмоционального состояния респондентов показал, что у небольшого количества респондентов (8 %) наблюдается высокий уровень стресса, который характеризуется дезадаптацией и психическим дискомфортом, есть необходимость применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. У большинства испытуемых (58 %) наблюдается страх перед COVID-19, выраженный в средней степени и (321 %) высокий уровень тревоги, связанной с пандемией Covid-19.

Следующей задаче нашего исследования являлось изучение особенностей совладания с трудной ситуацией (пандемия COVID-19). Согласно полученным в результате тестирования данных по методике «Способы совладающего поведения» (WCQ) автора Р. Лазаруса было выявлено, что респонденты (35 %) чаще всего обращались к совладанию, ориентированному на

избегание. Респонденты чаще проявляют осмысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на то, чтобы избежать проблемы. Данная стратегия предполагает попытки индивида преодолеть негативные переживания в связи с трудностями путем реагирования по типу уклонения: отрицание проблемы, фантазирование, неоправданные ожидания, отвлечение внимания и т. п.

Так же иногда респонденты прибегают к стратегии дистанцирования (18 %), стратегии конфронтации (16 %) и используют положительную переоценку (13 %). Можно отметить, что иногда испытуемые используют когнитивные усилия, чтобы оторваться от ситуации и приуменьшить ее значимость, иногда используют агрессивные усилия для изменения ситуации, что подразумевает определенную враждебность и готовность идти на риск или респонденты прилагают усилия для создания положительной ценности, сосредоточившись на саморазвитии. Такие виды копингов как, стратегия планирование решения (7 %), самоконтроль (4 %) принятие на себя ответственности (4 %), стратегия поиска социальной поддержки (4 %) также применяются респондентами при преодолении трудных ситуаций, но значительно реже.

В настоящем исследовании были выявлены значимые связи стресса и способов совладающего поведения методом корреляционного анализа ( $t$ -критерий Пирсона). Обнаружено, что для испытуемых со средним уровнем стресса характерна стратегия — «поиск социальной поддержки» ( $r = 0,59$ , при  $p \leq 0,01$ ). Для испытуемых с высоким уровнем стресса характерны такие виды копингов как «избегание» ( $r = 0,78$  при  $p \leq 0,01$ ), для испытуемых с низким уровнем стресса характерна положительная переоценка ( $r = 0,80$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, чем выше уровень стресса у испытуемых, тем более они склонны к использованию стратегии «избегания», а при низком уровне стресса участники вбирают стратегию «положительной переоценки».

Так же в рамках настоящего исследования предполагалось использование программы, целью которой являлась коррекция психоэмоционального состояния респондентов. В психокоррекционной программе участвовали респонденты (50 %) с высокими и средними показателями стресса, тревоги и страха перед Covid-19. Психокоррекционная работа включала в себя тренинговые занятия, целью которых являлось улучшение психоэмоционального состояния. Данная программа включает в себя 12 занятий, частота проведения — 3 раза в неделю. Длительность одного занятия — 40–50 минут. Все занятия проводятся в форме групповой работы.

Согласно данным выходной диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25 (методика французских авторов Лемура-Тесье-Филлиона) в переводе и адаптации Н.Е. Водопьяновой выявлено, что у большинства испытуемых 71 % наблюдается низкий уровень стресса. Для небольшой части респондентов 21 % характерен средний уровень стресса и не обнаружено высокого уровня стресса среди респондентов.

Результаты по методике «Шкала страха Covid-19» D.K. Ahorsu и др. (в переводе и адаптации А.Д. Резника и др.) так же изменились. Для большинства респондентов 60 % характерен низкий уровень страха. 17 % испытуемых все еще обнаруживают высокий уровень страха перед Covid-19 и 37 % респондентов показали средний уровень страха.

Согласно результатам выходной диагностики данные по методике Шкала тревоги, связанная с пандемией Covid-19 (Адаптация методики HADS) показали, что большинство респондентов 51 % обнаруживают низкий уровень тревоги. 46 % респондентов ощущают средний уровень тревоги и лишь 3 % респондентов испытывают высокий уровень тревоги.

Таким образом, коррекция психоэмоционального состояния, с помощью психокоррекционной программы позволила улучшить состояние респондентов. В частности, у

большинства респондентов снизился уровень стресса, снизился уровень страха перед Covid-19, а также понизился уровень тревоги.

Для подтверждения эффективности психокоррекционной программы, для оценки значимости различий между группами нами был применен метод математической статистики по t-критерию Стьюдента. Была рассчитана разность числовых значений входной и выходной диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25». Анализ показателей по методике показал значимые различия между группами с высоким и средним показателями стресса во входной диагностике и группами с высоким и средним показателями стресса в выходной диагностике. Были выявлены статистически значимые различия. Показатели выходной диагностики по шкале стресса ( $t = 6.8$ ;  $p \leq 0,01$ ) значимо ниже, показателей во входной диагностике.

Анализ показателей по методике «Шкала тревоги, связанная с пандемией Covid-19» показал значимые различия между группами с высоким и средним показателями тревоги во входной диагностике и группами с высоким и средним показателями стресса в выходной диагностике. Данные выходной диагностики по шкале тревоги ( $t = 5.2$ ;  $p \leq 0,01$ ) значимо ниже, показателей во входной диагностике. Таким образом, с помощью психокоррекционной программы удалось снизить уровень стресса, снизить уровень страха перед Covid-19, а также снизить уровень тревоги у респондентов. Подтверждена эффективность настоящей программы с помощью математической статистики.

Таким образом, обобщая результаты можно отметить, что анализ психоэмоционального состояния респондентов показал, что у небольшого количества респондентов (8 %) наблюдается высокий уровень стресса, который характеризуется дезадаптацией и психическим дискомфортом, есть необходимость применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. У большинства испытуемых (58 %) наблюдается страх перед COVID-19, выраженный в средней степени и (321 %) высокий уровень тревоги, связанной с пандемией Covid-19. Респонденты (35 %) чаще всего обращаются к совладанию, ориентированному на избегание. Так же, они чаще проявляют осмысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на то, чтобы избежать проблемы. Данная стратегия предполагает попытки индивида преодолеть негативные переживания в связи с трудностями путем реагирования по типу уклонения: отрицание проблемы, фантазирование, неоправданные ожидания, отвлечение внимания и т. п. В настоящем исследовании были выявлены значимые связи стресса и способов совладающего поведения методом корреляционного анализа, который показал, что чем выше уровень стресса у испытуемых, тем более они склонны к использованию стратегии «избегания», а при низком уровне стресса участники вбирают стратегию «положительной переоценки». Коррекция психоэмоционального состояния, с помощью психокоррекционной программы позволила улучшить состояние респондентов. В частности, у большинства респондентов снизился уровень стресса, снизился уровень страха перед Covid-19, а также понизился уровень тревоги.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Л.А. Цветковой. — Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2004. — С. 14–22.
2. Агамагомедова И.Н. Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19: методические указания / И.Н. Агамагомедова [и др.] — Москва: НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского, 2020.

3. Александрова Л.А. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития / Л.А. Александрова [и др.] // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. — С. 579–610.
4. Гребенников, Ю.Л. Психологические механизмы обеспечения надежности субъекта деятельности в условиях социальной энтропии современного российского общества / Ю.Л. Гребенников // Сб. мат-лов XV Левитовских чтений «Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований». — 15–16 апреля 2020 г., Москва, Россия. — С. 76–82.
5. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская — СПб: Речь, 2003. — 512 с.
6. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 / Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И. [и др.] // Психолого-педагогические исследования. — 2020. — Т. 12. — № 2. — С. 108–126.
7. Козлова Л.В., Костригин А.А. Стресс, вызванный угрозой заражения коронавирусом, и преобладающие копинг-стратегии у молодежи // Вестник по педагогике и психологии Юж. Сибири. — 2020. — № 4. — С. 33–48.
8. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы / Р. Лазарус — Москва: Медицина, 1966. — 466 с.
9. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус — Москва: Медицина, 1984. — 218 с.
10. Лазарус Р. Транзактная теория и научное исследование эмоции и копинга / Р. Лазарус — Москва: Медицина, 1987. — 67 с.
11. Помазанова, Е.В. Условия организации конструктивных социальных взаимодействий с пациентами / Е.В. Помазанова // Вестник Академии права и управления. — 2017. — № 2(47). — С. 186–190.
12. Селедцов А.М. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии [Электронный ресурс] / А.М. Селедцов, Ю.Ю. Кирина, Г.В. Акименко // Дневник науки: науч. — метод. журн. — 2020. — № 8. URL: [http://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/psihology/Akimenko\\_Seledtsov\\_Kirina.pdf](http://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/psihology/Akimenko_Seledtsov_Kirina.pdf) (дата обращения: 16.06.2021).
13. Соловьева Н.В. «Коронавирусный синдром»: профилактика психотравмы, вызванной COVID-19 / Н.В. Соловьева, Е.В. Макарова, И.В. Кичук — РМЖ, 2020. — Т. 28. — № 9. — С. 18–22.
14. Трущенко М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). — Москва: Буки-Веди, 2012. — С. 13–16.
15. Харламенкова Н.Е. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 / Н.Е. Харламенкова, Ю.В. Быховец, М.В. Дан, Д.А. Никитина // Институт психологии РАН: [офиц. сайт]. URL: [http://ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html](http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html) (дата обращения: 19.07.2021)
16. Чувашева С.А., Очирова Л.И. Взаимосвязь стресса, вызванного угрозой заражения коронавирусом и преобладающих копинг-стратегий личности / С.А. Чувашева, Л.И. Очирова // Материалы международной научно-практической конференции Фундаментальные и прикладные исследования в науке и образовании. — Стерлитамак: АМИ, 2022. — С. 176–179.

**Ochirova Lyubov Iiinichna**

Dorji Banzarov Buryat State University, Ulan-Ude, Russia  
E-mail: luba776@mail.ru

**Chuvashева Svetlana Alekseevna**

Dorji Banzarov Buryat State University, Ulan-Ude, Russia  
E-mail: chuvashева98@mail.ru

## **Psycho-emotional state of the individual and features of coping with a difficult situation (COVID-19 pandemic)**

**Abstract.** The article examines the results of studying an individual's psychoemotional state in difficult situation and the ways of coping with the difficult circumstances (the COVID-19 pandemic). Besides the notions of the coping behavior are introduced. The relevance of the presented study is substantiated. The aim of the study is designated, methods of research are listed. The following psychodiagnostic techniques were used in work: the scale of psychological stress PSM-25 (the method of French authors Lemyr-Tessier-Fillion) translated and adapted by N.E. Vodopyanova, the COVID-19 fear scale by D.K. Ahorsu (translated and adapted by A.D. Reznik et al.), Covid-19 Pandemic Anxiety Scale (HADS Adapted Method), Ways of Coping Questionnaire (WCQ) by R. Lazarus. As a result, the authors found that a small number of the test subjects had high stress levels, a considerable number of the test subjects had the fear of the COVID-19 and high level of anxiety associated with the Covid-19 pandemic. The study also highlighted the significant correlations between stress levels and the ways of the coping behavior by the correlation analysis method (Pearson's test). Furthermore, the proposed program was aimed at correcting psychoemotional state of the respondents who had high- and moderate levels on the following criteria: stress, fear of COVID-19, anxiety. Psycho-correction work included trainings to improve the psycho-emotional state. The method of mathematical statistics (Student t-test) revealed important differences in the test data in the input and output diagnostics. The effectiveness of the psychocorrectional program has been confirmed.

**Keywords:** personality; COVID-19 pandemic; coping behaviors; stress level; the COVID-19 fear scale; the scale of psychological stress PSM-25; anxiety