

*Вне тематики номера  
Outside of the theme rooms*

---

**КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**  
**CLINICAL PSYCHOLOGY**

---

**Зарубежный опыт профилактики стресса, связанного с пандемией COVID-19**

**Кочетова Ю.А.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9853-569X>, e-mail: [kochetovayua@mgppu.ru](mailto:kochetovayua@mgppu.ru)*

**Климакова М.В.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2048-3105>, e-mail: [klimakovamv@mgppu.ru](mailto:klimakovamv@mgppu.ru)*

Работа направлена на изучение тревоги и стресса, связанных с ситуацией пандемии COVID-19. Стрессы, вызванные такими глобальными рисками, как пандемии, связаны с ростом уровня тревожности, страхов, депрессии, стресса, посттравматического стрессового расстройства, навязчивых идей. Одним из важных направлений исследований данного феномена становится изучение факторов, влияющих на снижение тревоги и способов совладания с ней, оценки эффективности рекомендаций и направлений работы, которые могут осуществляться в психологической практике. Ситуация пандемии COVID-19 имеет свои специфические черты, которые могут влиять и на специфику переживания стресса, тревоги. Поэтому оценка способов совладания со стрессом должна опираться на учет данной ситуации. Проведен анализ зарубежных исследований, рассмотрены рекомендации, которые выделяют зарубежные исследователи. Выявлены специфические для ситуации пандемии способы преодоления тревоги и стресса и рекомендации, разработанные авторами на основе этого: повышение осведомленности о коронавирусной инфекции; снижение обсуждения вопросов, связанных с COVID-19; увеличение обсуждения других тем; обращение внимания не только на негативные новости о пандемии, но и на позитивные; использование Интернета в качестве досуга. Одним из способов поддержания позитивных эмоций может быть формирование чувства благодарности и проявлений доброты, для чего были предложены и оценены эмпирически специальные действия, которые человек может совершить в условиях пандемии. Предложенные рекомендации могут быть использованы для определения направлений психологической помощи в практической работе психолога, при построении психотерапевтической и консультативной работы.

**Ключевые слова:** тревога, страх, стресс, психотерапия тревоги, психологические рекомендации, преодоление тревоги и стресса, COVID-19, коронафобия.

**Для цитаты:** Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Зарубежный опыт профилактики стресса, связанного с пандемией COVID-19 [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 84—93. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120208>

## Foreign Experience in the Prevention of the COVID-19 Pandemic Stress

*Yulia A. Kochetova*

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9853-569X>, e-mail: [kochetovayua@mgppu.ru](mailto:kochetovayua@mgppu.ru)

*Maria V. Klimakova*

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0777-1122>, e-mail: [klimakovamv@mgppu.ru](mailto:klimakovamv@mgppu.ru)

The article is aimed at studying the anxiety and stress associated with the COVID-19 pandemic situation. Stresses caused by global risks such as pandemics are associated with an increase in the level of anxiety, fears, depression, stress, post-traumatic stress disorder, obsessions. One of the important areas of research of this phenomenon is the study of factors affecting the reduction of anxiety and ways of coping with it, evaluating the effectiveness of recommendations and areas of work that can be carried out in psychological practice. The situation of the COVID-19 pandemic has its own specific features that can also affect the specifics of experiencing stress and anxiety. Therefore, the assessment of ways to cope with stress should be based on taking this situation into account. The analysis of foreign studies is carried out, the recommendations that foreign researchers highlight are considered. The ways of overcoming anxiety and stress specific to the pandemic situation and recommendations developed by the authors on the basis of this have been identified: raising awareness of coronavirus infection, reducing discussion of issues related to COVID-19, increasing discussion of other topics, paying attention not only to negative news about the pandemic, but also to positive ones, using the Internet as a leisure activity. One of the ways to maintain positive emotions can be the formation of a sense of gratitude and kindness. The article describes several actions that a person can perform to provide emotional support and empirically estimates them. The proposed recommendations can be used to determine the directions of psychological assistance in the practical work of a psychologist, in the construction of psychotherapeutic and advisory work.

**Keywords:** anxiety, fear, stress, anxiety psychotherapy, psychological recommendations for overcoming anxiety and stress in COVID-19, coronaphobia.

**For citation:** Kochetova Yu.A., Klimakova M.V. Foreign experience in the prevention of the COVID-19 pandemic stress. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2023. Vol. 12, no. 2, pp. 84—93. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120208> (In Russ.).

### Введение

В настоящее время увеличивается количество исследований, в которых изучается негативное влияние стресса, связанного с пандемией COVID-19, на психическое здоровье и благополучие человека. Стоит отметить, что стрессы, вызванные такими глобальными рисками, как пандемии, связаны с ростом уровня тревожности, страхов, депрессии, стресса, посттравматического стрессового расстройства, навязчивых идей [3]. Такие состояния не только характерны для пандемии COVID-19, но отмечались и ранее в разные годы — во время эпидемий гриппа H1N1, лихорадки Эбола, вируса Зика, пневмонии SARS и др. [16; 17; 18; 26; 27; 30].

Специфика стресса, связанного с пандемией, заключается в том, что ситуацию можно охарактеризовать как неопределенную, ее сложно взять под контроль [10], последствия заболевания достаточно серьезны [19], возникает система ограничений, которые могут способствовать росту напряженности, а также постоянно появляется противоречивая информация об особенностях заражения и протекания данного заболевания. Следовательно, возникает необходимость в выработке новых форм поведения; кроме

того, вирус развивается, что создает уникальные для данной ситуации факторы риска [30].

Все большее распространение получает новый термин — коронафобия [19; 12]. Разрабатываются специальные шкалы, измеряющие уровень тревоги и страхов, связанных с ковидом. Так, в качестве примера можно привести Шкалу фобии COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). Ее разработали турецкие исследователи И. Арпаджи, К. Караташ, М. Балоглу в 2020 г., данная шкала была адаптирована для США, Ирана, Кореи, Японии, Китая, Испании и др. [9]. Эти же исследователи предлагают отнести коронафобию к категории 300.29 Специфические фобии в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам DSM-V.

А. Нарди, Ф. Коши (Университет Рио-де-Жанейро, Бразилия; Флорентийский университет, Италия), проанализировав современные исследования состояний и реакций, связанных с пандемией, выделили общие характеристики: дисфункциональное беспокойство (трудности с концентрацией внимания, проблемы со сном, постоянная проверка новостей и социальных сетей, заметная потеря производительности труда и трудности с поиском радости в повседневных ситуаци-

ях), беспокойство о здоровье, страх заражения, ипохондрия (т. е. постоянные страхи или идея наличия COVID-19, основанные на неправильной интерпретации телесных симптомов, несмотря на адекватное медицинское обследование и заверения) [22]. Отмечается, что коронафобия связана со страхом смерти и способствует развитию депрессии [19; 26]

Симптомы стресса, тревоги и страхов, связанных с пандемией COVID-19, или коронафобии, касаются широкого круга лиц — от переносящих инфекцию до работающих с инфицированными людьми и пр. Безусловно, данная проблема является значимой для определения направлений психологической помощи в практической работе психолога и выявлении факторов, которые стоит учитывать при построении психотерапевтической и консультативной работы [3]. Важно развивать эффективные стратегии преодоления стрессовых ситуаций, связанных с пандемией, поскольку они могут помочь предотвратить развитие более серьезных симптомов, таких как депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, и т. п.

### **Рекомендации по преодолению тревоги и стресса, связанного с пандемией COVID-19**

В настоящее время активно изучаются способы преодоления тревоги и стресса, оценивается их эффективность, поскольку в современном мире наблюдается возрастание подобных проблем в связи с нынешней эпидемиологической обстановкой. На основе полученных данных ученые предлагают рекомендации, которые могут помочь справиться с тревогой и повысить стрессоустойчивость.

Рассмотрим способы преодоления и профилактики стресса, связанного с пандемией COVID-19, и рекомендации, обсуждаемые в зарубежной психологии.

Известный американский психолог Карл Роджерс отмечал, что для того чтобы справляться со страхом, необходимо развить такую черту, как устойчивость. Устойчивость позволяет преодолеть страхи, связанные со стрессовыми ситуациями, например, страхом общения, посещения врачей, болезни, и др., и, согласно М. Хаглунду [28], включает в себя такие компоненты, как: активный стиль преодоления трудностей, физические упражнения, позитивный взгляд на вещи и когнитивную гибкость.

Психологи Е. Энем, С. Бахаго (Университет Веритас, Абуджа, Нигерия) рекомендуют развивать каждый из этих компонентов, выполняя определенные действия.

Рассмотрим рекомендации для формирования активного стиля преодоления трудностей. Одним из признаков активного стиля преодоления трудностей является выявление конкретных факторов, вызывающих страх. Нужно постараться определить, что именно в ситуации вызывает наибольшее чувство страха. Например, страх заразиться может вызывать ситуация

массового скопления людей. Осознание конкретного фактора, вызывающего страх, позволит уменьшить переживания страха в тех ситуациях, где этот фактор присутствует в меньшей степени.

Также рекомендуется развивать и поддерживать в себе чувство юмора. Юмор связан с уменьшением страха благодаря переоценке ситуации в шуточной форме [4], он усиливает положительные эмоции, позволяет получить больше поддержки и позитивного внимания от окружающих и способствует росту уверенности в себе, в том числе в достижении успеха за счет творческого анализа трудной ситуации [1].

Е. Энем, С. Бахаго отмечают, что физические нагрузки любого уровня интенсивности способствуют улучшению настроения, памяти и как физического, так и психического здоровья. Выполнение физических упражнений помогает мозгу адаптироваться к стрессовым ситуациям. Известно, что во время занятий спортом происходит выработка эндорфинов. С психологической точки зрения выброс эндорфинов связан с получением приятных эмоций. Также занятия спортом и физическая активность способствуют формированию контроля над своими действиями, собой и своей жизненной ситуацией. Наблюдение за собственным прогрессом во время занятий физическими упражнениями повышает уверенность в себе и самооценку, что позволяет легче переносить стресс и тревогу. Они также помогают развить силу, выносливость и гибкость. Поэтому посещение занятий, связанных с физическими нагрузками (вне зависимости от их тяжести), поможет стать увереннее и снизит переживание страха.

Позитивный взгляд на ситуацию, по мнению ученых, помогает воспринимать проблемы и стрессовые ситуации как временные, преодолимые, что снижает чувство страха. Чтобы сформировать позитивный взгляд, необходимо задавать вопросы о том, что полезного можно найти в ситуации. Например, карантин в связи с COVID-19 может рассматриваться как способ достижения близости и понимания между членами семьи, отдыха от посещения рабочего места, и т. д.

Когнитивная гибкость — это способность пересматривать план, когда возникают препятствия, проблемы, неудачи и т. д. Чем выше развита когнитивная гибкость, тем легче личность переносит стрессовые ситуации и тем меньше страха испытывает. Снижение когнитивной гибкости связано с нерешительностью и, как следствие, со снижением самооценки, появлением склонности к самообвинению, что провоцирует рост тревоги. Авторы отмечают, что люди должны быть более активными и ориентированными на действия, чтобы противостоять ситуациям и изменениям, вызванным COVID-19 [14]. С этой целью рекомендуется занимать активную жизненную позицию, ставить перед собой цели и выполнять определенные действия для их достижения в различных обстоятельствах, стараться адаптировать свою деятельность к изменяющимся условиям.

Дж. Нимрод в 2020 г. выявил, что активное использование определенных функций Интернета может являться

стратегией преодоления стресса среди людей зрелого возраста. Так, автором было проведено исследование, участие в котором приняли 407 человек в возрасте от 60 лет. Участникам был предоставлен список 12 интернет-функций, которые относятся к одной из 4 категорий — общение, получение информации, выполнение задач, досуг. Критерием для выделения данных 4 категорий послужили предыдущие исследования, в которых изучались и были выявлены основные цели использования Интернета пожилыми людьми. Рассмотрим данные категории.

Функции, связанные с общением:

- электронная почта;
- различные программы чатов;
- сервисы социальных сетей.

Функции, связанные с получением информации:

- онлайн-газеты;
- телевидение;
- радио;
- чтение записей в блогах, форумах и т. д.

Функция выполнения задач:

- покупки, услуги и т. п.

Функции, связанные с досугом:

- игры;
- просмотр видео и прослушивание музыки;
- веб-сайты, связанные с хобби;
- написание записей в блогах, форумах и т. д.

Было обнаружено, что некоторые из этих стратегий провоцируют большой стресс, а некоторые, напротив, помогают с ним справиться. Так, функции, связанные с общением ( $r = 0,162$ ;  $p = 0,001$ ) и выполнением задач ( $r = 0,139$ ;  $p = 0,005$ ) положительно коррелировали с ростом уровня стресса во время карантина. Использование остальных функций Интернета не было связано с уровнем стресса. При этом было выявлено, что использование функции досуга положительно связано с увеличением уровня психологического благополучия (линейный регрессионный анализ:  $t = 0,198$ ;  $p < 0,01$ ). Дж. Нимрод отмечает, что степень этой положительной связи даже превысила негативное воздействие стресса, вызванного пандемией. Интересно, что именно эту функцию участники исследования отметили как наименее используемую [23].

Таким образом, более развлекательный характер цифровой жизни может помочь в преодолении стресса, вызванного пандемией [23].

Н. Кар и др. провели сравнительный анализ с целью выявить наиболее эффективные способы, с помощью которых люди преодолевают стресс, связанный с пандемией COVID-19. Участниками исследования выступили 733 человека. В качестве методик использовались: скрининг посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) по DSM 5 (PC-PTSD-5), опросник генерализованного тревожного расстройства (GAD)-7 и опросник здоровья пациента (PHQ)-9.

В своем исследовании Н. Кар с коллегами оценивали также и наиболее популярные способы преодоления стресса с помощью открытых вопросов (респонденты в свободной форме указывали, что помогает им

преодолеть стресс). Были выявлены следующие «копинг-стратегии»:

- надеяться на лучшее;
- оставаться занятым;
- верить в Бога;
- делать что-либо для решения проблемы самому;
- делиться своими чувствами с другими людьми;
- общаться с другими людьми;
- избегать думать о проблеме;
- отвлекаться на другие вещи;
- юмор;
- изо всех сил стараться справиться с проблемой;
- другое.

Отметим, что Н. Кар и коллеги в своем исследовании не указывают, на какой подход в изучении копинг-стратегий они опираются. Тем не менее, сами авторы исследования используют термин «копинг-стратегии», и, исходя из этого, выделенные ими способы преодоления стресса можно отнести к нескольким типам копинг-стратегий: дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, самоконтроль, — что соответствует концепции Р. Лазаруса и С. Фолкмана; и к таким типам копинг-стратегий, как активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, поиск социальной поддержки, обращение к религии, юмор, мысленный уход от проблемы, что соответствует теоретической модели К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба.

Авторами было выявлено следующее:

1) умеренная или сильная тревога была связана с избеганием думать о проблеме (27,6% vs 18,8%;  $p < 0,05$ ) и малым использованием юмора (12,9% vs 20,9%;  $p < 0,05$ );

2) депрессия от умеренной до тяжелой степени была связана с избеганием думать о проблеме (27,0% vs 13,9%;  $p < 0,01$ ) и попытками справиться с проблемой изо всех сил (35,3% vs 16,1%;  $p < 0,01$ ).

Полученные данные могут объясняться тем, что, вероятно, чрезмерное избегание думать о COVID-19 приводит к недостаточной информированности по этой проблеме, что провоцирует рост тревоги и депрессии. Отмечается, что хорошая осведомленность, достаточное количество информации о заболевании могут уменьшить общественный страх и тревогу [25], а недостаток информации, а тем более ложная информация из социальных сетей, их провоцируют, особенно среди детей и подростков [5]. Поэтому не следует избегать получения дополнительной информации об этом заболевании. Для снижения тревоги человеку важно быть хорошо информированным о разных аспектах COVID-19, однако информация должна поступать из надежных официальных источников [7; 25].

Связь депрессии с попытками справиться с проблемой может объясняться дополнительными факторами. Например, те, кто «изо всех сил стараются справиться с проблемой», могут изначально иметь большее количество трудностей, связанных с повседневной жизнью, работой, доходом и т. п., с которыми нужно справляться,

что может быть причиной снижения эмоционального фона, развития депрессивных черт. Также, возможно, существенную роль играют личностные черты, такие как склонность к самокритике, перфекционизм. Данные черты могут ярко проявляться при активной деятельности и способствовать развитию «интроективной» депрессии [2]. Однако отметим, что для более глубокого анализа выявленных автором связей требуются дополнительные исследования, позволяющие провести качественную и количественную оценку полученных данных.

В числе наиболее эффективных способов преодоления стресса Н. Кар и его коллеги отметили такие: поддержание надежды на лучшее, поддержание занятости и религиозная вера [20].

А. Нарди, Ф. Коши (Университет Рио-де-Жанейро, Бразилия; Флорентийский университет, Италия) предлагают следующие рекомендации и отмечают, что оценка их эффективности может являться перспективной для дальнейших исследований.

1. Фокус на оптимальных переживаниях, которые могут возникать в повседневной деятельности. Оптимальные переживания, согласно М. Чиксентмихайи, это состояние счастья и удовлетворенности своей деятельностью, при этом характерной чертой этих переживаний является возможность игнорировать отвлекающие стимулы и сосредотачиваться только на том, что происходит в данный момент.

2. Оценка уровня социальной изоляции. Как отмечают авторы, при соблюдении социальной дистанции или режима самоизоляции может возникать и социальная изолированность от других людей, снижение количества общения, что негативно влияет на эмоциональное состояние человека. Человек может оценивать уровень своей вовлеченности в общение и при необходимости поддерживать его, используя телефонные и видеозвонки, сообщения в социальных сетях и т. д.

Другие рекомендации авторов связаны с использованием надежных источников информации о COVID-19, своевременным обращением за помощью и избеганием самолечения, поддержанием здорового образа жизни и стабильного ежедневного расписания. [22].

С.И. Башар, Р.М. Маивада, А. Инда (Университет в Сокото, Нигерия) подчеркивают, что негативное влияние на психическое состояние оказывают избыточные и необоснованные размышления о будущем [11]. Такие размышления часто могут быть оторванными от реальности и провоцировать стресс. Авторы отмечают, что важным фактором риска для погружения в такие размышления является скука. Поэтому тем людям, для кого характерно погружение в такие размышления, необходимо переключаться на выполнение различных действий, которые можно планировать заранее, и общение. Данная информация соответствует описанным выше результатам эксперимента Дж. Нимрода: на снижение стресса влияет возможность проводить досуг.

Исследователи из Индии А. Павани Сасидхар, К. Суналини (Инженерный колледж KI, Индия) отмечают, что получать позитивные эмоции и сохранять

эмоциональное равновесие очень важно для преодоления симптомов депрессии. Авторы делают вывод о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта как способности понимать и воздействовать на чужие и свои собственные эмоции может помочь человеку контролировать свои эмоции [24].

Сохранение эмоционального равновесия и получение позитивных эмоций также обсуждается в зарубежных исследованиях как стратегии совладания со стрессом, в частности, связанным с COVID-19.

Э. Замани (Университет в Джосе, Нигерия) в своей работе «Переживание стресса и эмоциональное равновесие» подчеркивает, что эмоциональное равновесие достигается индивидом посредством творческого использования личных ресурсов и ресурсов окружающей среды для поддержания личной идентичности, здорового образа жизни и гармонии с обществом. Замани обозначил способы, с помощью которых можно достичь эмоционального равновесия:

- 1) избегать крайностей и обобщений в мышлении;
- 2) заранее планировать время отдыха и досуг, развлечения;
- 3) использовать творчество для выражения своих чувств;
- 4) ставить или конкретизировать цели своей деятельности (рабочей или бытовой). Цели должны быть измеримыми и достижимыми;
- 5) стараться пережить негативную эмоцию с позитивным настроением. Так, сюда можно отнести позитивную переоценку (Р. Лазарус, С. Фолкман) — рассмотрение проблемы как стимула для личностного роста, как получение нового жизненного опыта, и т. п.;
- б) не позволять предыдущему негативному опыту определять вашу жизнь, делать нереалистичные выводы из прошлого опыта [32].

Описанные Замани принципы могут помочь определить направления для работы с человеком, испытывающим стресс, связанный с COVID-19, в консультационной работе психолога, при разработке конкретных рекомендаций [32].

Для определения того, как поддерживать в себе позитивные эмоции во время пандемии COVID-19, группой исследователей под руководством Дж. А. Дату (Университет образования в Гонконге, Китай) был проведен эксперимент с целью проверки гипотезы о том, что проявления доброты и благодарности способствует росту позитивных эмоций и снижению тревоги перед пандемией. Участники эксперимента были разделены на группы и в течение 3 недель совершали действия по выражению благодарности (32 человека) и доброты (37 человек) онлайн: писали благодарственные посты в социальных сетях, отправляли благодарственные сообщения семье и друзьям, помогали людям в решении каких-то вопросов, перечисляли средства на благотворительность и т. п. Также они выполняли специальные задания в форме ответов на вопросы, например, такие:

— Перечислите пять конкретных вещей, событий или людей, за которые, или которым вы благодарны.

— Перечислите пять добрых поступков, которые вы совершили для своей семьи, друзей или незнакомых людей на этой неделе.

— Подумайте о человеке, которому вы больше всего благодарны с начала пандемии COVID-19. Напишите благодарственное письмо, в котором описывается, как и почему вы благодарны ему/ей.

— Вспомните и расскажите о конкретном добром поступке, который вы совершили за последние несколько дней, чтобы помочь семье, другу или незнакомому человеку справиться с финансовыми или нефинансовыми (например, социальными и эмоциональными) проблемами, связанными с COVID-19. Опишите реакцию этого человека на ваше поведение.

— Выберите свою самую любимую цитату о благодарности. Опишите недавний опыт или событие, демонстрирующее актуальность этой цитаты для вашей жизни.

— Выберите свою любимую цитату о доброте. Опишите недавний опыт или событие, демонстрирующее актуальность этой цитаты для вашей жизни».

Для оценки чувства благодарности и доброты использовалась подшкала благодарности и подшкала доброты опросника VIA-Youth Inventory (Park & Peterson, 2006). Также в исследовании использовались Шкала положительных и отрицательных эмоций Scale of Positive and Negative Emotions (Diener et al., 2009) и Шкала тревожности по поводу COVID из 5 пунктов (Lee, 2020). В результате было выявлено, что участники эксперимента, выразившие благодарность и доброту, имели значительно более высокие баллы за положительные эмоции, чем участники из контрольной группы.

Результаты дисперсионного анализа показали значимые различия в уровне благодарности ( $F(2,104)=506,79$ ;  $p < 0,001$ ), при этом участники из группы, выполнявшей задания по благодарности ( $M = 3,98$ ;  $SD = 0,52$ ), показали более высокие баллы, чем участники, выполнявшие задания по проявлениям доброты ( $M = 1,80$ ;  $SD = 0,48$ ), и чем контрольная группа ( $M = 1,00$ ;  $SD = 0,01$ ). Были выявлены значимые различия в уровне доброты ( $F(2,104)=493,37$ ;  $p < 0,001$ ); при этом участники из группы, выполнявшей задания по проявлениям доброты ( $M = 4,12$ ;  $SD = 0,62$ ), показали более высокие баллы за доброту, чем те, которые были присвоены в благодарности ( $M = 1,67$ ;  $SD = 0,48$ ) и контрольных ( $M = 1,00$ ;  $SD = 0,00$ ) условиях.

Полученные данные подтверждают эффективность использования упражнений, предложенных для выполнения экспериментаторами-участникам исследования.

В результате проведения многомерного ковариационного анализа MANCOVA было обнаружено, что существуют статистически значимые различия в уровне положительных эмоций во всех группах испытуемых ( $F[2,100] = 4,12$ ;  $p = 0,02$ ; частичное  $\eta^2 = 0,08$ ). Так, участники экспериментов с благодарностью и добротой имели значительно более высокие баллы за положительные эмоции, чем участники контрольной группы.

Полученные результаты могут объясняться тем, что благодарность способствует возможности устанавли-

вать новые межличностные связи, помнить существующие социальные связи и поддерживать существующие социальные отношения [6], что положительно сказывается на эмоциональном состоянии человека. Доброта может оказать положительное воздействие на эмоциональное состояние человека, так как участие в просоциальных действиях дает возможность удовлетворить основные психологические потребности в автономии, связности и компетентности [15]. Авторы приходят к выводу, что использование разработанных техник и других способов воздействия для формирования чувства благодарности и доброты является эффективным средством для стимулирования положительных эмоций [29].

Исследователь из Индонезии И. Юлиана (Университет Удаяна) составил обзор современных исследований коронафобии и отмечает, что стресс, возникающий в результате пандемии, в основном связан с руминациями и ангедонией. Проанализировав зарубежные исследования, автор предлагает следующие способы совладания со стрессом, связанным с пандемией:

— практиковать осознанность (mindfulness) — концентрироваться на настоящем моменте без его оценки;

— избегать чрезмерного погружения в обсуждение проблемы пандемии в социальных сетях, постоянной проверки новостей по данной теме;

— осуществлять поиск не только негативных новостей о коронавирусе (например, количество заразившихся или умерших), но и позитивных (количество выздоровевших, снижение уровня заражаемости);

— делать дыхательные упражнения [31].

Филиппинские исследователи подчеркивают роль садоводства в совладании с коронафобией [13], а исследователи из Турции призывают следить за качеством сна [8].

## Выводы

В заключение подчеркнем, что проблема тревоги и стресса, связанного с COVID-19 не теряет своей актуальности. В настоящее время активно изучается феномен так называемой «коронафобии», исследователями активно обсуждаются его характерные черты и механизм развития. Важные направления исследований — изучение факторов, влияющих на снижение коронафобии, способов совладания с тревогой и стрессом, связанным с COVID-19, оценка эффективности рекомендаций и направлений работы, которые могут осуществляться в психологической практике.

Ситуация пандемии COVID-19 имеет свои особенности, которые могут влиять и на специфику переживания стресса, тревоги и коронафобии. Поэтому оценка способов преодоления тревоги и стресса должна быть выстроена с учетом данной ситуации.

Отметим, что многие авторы изучают механизмы преодоления тревоги и стресса в ситуации COVID-19 и

на основе этого разрабатывают рекомендации, связанные с развитием определенных навыков и способностей или с конкретными видами деятельности, которыми может заниматься человек.

Обобщив полученные данные, подчеркнем, что наиболее эффективными способами преодоления тревоги и стресса, связанного с COVID-19, являются: позитивная переоценка ситуации (Н. Кар, Э. Замани); активная жизненная позиция; поддержание надежды и обращение к религии, а также поиск социальной поддержки, т. е. проявления благодарности и доброты (Дж. А. Дату); оценка собственной вовлеченности в общение и ее регуляция (А. Нарди, Ф. Коши).

Анализируя рекомендации по преодолению тревоги и стресса, связанных с пандемией, предложенные в зарубежной психологии, отметим, что в целом все они могут быть условно разделены на два типа: специфические для ситуации пандемии, и неспецифические, подходящие для совладания с любым стрессом.

Рассматривая отобранные для статьи исследования, к рекомендациям, специфическим для ситуации пандемии, отнесем следующие: необходимо повышение осведомленности о коронавирусной инфекции, при этом информация должна быть научной, проверенной, т. е. поступать из официальных источников. Информация из официальных источников может способствовать повышению осведомленности и реалистичности представлений о болезни. Недостаточный уровень осведомленности может способствовать нереалистичным представлениям о болезни, которые могут быть пугающими. Однако, поддерживая осведомленность о COVID-19, не следует чрезмерно погружаться в новости о нем и в постоянные обсуждения данной темы с друзьями или семьей. Затрагивание вопросов, связанных с COVID-19, рекомендуется снижать, а вот обсуждение других раз-

личных тем, напротив, увеличивать. Чтобы предотвратить риск социальной изоляции, поддерживать включенность в общение, следует, при уменьшении количества общения, его увеличить, проявив активность. Для поддержания более реалистичной картины происходящего и снижения тревоги рекомендуется обращать внимание не только на негативные новости о пандемии, но и на позитивные новости — разработанные методы лечения, количество выздоровевших, снижение заболеваемости и т. п. Важно получать позитивные эмоции, например, используя Интернет в качестве досуга (хобби, просмотр фильмов и т. п.). Одним из способов поддержания позитивных эмоций может быть формирование чувства благодарности и проявлений доброты, например, ведение дневника благодарности и другие упражнения, предложенные авторами, которые человек может выполнять в условиях пандемии.

Неспецифическими для пандемии, но эффективными рекомендациями для преодоления тревоги и стресса являются: поддержание психологической устойчивости, занятости, ежедневного распорядка дня, контроль за мышлением (руминациями, избыточными размышлениями о будущем), планирование отдыха и досуга заранее, использование творчества для выражения чувств, дыхательные упражнения, регулирование режима сна, садоводство и т. п.

Отметим и ограничения. Некоторые из заявленных подходов не были проверены эмпирически, а соответственно требуют дальнейшего изучения. В качестве перспектив исследования можно выделить кросс-культурные различия в эффективности способов совладания со стрессом, учет демографических факторов, таких как пол и возраст. Также перспективным может быть проведение исследований на более широких выборках испытуемых.

## Литература

1. Абдуллаева М.М. Возможности юмора как регулятора стресса [Электронный ресурс] // Прикладная юридическая психология. 2009. № 4. С. 117—128. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12981332> (дата обращения: 16.05.2023).
2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога [Электронный ресурс] // Консультативная психология и психотерапия. 2001. Том 9. № 4. С. 18—48. URL: [https://psyjournals.ru/journals/crrp/archive/2001\\_n4/Garanian](https://psyjournals.ru/journals/crrp/archive/2001_n4/Garanian) (дата обращения: 16.05.2023).
3. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 48—56. DOI:10.17759/jmfp.2021100105
4. Скобликова Е.О. Юмор как защитный фактор от тревоги и депрессии [Электронный ресурс] // Региональный вестник. 2020. № 7. С. 69—71. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43038244> (дата обращения: 16.05.2023).
5. A Global Pandemic: How Different Nations Coped with COVID-19 Phobia / S. Lindinger-Sternart, Y. Widyaningsih, V. Kaur, A.K. Patel // Journal of Psychiatry & Mental Disorders. 2021. Vol. 6. № 3. Article ID 1041. 10 p. DOI:10.26420/jpsychiatrymentaldisord.2021.1041
6. Algoe S.B. Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships // Social and Personality Psychology Compass. 2012. Vol. 6. № 6. P. 455—469. DOI:10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x
7. Amin S. Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being // International Journal of Mental Health Promotion. 2020. Vol. 22. № 1. P. 29—38. DOI:10.32604/IJMHP.2020.011115
8. An investigation of potential coronaphobia-related factors in adults and sleep quality relations / Y. Karaaslan, O. Mete, M. Karadag, D. Ozer Kaya, S. Toprak Celenay // Sleep Medicine. 2021. Vol. 84. P. 356—361. DOI:10.1016/j.sleep.2021.06.016

9. *Arpaci I., Karataş K., Baloğlu M.* The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S) // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 164. Article ID 110108. 6 p. DOI:10.1016/j.paid.2020.110108
10. *Asmundson G.J.G., Taylor S.* Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak // *Journal of Anxiety Disorders*. 2020. Vol. 70. Article ID 102196. 2 p. DOI:10.1016/j.janxdis.2020.102196
11. *Bashar S.I., Maiwada R.M., Inda A.* Educational and Psychological Impacts of Corona-phobia and Movement Control Order // *International Journal of Management and Humanities*. 2020. Vol. 4. № 10. P. 149—152. DOI:10.35940/ijmh.J1009.0641020
12. *Clinical and Psychological Impact of COVID-19 Infection in Adult Patients with Eosinophilic Gastrointestinal Disorders during the SARS-CoV-2 Outbreak / E.V. Savarino, P. Iovino, A. Santonicola [et al.] // Journal of Clinical Medicine*. 2020. Vol. 9. № 6. Article ID 2011. 15 p. DOI:10.3390/jcm9062011
13. *De los Santos J.A.A., Daiz B.G., Rosales E.L.* Coronaphobia and Coping among the Bereaved: The Mediating Role of Gardening during the Covid-19 Pandemic // *Nurse Media Journal of Nursing*. 2022. Vol. 12. № 1. P. 13—23. DOI:10.14710/nmjn.v12i1.44769
14. *Enem U.E., Bahago S.B.* PTSD, A Consequence of Corona-Phobia Emanating from COVID-19: Resilience and Psychotherapeutic Intervention [Электронный ресурс] // *Journal of professional Counselling*. 2020. Vol. 4. № 1. P. 99—109. URL: <https://www.researchgate.net/publication/357831919> (дата обращения: 16.05.2023).
15. *Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing / J. Chancellor, S. Margolis, K. Jacobs Bao, S. Lyubomirsky // Emotion*. 2018. Vol. 18. № 4. P. 507—517. DOI:10.1037/emo0000321
16. *Gardner P.J., Moallef P.* Psychological impact on SARS survivors: Critical review of the English language literature // *Canadian Psychology*. 2015. Vol. 56. № 1. P. 123—135. DOI:10.1037/a0037973
17. *Greenberg N., Wessely S., Wykes T.* Potential mental health consequences for workers in the Ebola regions of West Africa — a lesson for all challenging environments // *Journal of Mental Health*. 2015. Vol. 24. № 1. P. 1—3. DOI:10.3109/09638237.2014.1000676
18. *Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health in Sierra Leone, July 2015 / M.F. Jalloh, W. Li, R.E. Bunnell [et al.] // BMJ Global Health*. 2018. Vol. 3. № 2. Article ID e000471. 11 p. DOI:10.1136/bmjgh-2017-000471
19. *Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety / S.A. Lee, M.C. Jobe, A.A. Mathis, J.A. Gibbons // Journal of Anxiety Disorders*. 2020. Vol. 74. Article ID 102268. 4 p. DOI: 10.1016/j.janxdis.2020.102268
20. *Kar N., Kar B., Kar S.* Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey // *Psychiatry research*. 2021. Vol. 295. Article ID 113598. 5 p. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113598
21. *Lee S.A.* Measuring coronaphobia: the psychological basis of the Coronavirus Anxiety Scale // *Dusunen Adam the Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 2020. Vol. 33. № 2. P. 107—108. DOI:10.14744/DAJPNS.2020.00069
22. *Nardi A.E., Cosci F.* Expert opinion in anxiety disorder: Corona-phobia, the new face of anxiety // *Personalized Medicine in Psychiatry*. 2021. Vol. 25—26. Article ID 100070. 3 p. DOI:10.1016/j.pmip.2021.100070
23. *Nimrod G.* Changes in Internet Use When Coping With Stress: Older Adults During the COVID-19 Pandemic // *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2020. Vol. 28. № 10. P. 1020—1024. DOI:10.1016/j.jagp.2020.07.010
24. *Pavanisaidhar A., Sunalini K.K.* Role of positive emotions (PE) and emotional balance (EB) during COVID-19 [Электронный ресурс] // *Journal of critical reviews*. 2020. Vol. 7. № 10. P. 2936—2941. URL: <https://www.researchgate.net/publication/344438244> (дата обращения: 16.05.2023).
25. *Phobia and Fear of COVID-19: origins, complications and management, a narrative review / M. Heiat, F. Heiat, M. Halaji, R. Ranjbar, Z. Tavangar Marvasti, E. Yaali-Jahromi, M.M. Azizi, S. Morteza Hosseini, T. Badri // Annali di Igiene: Medicina Preventiva e di Comunita*. 2021. Vol. 33. № 4. P. 360—370. DOI:10.7416/ai.2021.2446
26. *Post-Ebola psychosocial experiences and coping mechanisms among Ebola survivors: a systematic review / P.B. James, J. Wardle, A. Steel, J. Adams // Tropical Medicine and International Health*. 2019. Vol. 24. № 6. P. 671—691. DOI:10.1111/tmi.13226
27. *Prevalence of psychological symptoms among Ebola survivors and healthcare workers during the 2014—2015 Ebola outbreak in Sierra Leone: a cross-sectional study / D. Ji, Y.-J. Ji, X.-Z. Duan [et al.] // Oncotarget*. 2017. Vol. 8. № 8. P. 12784—12791. DOI:10.18632/oncotarget.14498
28. *Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology / M.E.M. Haglund, P.S. Nestadt, N.S. Cooper, S.M. Southwick, D.S. Charney // Development and psychopathology*. 2007. Vol. 19. № 3. P. 889—920. DOI:10.1017/S0954579407000430
29. *The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID 19 anxiety: An online pilot experimental study / J.A.D. Datu, J.P.M. Valdez, D.M. McInerney, R.F. Cayubit // Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2022. Vol. 14. № 2. P. 347—361. DOI:10.1111/aphw.12306
30. *Understanding coronaphobia / A. Arora, A.K. Jha, P. Alat, S.S. Das // Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 54. Article ID 102384. 6 p. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102384
31. *Yuliana Y.* Amygdala Changes Through Breathing Exercise in Coping with the COVID-19 Pandemic // *International Journal on Research in STEM Education*. 2021. Vol. 3. № 1. P. 7—16. DOI:10.31098/ijrse.v3i1.457



32. Zamani A.E. Mental Health: The Stress Experience and Emotional Balance [Электронный ресурс] // Touching Lives Through Psychology: And Other Cross-Over Issues / Eds. F. Eyetsemitan, S.O. Adebayo. Trenton: Africa World Press, 2017. P. 333—343. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Adelaja-Odukoya/publication/328748700\\_Moral\\_Hazards\\_and\\_Optimizing\\_Councillors'\\_Performance\\_in\\_Local\\_Governance\\_in\\_Nigeria/links/5be0b2c04585150b2ba1eb84/Moral-Hazards-and-Optimizing-Councillors-Performance-in-Local-Governance-in-Nigeria.pdf#page=343](https://www.researchgate.net/profile/Adelaja-Odukoya/publication/328748700_Moral_Hazards_and_Optimizing_Councillors'_Performance_in_Local_Governance_in_Nigeria/links/5be0b2c04585150b2ba1eb84/Moral-Hazards-and-Optimizing-Councillors-Performance-in-Local-Governance-in-Nigeria.pdf#page=343) (дата обращения: 16.05.2023).

## References

1. Abdullaeva M.M. Vozmozhnosti yumora kak regulatora stressa [Possibilities of humor as a stress regulator] [Elektronnyy resurs]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya [Applied Legal Psychology]*, 2009, no. 4, pp. 117—128. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12981332> (Accessed 16.05.2023). (In Russ.).
2. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Perfektsionizm, depressiya i trevoga [Perfectionism, depression and anxiety] [Elektronnyy resurs]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2001. Vol. 9, no. 4, pp. 18—48. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2001\\_n4/Garanyan](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2001_n4/Garanyan) (Accessed 16.05.2023). (In Russ.).
3. Kochetova Y.A., Klimakova M.V. Psychological State Researches in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 48—56. DOI:10.17759/jmfp.2021100105 (In Russ.).
4. Skoblikova E.O. Yumor kak zashchitnyi faktor ot trevogi i depressii [Humor as a protective factor against anxiety and depression] [Elektronnyy resurs]. *Regional'nyi vestnik [Regional Bulletin]*, 2020, no. 7, pp. 69—71. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43038244> (Accessed 16.05.2023). (In Russ.).
5. Lindinger-Sternart S., Widyaningsih Y., Kaur V., Patel A.K. A Global Pandemic: How Different Nations Coped with COVID-19 Phobia. *Journal of Psychiatry & Mental Disorders*, 2021. Vol. 6, no. 3, article ID 1041. 10 p. DOI:10.26420/jpsychiatrymentaldisord.2021.1041
6. Algoe S.B. Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 2012. Vol. 6, no. 6, pp. 455—469. DOI:10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x
7. Amin S. Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2020. Vol. 22, no. 1, pp. 29—38. DOI:10.32604/IJMHP.2020.011115
8. Karaaslan Y., Mete O., Karadag M., Ozer Kaya D., Toprak Celenay S. An investigation of potential coronaphobia-related factors in adults and sleep quality relations. *Sleep Medicine*, 2021. Vol. 84, pp. 356—361. DOI:10.1016/j.sleep.2021.06.016
9. Arpacı I., Karataş K., Baloğlu M. The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 164, article ID 110108. 6 p. DOI:10.1016/j.paid.2020.110108
10. Asmundson G.J.G., Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 2020. Vol. 70, article ID 102196. 2 p. DOI:10.1016/j.janxdis.2020.102196
11. Bashar S.I., Maiwada R.M., Inda A. Educational and Psychological Impacts of Corona-phobia and Movement Control Order. *International Journal of Management and Humanities*, 2020. Vol. 4, no. 10, pp. 149—152. DOI:10.35940/ijmh.J1009.0641020
12. Savarino E.V., Iovino P., Santonicola A. et al. Clinical and Psychological Impact of COVID-19 Infection in Adult Patients with Eosinophilic Gastrointestinal Disorders during the SARS-CoV-2 Outbreak. *Journal of Clinical Medicine*, 2020. Vol. 9, no. 6, article ID 2011. 15 p. DOI:10.3390/jcm9062011
13. De los Santos J.A.A., Daiz B.G., Rosales E.L. Coronaphobia and Coping among the Bereaved: The Mediating Role of Gardening during the Covid-19 Pandemic. *Nurse Media Journal of Nursing*, 2022. Vol. 12, no. 1, pp. 13—23. DOI:10.14710/nmjn.v12i1.44769
14. Enem U.E., Bahago S.B. PTSD, A Consequence of Corona-Phobia Emanating from COVID-19: Resilience and Psychotherapeutic Intervention [Elektronnyy resurs]. *Journal of professional Counselling*, 2020. Vol. 4, no. 1, pp. 99—109. URL: <https://www.researchgate.net/publication/357831919> (Accessed 16.05.2023).
15. Chancellor J., Margolis S., Jacobs Bao K., Lyubomirsky S. Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing. *Emotion*, 2018. Vol. 18, no. 4, pp. 507—517. DOI:10.1037/emo0000321
16. Gardner P.J., Moallem P. Psychological impact on SARS survivors: Critical review of the English language literature. *Canadian Psychology*, 2015. Vol. 56, no. 1, pp. 123—135. DOI:10.1037/a0037973
17. Greenberg N., Wessely S., Wykes T. Potential mental health consequences for workers in the Ebola regions of West Africa — a lesson for all challenging environments. *Journal of Mental Health*, 2015. Vol. 24, no. 1, pp. 1—3. DOI:10.3109/09638237.2014.1000676
18. Jalloh M.F., Li W., Bunnell R.E. et al. Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health in Sierra Leone, July 2015. *BMJ Global Health*, 2018. Vol. 3, no. 2, article ID e000471. 11 p. DOI:10.1136/bmjgh-2017-000471
19. Lee S.A., Jobe M.C., Mathis A.A., Gibbons J.A. Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 2020. Vol. 74, article ID 102268. 4 p. DOI:10.1016/j.janxdis.2020.102268

20. Kar N., Kar B., Kar S. Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry research*, 2021. Vol. 295, article ID 113598. 5 p. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113598
21. Lee S.A. Measuring coronaphobia: the psychological basis of the Coronavirus Anxiety Scale. *Dusunen Adam the Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2020. Vol. 33, no. 2, pp. 107—108. DOI:10.14744/DAJPN.2020.00069
22. Nardi A.E., Cosci F. Expert opinion in anxiety disorder: Corona-phobia, the new face of anxiety. *Personalized Medicine in Psychiatry*, 2021. Vol. 25—26, article ID 100070. 3 p. DOI:10.1016/j.pmip.2021.100070
23. Nimrod G. Changes in Internet Use When Coping With Stress: Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2020. Vol. 28, no. 10, pp. 1020—1024. DOI:10.1016/j.jagp.2020.07.010
24. Pavani Sasidhar A., Sunalini K.K. Role of positive emotions (PE) and emotional balance (EB) during COVID 19 [Elektronnyi resurs]. *Journal of critical reviews*, 2020. Vol. 7, no. 10, pp. 2936—2941. URL: <https://www.researchgate.net/publication/344438244> (Accessed 16.05.2023).
25. Heiat M., Heiat F., Halaji M., Ranjbar R., Tavangar Marvasti Z., Yaali-Jahromi E., Azizi M.M., Morteza Hosseini S., Badri T. Phobia and Fear of COVID-19: origins, complications and management, a narrative review. *Annali di Igiene: Medicina Preventiva e di Comunita*, 2021. Vol. 33, no. 4, pp. 360—370. DOI:10.7416/ai.2021.2446
26. James P.B., Wardle J., Steel A., Adams J. Post-Ebola psychosocial experiences and coping mechanisms among Ebola survivors: a systematic review. *Tropical Medicine and International Health*, 2019. Vol. 24, no. 6, pp. 671—691. DOI:10.1111/tmi.13226
27. Ji D., Ji Y.-J., Duan X.-Z. et al. Prevalence of psychological symptoms among Ebola survivors and healthcare workers during the 2014—2015 Ebola outbreak in Sierra Leone: a cross-sectional study. *Oncotarget*, 2017. Vol. 8, no. 8, pp. 12784—12791. DOI:10.18632/oncotarget.14498
28. Haglund M.E.M., Nestadt P.S., Cooper N.S., Southwick S.M., Charney D.S. Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and psychopathology*, 2007. Vol. 19, no. 3, pp. 889—920. DOI:10.1017/S0954579407000430
29. Datu J.A.D., Valdez J.P.M., McInerney D.M., Cayubit R.F. The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 347—361. DOI:10.1111/aphw.12306
30. Arora A., Jha A.K., Alat P., Das S.S. Understanding coronaphobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020. Vol. 54, article ID 102384. 6 p. DOI:10.1016/j.ajp.2020.102384
31. Yuliana Y. Amygdala Changes Through Breathing Exercise in Coping with the COVID-19 Pandemic. *International Journal on Research in STEM Education*, 2021. Vol. 3, no. 1, pp. 7—16. DOI:10.31098/ijrse.v3i1.457
32. Zamani A.E. Mental Health: The Stress Experience and Emotional Balance [Elektronnyi resurs]. In Eyetsemitan F., Adebayo S.O. (eds.), *Touching Lives Through Psychology: And Other Cross-Over Issues*. Trenton: Africa World Press, 2017, pp. 333—343. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Adelaja-Odukoya/publication/328748700\\_Moral\\_Hazards\\_and\\_Optimizing\\_Councillors'\\_Performance\\_in\\_Local\\_Governance\\_in\\_Nigeria/links/5be0b2c04585150b2ba1eb84/Moral-Hazards-and-Optimizing-Councillors-Performance-in-Local-Governance-in-Nigeria.pdf#page=343](https://www.researchgate.net/profile/Adelaja-Odukoya/publication/328748700_Moral_Hazards_and_Optimizing_Councillors'_Performance_in_Local_Governance_in_Nigeria/links/5be0b2c04585150b2ba1eb84/Moral-Hazards-and-Optimizing-Councillors-Performance-in-Local-Governance-in-Nigeria.pdf#page=343) (Accessed 16.05.2023).

#### **Информация об авторах**

Кочетова Юлия Андреевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обухова факультета психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9853-569X>, e-mail: [kochetovayua@mgppu.ru](mailto:kochetovayua@mgppu.ru)

Климакова Мария Вячеславовна, преподаватель кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обухова факультета психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2048-3105>, e-mail: [klimakovamv@mgppu.ru](mailto:klimakovamv@mgppu.ru)

#### **Information about the authors**

Yulia A. Kochetova, PhD (Psychology), Associate Professor, Chair of Developmental Psychology, Department of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9853-569X>, e-mail: [kochetovayua@mgppu.ru](mailto:kochetovayua@mgppu.ru)

Maria V. Klimakova, lecturer, Chair of Developmental Psychology, Department of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2048-3105>, e-mail: [klimakovamv@mgppu.ru](mailto:klimakovamv@mgppu.ru)

Получена 21.11.2022

Received 21.11.2022

Принята в печать 25.04.2023

Accepted 25.04.2023