
ВЫЗОВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ: РЕСУРСЫ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ

CHALLENGES FOR HEALTH AND EDUCATION DURING THE PANDEMIC: RESOURCES OF COGNITIVE THERAPY

ОПТИМИЗМ И СТРАХ ЗАРАЖЕНИЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ СЛЕДОВАНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

О.А. СЫЧЕВ

Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина (ФГБОУ ВО АГППУ),
г. Бийск, Российская Федерация

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>,

e-mail: osnl@mail.ru

Т.О. ГОРДЕЕВА

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»),

Научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики»
(ФГАОУ ВО "НИУ ВШЭ"), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3900-8678>,

e-mail: tamgordeeva@gmail.com

О.С. ВИНДЕКЕР

Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина (ФГБОУ ВО УрФУ),

г. Екатеринбург, Российская Федерация

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1443-3718>,

e-mail: olgatt@yandex.ru

М.А. ДОВГЕР

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3778-6209>,
e-mail: dvger.masha@rambler.ru

В.А. ТИТОВА ГРАНШАМ

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2693-9035>,
e-mail: vtitova@vermare.com

Согласно исследованиям COVID-19 (коронавируса) эффективным средством сдерживания пандемии является введение режима самоизоляции и карантина. В статье рассматривается проблема психологических факторов соблюдения режима самоизоляции, среди которых основное внимание уделяется двум типам оптимизма в ситуации пандемии: конструктивному и защитному. Предполагалось, что они имеют противоположный эффект на соблюдение режима самоизоляции, причем негативный эффект защитного оптимизма опосредован через снижение тревоги по поводу болезни, страха заражения. Для проверки этого предположения было проведено лонгитюдное (с интервалом в полтора месяца) исследование на выборке из 306 студентов (89% женщин) с использованием теста диспозиционного оптимизма, шкал конструктивного и защитного оптимизма Т.О. Гордеевой с коллегами и опросника тревоги в ситуации пандемии А.Ш. Тхостова и Е.И. Расказовой. Результаты исследования подтверждают выдвинутые гипотезы: люди, строже соблюдающие требование самоизоляции, отличаются выраженным конструктивным оптимизмом: они верят, что прилагаемые ими усилия помогают предотвратить заражение и распространение вируса. Напротив, люди, которые демонстрируют нереалистичный или защитный оптимизм, т. е. считающие проблему коронавируса преувеличенной, испытывают меньший страх заражения и признают, что не вполне строго соблюдают требования самоизоляции. Эти результаты показывают, что для объяснения поведения, связанного со здоровьем, в дополнение к диспозиционному оптимизму существенное значение имеют специфические для конкретной ситуации конструктивный и защитный типы оптимизма, причем нереалистичный оптимизм выполняет функцию борьбы с тревогой, связанной со страхом болезни и ее последствий.

Ключевые слова: защитный оптимизм, конструктивный оптимизм, тревога, страх заражения, следование рекомендациям оставаться дома, пандемия COVID-19.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 20-04-60174.

Для цитаты: Сычев О.А., Гордеева Т.О., Виндекер О.С., Довгер М.А., Титова Граншам В.А. Оптимизм и страх заражения как предикторы следования рекомендациям оставаться дома во время пандемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 3. С. 24—44. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290303>

OPTIMISM AND FEAR OF INFECTION AS PREDICTORS OF OBSERVING STAY-AT-HOME RECOMMENDATIONS DURING COVID-19 PANDEMIC

OLEG A. SYCHEV

Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>, e-mail: osnl@mail.ru

TAMARA O. GORDEEVA

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3900-8678>,
e-mail: tamgordeeva@gmail.com

OLGA S. VINDEKER

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1443-3718>,
e-mail: olgatt@yandex.ru

MARIA A. DOVGER

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3778-6209>,
e-mail: dvger.masha@rambler.ru

VICTORIA A. TITOVA GRANDCHAMP

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2693-9035>,
e-mail: vtitova@vermare.com

According to COVID-19 research, the introduction of a self-isolation and quarantine regime is an effective measure to contain the pandemic. The article examines the problem of psychological factors of observing stay-at-home recommendations, among which the main attention is paid to two types of optimism in a pandemic situation: constructive optimism and defensive optimism. It was assumed that they would have the opposite effect on adherence to the self-isolation regime, and the negative effect of defensive optimism would be mediated by a decrease in illness anxiety or fear of infection. To test this hypothesis, a longitudinal study (with an

interval of six weeks) was carried out in a sample of 306 students (89% of women) using a life orientation test, the scales of constructive and defensive optimism by Gordeeva et al., and anxiety in a pandemic situation questionnaire by Tkhostov and Rasskazova. The results confirm our hypotheses: people who adhere to the stay-at-home recommendations are characterized by a higher level of constructive optimism, i.e. they believe that their efforts will help prevent infection and spread of the virus. In contrast, people who demonstrate unrealistic or defensive optimism, that is, who believe that the issue of coronavirus is exaggerated, fear infection less and admit that they do not strictly adhere to the requirements of self-isolation. These results indicate that, in addition to dispositional optimism, situation specific constructive and defensive optimism are essential in explaining health behavior, with the latter type of optimism serving as a response to anxiety associated with fear of the disease and its consequences.

Keywords: optimism, anxiety, fear of infection, adherence to recommendations to stay at home, pandemic of COVID-19.

Funding. The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 20-04-60174.

For citation: Sychev O.A., Gordeeva T.O., Vindeker O.S., Dovger M.A., Titova Grandchamp V.A. Optimism and fear of infection as predictors of observing stay-at-home recommendations during COVID-19 pandemic. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021. Vol. 29, no. 3, pp. 24–44. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290303> (In Russ., abstr. in Engl.)

Введение

Для предотвращения распространения коронавируса практически во всех столкнувшихся с ним странах вводился режим самоизоляции для здоровых и карантин для заразившихся. Лишь немногим странам (например, Тайваню) удалось сдержать вспышку без наложения запретов на свободу передвижения. При этом карантинные меры вводились в разное время от начала пандемии в стране, на разный срок и с разной строгостью. Об эффективности таких мер свидетельствуют исследования, показывающие, что благодаря карантину в Китае, где он был введен очень жестко, наблюдалось значительное снижение роста новых случаев COVID-19 [23]. Результаты сравнения появления новых случаев в странах, которые ввели карантин и которые его не вводили, показывают, что карантин эффективен для сокращения числа новых случаев [12].

Существенным фактором эффективности данной меры является своевременность введения карантина, длительность и тщательность его соблюдения. В ситуации отсутствия вакцины карантин и режим самоизоляции — весьма эффективные средства борьбы с распространением

инфекции, однако на практике их введение 1) наталкивается на нежелание части населения его соблюдать, даже несмотря на вводимые санкции; 2) может приводить к разного рода проблемам психологического характера [см. обзор: 20].

Психологические факторы, предсказывающие следование правилам режима самоизоляции и профилактики заболевания

Почему одни люди готовы соблюдать режим самоизоляции и карантина, в то время как другие им пренебрегают? Исследования роли личностных факторов следования рекомендациям по профилактике COVID-19 пока немногочисленны и противоречивы. Одни авторы утверждают, что наиболее эффективными предикторами защитного профилактического поведения являются негативные факторы, такие как страх заболеть коронавирусом [21], в то время как результаты других исследований свидетельствуют о важном вкладе в следование рекомендации оставаться дома автономной мотивации [20], эмпатии по отношению к другим людям [28], моральных устоев [21] и информированности в отношении коронавируса [24].

С одной стороны, К. Харпер с коллегами убедительно продемонстрировали роль страха заражения и тревоги по поводу коронавируса в соблюдении правил профилактического поведения [21]. Эта связь подтверждается и в исследовании А.Ш. Тхостова и Е.И. Рассказовой [9]. С другой стороны, в нашем исследовании на большой российской выборке молодежи была показана роль автономной мотивации (в отличие от контролируемой, основанной на требованиях и фрустрации личностной автономии) и стоящих за ней личностных установок в следовании рекомендации оставаться дома [см.: 20]. Эти результаты не противоречат данным проведенного в США и Европе исследования [28], показавшего, что эмпатия как сочувствие к тем, кто наиболее уязвим к вирусу, является основной мотивацией, поддерживающей профилактическое поведение. Результаты проведенного в Китае исследования показывают, что люди, воспринимающие ситуацию как серьезную, в целом контролируемую и обладающие большими знаниями о коронавирусе, склонны в большей мере следовать правилам защищающего здоровье поведения [23].

Опираясь на исследования личностного потенциала и личностных ресурсов [4], мы полагаем, что психологические последствия режима самоизоляции опосредованы восприятием людьми серьезности ситуации и конкретными когнитивно-личностными переменными, такими как оптимистичные ожидания, воспринимаемый контроль и жизнестой-

кость. В специальном метаанализе было показано, что оптимизм, надежда и самоэффективность являются группой когнитивно-личностных переменных, представляющих позитивные ожидания, которые защищают от развития ПТСР [18]. Логично предположить, что эти переменные могут быть полезны и в ситуации преодоления психологических последствий стресса, связанного с пандемией COVID-19.

Оптимизм уже изучался в контексте снижения психологического благополучия населения [14; 19], но данных о его роли в профилактическом поведении при текущей пандемии недостаточно. Известно, что диспозиционный оптимизм является важным предиктором благополучия и удовлетворенности жизнью, он связан с меньшим уровнем тревоги и депрессии [13; 16], а также с лучшим соматическим здоровьем и долголетием [17; 34]. Оптимизм усиливает настойчивость и мотивацию людей в целенаправленном поведении [29], и это означает, что он действует как мотивационный механизм, важный для мобилизации когнитивных и эмоциональных ресурсов, связанных с благополучием. Оптимистичные люди используют стратегии, способствующие лучшей адаптации и функционированию перед лицом негативных жизненных событий [2; 25; 33], а присущие им позитивные ожидания могут защитить от развития посттравматического стрессового расстройства [18].

В контексте изучения позитивных ожиданий выделяется также конструкт нереалистичного оптимизма, позволяющий анализировать варианты «нездорового» оптимизма, включая феномен позитивных иллюзий, иллюзии контроля и их последствия. Поскольку люди склонны с оптимизмом относиться к жизненным событиям, особенно к тем, которые происходят в их собственной жизни [30; 32; 34], они могут использовать оптимизм чрезмерно, иногда слишком полагаясь на него. Этот тип оптимизма представляет интерес в связи с распространенностью реакций, включающих недооценку серьезности пандемии, которую продемонстрировали многие люди и целые страны.

Исследования показывают, что контекстно-специфические типы оптимизма могут быть лучшими предикторами показателей психического здоровья, связанных с COVID-19 [19], чем обобщенный диспозиционный оптимизм. В целом, контекстные личностные переменные отличаются более высокой критериальной валидностью, чем обобщенные личностные черты [31]. В соответствии с этой логикой, недавний метаанализ позитивных ожиданий [18] показал, что специфическая (конкретно-деятельностная) самоэффективность сильнее связана с ПТСР, чем общая самоэффективность.

На основе наших прошлых исследований [20] мы выделяем специфический тип оптимизма, являющийся реакцией на стресс, вызванный угрожающими событиями в жизни, или защитный оптимизм. Защитный

оптимизм — это тенденция полагать, что ситуация не так плоха, как это (реалистично) представляется другим. Это — вариант нереалистичного оптимизма, включающий самообман, основанный на защитном отрицании происходящего и помогающий справиться с чувствами тревоги или вины. Защитный оптимизм близок выделяемой в когнитивно-бихевиоральной терапии ошибке мышления, называемой минимизацией, — широко известному типу когнитивного искажения [1], выступающему противоположностью другого искажения — преувеличения.

Тревога по поводу пандемии как предиктор защитного поведения

Тревога — наиболее характерный психологический феномен пандемии, связанный с ситуацией неопределенности и стрессом, вызванным риском заражения, угрозой негативных последствий для здоровья, финансового неблагополучия, изменением привычного образа жизни и нарушением социальных связей [10].

Из исследований реабилитации соматических больных известно, что тревога и депрессия являются нормативными эмоциональными переживаниями в стрессогенной ситуации [22]. В связи с этим нельзя согласиться с пониманием тревоги как однозначного показателя психологического неблагополучия [27; 35]. В контексте пандемии коронавируса и связанных с ней страхов важно различать тревогу необоснованную и реалистичную, это разделение подчеркивается в рамках когнитивной терапии тревоги и тревожно-фобических расстройств [11; 15]. Первая, чрезмерная, тревога основана на преувеличенных оценках угрозы и неточной оценке собственных ресурсов; такая тревога ведет к нарушениям функционирования и снижению качества жизни. Напротив, реалистичная тревога, будучи основанной на точной оценке ситуации, способствует осторожности, вниманию и необходимой бдительности во время угрозы, она адаптивна и способствует выживанию [3].

Тревога во время пандемии может иметь разные поводы, включая страх заболеть (самому или близким), страх ухудшения экономического благосостояния и лишения заработка, а также ряд других, например, тревога из-за неопределенности ситуации, безответственности сограждан, несоблюдающих меры безопасности, нарушения приватности и контроля, цифровизации образования и т. п. [9]. По данным А.Ш. Тхостова и Е.И. Рассказовой, тревога заражения связана с защитным поведением — самоизоляцией и активной профилактикой, ношением масок и печаток, покупкой продуктов «про запас» [9]. По мнению этих авторов, апеллирующих к результатам регрессионного анализа, предиктором тревоги заражения является профилактическое поведение

(ношение перчаток, отказ от общественных мероприятий, а также отслеживание информации и общение по поводу пандемии). Однако, с нашей точки зрения, в логике «порочного круга» тревоги, данная последовательность может быть и обратной — тревога (и стоящие за ней когниции) является причиной следования людей рекомендациям и защитным формам поведения.

С психологической точки зрения интересны когнитивные стратегии, способствующие борьбе человека с такого рода тревогой, которые могут принимать форму ковид-нигилизма, включающего отрицание серьезности угрозы коронавируса. В соответствии с когнитивным подходом к тревоге [1], за интенсивными эмоциональными переживаниями всегда стоят определенные деструктивные или неадаптивные когниции. Важно понять, какие когнитивные установки в отношении пандемии могут предсказывать тревогу и страх заражения, стимулирующие, в свою очередь, эффективное социальное поведение.

Задачей нашего исследования является изучение роли разных типов оптимизма как факторов, способствующих соблюдению рекомендации оставаться дома в период введения режима самоизоляции. Основываясь на исследованиях диспозиционного оптимизма [26], нереалистичного оптимизма и защитного пессимизма, мы выделяем два типа специфического (контекстного) оптимизма в ситуации пандемии COVID-19: конструктивный и защитный оптимизм. Конструктивный оптимизм означает веру в роль усилий, которые могут предотвратить распространение вируса, в то время как защитный оптимизм представляет собой нереалистичную веру в позитивное «беспроblemное» будущее. Оба типа имеют отношение к преодолению стрессовой ситуации, но конструктивные оптимисты поддерживают у себя чувство контроля и инициативу, веря в роль усилий, тогда как защитные оптимисты преуспевают в преодолении вызванной стрессом тревоги.

Гипотезы:

1) основанный на диспозиционном оптимизме конструктивный оптимизм в ситуации пандемии предсказывает лучшее соблюдение рекомендации оставаться дома, в то время как защитный, обратно связанный с диспозиционным оптимизмом, напротив, предсказывает меньшее следование этой рекомендации;

2) в соответствии с данными предыдущих исследований [9; 21], мы ожидали, что страх заражения также вносит позитивный вклад в соблюдение рекомендации оставаться дома;

3) защитный оптимизм, отражающий нереалистичные нигилистические установки, присутствующие у так называемых ковид-диссидентов, выполняет защитную функцию, связанную с вытеснением эмоций тревоги и страха, в том числе адаптивных, отражающих наличие реальной опасности.

Выборка и методы исследования

Исследование проведено на выборке молодежи, наиболее подверженной тревожности, стрессу и восприятию угрозы жизни из-за пандемии COVID—19 [7]. Выборку составили 306 студентов УрФУ (89% женщин, средний возраст $M = 21,20$; $SD = 4,54$). Преобладание женщин в составе выборки оправдано тем, что они являются более уязвимой группой в отношении стресса, вызванного пандемией [20]. Исследование проводилось онлайн, оно началось 10 апреля 2020 года, через две недели после введения режима самоизоляции в России (с 25 марта 2020) и закончилось 2 июня 2020. Участники отвечали на опросники дважды, с интервалом в полтора месяца: показатели психологического благополучия и следование рекомендации оставаться дома были измерены как в первом, так и во втором срезе, конструктивный и защитный оптимизм были измерены только в первом срезе, а тревога по поводу коронавируса — во втором.

Для оценки диспозиционного оптимизма использовался пересмотренный тест диспозиционного оптимизма ТДО-П [1]. Методика состоит из 10 пунктов (3 прямых, 3 обратных и 4 пунктов, маскирующих цель) с пятибалльной шкалой ответов от 0 («Абсолютно не согласен») до 4 («Полностью согласен»). Надежность шкалы (здесь и далее приводятся коэффициенты α Кронбаха) составила 0,88.

Для оценки конструктивного и защитного оптимизма использовался опросник, апробированный в нашем прошлом исследовании [20]. В соответствии с определением этих конструктов, содержание пунктов отражает характерное для конструктивного оптимизма понимание важности усилий в совладании с проблемами и типичное для защитного оптимизма отрицание проблемы, «позитивную» недооценку вызванных пандемией проблем. Шкала конструктивного оптимизма включала следующие три утверждения: «Я верю, что, прилагая усилия, мы можем улучшить ситуацию и найти оптимальные пути решения проблем»; «Я верю, что наши усилия могут помочь предотвратить распространение заболевания»; «Я верю, что если подойти к этому вопросу осознанно, то можно избежать негативного развития событий, взять их под контроль». В данном исследовании, в отличие от предыдущего [19], последний пункт был новым, более согласованным с другими. Шкала защитного оптимизма также состоит из трех утверждений: «Я думаю, что все преувеличивают и на самом деле этот вирус не так опасен, как про него рассказывают»; «Окружающие и СМИ слишком сгущают краски, на самом деле, все будет хорошо»; «В текущей ситуации нам не о чем беспокоиться, я не вижу никакой реальной опасности». Испытуемые оценивали степень своего согласия с каждым из пунктов по шкале от 1 («Абсолютно не согласен») до 5 («Полностью согласен»). Двухфакторная структура методики, со-

ответствующая шкалам конструктивного и защитного оптимизма, подтверждается результатами эксплораторного структурного моделирования (ESEM): $\chi^2 = 3,84$; $df = 4$; $p = 0,429$; CFI = 1,000; TLI = 1,001; RMSEA < 0,001; 90%-ный доверительный интервал (ДИ) для RMSEA: 0,000-0,085; PCLOSE = 0,737; N = 306. В данной модели нагрузки каждого утверждения на собственные факторы лежат в пределах от 0,45 до 0,84 при величине кросс-нагрузок не более 0,23. Коэффициенты надежности в данном исследовании составили 0,71 для шкалы конструктивного оптимизма и 0,79 для шкалы защитного оптимизма.

Для оценки тревоги в ситуации пандемии использовалась методика, предложенная А.Ш. Тхостовым и Е.И. Рассказовой [8; 9]. Опросник состоит из восьми вопросов, оценивающих страх заражения (5 пунктов) и страх последствий пандемии (3 пункта), также вычисляется общий показатель тревоги по поводу коронавируса. Коэффициенты надежности для каждой из шкал составили соответственно 0,82; 0,64 и 0,78.

Соблюдение рекомендаций измерялось с помощью одного вопроса: «Чтобы снизить риск распространения коронавируса, рекомендуется, чтобы люди оставались дома как можно дольше. Насколько Вы в настоящее время следуете рекомендации, чтобы оставаться дома как можно больше?». Испытуемые указывали ответ на шкале от 1 («Совсем нет») до 7 («Полностью следуя этой рекомендации»).

Субъективное благополучие оценивалось в соответствии с моделью Э. Динера: для оценки ее когнитивного компонента применялась шкала удовлетворенности жизнью [6], а для оценки позитивных и негативных эмоций — шкала позитивного и негативного аффекта [5]. В обеих методиках использовалась пятибалльная шкала ответов (от «Абсолютно не согласен» до «Абсолютно согласен»). Коэффициенты надежности этих шкал лежали в пределах от 0,80 до 0,89. На основе данных показателей рассчитывался общий индекс благополучия (из суммы показателей удовлетворенности жизни и позитивных эмоций вычитался показатель негативных эмоций).

Количественная обработка данных была выполнена в среде R; структурное линейное моделирование проводилось в программе Mplus 8 с использованием алгоритма MLR. Для оценки статистической значимости медиационных эффектов в модели был выполнен бутстреп-анализ (5000 выборок).

Результаты

Сравнение показателей субъективного благополучия, оптимизма и следования рекомендации оставаться дома на разных этапах самоизо-

лянии с помощью *t*-критерия Стьюдента показало, что как когнитивная (удовлетворенность жизнью), так и эмоциональная (позитивный и негативный аффект) составляющие субъективного благополучия практически не изменились (рис. 1). Стабильность также продемонстрировал диспозиционный оптимизм. Существенные изменения показало лишь соблюдение рекомендаций по самоизоляции, высокое в начале ($M = 5,98$) и снизившееся, но довольно выраженное в конце исследования ($M = 5,11$; $t(273) = 10,90$; $p < 0,001$; d -Козна = 0,66).

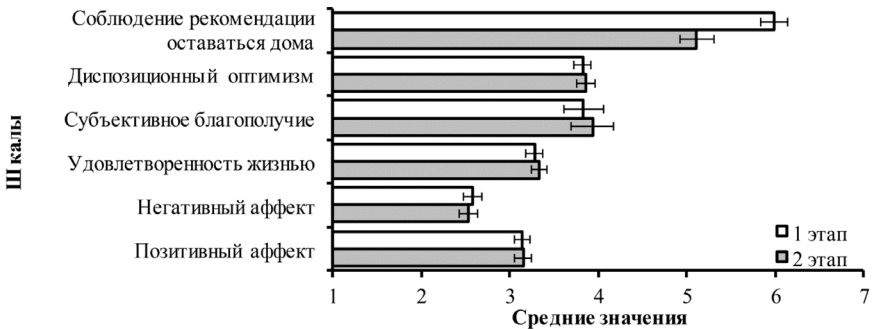


Рис. 1. Средние значения показателей психологического благополучия, оптимизма и соблюдения рекомендации оставаться дома на разных этапах исследования

Результаты корреляционного анализа (табл. 1), свидетельствуют о прямой связи между диспозиционным и конструктивным оптимизмом ($r = 0,34$; $p < 0,001$), а также обратной связи между конструктивным и защитным оптимизмом ($r = -0,15$; $p < 0,01$). Диспозиционный и конструктивный оптимизм связаны с психологическим благополучием, измеренным как на первом, так и на втором этапе исследования, причем диспозиционный оптимизм коррелирует с благополучием теснее ($r = 0,49$ и $0,42$ соответственно; оба — при $p < 0,001$), чем ситуационно-специфический конструктивный оптимизм ($r = 0,22$; $p < 0,001$ и $0,13$; $p < 0,05$). Защитный оптимизм не показывает связей с благополучием и обратно коррелирует со страхом заражения ($r = -0,32$; $p < 0,001$) и общей тревогой по поводу коронавируса ($r = -0,23$; $p < 0,001$). В свою очередь, общая тревога и страх последствий коронавирусной пандемии показали слабые обратные связи с психологическим благополучием, измеренным на каждом этапе.

Соблюдение рекомендации оставаться дома на первом и втором этапах оказалось наиболее тесно связано с конструктивным оптимизмом ($r = 0,34$ и $0,22$; оба — при $p < 0,001$). Страх заражения и общая тревога по поводу коронавируса также показали прямые связи с соблюдением

Таблица 1
 Описательная статистика и корреляции показателей оптимизма, тревоги, психологического благополучия и соблюдения рекомендаций оставаться дома

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Диспозиционный оптимизм T1	—									
2. Конструктивный оптимизм T1	0,34***	—								
3. Защитный оптимизм T1	0,04	-0,15**	—							
4. Страх заражения T2	0,00	0,10	-0,32***	—						
5. Страх последствий T2	-0,05	0,02	-0,02	0,45***	—					
6. Общая тревога T2	-0,02	0,08	-0,23***	0,91***	0,77***	—				
7. Психологическое благополучие T1	0,49***	0,22***	0,06	-0,11	-0,13*	-0,13*	—			
8. Психологическое благополучие T2	0,42***	0,13*	0,06	-0,12	-0,17**	-0,16**	0,57***	—		
9. Соблюдение рекомендаций T1	0,06	0,34***	-0,21***	0,09	0,03	0,07	0,04	-0,01	—	
10. Соблюдение рекомендаций T2	-0,06	0,22***	-0,17**	0,22***	0,06	0,18**	-0,01	-0,14*	0,59***	—
Среднее	2,82	4,22	2,35	3,06	3,26	3,14	3,89	3,94	6,00	5,10
Стд. Отклонение	0,77	0,69	0,93	1,02	1,10	0,90	1,98	2,07	1,22	1,61
Асимметрия	-0,66	-1,03	0,47	0,02	0,13	0,02	-0,19	-0,09	-1,75	-0,72
Экссесс	0,53	1,33	-0,27	-0,45	-0,49	-0,11	-0,43	-0,73	3,40	-0,46

Примечания. Номера в столбцах таблицы соответствуют номерам переменных в строках. Уровень значимости: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ (парное исключение пропущенных данных). T1, T2 — первый и второй этап исследования.

рекомендации, но только на втором этапе, т. е. при одновременном их измерении ($r = 0,22$ и $0,18$; оба — при $p < 0,001$).

Для углубленного анализа эффектов различных типов оптимизма и страха заражения на соблюдение рекомендации было проведено структурное моделирование. На основе результатов корреляционного анализа в модель были включены в качестве вероятных предикторов соблюдения рекомендации по самоизоляции на втором этапе следующие факторы: страх заражения, защитный и конструктивный оптимизм; причем влияние двух видов оптимизма, измеренных лишь на первом этапе, было опосредовано соблюдением рекомендации на первом этапе. В качестве предиктора конструктивного оптимизма в модель был включен фактор диспозиционного оптимизма и вспомогательный фактор стиля ответов, объясняющий общую дисперсию обратных пунктов теста ТДО-П. Представленная на рис. 2 модель показала хорошее соответствие данным: $\chi^2 = 251,53$; $df = 144$; $p < 0,001$; CFI = 0,943; TLI = 0,933; RMSEA = 0,049; 90%-ный ДИ для RMSEA: 0,039-0,059; PCLOSE = 0,526; N = 306.

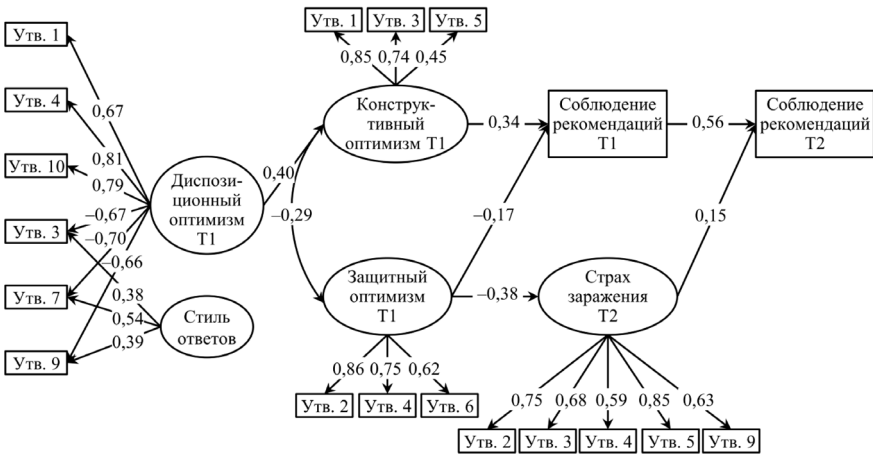


Рис. 2. Структурная модель связей различных видов оптимизма со страхом заражения и соблюдением рекомендации оставаться дома (Т1, Т2 — первый и второй этапы исследования; все стандартизованные коэффициенты значимы при $p < 0,01$)

Результаты анализа опосредованных эффектов свидетельствуют о том, что статистически значимым является опосредованный эффект диспозиционного оптимизма на соблюдение рекомендаций, как на первом этапе (стандартизованная оценка эффекта = $0,14$; $p < 0,001$), так и на втором ($0,08$; $p < 0,01$). Соблюдение рекомендаций на втором этапе,

опосредованное переменной соблюдения рекомендаций на первом этапе, связано как с конструктивным оптимизмом (0,19; $p < 0,001$), так и обратно — с защитным оптимизмом (-0,10; $p < 0,05$). Также статистически значимым является негативный эффект защитного оптимизма, опосредованный через страх заражения (-0,06; $p < 0,05$).

Обсуждение результатов

Задача настоящего исследования состояла в выявлении роли разных типов оптимизма и тревоги в соблюдении режима самоизоляции. Как и предполагалось, со временем участники исследования меньше следовали рекомендации оставаться дома, причем соблюдение режима самоизоляции не показало связи с психологическим благополучием.

В исследовании рассматривались два типа специфического оптимизма в контексте пандемии COVID-19: конструктивный и защитный оптимизм, которые представляют собой два типа характерных оптимистических когнийций, имеющих различные поведенческие последствия, связанные с пандемией COVID-19. Конструктивный и защитный оптимизм показали слабую обратную взаимосвязь и противоположные связи со страхом заражения, общей тревогой в ситуации пандемии и следованием рекомендациям на двух этапах исследования. Феномен защитного нереалистического оптимизма представляет существенный интерес с учетом его нейтрального характера в отношении психологического благополучия и обратной связи со страхом заражения, тревогой по поводу коронавируса, что подтверждает предположение о его адаптивной функции, связанной с вытеснением эмоций тревоги и страха, в том числе адаптивных, отражающих наличие реальной опасности.

Достоинством проведенного исследования является его не кросс-секционный, а лонгитюдный характер, что позволяет с большей уверенностью говорить о каузальной роли разных типов реалистичного и нереалистичного оптимизма как предикторов адаптивного поведения. Результаты структурного моделирования показали, что конструктивный и защитный оптимизм оказывали ожидаемое влияние на следование рекомендациям оставаться дома. В то время как диспозиционный оптимизм и специфический конструктивный оптимизм предсказывают адаптивное профилактическое поведение, защитный оптимизм демонстрирует негативный, подрывающий данное поведение эффект.

Подтвердился вывод предыдущих исследований COVID-19 о том, что выраженность страха заражения связана с защитным поведением, в частности, соблюдением рекомендации по самоизоляции [9]. Обнаруженный мотивационный эффект страха заражения, способствующего

следованию требованиям оставаться дома, свидетельствует об адаптивной функции данного типа тревоги как варианта реалистической тревоги. Однако этот эффект слабее вклада конструктивного оптимизма, так что он вряд ли оправдывает запугивание людей последствиями болезни с целью стимулирования их «здорового» поведения.

Ограничением исследования является состав выборки, включающей преимущественно молодежь женского пола. В этой связи перспективой является уточнение полученных выводов в группах с другими социально-демографическими характеристиками.

Выводы

Проведенное исследование показывает, что существуют личностные ресурсы, помогающие сохранять психологическое благополучие и следовать рекомендуемым правилам поведения. К их числу, наряду с диспозиционным оптимизмом, относятся специфические для конкретной ситуации конструктивный и защитный типы оптимизма.

Люди, которым удается справиться со сложностями постоянного нахождения дома и соблюдения правил профилактического поведения (самоизоляции), отличаются выраженным конструктивным оптимизмом: они верят, что прилагаемые усилия помогают предотвратить распространение вируса. Напротив, люди, демонстрирующие защитный оптимизм (считающие проблему коронавируса преувеличенной и не требующей беспокойства), склонны нарушать требования самоизоляции. Нереалистичный оптимизм выполняет функцию борьбы с тревогой, связанной со страхом болезни и ее последствий, стремлением их подавить при отсутствии адекватных личностных ресурсов для конструктивных типов реагирования на ситуацию.

Проведенное исследование не только вносит вклад в понимание функций разных типов оптимизма, но и обладает практической значимостью. Высокий уровень конструктивного специфического оптимизма, основанный на общем диспозиционном оптимизме, в сочетании с низким уровнем защитного нереалистичного оптимизма поддерживает следование режиму самоизоляции. Следовательно, в ходе информирования населения о ситуации связанной с COVID-19 рекомендуется поддерживать реалистичные оптимистические установки и подчеркивать важность коллективных усилий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бек Д. Когнитивная терапия. Полное руководство. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2018. 400 с.
2. Гордеева Т.О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М: Смысл, 2011. С. 131–177.

3. *Лихи П.* Свобода от тревоги: справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 398 с.
4. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.
5. *Осин Е.Н.* Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 91—110.
6. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06
7. *Первичко Е.И., Митина О.В., Степанова О.Б., Конюховская Ю.Е., Дорохов Е.А.* Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года // Клиническая и специальная психология. 2020. Том 9. № 2. С. 119—146. DOI: 10.17759/cpse.2020090206
8. *Расказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А.* Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 2. С. 90—108. DOI: 10.17759/cpp.2020280205
9. *Тхостов А.Ш., Расказова Е.И.* Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 2. С. 70—89. DOI: 10.17759/cpp.2020280204
10. *Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А.* Стихийные бедствия и угрожающие жизни заболевания: психологические последствия и особенности совладания // Клиническая и специальная психология. 2020. Том 9. № 2. С. 196—212. DOI: 10.17759/cpse.2020090210
11. *Холмогорова А.Б.* Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройства аффективного спектра: дисс. ... д-ра. психол. наук. М.: МГУ, 2006. 465 с.
12. *Alfano V., Ercolano S.* The Efficacy of Lockdown Against COVID-19: A Cross-Country Panel Analysis // Applied Health Economics and Health Policy. 2020. Vol. 18. P. 509—517. DOI: 10.1007/s40258-020-00596-3
13. *Andersson G.* The benefits of optimism: A meta-analytic review of the Life Orientation Test // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21(5). P. 719—725. DOI: 10.1016/0191-8869(96)00118-3
14. *Arslan G., Yildirim M.* Coronavirus Stress, Meaningful Living, Optimism, and Depressive Symptoms: A Study of Moderated Mediation Model // PsyArXiv, 2020. URL: <https://osf.io/ykvzn> (дата обращения: 13.07.2020).
15. *Beck A.T., Emery G., Greenberg R.L.* Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York, US: Basic Books, 2005. 388 p.
16. *Carver C.S., Scheier M.F.* Dispositional optimism // Trends in cognitive sciences. 2014. Vol. 18(6). P. 293—299. DOI: 10.1093/med/psych/9780195119343.003.0009
17. *Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C.* Optimism: Positive Clinical Psychology // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30(7). P. 879—889. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.01.006
18. *Gallagher M.W., Long L.J., Phillips C.A.* Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of

- positive expectancies // *Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 76(3). P. 329—355. DOI: 10.1002/jclp.22882
19. *Globig L.K., Blain B., Sharot T.* When Private Optimism meets Public Despair: Dissociable effects on behavior and well-being // *PsyArXiv*, 2020. URL: <https://osf.io/gbdn8> (дата обращения: 12.07.2020).
 20. *Gordeeva T.O., Sychev O.A., Semenov Y.I.* Constructive Optimism, Defensive Optimism, and Gender as Predictors of Autonomous Motivation to Follow Stay-at-Home Recommendations during COVID-19 Pandemic // *Psychology in Russia*. State of the art. (Submitted). 2020.
 21. *Harper C.A., Satchell L.P., Fido D., Litzman R.D.* Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. DOI: 10.1007/s11469-020-00281-5
 22. *Kennedy P.* Rehabilitation psychology: Introduction, review, and background // *The Oxford Handbook of Rehabilitation Psychology*. Oxford University Press, 2012. P. 3—9.
 23. *Lau H., Khosrawipour V., Kocbach P., Mikolajczyk A., Schubert J., Bania J., Khosrawipour T.* The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China // *Journal of Travel Medicine*. 2020. Vol. 27(3). P. taaa037. DOI: 10.1093/jtm/taaa037
 24. *Li J.B., Yang A., Dou K., Wang L.-X., Zhang M.-C., Lin X.* Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of the COVID-19 and their associations with emotional and behavioural reactions, social participation, and precautionary behaviour: A national survey // *PsyArXiv*, 2020. URL: <https://osf.io/5tmsh> (дата обращения: 01.08.2020).
 25. *Nes L.S., Segerstrom S.* Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review // *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. P. 235—251. DOI: 10.1207/s15327957pspr1003_3
 26. *Norem J., Cantor N.* Defensive Pessimism: Harnessing Anxiety as Motivation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 51(6). P. 1208—1217. DOI: 10.1037/0022-3514.51.6.1208
 27. *Pedraza P. de, Guzi M., Tijdens K.* Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic // *GLO Discussion Paper*, 2020. URL: <https://www.econstor.eu/handle/10419/217053> (дата обращения: 12.07.2020).
 28. *Pfattheicher S., Nockur L., Böhm R., Sassenrath C., Petersen M.B.* The emotional path to action: Empathy promotes physical distancing during the COVID-19 pandemic // *Preprint*. 2020. DOI: 10.31234/osf.io/y2cg5
 29. *Scheier M.F., Carver C.S.* Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies // *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. 1985. Vol. 4(3). P. 219—247. DOI: 10.1037/0278-6133.4.3.219
 30. *Seligman M.E.P.* Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage, 2011. 446 p.
 31. *Shaffer J.A., Postlethwaite B.E.* A Matter of Context: A Meta-Analytic Investigation of the Relative Validity of Contextualized and Noncontextualized Personality Measures // *Personnel Psychology*. 2012. Vol. 65(3). P. 445—494. DOI: 10.1111/j.1744-6570.2012.01250.x
 32. *Sharot T.* The Optimism Bias: Why we're wired to look on the bright side. The Optimism Bias. Hachette UK, 2012. 197 p.

33. Taylor S.E., Armor D.A. Positive Illusions and Coping with Adversity // Journal of Personality. 1996. Vol. 64(4). P. 873—898. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x
34. Taylor S.E., Kemeny M.E., Reed G.M., Bower J.E., Gruenewald T.L. Psychological resources, positive illusions, and health // The American Psychologist. 2000. Vol. 55(1). P. 99—109. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.99.
35. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C.S., Ho R.C. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17(5). P. 1729. DOI: 10.3390/ijerph17051729

REFERENCES

1. Beck J. Kognitivnaya terapiya. Polnoe rukovodstvo [Cognitive Therapy: Basics and Beyond]. Moscow: Publ. OOO I.D. Vil'yams, 2018. 400 p. (In Russ).
2. Gordeeva T.O. Optimizm kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Optimism as a component of personal potential]. In D.A. Leontiev (ed). *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: Structure and Diagnostics]. Moscow: Publ. Smysl, 2011, pp. 131—177. (In Russ).
3. Leahy R. Svoboda ot trevogi: sprav'sya s trevogoi, poka ona ne raspravilas' s toboi [Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You]. Saint-Petersburg: Publ. Piter, 2018. 398 p. (In Russ).
4. Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: Structure and Diagnostics] / Ed. D.A. Leontiev. Moscow: Publ. Smysl, 2011. 680 p. (In Russ).
5. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measuring Positive and Negative Affect: Development of a Russian-language Analogue of PANAS]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2012. Vol. 9, no. 4, pp. 91—110. (In Russ, Abstr. in Engl).
6. Osin E.N., Leontiev D.A. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyi analiz [Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective Well-Being: Psychometric Properties and Comparative Analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal], 2020, no. 1, pp. 117—142. (In Russ, Abstr. in Engl). DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06
7. Pervichko E.I., Mitina O.V., Stepanova O.B., Konyukhovskaya Yu.E., Dorokhov E.A. Vospriyatie COVID-19 naseleniem Rossii v usloviyakh pandemii 2020 goda [Perception of COVID-19 During the 2020 Pandemic in Russia]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [Clinical Psychology and Special Education], 2020. Vol. 9, no. 2, pp. 119—146. (In Russ, Abstr. in Engl). DOI: 10.17759/cpse.2020090206
8. Rasskazova E.I., Leontiev D.A., Lebedeva A.A. Pandemiya kak vyzov sub'ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie [Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2020. Vol. 28, no. 2, pp. 90—108. (In Russ, Abstr. in Engl). DOI: 10.17759/cpp.2020280205
9. Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I. Psikhologicheskoe sodержanie trevogi i profilaktiki v situatsii infodemii: zashchita ot koronavirusa ili «porochnyyi

- krug» trevogi? [Psychological Contents of Anxiety and the Prevention in an Infodemic Situation: Protection against Coronavirus or the “Vicious Circle” of Anxiety?]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2020. Vol. 28, no. 2, pp. 70—89. (In Russ, Abstr. in Engl). DOI: 10.17759/cpp.2020280204
10. Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A. Stikhiinye bedstviya i ugrozhayushchie zhizni zabolevaniya: psikhologicheskie posledstviya i osobennosti sovladaniya [Natural Disasters and Life-threatening Diseases: Psychological Consequences]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical Psychology and Special Education]*, 2020. Vol. 9, no. 2, pp. 196—212. (In Russ, Abstr. in Engl). DOI: 10.17759/cpse.2020090210
 11. Kholmogorova A.B. Teoreticheskie i empiricheskie osnovaniya integrativnoi psikhoterapii rasstroistva affektivnogo spectra. Diss. dokt. psikhol. nauk. [Theoretical and empirical foundations of integrative psychotherapy affective spectrum disorders. Dr. Sci. (Psychology) diss.] Moscow: MNII psikhiiatrii, 2006. 465 p. (In Russ).
 12. Alfano V., Ercolano S. The Efficacy of Lockdown Against COVID-19: A Cross-Country Panel Analysis. *Applied Health Economics and Health Policy*, 2020. Vol. 18, pp. 509—517. DOI: 10.1007/s40258-020-00596-3
 13. Andersson G. The benefits of optimism: A meta-analytic review of the Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 1996. Vol. 21, no. 5, pp. 719—725. DOI: 10.1016/0191-8869(96)00118-3
 14. Arslan G., Yildirim M. Coronavirus Stress, Meaningful Living, Optimism, and Depressive Symptoms: A Study of Moderated Mediation Model. Coronavirus Stress, Meaningful Living, Optimism, and Depressive Symptoms. *PsyArXiv*, 2020. URL: <https://osf.io/ykvzn> (Assessed 13.07.2020).
 15. Beck A.T., Emery G., Greenberg R.L. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York, US: Basic Books, 2005. 388 p.
 16. Carver C.S., Scheier M.F. Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 2014. Vol. 18, no. 6, pp. 293—299. DOI: 10.1093/med:psych/9780195119343.003.0009
 17. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Clinical Psychology Review*, 2010. Vol. 30, no. 7, pp. 879—889. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.01.006
 18. Gallagher M.W., Long L.J., Phillips C.A. Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 2020. Vol. 76, no. 3, pp. 329—355. DOI: 10.1002/jclp.22882
 19. Globig L.K., Blain B., Sharot T. When Private Optimism meets Public Despair: Dissociable effects on behavior and well-being. When Private Optimism meets Public Despair. *PsyArXiv*, 2020. URL: <https://osf.io/gbdn8> (Assessed 12.07.2020).
 20. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Semenov Y.I. Constructive Optimism, Defensive Optimism, and Gender as Predictors of Autonomous Motivation to Follow Stay-at-Home Recommendations during COVID-19 Pandemic. *Psychology in Russia. State of the art. (Sumbitted)*, 2020.
 21. Harper C.A., Satchell L.P., Fido D., Latzman R.D. Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020. DOI: 10.1007/s11469-020-00281-5

22. Kennedy P. Rehabilitation psychology: Introduction, review, and background. In *The Oxford Handbook of Rehabilitation Psychology*. Oxford University Press, 2012, pp. 3—9.
23. Lau H., Khosrawipour V., Kocbach P., Mikolajczyk A., Schubert J., Bania J., Khosrawipour T. The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Travel Medicine*, 2020. Vol. 27, no. 3, pp. taaa037. DOI: 10.1093/jtm/taaa037
24. Li J.B., Yang A., Dou K., Wang L.-X., Zhang M.-C., Lin X. Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of the COVID-19 and their associations with emotional and behavioural reactions, social participation, and precautionary behaviour: A national survey. *PsyArXiv*, 2020. URL: <https://osf.io/5tmsh> (Assessed 01.08.2020).
25. Nes L.S., Segerstrom S. Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 2006. Vol. 10, pp. 235—251. DOI: 10.1207/s15327957pspr1003_3
26. Norem J., Cantor N. Defensive Pessimism: Harnessing Anxiety as Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. Vol. 51, no. 6, pp. 1208—1217. DOI: 10.1037/0022-3514.51.6.1208
27. Pedraza P. de, Guzi M., Tijdens K. Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic. *GLO Discussion Paper*, 2020. URL: <https://www.econstor.eu/handle/10419/217053> (Assessed 12.07.2020).
28. Pfattheicher S., Nockur L., Böhm R., Sassenrath C., Petersen M.B. The emotional path to action: Empathy promotes physical distancing during the COVID-19 pandemic. *Preprint*, 2020. DOI: 10.31234/osf.io/y2cg5
29. Scheier M.F., Carver C.S. Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 1985. Vol. 4, no. 3, pp. 219—247. DOI: 10.1037/0278-6133.4.3.219
30. Seligman M.E.P. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage, 2011. 446 p.
31. Shaffer J.A., Postlethwaite B.E. A Matter of Context: A Meta-Analytic Investigation of the Relative Validity of Contextualized and Noncontextualized Personality Measures. *Personnel Psychology*, 2012. Vol. 65, no. 3, pp. 445—494. DOI: 10.1111/j.1744-6570.2012.01250.x
32. Sharot T. *The Optimism Bias: Why we're wired to look on the bright side*. The Optimism Bias. Hachette UK, 2012. 197 p.
33. Taylor S.E., Armor D.A. Positive Illusions and Coping with Adversity. *Journal of Personality*, 1996. Vol. 64, no. 4, pp. 873—898. DOI:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x
34. Taylor S.E., Kemeny M.E., Reed G.M., Bower J.E., Gruenewald T.L. Psychological resources, positive illusions, and health. *The American Psychologist*, 2000. Vol. 55, no. 1, pp. 99—109. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.99
35. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C.S., Ho R.C. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17, no. 5, pp. 1729. DOI: 10.3390/ijerph17051729

Информация об авторах

Сычев Олег Анатольевич, кандидат психологических наук, научный сотрудник, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина (ФГБОУ ВО АГГПУ), г. Бийск, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>, e-mail: osnl@mail.ru

Гордеева Тамара Олеговна, профессор кафедры психологии образования и педагогики, доктор психологических наук, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3900-8678>, e-mail: tamgordeeva@gmail.com

Виндекер Ольга Сергеевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (ФГБОУ ВО УрФУ), г. Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1443-3718>, e-mail: olgatt@yandex.ru

Довгер Мария Андреевна, аспирант факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3778-6209>, e-mail: dvger.masha@rambler.ru

Титова Граншам Виктория Александровна, аспирант факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2693-9035>, e-mail: vtitova@vermare.com

Information about the authors

Oleg A. Sychev, Research Associate, Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>, e-mail: osnl@mail.ru

Tamara O. Gordeeva, Full Professor, Lomonosov Moscow State University, Lead Researcher, Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3900-8678>, e-mail: tamgordeeva@gmail.com

Olga S. Vindeker, Senior Research Associate, Associate Professor, Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1443-3718>, e-mail: olgatt@yandex.ru

Maria A. Dovger, PhD student, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3778-6209>, e-mail: dvger.masha@rambler.ru

Victoria A. Titova Grandchamp, PhD student, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2693-9035>, e-mail: vtitova@vermare.com

Получена 11.08.2020

Принята в печать 30.02.2021

Received 11.08.2020

Accepted 30.02.2021