

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

Научная статья

УДК 159.99
<https://doi.org/10.11621/TEP-23-05>

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ КОНСТРУКТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Е.С. Синельникова*¹, П.А. Удовиченко²^{1,2}Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия¹ elena.sinelni@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6704-0152>² p-udovichenko@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4590-4148>* Автор, ответственный за переписку: elena.sinelni@yandex.ru

Актуальность. Кризисное состояние современного мира, обусловленный им повышенный уровень стресса, создающий угрозу для психологического и физического здоровья людей, делают особенно актуальной проблему выявления психологических факторов совладания со стрессом. Молодые люди входят в число социальных групп, психологически наиболее уязвимых в ситуации кризиса, что было подтверждено данными исследованиями, проводившихся в период пандемии COVID-19. Смысложизненные ориентации и осознанная саморегуляция рассматриваются как личностные факторы, связанные с конструктивным совладанием со стрессом.

Цель исследования — выявление роли саморегуляции и смысложизненных ориентаций в совладании со стрессом в юношеском возрасте.

Методы. Для реализации задач исследования применялись методики: «Тест смысложизненных ориентаций» Дж. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева — «Цель в жизни», «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ» В.И. Моросановой, «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, «Опросник совладания со стрессом» (COPE) в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина. Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы Excel, с применением корреляционного анализа.

Выборка. В исследовании приняли участие студенты вузов г. Санкт-Петербурга в возрасте от 18 до 23 лет ($N = 60$; 50% девушек).

Результаты. Корреляционный анализ данных показал, что осмысленность жизни позитивно взаимосвязана с активным совладанием ($r = 0,440$, $p < 0,01$), копингом, направленным на решение задач ($r = 0,333$, $p < 0,01$), социальным отвлечением ($r = 0,357$, $p < 0,01$) и негативно взаимосвязана с поведенческим уходом от проблемы ($r = -0,442$, $p < 0,01$), с копингом, ориентированным на эмоции ($r = -0,500$, $p < 0,01$). Саморегуляция позитивно взаимосвязана с копингом, ориентированным на решение задач ($r = 0,606$, $p < 0,01$), планированием ($r = 0,510$, $p < 0,01$), активным совладанием ($r = 0,369$, $p < 0,01$), подавлением конкурирующей деятельности ($r = 0,334$, $p < 0,01$).

Выводы. Исследование показало, что в юношеском возрасте высоким показателям осмысленности жизни и саморегуляции соответствуют конструктивные способы совладания со стрессом. Молодые люди, имеющие более высокий уровень осмысленности жизни и высокий общий уровень осознанной саморегуляции, в меньшей степени склонны к отказу от своих целей при столкновении с трудностями и препятствиями. Напротив, их активность направлена на поиск оптимального решения проблемы.

Полученные данные эмпирически подтверждают важную роль осмысленности жизни и саморегуляции в конструктивном совладании со стрессом. Анализ взаимосвязей этих психологических факторов с копинг-стратегиями дает основания заключить, что в то время, как саморегуляция позволяет максимально мобилизовать ресурсы для быстрого и эффективного решения проблемы, осмысленность жизни помогает справляться с продолжительными и трудноразрешимыми ситуациями, требующими сохранения физических и психических ресурсов на протяжении длительного времени.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации, осознанная саморегуляция, совладание со стрессом, копинг-стратегии, юношеский возраст, студенты.

Для цитирования: Синельникова Е.С., Удовиченко П.А. Смысложизненные ориентации и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 1 (16). С. 79–89. <https://doi.org/10.11621/TEP-23-05>

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Scientific Article

<https://doi.org/10.11621/TEP-23-05>

LIFE SENSE ORIENTATION AND SELF-REGULATION AS PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF CONSTRUCTIVE COPING IN ADOLESCENCE

Elena S. Sinelnikova^{*1}, Polina A. Udovichenko²

^{1,2} Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Saint Petersburg, Russia

¹ elena.sinelni@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6704-0152>

² p-udovichenko@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4590-4148>

* Corresponding author: elena.sinelni@yandex.ru

Background. The crisis state of the modern world and due to it — the increased level of stress threatening to the psychological and physical health of people make the problem of identifying the psychological factors of coping with stress especially urgent. Young people are among the most psychologically vulnerable social groups in times of crisis, as evidenced by research conducted during the COVID-19 pandemic. Life sense orientations and conscious self-regulation are considered as personality factors associated with constructive coping with stress.

Objective. The study had its purpose to investigate the role of self-regulation and life sense orientations in coping with stress in adolescence.

Methods. The study implemented the following methods: Crumbaugh and Maholic's "Purpose-in-Life Test" (PIL) adapted by D. Leontyev, Morosanova's Self-Regulation Profile Questionnaire (SRPQM), WSQ adapted by T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, COPE Stress Coping Inventory adapted by E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva, E.N. Osin. Mathematical and statistical data processing was carried out in Excel program by means of correlation analysis.

Sample. The study involved university students in St. Petersburg aged 18 to 23 years (N = 60, 50% of girls).

Results. Correlation analysis of the data obtained demonstrated that life meaningfulness is positively correlated with active coping ($r = 0.440$, $p < 0.01$), problem solving ($r = 0.333$, $p < 0.01$), social distraction ($r = 0.357$, $p < 0.01$) and negatively correlated with behavioral avoidance of the problem ($r = -0.442$, $p < 0.01$) and emotion-oriented coping ($r = -0.500$, $p < 0.01$). Self-regulation level is positively correlated with problem solving ($r = 0.606$, $p < 0.01$), planning ($r = 0.510$, $p < 0.01$), active coping ($r = 0.369$, $p < 0.01$), inhibition of competing activity ($r = 0.334$, $p < 0.01$).

Conclusion. The study revealed that in adolescence, constructive ways of coping with stress correspond to high rates of meaningfulness of life and self-regulation. Young people who have a higher level of life meaningfulness and a higher general level of conscious self-regulation are less likely to give up their goals when faced with difficult life circumstances. On the contrary, their purposeful activity is aimed at finding an optimal solution to the problem.

The data obtained empirically confirm the important role of life meaningfulness and self-regulation in constructive coping with stress. Analysis of the relationship of these psychological factors with coping strategies gives reason to conclude that while self-regulation allows to mobilize one's resources for a quick and effective solution to the problem, meaningfulness of life helps to cope with long and intractable situations that require the preservation of physical and mental resources for a long time.

Key words: life sense orientation, conscious self-regulation, coping, stress, adolescence, students.

For citation: Sinelnikova, E.S., Udovichenko, P.A. (2023). Life sense orientation and self-regulation as psychological correlates of constructive coping in adolescence. Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya (Theoretical and experimental psychology), 1 (16), 79–89. <https://doi.org/10.11621/TEP-23-05>

Введение

Современный мир переживает глубокий, длительный, системный кризис (Глазьев, 2016). В связи с событиями, происходящими в мире, личность сталкивается с реальными и потенциальными угрозами, трудностями в различных сферах жизни, растет уровень ее тревожности и интенсивность переживаемого ею стресса. Значительный ущерб эмоциональному здоровью людей нанесла пандемия COVID-19. Наиболее распространенной эмоциональной реакцией людей на начальном этапе пандемии был страх (Seçer, Ulaş, 2020). Повысился уровень переживаемого стресса (Kavčič, Avsec, Kosjan, 2020; Talevi et al., 2020). Пандемия способствовала росту тревоги и депрессии. Многие исследователи отмечали у респондентов психосоматические проявления (ухудшение физического самочувствия, бессонницу), снижение уровня удовлетворенности жизнью (Talevi et al., 2020). Карантинные меры и вынужденная изоляция также внесли негативный вклад в психологическое здоровье людей. Пребывание в социальной изоляции было связано с переживанием

тревоги, гнева, стресса и посттравматического стресса, депрессии и одиночества (Rohr et al., 2020).

Серьезные психологические трудности и высокие риски для психологического и физического здоровья людей обусловлены также тем, что стресс, переживаемый людьми в период мирового кризиса, имеет длительный характер и может вызывать более тяжелые последствия по сравнению с острым стрессом, если его интенсивность не является запредельной для личности (Сапольски, 2015; Китаев-Смык, 2021). В связи с этим представляется особенно важным изучение роли психологических факторов в совладании со стрессом. М. Чиксентмихайи (2020) отмечает, что из трех типов ресурсов, которые помогают успешно преодолевать трудные жизненные ситуации (социальная поддержка, личные качества и стратегии совладания со стрессом), человек в наибольшей степени способен контролировать стратегии, которые он применяет для совладания со стрессовыми ситуациями.

Результаты теоретических и эмпирических исследований, приведенные ниже, свидетельствуют о том, что саморегуляция и смысложизненные ориентации могут рассматриваться как личностные факторы, связанные с конструктивным совладанием со стрессом. Теоретически и эмпирически обосновано, что осознанная саморегуляция является универсальным метаресурсом, который способствует достижению человеком своих целей и продуктивности в самых различных видах деятельности (Моросанова, 2017; Моросанова, 2021; и др.). В.И. Моросанова определяет саморегуляцию как «многоуровневую и динамическую систему процессов, состояний и свойств, являющуюся инструментом инициации и поддержания активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение субъектных целей» и отмечает, что «саморегуляция позволяет мобилизовать имеющиеся у личности ресурсы для достижения результата, что имеет большое значение в стрессовых и кризисных ситуациях» (Моросанова, 2017, с. 106).

В исследовании Ю.П. Зинченко и др. (2021) было показано, что в период пандемии COVID-19 саморегуляция оказалась позитивно связанной с самоорганизацией. Самоорганизация была уникальным способом совладания с ситуацией самоизоляции, который был характерен для студентов с высоким уровнем удовлетворенности жизнью (Синельникова, 2021). Саморегуляция способствует принятию неопределенности (Зинченко, Моросанова, Бондаренко, 2021), что имеет большое значение для совладания со стрессом в современной реальности. Связь осознанности, саморегуляции и совладания со стрессом эмпирически подтверждена в исследовании Н.Г. Кондратюк, В.И. Моросановой (2021).

Осмысленность жизни рассматривается исследователями как один из факторов конструктивного совладания со стрессом у россиян и белорусов (Одинцова, Семенова, 2011). В эмпирическом исследовании (Борисова, Шаповаленко, 2018) показано, что смысложизненные ориентации являются предиктором конструктивного проблемно-ориентированного совладания в зрелом возрасте. А. Лэнгле (2021) отмечает, что осмысленность жизни тесно связана с умением принимать и реализовывать жизненные решения, опираясь на возможности текущего момента, на свои способности и потребности.

Эмпирические исследования (Барцалкина и др., 2019) свидетельствуют, что у респондентов, находящихся в объективно или субъективно трудной жизненной ситуации, снижается осмысленность жизни, в том числе осмысленность пережи-

ваемого страдания. Они в меньшей степени верят в свою способность контролировать свою жизнь, принимать самостоятельные решения, им труднее дистанцироваться от своих переживаний при оценке ситуации, что снижает их способность к активному конструктивному совладанию с жизненными трудностями. В то же время открытость миру, ответственность и постановка субъективно значимых целей выступают как психологические ресурсы для людей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В исследовании М.А. Крыловой (2019) было показано, что восприятие трудной жизненной ситуации связано с выбором способов совладания с ней. Положительная оценка трудной жизненной ситуации способствует выбору конструктивных стратегий совладания, а ее негативная оценка — избеганию ситуации и предпочтению конфронтационного копинга. Переосмысление трудной жизненной ситуации, осмысленное отношение к ней может способствовать более конструктивному совладанию. Осмысленность жизни одновременно способствует конструктивному совладанию и в то же время является уязвимой в трудной жизненной ситуации.

Таким образом, саморегуляция и осмысленность жизни могут рассматриваться как метаресурсы, повышающие способность личности к конструктивному совладанию с жизненными трудностями. Вместе с тем остается неясным, как саморегуляция и осмысленность жизни проявляются в предпочтении и отвержении тех или иных копинг-стратегий.

В силу отсутствия личного опыта переживания социальных кризисов, студенты являются психологически более уязвимыми перед ними по сравнению с более старшими возрастными группами. В частности, исследование, проведенное С. Вангом и его коллегами в Китае, показало, что студенты входили в число социальных групп, в большей степени переживавших стресс, депрессию и тревожность в начальный период пандемии COVID-19 (Wang et al, 2020). В связи с этим исследование роли психологических факторов конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте представляется особенно актуальным.

Методы

Целью исследования было выявление роли саморегуляции и смысловых ориентаций в совладании со стрессом в юношеском возрасте. Для реализации этой цели были сформулированы следующие гипотезы. Гипотеза 1. Осмысленность жизни способствует предпочтению проблемно-ориентированного копинга и копинга, направленного на получение социальной поддержки, и отвержению копинга, ориентированного на эмоции. Гипотеза 2. Саморегуляция способствует предпочтению проблемно-ориентированного копинга.

Для сбора эмпирических данных была применена батарея методик: «Тест смысловых ориентаций» в русской адаптации Д.А. Леонтьева — «Цель в жизни» (Леонтьев, 2000), методика «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ» (Моросанова, 1995), методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк (2007), Опросник совладания со стрессом COPE в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина (Рассказова, 2013). Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы Excel, с применением корреляционного анализа.

Выборка

В исследовании приняли участие 60 студентов Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I и Горного университета г. Санкт-Петербурга в возрасте от 18 до 23 лет (50% юношей и 50% девушек).

Результаты и их обсуждение

Результаты корреляционного анализа по методикам «Цель в жизни», «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ», «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» представлены в табл. 1. Осмысленность жизни позитивно взаимосвязана с решением задач ($r = 0,333$, $p < 0,01$), социальным отвлечением ($r = 0,357$, $p < 0,01$) и негативно взаимосвязана с эмоционально ориентированным копингом ($r = -0,500$, $p < 0,01$). Саморегуляция позитивно взаимосвязана с копингом, ориентированным на решение задач ($r = 0,606$, $p < 0,01$). Таким образом, подтвердились обе гипотезы исследования.

Таблица 1. Взаимосвязь осмысленности жизни, саморегуляции и копинг-стратегий по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

	Осмысленность жизни	Саморегуляция
Копинг, ориентированный на решение задач	$r = 0,333$, $p < 0,01$	$r = 0,606$, $p < 0,01$
Копинг, ориентированный на эмоции	$(r = -0,500)$, $p < 0,01$	
Копинг, ориентированный на социальное отвлечение	$r = 0,357$, $p < 0,01$	

Table 1. Interrelation of life meaningfulness, self-regulation, and coping strategies according to WSQ

	Life meaningfulness	Self-regulation
Problem solving	$r = 0.333$, $p < 0.01$	$r = 0.606$, $p < 0.01$
Emotion-oriented coping	$(r = -0.500)$, $p < 0.01$.	
Social distraction	$r = 0.357$, $p < 0.01$	

Наиболее выраженные взаимосвязи были выявлены между показателями саморегуляции и копингом, ориентированным на решение задач. Это подтверждает роль осознанной саморегуляции как регуляторного метаресурса, направленного на осознанное выдвижение и достижение субъектных целей (Моросанова, 2021) и дает основания полагать, что развитая саморегуляция в стрессовой ситуации будет способствовать копингу, направленному на активное и целенаправленное совладание с ней, ее успешное разрешение. Полученные данные свидетельствуют о важной роли саморегуляции в проблемно-ориентированном совладании со стрессовой ситуацией.

Осмысленность жизни связана с предпочтением копинга, ориентированного на решение проблемы (задачи) и эмоциональное восстановление благодаря получению социальной поддержки. Наиболее сильная отрицательная взаимосвязь была выявлена между показателем осмысленности жизни и копингом, ориентированным на эмоции. Это говорит о том, что осмысленность жизни помогает избежать деструктивного эмоционального реагирования в стрессовой ситуации и не дать развиться склонности к самообвинению, бесплодным сожалениям, эмоциональному напряжению и раздражительности. Это подтверждает результаты

предшествующих исследований, свидетельствующих о роли осмысленности жизни в снижении вероятности развития тревожных и депрессивных расстройств, а также заболеваний сердечно-сосудистой системы, являющихся результатом деструктивного эмоционального реагирования в стрессовой ситуации (Китаев-Смык, 2020). Осмысленность жизни также связана с активным и конструктивным совладанием, направленным на решение проблемы, стоящей перед личностью, и с социальным отвлечением, которое позволяет восстановить психологические ресурсы за счет доверительного общения с близкими людьми.

Результаты корреляционного анализа по методикам «Цель в жизни», «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ», «Опросник совладания со стрессом» представлены в табл. 2. Осмысленность жизни позитивно взаимосвязана с активным совладанием ($r = 0,440, p < 0,01$) и негативно взаимосвязана с поведенческим уходом от проблемы ($r = -0,442, p < 0,01$). Общий уровень саморегуляции позитивно взаимосвязан с активным совладанием ($r = 0,369, p < 0,01$), подавлением конкурирующей деятельности ($r = 0,334, p < 0,01$) и планированием ($r = 0,510, p < 0,01$). По результатам корреляционного анализа первая гипотеза подтвердилась частично, вторая гипотеза подтвердилась.

Таблица 2. Взаимосвязь осмысленности жизни, саморегуляции и копинг-стратегий по методике «Опросник совладания со стрессом»

	Осмысленность жизни	Саморегуляция
Активное совладание	$r = 0,440, p < 0,01$	$r = 0,369, p < 0,01$
Планирование		$r = 0,334, p < 0,01$
Подавление конкурирующей деятельности		$r = 0,334, p < 0,01$
Поведенческий уход от проблемы	$r = -0,442, p < 0,01$	

Table 2. Interrelation of life meaningfulness, self-regulation, and coping strategies according to COPE

	Life meaningfulness	Self-regulation
Active coping	$r = 0.440, p < 0.01$	$r = 0.369, p < 0.01$
Planning		$r = 0.334, p < 0.01$
Inhibition of competing activity		$r = 0.334, p < 0.01$
Behavioral avoidance of the problem	$r = -0.442, p < 0.01$	

Саморегуляция как регуляторный метаресурс связана с активным и целенаправленным совладанием со стрессовой ситуацией, концентрацией интеллектуальных и волевых ресурсов личности на решении задачи. Осмысленность жизни также связана с активным и целенаправленным совладанием со стрессовой ситуацией. Молодые люди, имеющие более высокий уровень осмысленности жизни, в меньшей степени склонны к отказу от своих целей при столкновении с трудностями и препятствиями. Напротив, их активность направлена на поиск оптимального решения проблемы.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что осознанная саморегуляция связана с проблемно-ориентированным совладанием. Осмысленность жизни, помимо этого, связана с сохранением и восстановлением психологических

ресурсов личности, что особенно важно в ситуации длительного стресса. Совладание со стрессом личности, обладающей более высоким уровнем саморегуляции и осмысленности жизни, характеризуется активностью и целенаправленностью, эффективной мобилизацией ресурсов для решения проблемы, что имеет большое значение для успешного совладания с жизненными трудностями.

Выводы

В исследовании выявлены взаимосвязи осмысленности жизни и саморегуляции с копинг-стратегиями личности в стрессовых ситуациях в юношеском возрасте. Показано, что осмысленность жизни связана с активным и целенаправленным совладанием со стрессом, получением поддержки со стороны близких людей и негативно связана с деструктивным эмоциональным реагированием в стрессовой ситуации. Саморегуляция как регуляторный метаресурс связана с мобилизацией интеллектуальных и волевых ресурсов личности для решения проблемы, активным и целенаправленным совладанием со стрессовой ситуацией.

Результаты исследования подтверждают важную роль осмысленности жизни и саморегуляции в конструктивном совладании со стрессом. Анализ взаимосвязей саморегуляции и осмысленности жизни с копинг-стратегиями дает основания заключить, что в то время, как саморегуляция позволяет максимально мобилизовать ресурсы для быстрого и эффективного решения проблемы, осмысленность жизни помогает справляться с продолжительными и трудноразрешимыми ситуациями, требующими сохранения физических и психических ресурсов на протяжении длительного времени.

Полученные результаты вносят вклад в понимание роли осмысленности жизни и осознанной саморегуляции в совладании со стрессом и могут быть использованы в практической консультативной и обучающей работе с молодыми людьми, направленной на развитие у них способности к конструктивному совладанию со стрессовыми ситуациями.

Литература

Барцалкина В.В., Волкова Л.В., Кулагина И.Ю. Особенности ценностно-смысловой сферы при переживании трудной жизненной ситуации в зрелости // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 2. С. 69–81.

Борисова Н.М., Шаповаленко И.В. Личностные детерминанты совладающего поведения в среднем возрасте // Психолого-педагогические исследования. 2018. Т. 10, № 3. С. 115–125.

Глазьев С. Экономика будущего. Есть ли у России шанс? («Коллекция Изборского клуба»). М.: Книжный мир, 2016.

Зинченко Ю.П., Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Осознанная саморегуляция как ресурс самоорганизации жизни и преодоления негативных эмоциональных состояний в период пандемии. В сборнике Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / Под ред. Ю.П. Зинченко. М.: Издательство Московского университета, 2021.

Китаев-Смык Л.А. Стресс. Эмоции и соматика. М.: Академический проект, 2021.

Кондратюк Н.Г., Моросанова В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс психологической безопасности личности в условиях стресса и неопределенности. В сборнике Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования / Под редакцией В.И. Моросановой, Ю.П. Зинченко. М.: Психологический институт РАО, 2021.

Крылова М.А. Отношение молодых людей к трудным жизненным ситуациям: ментальная репрезентация и совладающее поведение. В сборнике *Методология, теория, история психологии личности*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.

Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSQ) // *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.

Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. 5-е изд. М.: Генезис, 2021.

Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // *Психологический журнал*. 1995. Т. 16, № 4. С. 26–36.

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения учебных и профессиональных целей. В сборнике *Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и профессиональные практики*. Материалы II Международной научно-практической конференции. Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. Калуга: Политоп, 2017.

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2021. № 1. С. 4–37.

Одинцова М.А., Семенова Е.М. Преодолевающие стратегии поведения белорусов и россиян // *Культурно-историческая психология*. 2011. Т. 7, № 3. С. 82–89.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегия в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.

Сапольски Р. Психология стресса. СПб.: Питер, 2015.

Синельникова Е.С. Эмоциональное реагирование и совладание с ситуацией самоизоляции у студентов с различным уровнем удовлетворенности жизнью // *Вопросы психологии*. 2021. Т. 67, № 6. С. 43–50.

Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Альпина нонфикшн, 2020.

Kavčič, T., Avsec, A., Kocjan, G.Z. (2021). Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: does resilience matter? *Psychiatric Quart*, 92, 207–216.

Rohr, S. et al. (2020). Psychosocial impact of quarantine measures during serious Coronavirus outbreaks: A rapid review. *Psychiatrische Praxis*, 47, 179–189.

Seçer, I., Ulaş, S. (2021). An investigation of the effect of COVID-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *Internat. J. Ment. Health and Addiction*, 19, 2306–2319.

Talevi, D., Succi, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Di Bernardo, A., Capelli, F., Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the COVID-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria*, 55 (3), 137–144.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1729.

References

Bartsalkina, V.V., Volkova, L.V., Kulagina, I.Y. (2019). Features of the Value-Semantic Sphere in Experiencing a Difficult Life Situation in Maturity. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya (Counseling Psychology and Psychotherapy)*, 27 (2), 69–81. (In Russ.).

Borisova, N.M., Shapovalenko, I.V. (2018). Personal determinants of coping behavior in middle age. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya (Psychological-educational studies)*, 10 (3), 115–125. (In Russ.).

Csikszentmihalyi, M. (2020). Flow. The psychology of optimal experience M.: Al'pina non-fikshn. (In Russ.).

Glazev, S. (2016). The economy of the future. Does Russia Have a Chance? ("Izborsk club collection"). M.: Knizhnyi mir. (In Russ.).

Kavčič, T., Avsec, A., Kocjan, G.Z. (2021). Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: does resilience matter? *Psychiatric Quart*, 92, 207–216.

Kitaev-Smyk, L.A. (2021). Stress. Emotions and somatics. M.: Akademicheskii proekt. (In Russ.).

Kondratyuk, N.G., Morosanova, V.I. (2021). Reliability of conscious self-regulation as a resource of psychological safety of the individual under conditions of stress and uncertainty. In V.I. Morosanova, Yu.P. Zinchenko (Eds.), *Psychology of self-regulation in the context of actual problems of education* (pp. 156–161). M.: Psikhologicheskii institut RAO. (In Russ.).

Krylova, M.A. (2019). Young people's attitudes toward difficult life situations: mental representation and coping behavior. In the collection *Methodology, theory, history of personality psychology*. M.: Izd-vo "Institut psikhologii RAN". (In Russ.).

Kryukova, T.L., Kuftyak, E.V. (2007). The Questionnaire of Coping Techniques (adaptation of WSQ methodology). *Zhurnal prakticheskogo psikhologa. (Journal of Practical Psychologist)*, 3, 93–112. (In Russ.).

Leontev, D.A. (2000). Meaningful Life Orientation Test (MLOT) (2nd ed.). M.: Smysl. (In Russ.).

Lengle, A. (2021). A Life of Meaning. Logotherapy as a means of assisting in life (5th ed.). M.: Genezis. (In Russ.).

Morosanova, V.I. (1995). Individual style of self-regulation in the voluntary activity of a person. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological journal)*, 4 (16), 26–36. (In Russ.).

Morosanova, V.I. (2017). Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving academic and professional goals. In the collection *Personality, intelligence, metacognition: research approaches and professional practices. Materials of the II International Scientific and Practical Conference*. Kaluga State University K.E. Tsiolkovsky. Kaluga: Politop. (In Russ.).

Morosanova, V.I. (2021). Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving life problems. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 1, 4–37. (In Russ.).

Odintsova, M.A., Semenova, E.M. (2011). Coping strategies in Belarusians and Russians. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya (Cultural-historical psychology)*, 7 (3), 82–89. (In Russ.).

Rasskazova, E.I., Gordeeva, T.O., Osin, E.N. (2013). Coping strategy in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and application of the COPE methodology. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki (Psychological Journal of the Higher School of Economics)*, 10 (1), 82–118. (In Russ.).

Rohr, S. et al. (2020). Psychosocial impact of quarantine measures during serious Coronavirus outbreaks: A rapid review. *Psychiatrische Praxis*, 47, 179–189.

Sapolsky, R. (2015). Why Zebras Don't Get Ulcers. SPb.: Piter. (In Russ.).

Seçer, I., Ulaş, S. (2021). An investigation of the effect of COVID-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *Internat. J. Ment. Health and Addiction*, 19, 2306–2319.

Sinelnikova, E.S. (2021). Emotional response and coping on self-isolation of students with different levels of situational life satisfaction. *Voprosy psikhologii (Questions of psychology)*, 6 (67), 43–50. (In Russ.).

Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Di Bernardo, A., Capelli, F., Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the COVID-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria*, 55 (3), 137–144.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1729.

Zinchenko, Yu.P., Morosanova, V.I., Bondarenko, I.N. (2021). Conscious self-regulation as a resource for self-organization of life and overcoming of negative emotional states during the pandemic. In Yu.P. Zinchenko (Eds.), *Psychological support of the COVID-19 pandemic* (pp. 133–164). M.: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta. (In Russ.).

Статья получена 16.08.2022;
принята 17.10.2022;
отредактирована 03.02.2022.

Received 16.08.2022;
accepted 17.10.2022;
revised 03.02.2022.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT AUTHORS

Синельникова Елена Семеновна — кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, elena.sinelni@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6704-0152>

Elena S. Sinelnikova — PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Applied Psychology, Faculty of Economics and Management, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, elena.sinelni@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6704-0152>

Удовиченко Полина Алексеевна — выпускница кафедры прикладной психологии факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, p-udovichenko@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4590-4148>

Polina A. Udovichenko — Graduate Student, the Department of Applied Psychology, Faculty of Economics and Management, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, p-udovichenko@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4590-4148>