

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19: ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИХ ВЫБОР**

**COVID-19NI BOSHIDAN KECHIRGAN SHAXSLARNING KOPING-STRATEGIYALARI: RUHIY HOLATGA TA'SIRI VA ULARNI TANLASH OMILLARI**

**COPING STRATEGIES OF COVID-19 SURVIVORS: IMPACT ON PSYCHOLOGICAL STATE AND FACTORS DETERMINING CHOICE**

*Абдуллаева В.К. – DSc, профессор,*

<https://orcid.org/0000-0003-1763-2461>

*SPIN-код: 9046-6948, Scopus Author ID: 57218596351*

*Туйчиев Ш.Т. - <https://orcid.org/0000-0002-4685-8673>*

*Ташкентский педиатрический медицинский институт*

*Набиева У.П. – DSc, доцент*

*Институт Иммунологии и Геномики человека АН РУз.*

Абдуллаева В.К., Туйчиев Ш.Т., Набиева У.П. (2025). КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19: ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИХ ВЫБОР. В ActaCAMU (Т. 9, Выпуск 9, сс. 76–80). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15152823>

***Аннотация.** Исследование анализирует копинг-стратегии лиц, перенесших COVID-19, и их влияние на психоэмоциональное состояние. Выявлено, что социальная поддержка способствует снижению стресса, тогда как стратегия избегания усугубляет тревожность и депрессию. Подчеркнута необходимость индивидуализированной психологической помощи.*

***Ключевые слова.** COVID-19, копинг-стратегии, психическое здоровье, социальная поддержка, стресс.*

***Annotatsiya.** Tadqiqot COVID-19ni boshidan kechirgan shaxslarning koping-strategiyalarini va ularning ruhiy holatga ta'sirini tahlil qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirishga yordam berishi, inkor etish strategiyasi esa tashvish va depressiyani kuchaytirishi aniqlandi. Individual psixologik yordam zarurligi ta'kidlanadi.*

***Kalit so'zlar.** COVID-19, koping-strategiyalar, ruhiy salomatlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stress.*

***Abstract.** The study analyzes coping strategies of individuals who have recovered from COVID-19 and their impact on psychological well-being. It was found that social support helps reduce stress, while avoidance strategies exacerbate anxiety and depression. The need for individualized psychological assistance is emphasized.*

***Keywords.** COVID-19, coping strategies, mental health, social support, stress.*

**Введение.** Актуальность исследования копинг-стратегий лиц, перенесших COVID-19, обусловлена уникальностью вызовов, связанных с пандемией, и их комплексным воздействием на здоровье человека, систему здравоохранения и общество в целом. COVID-19 стал беспрецедентным вызовом для человечества, затронув более 600 миллионов человек во всём мире. Пандемия повлияла на физическое здоровье (острые и хронические последствия COVID-19), психическое состояние (тревожные расстройства, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство), а также на социально-экономическое благополучие. Эти факторы требуют детального анализа механизмов адаптации людей, перенесших заболевание, для

разработки стратегий помощи. Пандемия привела к длительным периодам социальной изоляции, изменению привычного образа жизни, что значительно увеличило уровень стресса [1, 2]. Потеря работы и снижение доходов вызвали у многих чувство неуверенности в будущем, что усилило потребность в эффективных копинг-стратегиях. У значительной части пациентов, перенесших COVID-19, отмечается развитие так называемого постковидного синдрома, включающего физические, когнитивные и психоэмоциональные нарушения. К числу наиболее распространённых симптомов относятся усталость, нарушение сна, потеря концентрации и повышенная тревожность [3, 4]. Наличие постковидного синдрома повышает риск возникновения психических расстройств, что требует от человека эффективных стратегий адаптации. Многим пациентам с постковидным синдромом не хватает структурированной медицинской и психологической помощи, что делает их копинг-стратегии центральным элементом восстановления. Копинг-стратегии, или способы, которыми человек справляется с жизненными трудностями, включают как адаптивные (поиск социальной поддержки, решение проблем), так и дезадаптивные (избегание, отрицание) подходы. В контексте COVID-19 особенно важным является понимание факторов, влияющих на выбор копинг-стратегий, таких как пол и возраст (женщины чаще ищут социальную поддержку, пожилые люди склонны к избеганию), социальный статус и наличие хронических заболеваний (люди с низким уровнем дохода или коморбидностями более уязвимы к негативным последствиям), психологическая устойчивость и уровень тревожности [5, 6]. Исследование копинг-стратегий позволяет выявить уязвимые группы и предложить индивидуализированные подходы к их поддержке. В условиях COVID-19 социальная поддержка оказалась ключевым фактором для снижения уровня стресса и улучшения качества жизни. Однако в период локдаунов и ограничительных мер многие люди были лишены возможности обращаться за помощью к своим близким или получать профессиональную поддержку [7, 8]. Это усиливает значение разработки программ, направленных на укрепление социальных связей и обучение эффективным копинг-стратегиям.

**Цель исследования** заключалась в изучении копинг-стратегий, используемых лицами, перенесшими COVID-19, для преодоления последствий заболевания, а также в выявлении их связи с психологическим состоянием, возрастом, полом и социальными факторами.

**Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие 112 человек в возрасте 18-65 лет, перенесших COVID-19. Исследование было проведено в соответствии с принципами биоэтики. Все участники дали добровольное информированное согласие на участие, анонимность и конфиденциальность данных были гарантированы. Для сбора данных использовались стандартные методики и опросники: методика изучения копинг-стратегий (COPE, разработана Carver, адаптирована Водопьяновой и Стоиной) – для анализа используемых стратегий преодоления стресса, шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21): для оценки уровня психоэмоционального напряжения, тревожности и депрессивных симптомов, шкала субъективного восприятия здоровья (SF-36): для оценки качества жизни и общего самочувствия. Участники заполняли разработанную анкету, содержащую вопросы о социально-демографических характеристиках (пол, возраст, уровень образования, занятость, семейное положение) и об особенностях течения COVID-19 (тяжесть, длительность, наличие осложнений). Были использованы психодиагностические методы: методика “Жизнеспособность” (Hardiness Survey, разработанная Maddi): для изучения устойчивости к стрессу и способности адаптироваться к сложным жизненным ситуациям, шкала восприятия социальной поддержки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS): для оценки уровня социальной поддержки.

**Результаты и обсуждение.** В ходе исследования были выявлены ключевые факты относительно использования копинг-стратегий, уровня депрессии и тревожности среди лиц, перенесших COVID-19 (табл.1).

**Таблица 1.**

**Распределение копинг-стратегий среди участников исследования**

Копинг-стратегия	Количество участников	Процент участников (%)
Эмоциональное выражение и поддержка	50	45
Активное решение проблем	34	30
Избегание и отрицание	28	25

Наибольшее количество участников (45%) использовало стратегию эмоционального выражения и поиска социальной поддержки, что свидетельствует о значении взаимодействия с окружающими в процессе восстановления после COVID-19. 30% участников применяли активное решение проблем, в то время как 25% использовали стратегию избегания и отрицания, что может быть связано с избеганием стресса и неприятных эмоций. Большинство участников использовали стратегии, направленные на эмоциональную поддержку и выражение своих переживаний, что связано с необходимостью уменьшения стресса и улучшения психоэмоционального состояния. Стратегия избегания оказалась наиболее распространённой среди людей с высоким уровнем тревожности и депрессии.

Используя шкалу DASS-21, выявлены средние значения депрессии, тревожности и стресса. Для каждого из показателей указаны средние баллы и стандартные отклонения.

Таблица 2.

### Средний уровень депрессии, тревожности и стресса среди участников исследования

Параметр	Средний балл	Стандартное отклонение
Депрессия (DASS-21)	12.5	6.2
Тревожность (DASS-21)	11.2	5.8
Стресс (DASS-21)	14.3	7.1

Результаты шкалы DASS-21 показали средний уровень депрессии, тревожности и стресса, что подтверждает наличие психоэмоциональных расстройств среди участников, перенесших COVID-19. Эти данные подтверждают наличие психоэмоциональных последствий COVID-19, которые сохраняются даже после выздоровления от болезни. Таким образом, необходимы дальнейшие усилия по обеспечению психотерапевтической и социальной поддержки для восстановления после заболевания.

**Корреляции между копинг-стратегиями и психоэмоциональным состоянием:** Для оценки взаимосвязей между копинг-стратегиями и уровнем депрессии, тревожности и стресса был проведен корреляционный анализ. Таблица 3 демонстрирует корреляционные связи между различными копинг-стратегиями и уровнями депрессии, тревожности и стресса. Используемая методика корреляции (метод Спирмена) позволяет выявить, как использование различных стратегий связано с психоэмоциональными нарушениями. Обнаружены следующие значимые корреляции:

Таблица 3.

### Корреляция между копинг-стратегиями и психоэмоциональным состоянием

Копинг-стратегия	Депрессия (r)	Тревожность (r)	Стресс (r)
Эмоциональное выражение и поддержка	-0.45	-0.42	-0.39
Активное решение проблем	-0.20	-0.18	-0.15
Избегание и отрицание	0.53	0.50	0.48

Отрицательные корреляции для стратегии эмоционального выражения и поддержки ( $r = -0.45$  для депрессии,  $-0.42$  для тревожности и  $-0.39$  для стресса) указывают на то, что эта стратегия связана с более низким уровнем психоэмоциональных расстройств. В то время как положительные корреляции для стратегии избегания и отрицания ( $r = 0.53$  для депрессии,  $0.50$  для тревожности и  $0.48$  для стресса) показывают, что использование этой стратегии связано с ухудшением психоэмоционального состояния.

Социальная поддержка оказалась важным фактором, влияющим на выбор копинг-стратегий и психоэмоциональное благополучие. Таблица 4 показывает распределение участников по уровням социальной поддержки, определяемым с помощью шкалы MSPSS. Участники были классифицированы на группы с низким, средним и высоким уровнем социальной поддержки. Участники, получающие достаточную поддержку от семьи и друзей, показывают более низкие уровни депрессии и тревожности. В то же время, 55% участников сообщили о недостаточной социальной поддержке, что было связано с более выраженными симптомами стресса и депрессии и коррелировало с более высоким уровнем тревожности и депрессии.

Таблица 4.

#### Уровень социальной поддержки среди участников исследования

Уровень социальной поддержки	Количество участников	Процент участников (%)
Низкий	61	55
Средний	39	35
Высокий	12	10

Недостаточная поддержка со стороны окружающих коррелировала с ухудшением психоэмоционального состояния. Это подтверждает необходимость развития программ социальной помощи для лиц, перенесших COVID-19

Для анализа различий по полу и возрастным группам использовался критерий Манна-Уитни. Представлены результаты сравнительного анализа между мужчинами и женщинами по использованию различных копинг-стратегий с помощью критерия Манна-Уитни. Таблица иллюстрирует различия в применении эмоциональных и активных стратегий преодоления стресса.

Таблица 5.

#### Различия в использовании копинг-стратегий в зависимости от пола

Копинг-стратегия	Мужчины (n=50)	Женщины (n=62)	p- значение
Эмоциональное выражение и поддержка	18 (36%)	32 (52%)	0.029
Активное решение проблем	22 (44%)	12 (19%)	0.007
Избегание и отрицание	10 (20%)	18 (29%)	0.218

В исследуемой выборке наблюдаются гендерные различия в использовании копинг-стратегий. Женщины чаще используют эмоционально-ориентированные стратегии, такие как поиск социальной поддержки, в то время как мужчины склонны к более активным подходам, ориентированным на решение проблем. Эти различия могут быть важными при разработке индивидуализированных программ поддержки и реабилитации для лиц, перенесших COVID-19. Возрастные и социальные факторы также играют важную роль в выборе копинг-стратегий. Молодые люди и те, кто имеет доступ к высоким уровням социальной поддержки, чаще использовали активные стратегии решения проблем. Напротив, пожилые люди и участники с низким уровнем поддержки склонны к избеганию и отрицанию, что усугубляет их психоэмоциональное состояние.

**Выводы.** Исследование показало, что использование копинг-стратегий оказывает значительное влияние на психологическое состояние лиц, перенесших COVID-19. Большинство участников выбирают эмоционально-ориентированные стратегии, такие как поиск социальной поддержки и выражение эмоций, что способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессии. В то же время, стратегии избегания и отрицания ассоциируются с более высоким уровнем психоэмоциональных расстройств. Исследование подтверждает потребность в разработке и внедрении психосоциальных программ, направленных на поддержку людей, перенесших COVID-19. Особое внимание

должно быть уделено обучению эффективным копинг-стратегиям, улучшению социальной поддержки и созданию безопасных условий для выражения эмоций. Реабилитационные программы должны быть ориентированы на конкретные потребности разных групп пациентов, в том числе с учетом возрастных и гендерных особенностей.

### **Использованная литература**

1. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912-20.
2. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr*. 2020;52:102066.
3. Carfi A, Bernabei R, Landi F. Persistent symptoms in patients after acute COVID-19. *JAMA*. 2020;324(6):603-5.
4. Zhou Y, MacGeorge EL, Myrick JG. Mental health and its predictors during the early months of the COVID-19 pandemic experience in the United States. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17):6315.
5. Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the COVID-19 epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1729.
6. Pennebaker JW, Smyth JM. *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York: Guilford Publications; 2016.
7. Vindegaard N, Benros ME. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun*. 2020;89:531-42.
8. Salari N, Hosseini-Far A, Jalali R, et al. Prevalence of stress, anxiety, and depression during the COVID-19 pandemic. *Glob Health*. 2020;16(1):1-11.