

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 159.99:378.178

ББК 88.4

DOI: 10.54348/SciS.2024.1.7

Волонтерство как технология обеспечения психологической безопасности студентов

Елена Александровна Шмелева¹, Павел Александрович Кисляков², Наталья Петровна Константинова³, Янина Васильевна Шимановская⁴

¹ Ивановский государственный университет, Шуя, Россия

^{2,3,4} Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

² Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний (ФКУ НИИ ФСИН России), Москва, Россия

¹ noc_shmeleva@mail.ru

² pack.81@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется практика волонтерства в период пандемии как форма просоциального поведения. Просоциальное поведение в период чрезвычайной ситуации может выступать защитным паттерном, обеспечивающим психологическую безопасность и благополучие личности. Состояние психологической безопасности позволяет человеку даже в напряженной среде чувствовать себя уверенным и защищенным. На основе вторичного анализа данных показано, что просоциальное совладание с психологическими нагрузками и стрессами, вызванными пандемией COVID-19, способствует уменьшению проблем с психическим здоровьем, а взаимопомощь является элементом психосоциального вмешательства в период пандемии COVID-19. Одним из ресурсов развития и психологической безопасности человека является стратегия «Я для Мира», предполагающая проявление заботы, альтруизм, эмпатию, взаимоподдержку. Технология servicelearning, соединяющая академическое обучение и практическую подготовку в процессе взаимодействия личности с социальной средой в социально-ориентированной деятельности, способствует становлению социальной активности студентов. Просоциальное поведение и волонтерство как одна из его форм выступают значимым ресурсом для обеспечения психологической безопасности. В статье приводятся примеры вовлечения студентов разных вузов в волонтерскую деятельность в период пандемии COVID-19.

Ключевые слова: волонтерство, психологическая безопасность, просоциальное поведение, студенты, пандемия COVID-19, психологическая помощь.

Для цитирования: Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Константинова Н.П., Шимановская Я.В. Волонтерство как технология обеспечения психологической безопасности студентов // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 1 (51). С. 46–51. <https://doi.org/10.54348/SciS.2024.1.7>

PSYCHOLOGICALSCIENCES

Original article

Volunteering as a technology to ensure the psychological safety of students

Elena A. Shmeleva¹, Pavel A. Kislyakov², Natalia P. Konstantinova³, Yanina V. Shimanovskaja⁴

¹ Ivanovo State University, Shuya, Russia

^{2,3,4} Russian State Social University, Moscow, Russia

² Research Institute of the Federal Penitentiary Service (FKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia), Moscow, Russia

¹ noc_shmeleva@mail.ru

² pack.81@mail.ru

Abstract. The article analyzes the practice of volunteering during the COVID-19 pandemic as a form of

prosocial behavior. Prosocial behavior in times of crisis can serve as a protective pattern, ensuring psychological safety and well-being for individuals. The state of psychological safety enables a person to feel confident and protected even in stressful environments. Based on a secondary analysis of data, it has been shown that prosocial coping with psychological burdens and stresses caused by the COVID-19 pandemic contributes to reducing mental health problems, and mutual assistance is an element of psychosocial intervention during this period. One of the resources for personal development and psychological safety is the "Me for the World" strategy, which involves demonstrating care, altruism, empathy, and mutual support. Service learning technology, which combines academic learning and practical training through interaction between individuals and the social environment in socially-oriented activities, promotes the development of students' social engagement. Prosocial behavior and volunteering, as one of its forms, serve as significant resources for ensuring psychological safety. The article provides examples of involving students from different universities in volunteering activities during the COVID-19 pandemic.

Keywords: volunteering, psychological safety, prosocial behavior, students, COVID-19 pandemic, psychological assistance.

For citation: Shmeleva E.A., Kislyakov P.A., Konstantinova N.P., Shimanovskaya Ya.V. Volunteering as a technology to ensure the psychological safety of students. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture*. 2024. No. 1 (51). Pp. 46–51. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2024.1.7>

Благодарность: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, ИвГУ.

Acknowledgments: The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, IvSU.

Актуальность. Опыт преодоления потенциально разрушительных эффектов, возникших в мире и в России в 2020-2022 гг. в связи с COVID-19, требует психологического анализа и обобщения в постпандемийный период. Для смягчения введенных ограничений взаимодействий были необходимы социально-психологические и моральные ресурсы, которые могли бы позволить человеку ощущать социальные связи, осуществлять профессиональную, образовательную деятельность, сохранять психологическое здоровье и безопасность. Волонтерство, представляя собой форму просоциального поведения, выступило именно таким ресурсом, а обращение к просоциальной направленности личности смогло стать важным аспектом решения социальных дилемм во время пандемии [Kislyakov, 2021].

В обыденном представлении считается, что люди, находящиеся в опасности, кризисной ситуации, действуют исключительно эгоистично, руководствуясь инстинктом самосохранения, иногда угрожая выживанию других. В подтверждение этой гипотезы ряд исследований показали, что в условиях стихийных бедствий и, как следствие, дефицита ресурсов, люди демонстрируют враждебность по отношению к другим, антиобщественное поведение и даже насильственные конфликты [Raposa, 2015]. Альтернативный прогноз заключается в том, что чрезвычайные ситуации мотивируют рост сотрудничества и взаимопомощи, регулируемых социальными нормами [Shi, 2020]. Исследование E.V. Raposa с коллегами показало, что участие в просоциальном поведении может быть эффективной стратегией снижения воздействия стресса на

психосоциальное состояние [Raposa, 2016]. В исследовании G. Lugiас коллегами показано, что предиктором волонтерства и пожертвований на уровне личности является избегание неопределенности [Lugiа, 2019]. Таким образом, участие в просоциальном поведении в ответ на стресс может выступать защитным паттерном.

Просоциальное поведение включается как во время кратковременных (локальных) опасных ситуаций, так и в период пролонгированных социальных кризисов, каким, в частности, является «коронакризис». Исследование, проведенное J. Guo с коллегами, показало, что просоциальное-совладание с психологическими нагрузками и стрессами, вызванными пандемией COVID-19, способствует уменьшению проблем с психическим здоровьем [Guo, 2020]. D. Banerjee и V.S. Nair указывают, что взаимопомощь является элементом психосоциального вмешательства в период пандемии COVID-19 [Banerjee, 2020].

Психолог Токийского центра ментального здоровья Yu Yamamoto в числе мер по минимизации психологических последствий пандемии указывает на важность альтруизма, сочувствия, просоциального поведения в отношении тех, кто важен, но и тех, кто находится в трудном положении (это может быть один короткий телефонный звонок и одно электронное письмо) [Yamamoto]. О.И. Маховская, отвечая на вопрос «Как вести себя в условиях самоизоляции в связи с пандемией COVID-19?», отмечала, что выживают в трудные периоды и вообще долго живут те, кто помогает другим [Маховская]. М.Ш. Магомед-Эминов в рекомендациях о поведении и деятельности человека в чрез-

вычайной ситуации пандемии COVID-19 также отмечал необходимость заботы о близких, т.к. забота о других поддерживает в человеке позитивный настрой и повышает осмысленность жизни [Магомед-Эминов].

R. Leahy разработал схему «Кем я хочу быть во время пандемии COVID-19?», в которой в зоне роста в числе других представлена позиция «Я думаю о других и о том, как могу помочь им». Leahy дает следующие рекомендации по поведению во время пандемии COVID-19: «Оказывайте поддержку, обращайтесь за помощью и предлагайте помощь! Нет ничего, более радостного, чем помочь одинокому человеку, который испытывает трудности и помогать своим близким, особенно пожилым и ослабленным. Наши чувства сопричастности, благодарности, взаимности поддержки и те вещества, которые вырабатывает организм, когда мы помогаем другим, – это лучшие помощники иммунитета, которые у нас сейчас есть» [Leahy]. Таким образом, стратегия «Я для Мира» становится ресурсом для развития и психологической безопасности человека [Федосенко, 2020].

В ответ на COVID-19 среди населения многих стран широкое распространение получили группы взаимопомощи и волонтерство. В России с целью поддержки людей в условиях пандемии была запущена акция взаимопомощи «Мы Вместе», вклю-

чающая медицинскую, психологическую, юридическую помощь, сбор пожертвований для поддержки пожилых людей, обеспечения деятельности медицинских учреждений и волонтерских штабов. Число волонтеров достигало около 250 тысяч, значительную долю из которых составляли студенты вузов.

Методы исследования. Качественные и количественные методы исследований, включая анализ процентных соотношений, вторичный анализ данных, обобщение.

Результаты и обсуждение. ВЦИОМ в марте-апреле 2020 года проводило исследование об информированности россиян о волонтерской деятельности в период распространения коронавирусной инфекции и готовности оказывать самим волонтерскую помощь. О своей готовности оказать волонтерскую помощь людям, находящимся на карантине, в том числе – одиноким людям, заявило более половины россиян (61%). Каждому шестому россиянину (15%) уже приходилось оказывать безвозмездную помощь пожилым людям или тем, кто находится на домашнем карантине в связи с коронавирусом [Волонтеры]. В таблице 1 представлены наиболее часто встречающиеся формы помощи людям, находящимся в самоизоляции или на карантине.

Таблица 1. Формы помощи людям, находящимся в самоизоляции или на карантине в период пандемии COVID-19 в России (n = 1600) [Волонтеры]

Table 1. Forms of assistance to people in self-isolation or quarantine during the COVID-19 pandemic in Russia (n = 1600) [Volunteers]

Формы помощи	Уже делают это, %	Не делают этого, но готовы, %
Информировать окружающих людей о путях передачи коронавируса, методах его профилактики	19	37
Убирать подъезды, жилые помещения общего пользования	13	24
Покупать или самостоятельно производить средства защиты и гигиены	11	31
Помогать доставлять лекарства, еду, продукты на дом	7	50
Выгуливать домашних животных	7	32
Оказывать психологическую помощь, поддержку, проводить психологические консультации	7	26
Консультировать по вопросам здоровья	7	23
Помогать в проведении свободного времени: вести онлайн-уроки, онлайн-курсы, блоги	4	18
Помогать в освоении новых компьютерных программ, электронных / онлайн-сервисов	3	20

В целом данные социологического исследования отражают тенденцию распространения волонтерства и благотворительности в России в последние годы. Следует предположить, что мотивы оказания помощи молодыми людьми в период пандемии COVID-19 носили преимущественно эгоистический характер и были связаны больше с самореализацией, развитием социальных навыков, расширением социальных контактов и пр., несмотря на наличие риска заразиться коронавирусной инфекцией. При этом механизмом реализации просоциального поведения выступал механизм психологической защиты (копинга) и развития.

Состояние психологической безопасности по-

зволяет человеку даже в напряженной среде чувствовать себя уверенным и защищенным. В связи с этим становятся актуальными средовые ресурсы, позволяющие человеку поддерживать и сохранять психологическое состояние защищенности. Не случайно в Указе Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 в качестве национальных целей развития на период до 2030 года декларируется сохранение населения, здоровья и благополучия людей, а также наличие комфортной и безопасной среды для жизни. Ресурсом для обеспечения психологической безопасности выступает просоциальное поведение и волонтерство как одна из его форм [Кисляков, 2021].

Просоциальный потенциал волонтерства позволяет рассматривать его в качестве технологии обеспечения психологической безопасности студентов в период пандемии. Кроме того, волонтерство способствует формированию чувства общности, установки на реализацию способностей личности и мобилизацию социальной инициативы [Кисляков, 2019]. Именно волонтерство обосновано А.В. Кисиленко в качестве основы формирования солидарного сознания, активной гражданской позиции молодежи, специфической формы самоорганизации, способствующей осознанию пределов и возможностей саморегулирования в условиях нарастания неопределенности и риска, интенсификации и углублению процессов развития гражданского общества [Кисиленко, 2018].

Просоциальное поведение соотносится с понятием «социальная активность» как устойчивым интегративным качеством, формирование которого происходит в процессе взаимодействия личности с социальной средой в социальной деятельности. Многочисленные исследования обнаружили положительное влияние программ “servicelearning” на развитие просоциальности. Основная цель концепции “servicelearning” состоит в осуществлении студентами общественно полезной деятельности, связанной с осваиваемой образовательной программой [Демченко, 2023]. Так, например, студенты РГСУ, обучающиеся по направлению подготовки «Психология», в рамках производственной практики оказывали волонтерскую психологическую помощь по проекту «Волонтерский телефон психологической помощи» при Федерации психологов-консультантов. Студенты и специалисты Севастопольского государственного университета оказывали онлайн-помощь в борьбе со стрессом, вызванном самоизоляцией. Они помогали справиться с паникой из-за пандемии, давали советы, как успокоить близких, находили занятия на время карантина.

Актуальность и важность воспитания просоциального поведения в студенческой среде подтверждается тем, что Президент РФ В.В. Путин по итогам заседания государственного совета поручил Министерству науки и высшего образования РФ совместно с Минтрудом, Росмолодежью и Ассоциацией волонтерских центров к 1 сентября 2023 года разработать и включить в программы вузов курс «Обучение служением».

Широкое распространение в период пандемии получило медиаволонтерство. Медиаволонтерство сыграло значительную роль в преодолении трудностей и рисков экстренной цифровизации образования. Так, студенты-волонтеры Высшей школы экономики в разгар

пандемии помогли в создании инструкций по использованию приложений для дистанционной работы, обрабатывали заявки по настройке приложений и давали консультации по просьбе сотрудников университета [Кисляков с соавт., 2019].

В Дальневосточном федеральном университете на базе штаба IT-волонтеров оказывалась помощь преподавателям по использованию онлайн-среды. В рамках проекта Министерства просвещения Российской Федерации «Волонтеры просвещения» цифровые волонтеры Московского педагогического государственного университета помогли всем, кому была нужна помощь при переходе на дистанционное обучение: от студентов и учеников до учителей и преподавателей. Студенты и выпускники Севастопольского государственного университета оказывали добровольческую психологическую помощь в дистанционном формате: преподаватели обеспечивали методическую поддержку, координаторы распределяли звонки. Студенты помогали информацией о том, куда обратиться, что почитать, что посмотреть, какие методики борьбы со стрессом существуют, а специалисты консультировали дистанционно по телефону. Волонтеры, подготовленные Санкт-Петербургским национальным исследовательским университетом информационных технологий, механики и оптики (ИТМО), помогали в организации онлайн-обучения учителям и преподавателям вузов. Они делились знаниями по анализу данных учащихся, их поведению на образовательных платформах, учили применять специализированные сервисы. Специалисты ИТМО научились настраивать геймификацию учебных дисциплин с помощью программ ClassDojo и MozillaHubs. Они создали сайт с единой точкой входа для преподавателей ИТМО и школьных учителей, где любой учитель мог запросить помощь в переводе своей дисциплины в онлайн-формат, и его обязательно поддержат [Проект]. Марийский государственный университет открыл Центр поддержки и сопровождения дистанционного обучения. Признавая коммуникацию важнейшей частью образовательного процесса, преподаватели МарГУ использовали социальные сети и мессенджеры для общения со студентами [Маховская]. Цифровые волонтеры Йошкар-Олы помогали школам, вузам и сузам вести эффективную дистанционную образовательную деятельность. Студентами Шуйского филиала ИвГУ на платформе социальной сети «ВКонтакте» был разработан молодежный медиаресурс, представляющий собой коммуникационную площадку по пропаганде просоциальных практик и привлечению к

волонтерству (новостные сюжеты, очерки, блог-человеку какими-либо другими средствами, и ги) [Просоциальный; Цифровые волонтеры]. как следствие, поддержанию в обществе психосоциального комфорта как для людей, нуждающихся в помощи, так и для тех, кто ее оказывает. Именно этот потенциал позволяет рассматривать волонтерство как технологию обеспечения психологической безопасности студентов в период пандемии.

Заключение. Таким образом, волонтерство как форма просоциальной деятельности, обладающая свойствами полезности для общества и социальной значимости, способствовала снижению социальной напряженности в тех ситуациях, когда отсутствовала возможность помочь

Список источников

- Волонтеры помогают пострадавшим от пандемии. ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10233> (Дата обращения: 20.06.2021).
- Демченко Н. А., Шмелева Е. А., Кисляков П. А. Servicelearning в подготовке студентов к обеспечению психологической безопасности школьников // Russian Journal of Education and Psychology. 2023. Т. 14, № 1. С. 145-172. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2023-14-1-145-172>.
- Кисленко А. В. Волонтерство: потенциал самоорганизации российской молодежи // Научный результат. Социология и управление. 2018. Т. 4, № 1. С. 63-71.
- Кисляков П. А., Шмелева Е. А. Психология безопасного просоциального поведения личности. Москва: ООО «Когито-Центр», 2021. 357 с.
- Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Говин О. Современное волонтерство в воспитании просоциального поведения личности // Образование и наука. 2019. Т. 21, № 6. С. 122-145.
- Магомед-Эминов М. Ш. Психологические рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии (COVID-19). URL: <http://www.psy.msu.ru/news/events/covid19/phygecomend.pdf> (Дата обращения: 02.07.2020).
- Маховская О. И. Сначала трудно, потом легче. Как привыкнуть к самоизоляции. URL: <https://www.svoboda.org/a/30548022.html> (Дата обращения: 02.05.2020).
- Проект «Цифровые волонтеры Университета ИТМО» (ID: 10019591) DOBRO.RU. URL: <https://dobro.ru/project/10019591> (Дата обращения: 20.01.2023).
- Просоциальный медиаресурс: проектно-образовательный интенсив студентов / Е. А. Шмелева, П. А. Кисляков, Н. Ю. Прияткина [и др.] // Russian Journal of Education and Psychology. 2022. Т. 13, № 3. С. 191-214. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2022-13-3-191-214>.
- Семенов А. А. Развитие добровольческих инициатив в студенческой среде // Научный поиск. 2019. № 1. С. 12-15.
- Федосенко Е. В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Сборник материалов XXV Международного симпозиума. Москва: Психологический институт РАО, 2020. С. 34-47.
- Цифровые волонтеры МарГУ: кто они? (marsu.ru). URL: https://marsu.ru/news_events/university_news/index.php?ELEMENT_ID=60084 (Дата обращения: 20.12.2022).
- Banerjee D., Nair V. S. Handling the COVID-19 pandemic: Proposing a community based toolkit for psycho-social management and preparedness // Asian Journal of Psychiatry. 2020. Vol. 51, 102152.
- Guo J., Feng X. L., Wang X. H., van IJendoorn M. H. Coping with COVID-19: Exposure to COVID-19 and Negative Impact on Livelihood Predict Elevated Mental Health Problems in Chinese Adults // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, № 11, 3857.
- Kislyakov P. A., Shmeleva E. A. Prosocial orientation of Russians during the covid-19 pandemic: caring for others and yourself // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12, 629467.
- Leahy R. How to Avoid Depression During the Coronavirus Outbreak. URL: <https://healthmatters.nyp.org/how-to-avoid-depression-during-the-coronavirus-outbreak> (Дата обращения: 02.05.2020).
- Luria G., Snaan R. A., Boehm A. National Culture of Indulgence as Predictor of Prosocial Behavior: Governmental Effectiveness as Boundary Condition // Voluntas. 2019. Vol. 30. P. 1164-1175.
- Raposa E. B., Laws H. B., Ansell E. B. Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life // Clinical Psychological Science. 2016. Vol. 4, № 4. P. 691-698.
- Shi R., Qi W., Ding Y., Liu C., Shen W. Under what circumstances is helping an impulse? Emergency and prosocial traits affect intuitive prosocial behavior // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 159, № 1, 109828.
- Veszteg R. F., Funaki Y., Tanaka A. The impact of the Tohoku earthquake and tsunami on social capital in Japan: Trust before and after the disaster // International Political Science Review. 2015. Vol. 36. P. 119-138.
- Yamamoto Yu. Impact of New measures to Prevent Coronavirus Infection (COVID-19) on mental health. URL: <https://www.tokyomentalhealth.com/新型コロナウイルスcovid-19感染予防対策による-メンタ/> (Дата обращения: 02.05.2020).

References

- Volunteers are helping the victims of the pandemic. VTSIOM. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10233> (Date of application: 20.06.2022) (In Russ).
- Demchenko N. A., Shmeleva E.A., Kislyakov P.A. Service learning in preparing students to ensure the psychological safety of schoolchildren. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2023. Vol. 14, No. 1. Pp. 145-172. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2023-14-1-145-172>. (In Russ).
- Kisilenko A.V. Volunteering: the potential of self-organization of Russian youth. *Nauchnyj rezul'tat. Sociologiya I upravlenie*. = *Scientific result. Sociology and management*. 2018. Vol. 4, No. 1. Pp. 63-71. (In Russ).
- Kislyakov P. A., Shmeleva E. A. Psychology of safe prosocial personality behavior. Moscow :Kogito-Center LLC, 2021. 357 p. (In Russ)
- Kislyakov P.A., Shmeleva E.A., Govin O. Modern volunteering in the education of prosocial personality behavior. *Obrazovanie i nauka = Education and Science*. 2019. Vol. 21, No. 6. Pp. 122-145. (In Russ).
- Magomed-Eminov M.S. Psychological recommendations on human behavior and activity in an extreme pandemic situation (COVID-19). URL: <http://www.psy.msu.ru/news/events/covid19/phyrecomend.pdf> (Date of application: 02.07.2020) (In Russ).
- Makhovskaya O.I. At first it is difficult, then it is easier. How to get used to self-isolation. URL: <https://www.svoboda.org/a/30548022.html> (Date of application: 02.05.2021) (In Russ).
- ITMO University Digital Volunteers Project (ID: 10019591) DOBRO.RU. URL: <https://dobro.ru/project/10019591> (Date of application: 20.01.2023) (In Russ).
- Prosocial media resource: design and educational intensive of students / E. A. Shmeleva, P. A. Kislyakov, N. Y. Pleasant [et al.]. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2022. Vol. 13, No. 3. Pp. 191-214. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2022-13-3-191-214> (In Russ).
- Semeno A.A. Development of volunteer initiatives among students. *Nauchnyj poisk =Scientific search*. 2019. No. 1. Pp. 12-15. (In Russ).
- Fedosenko E.V. Life after quarantine: psychology of meanings and coronavirus COVID-19. In: Psychological problems of the meaning of life and acme: Collection of materials of the XXV International Symposium. Moscow: Psychological Institute of the Russian Academy of Sciences, 2020. Pp. 34-47. (In Russ).
- MarGU Digital Volunteers: who are they? (marsu.ru). URL: https://marsu.ru/news_events/university_news/index.php?ELEMENT_ID=60084 (Date of application: 20.12.2022) (In Russ).
- Banerjee D., Nair V.S. Handling the COVID-19 pandemic: Proposing a community based toolkit for psycho-social management and preparedness. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 51, 102152 (In Eng).
- Guo J., Feng X.L., Wang X.H., van IJzendoorn M.H. Coping with COVID-19: Exposure to COVID-19 and Negative Impact on Livelihood Predict Elevated Mental Health Problems in Chinese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No.11, 3857 (In Eng).
- Kislyakov P. A., Shmeleva E. A. Prosocial orientation of Russians during the covid-19 pandemic: caring for others and yourself. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12, 629467 (In Eng).
- Leahy R. How to Avoid Depression During the Coronavirus Outbreak. URL: <https://healthmatters.nyp.org/how-to-avoid-depression-during-the-coronavirus-outbreak> (Date of application: 02.05.2020) (In Eng).
- Luria G., Cnaan R.A., Boehm A. National Culture of Indulgence as Predictor of Prosocial Behavior: Governmental Effectiveness as Boundary Condition. *Voluntas*. 2019. Vol. 30. Pp. 1164-1175. (In Eng).
- Raposa E.B., Laws H.B., Ansell E.B. Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*. 2016. Vol. 4, No.4. Pp. 691-698 (In Eng).
- Shi R., Qi W., Ding Y., Liu C., Shen W. Under what circumstances is helping an impulse? Emergency and prosocial traits affect intuitive prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 159, No.1, 109828 (In Eng).
- Veszteg R.F., Funaki Y., Tanaka A. The impact of the Tohoku earthquake and tsunami on social capital in Japan: Trust before and after the disaster. *International Political Science Review*. 2015. Vol. 36. Pp. 119-138 (In Eng).
- Yamamoto Yu. Impact of New measures to Prevent Coronavirus Infection (COVID-19) on mental health. URL: <https://www.tokyomentalhealth.com/新型コロナウイルスcovid-19感染予防対策による-メンタ/> (Date of application: 02.05.2020) (In Eng).

Статья поступила в редакцию 18.12.2023; одобрена после рецензирования 27.12.2023; принята к публикации 28.12.2023.

The article was submitted 18.12.2023; approved after reviewing 27.12.2023; accepted for publication 28.12.2023.