

Social & Behavioural Sciences EpSBS. – 2018. – С. 460-470.  
<http://doi.org/10.15405/epsbs.2018.11.02.51>

18. Zinchenko Yu.P., Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., & Fomina T.G. (2020). Conscious Self-Regulation and Self-organization of Life during the COVID-19 Pandemic // Psychology in Russia: State of the Art. – 2020. Vol. 13 (4). С. 168-182.  
<http://doi.org/10.11621/pir.2020.0412>

УДК 159.9

## РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ОБРАЗА БОЛЕЗНИ COVID-19

Митина Ольга Валентиновна<sup>1</sup>, Первичко Елена Ивановна<sup>1,2</sup>, Конюховская Юлия Егоровна<sup>1</sup>,  
Степанова Ольга Борисовна<sup>1</sup>, Дорохов Егор Андреевич<sup>1</sup>  
Москва, Россия

<sup>1</sup> Факультет психологии Московского Государственного университета имени М.В. Ломоносова,

<sup>2</sup> Факультет клинической психологии и социальной работы Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова,  
Москва, Россия

omitina@inbox.ru, elena\_pervichko@mail.ru, yekon@icloud.com, psy\_stob@mail.ru,  
dorohov.e@mail.ru

**Аннотация.** С целью изучения влияния саморегуляции субъекта на восприятие пандемии COVID-19 и психологическое благополучие в условиях текущей пандемии было проведено онлайн-исследование среди населения различных регионов России (N=1362) с апреля по декабрь 2020 года. Методический комплекс состоял из авторского социально-демографического опросника, шкалы реактивной тревожности Спилбергера (Ханин, 1976), русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса-10 (Аббатов и др, 2016), модифицированной русскоязычной версии краткого опросника Восприятия болезни (Ялтонский и др, 2017), краткой версии опросника HEXACO-PI-R (Егорова, Паршикова, Митина, 2019) и русскоязычной адаптации краткой версии опросника саморегуляции Ю. Куля SSI-K (Митина, Рассказова, 2019). С помощью метода структурного моделирования было показано, что саморегуляция, включающая такие аспекты, как самодетерминация и самомотивация, а также “доступ к себе”, вносит положительный вклад в ощущение психологического благополучия, а ощущение ситуации как стрессовой и самоконтроль снижают это благополучие. Также было выявлено, что влияние самоконтроля на представление о возможности контролировать болезнь амбивалентно. С одной стороны, развитый самоконтроль снижает ощущение психологического благополучия и, тем самым, опосредованно снижает представления о возможности контроля болезни. С другой повышение самоконтроля прямо связано с уверенностью в возможность контролировать пандемию COVID-19, хотя это и сочетается с более высоким уровнем психологического неблагополучия. Таким образом, из всех параметров самоуправления в концепции Ю. Куля именно когнитивный самоконтроль является наиболее важной компонентой саморегуляции, определяющей особенности восприятия текущей пандемии COVID-19.

**Ключевые слова:** саморегуляция, пандемия COVID-19, стресс, теория самоуправления Куля, восприятие пандемии COVID-19, психическое благополучие.

## THE ROLE OF SELF-REGULATION IN SHAPING THE IMAGE OF THE COVID-19 DISEASE

Mitina Olga Valentinovna<sup>1</sup>, Pervichko Elena Ivanovna<sup>1,2</sup>, Koniukhovskaia Julia Egorovna<sup>1,2</sup>,  
Stepanova Olga Borisovna<sup>1</sup>, Dorokhov Egor Andreevich<sup>1</sup>

1 Dept. of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

2 Dept. of Clinical Psychology and Social Work, Pirogov Russian National Research Medical  
University, Moscow, Russia

omitina@inbox.ru, elena\_pervichko@mail.ru, yekon@icloud.com, psy\_stob@mail.ru,  
dorohov.e@mail.ru

**Abstract.** In order to study the effect of the subject's self-regulation on the perception of the COVID-19 pandemic and psychological well-being in the context of the current pandemic, an online study was conducted among the population of various regions of Russia (N = 1362) from April to December 2020. The methods included the author's socio-demographic questionnaire, Spielberger's reactive anxiety scale (Spielberger et al., 1983; Leonova, 2013), the Russian version of the Perceived stress scale-10 (Ababkov et al., 2016), a modified Russian version of the brief Disease Perception Questionnaire (Yaltonsky et al, 2017), a short version of the HEXACO-PI-R questionnaire (Egorova, Parshikova, Mitina, 2019) and Russian version J. Kuhl's short-form self-regulation questionnaire (SSI-K) (Mitina, Rasskazova, 2019). Using structural equation modeling, it has been shown that self-regulation, which includes aspects such as self-determination and self-motivation, and “access to oneself,” make a positive contribution to the feeling of psychological well-being, while stress in life circumstances and self-control reduce this well-being. It was also found that the effect of self-control on the perception of the ability to control the disease is ambivalent. On the one hand, self-control at a high level reduces the feeling of psychological well-being and, thereby, indirectly reduces the idea of the possibility of controlling the disease. On the other hand, increased self-control is directly related to the belief in the ability to control the COVID-19 pandemic, although this is combined with an increased level of psychological distress. Thus, of all the parameters of self-management in J. Kuhl's concept, it is cognitive self-control that is the most important component of self-regulation, which determines the characteristics of perception of the current COVID-19 pandemic.

**Keywords:** self-regulation, COVID-19 pandemic, stress, Kuhl's theory of self-management, perceptions of the COVID-19 pandemic, mental well-being.

Работа выполнена при поддержке гранта РФФ № 21-18-00624

**Благодарности:** авторы благодарят за техническую поддержку исследования доктора психологических наук, заслуженного профессора МГУ имени М.В. Ломоносова А.Г. Шмелева.

### Введение

Новая коронавирусная инфекция, продолжающая свое распространение по всему миру, а также вводимые повсеместно разнообразные ограничительные меры, влияют, в совокупности, не только на тех, кто заболел COVID-19, но также на психическое здоровье и психологическое благополучие широкого круга людей без личного опыта COVID-19 и на социальные процессы в целом (Тхостов, Рассказова, 2020; Ениколопов и др., 2020; Рассказова, Леонтьев, Лебедева, 2020; Первичко и др., 2020; Первичко, Конюховская, 2021; Wang, Wang, Yang, 2020; Baker, Clark, 2020). Очевидно, что ситуация пандемии COVID-19, когда привычные способы коммуникаций и образа жизни стали невозможны, - это, фактически, ситуация глобального “вызова” к саморегуляции каждого из нас. Можно по праву сказать, что в чрезвычайной ситуации пандемии COVID-19 становится актуальным вопрос о психологической саморегуляции личности, необходимой для совладания со стрессом, сохранения психического

здоровья и эффективной борьбы с пандемией (Зинченко, Моросанова, 2020; Первичко, Конюховская, 2021).

*Целью данной статьи* стало изучение влияния саморегуляции субъекта на восприятие пандемии COVID-19 и психологическое благополучие личности в этих условиях.

В Культурно-историческом подходе в качестве важного фактора, определяющего поведение пациента в ситуации болезни и его приверженность лечению, рассматривается концепт «внутренней картины болезни» (ВКБ) (Николаева, 1987; Тхостов, 2002; Арина, Иосифян, Николаева, 2019). По аналогии с ВКБ нам видится целесообразным рассмотрение такого конструкта, как «коллективная картина болезни», отражающего систему коллективных (преимущественно обыденных) представлений о коронавирусе нового типа, в качестве внесшего значимый вклад в формирование индивидуальных ВКБ в условиях пандемии COVID-19 (Первичко и др., 2020)

Для операционализации конструкта саморегуляции мы использовали концепцию самоуправления Ю. Куля, разрабатываемую им в рамках теории взаимодействия психологических систем (Personality System Interaction theory – “PSI-теория”) (Kuhl, 1981).

Понятие “самоуправление” Куль определяет, как “интеграцию всех функций, в результате которой обеспечивается такая координация психических процессов, при которой оптимизируется осуществление некоторого намерения и вытекающих из него конкретных целей” (Kuhl, 1994). К формам самоуправления относятся самоконтроль, понимаемый как целенаправленный процесс, обеспечивающий выполнение человеком поставленных задач, предусматривающий способность планировать деятельность и готовность без страха взяться за решение важной задачи, не задумываясь о неприятных последствиях и саморегуляция, которая включает самоопределение (рефлексию человеком того, придерживается ли он поставленных им самим целей и насколько цели согласуются с его потребностями). Первую форму метафорически называют «внутренней диктатурой», вторую «внутренней демократией». Эти формы противопоставлены друг другу. Однако это не означает, что какая-то из них лучше, другая хуже. В определенных ситуациях более эффективной является самоконтроль, в других случаях – саморегуляция. Самоконтроль является более эффективным в ситуации дефицита времени или же при высоком риске ошибки, что не позволяет искать новые возможности пусть даже более эффективные.

В «PSI-теории» саморегуляция рассматривается как высший уровень организации личности, которая способствует порождению интегрированного «Я», участие которого в принятии решений и формировании целей активизирует несколько компетенций саморегулирования, связанных с самоопределением, самомотивацией и саморелаксацией (Kuhl, Quirin, Koole, 2020).

Для исследования особенностей саморегуляции человека Ю. Кулем и А. Фурманом была разработана Методика Диагностики самоуправления «SSI» (от немецкоязычного “Selbststeuerungsinventar”, определяющая его структуру и основные показатели по 13 шкалам нижнего уровня, группирующиеся в 5 шкал более высокого уровня (Kuhl, Fuhrmann, 1998):

#### *I. Саморегуляция*

Самоопределение: следование целям и согласование их со своими желаниями

Самомотивация: умение находить положительные аспекты в чем-то негативном

Саморелаксация: умение сохранять спокойствие

#### *II. Самоконтроль*

Способность планировать

Свободная от страха целенаправленность: способность действовать и принимать решения, не задумываясь о неприятных последствиях

#### *III. Волевая регуляция*

Инициативность

Исполнение намерений: Способность поддерживать достаточно энергии для продолжения деятельности

Концентрация: Способность не отвлекаться на внешние и внутренние раздражители

#### IV. “Доступ к себе”

Конструктивное преодоление неудачи, способность учиться на своих ошибках

Самовосприятие: проверка согласованности ожиданий других со своими собственными целями, конгруэнтность собственным чувствам

Интеграция: Способность интегрировать в своё “я” противоречивые мысли и ощущения

#### V. Общий жизненный стресс

Ощущение нагрузки: сила влияния негативных событий «извне» на позитивное функционирование

Ощущение стресса: собственное внутреннее состояние, препятствующее позитивному функционированию.

Методика была адаптирована на русский язык (Митина, Рассказова, 2019). В процессе адаптации подтвердилась та же структура двухуровневая структура группировки шкал.

Таким образом, целью нашего исследования стало построение модели влияния стилей самоуправления на психическое благополучие и восприятие пандемии COVID-19.

#### Методы исследования

Методический комплекс включал следующие методики:

Авторский социально-демографический опросник (20 вопросов);

Опросник “Шкала воспринимаемого стресса-10” (Аббатов и др., 2016);

Краткий опросник восприятия болезни Е. Бродбент (Ялтонский и др., 2017), который был модифицирован для исследования пандемии и представлен в предыдущей публикации (Первичко и др., 2020);

Шкала реактивной тревожности Спилберга (Ханин, 1976);

Опросник саморегуляции Ю. Куля (Митина, Рассказова, 2019).

Исследование проходило на Онлайн-платформе HT-line и занимало 30-40 минут. После прохождения тестирования каждый респондент получал свои результаты с рекомендациями.

Выборка набиралась путем объявлений в социальных сетях и по принципу «снежного кома».

Онлайн-исследование проводилось с апреля по декабрь 2020 года. В исследовании приняли участие 1362 человека из них женщин 85%. В Таблице 1 указано распределение респондентов по округам РФ.

#### Таблица 1.

##### Региональный состав выборки

Регион	Процентный состав
Центральный	59%
Северо-Западный	10%
Уральский	5%
Приволжский	7%
Южный	4%
Сибирский	3%
Дальневосточный	1%
Кавказский	1%
Проживают за рубежом	7%
Отказались от ответа	2%

#### Результаты

В связи с модификацией методики «Восприятие болезни» в «Восприятие пандемии COVID-19» была проверена факторная структура опросника, что позволило выделить 3 фактора: *Угроза для жизни*, *Контроль пандемии* и биполярный фактор *Страх неизвестной болезни ↔ Понимание пандемии как известного феномена* (Первичко и др., 2020).

В трехфакторной структуре опросника была обнаружена положительная корреляция между воспринимаемой угрозой пандемии и страхом неизвестной болезни, с одной стороны ( $r=0,113$ ,  $p<10^{-4}$ ), а также возможностью ее контролировать ( $r=0,170$ ,  $p<10^{-4}$ ), - с другой. Первая корреляция легко объяснима: то, что угрожает жизни, вызывает естественный страх у

человека, вторая менее очевидная. На наш взгляд, она связана с тем, что требуют и актуализируют необходимость контроля именно те ситуации, которые представляют угрозу и чем больше эта угроза, тем сильнее необходимость контроля. Это объяснение согласуется с полным отсутствием корреляции между страхом неизвестной болезни и контролем ( $r=0,001$ ). Также не было найдено значимой корреляции между возможностью контроля пандемии и пониманием того, что она собой представляет. Анализ характера связей между факторами в полученной трёхкомпонентной факторной структуре позволяет предположить, что оценка угрозы для жизни может иметь статус промежуточной переменной, опосредующей связь между страхом неизвестного и контролем пандемии. При этом была выявлена высокая согласованность результатов по опросникам “Восприятие стресса” и “Ситуативная тревожность” Спилбергера (Первичко и др. 2020), на основе чего был выделен один общий фактор “Психологическое неблагополучие” (КМО= 0,800, Значимость теста сферичности -  $<10^{-10}$ ).

Использование Опросника Самоуправления (SSI) на большой выборке во время пандемии (N=1362) подтвердило надежность–согласованность всех 13 первичных шкал, а также их группировку в пять интегральных шкал. Те же результаты были получены при адаптации опросника на более локальной выборке в 260 человек (Митина, Рассказова 2019). Совпадение результатов обоих исследований подтверждает их достоверность. Для факторизации использовался метод главных компонент с вращением Облимин. В Таблице 2 представлены факторные нагрузки первичных шкал на интегральные шкалы – факторы, а в таблице 3 - корреляции этих факторов между собой.

**Таблица 2.**  
**Факторные нагрузки первичных шкал опросника саморегуляции SSI**

	1. Саморе- гуляция	2. Развитие воли	3. Жизненный стресс	4. Доступ к себе	5 Самоконт -роль
3 Саморелаксация	.92	-.07	.05	-.01	-.03
2 Позитивная самотивация	.81	.20	.02	-.14	.15
1 Самодетерминация	.72	-.04	-.23	.04	.10
9 Ориентация на действие после неудачи	.70	.06	-.04	.13	-.25
7 Воля: ориентация на действие	-.01	.90	-.05	.04	-.03
6 Готовность к действию: инициативность	.04	.86	-.01	-.21	.12
8 Способность к концентрации	.06	.63	-.01	.29	-.20
13 Угрозы	.07	.02	.96	.01	.03
12 Требования	-.10	-.05	.88	-.01	.01
11 Интеграция противоречий	-.03	-.02	-.11	.86	.06
10 Доступ к себе	.40	.02	.01	.49	-.19
5 Аффективный самоконтроль: ориентация на цель без тревоги	.03	.11	-.07	.13	-.78
4 Когнитивный самоконтроль: способность к планированию	.06	.24	.01	.41	.64

Таблица 3.

## Корреляционная структура интегральных шкал опросника SSI

	1 Саморегуляция	2 Развитие воли	3 Жизненный стресс	4 Доступ к себе
2 Развитие воли	.40			
3 Жизненный стресс	-.35	-.18		
4 Доступ к себе	.33	.26	-.26	
5 Самоконтроль	-.10	.13	.12	-.14

Из-за большого объема выборки все коэффициенты корреляции являются статистически значимыми, поэтому интерес для анализа представляют их величины и знак. Так, Саморегуляция (т.е. то, что Куль называет “внутренней демократией”) положительно коррелирует с развитием воли (способствует ее мобилизации более эффективным и менее стрессовым для человека способом). Именно поэтому корреляция с жизненным стрессом отрицательна. Внутренняя демократия предполагает “доступ к себе” и не нуждается в постоянном планировании и самоконтроле (наиболее стрессогенном конструкте).

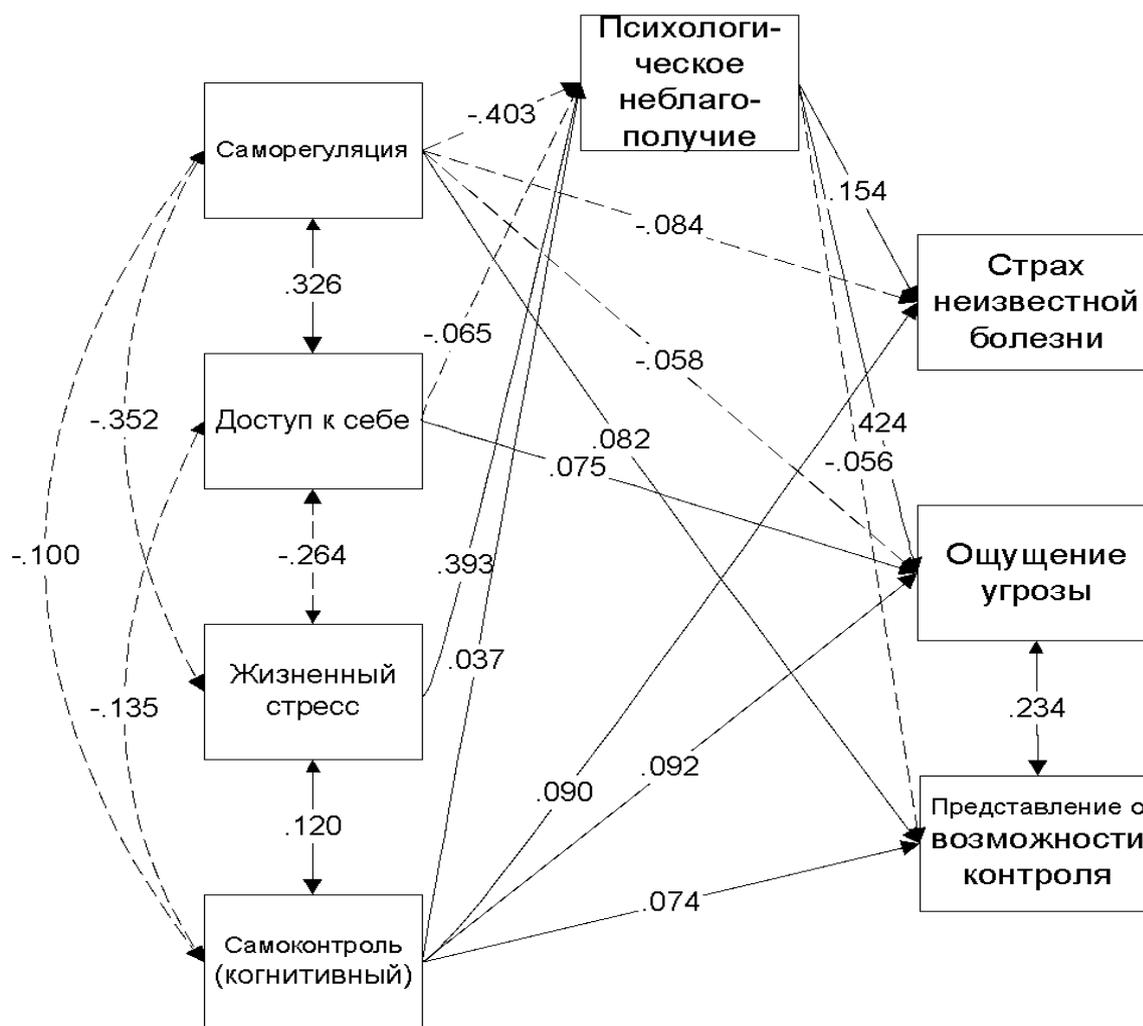
Далее мы построили путевую модель, в которой предикторами выступали показатели интегральных шкал саморегуляции, а зависимыми переменными – три составляющие восприятие болезни COVID-19. В качестве медиатора использовалась переменная “психологическое неблагополучие”. На Рис. 1 представлен график модели с указанными показателями детерминации. Все приведенные на рисунке отношения, как детерминационные, так и корреляционные, являются статистически значимыми. Среди предикторов в конечной модели переменная “развитие воли” не присутствует, так как ее связи с другими зависимыми переменными оказались статистически незначимыми.

Стресс и когнитивный самоконтроль способствуют развитию психологического неблагополучия, то есть стремление все заранее планировать и контролировать приводит к психологическому утомлению. И наоборот, способность человека слушать себя, свои желания и следовать им, приводят к снижению тревоги и напряженности.

При этом психологическое неблагополучие можно рассматривать как одну из причин усиления страха неизвестной болезни и чувства угрозы, с одной стороны, и снижения способности к контролю ситуации, - с другой.

Знаки косвенных и прямых детерминаций в большинстве случаев совпадают. То есть саморегуляция снижает страх неизвестной болезни и ощущение угрозы и повышает способность контроля. Когнитивный самоконтроль в случае страха неизвестной болезни и ощущении угрозы усиливает их (влияет положительно) и его непосредственное влияние на ощущение способности к контролю ситуации также оказывается положительным. Этот факт вполне ожидаем: люди, которые в своей деятельности руководствуются планами и контролем за собой, конечно же стремятся контролировать и внешнюю ситуацию, связанную с опасностями пандемии. Но, в то же время, опосредованная связь через медиатор психологического неблагополучия – отрицательная: то есть чем выше самоконтроль, тем хуже психическое состояние и тем ниже, в свою очередь, способность контролировать ситуацию.

Таким образом, мы видим амбивалентное влияние самоконтроля на способность контролировать ситуацию пандемии.



**Рис. 1.** Модель детерминации представлений о пандемии COVID-19 показателями саморегуляции, опосредованной психологическим неблагополучием.

$\chi^2 = 11.518$ ,  $DF=7$ ,  $p = 0.118$ ,  $CFI = 0.997$ ,  $RMSEA = 0.022$

Сплошными линиями указаны значимые положительные связи между переменными, штриховыми - отрицательные.

Еще один случай амбивалентного влияния - это детерминация ощущения угрозы переменной "доступ к себе". То есть чем лучше доступ к себе у человека, тем выше его психологическое благополучие, которое, в свою очередь, снижает ощущение угрозы. С другой стороны, человек, хорошо понимающий свои чувства, не может заглушить вполне естественное в ситуации пандемии чувство угрозы, поэтому прямая детерминация угрозы доступом к себе оказывается положительной.

Стоит также отметить, что самоконтроль положительно влияет на все три показателя представлений о пандемии (усиливает их), в то время как остальные показатели саморегуляции согласовано влияют на страх и угрозу и противоположным образом - на контроль.

Сопоставление данной модели с аналогичной моделью (в печати), в которой в качестве предикторов выбирались личностные характеристики, определяемые опросником НЕХАСО (Егорова, Паршикова, Митина, 2019) показали, что именно характеристики саморегуляции и самоуправления, а не личностные черты, наиболее полно объясняют феноменологию представлений о болезни. Действительно, использование личностных характеристик в качестве предикторов, в то время как личностные характеристики прямо и (или) косвенно через психологическое неблагополучие влияли на эти компоненты, потребовало от нас

введение дополнительной латентной переменной, которую мы условно назвали «Образ болезни COVID-19» и которая положительно детерминировала все три компонента представлений о болезни, существенно улучшая согласованность модели с реальными данными. В случае построения рассмотренной в данной статье модели влияния саморегуляции на представления о пандемии (Рис. 1) введения дополнительных факторов не потребовалось, саморегуляционные переменные оказались достаточными для обеспечения согласованности с реальными данными.

### **Выводы**

Таким образом, было показано, что позитивная саморегуляция, включающая самодетерминацию и самомотивацию, а также “доступ к себе”, способствуют повышению психологического благополучия, тогда как высокий самоконтроль и ощущение жизненного стресса, наоборот, снижают это благополучие.

С другой стороны, было выявлено, что влияние самоконтроля на представление о возможности контролировать болезнь (один из аспектов ВКБ) амбивалентно: с одной стороны, самоконтроль снижает психологическое благополучие и тем самым опосредованно снижает представления о возможности контроля болезни, с другой (напрямую) - чем выше самоконтроль у человека, тем в большей степени он полагает возможным контролировать пандемию COVID-19.

Самоконтроль является наиболее важной компонентой саморегуляции с точки зрения усиления всех компонентов КБ COVID-19.

Включение в объяснительную модель компонентов саморегуляции более полно объясняет особенности восприятия пандемии COVID-19 (по сравнению, например, с личностными чертами).

### **Литература**

1. Арина Г.А., Иосифян М.А., Николаева В.В. Культурно-исторический подход к внутренней картине здоровья: феномены, структура, онтогенез // Руководство по психологии здоровья. М.: Изд-во Московского Университета. – 2019. – С. 56-102.
2. Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И. А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2016. – Том 16. – № 2. - С. 6–15.
3. Егорова М.С., Паршикова О.В., Митина О.В. Структура российского варианта шестифакторного личностного опросника HEXACO-PI-R// Вопросы психологии. – 2019. – №5. – С. 33-49.
4. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Козьмина О. Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Том 12. – № 2. – С. 108-126.
5. Зинченко Ю.П., Моросанова В.И. Психология саморегуляции. Эволюция подходов и вызовы времени. М.: Нестор-История, 2020. – 472 с.
6. Митина О.В., Рассказова Е.И. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. – 2019. – Т.40. – №2. – С. 111-127.
7. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику: психологическое исследование. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 168 с.
8. Первичко Е.И., Конюховская Ю.Е. Эмоциональное благополучие населения и пациентов в условиях пандемии COVID-19: обзор зарубежных исследований // Психического здоровье. – 2021. – №5. – С. 29-42.
9. Первичко Е.И., Митина О.В., Степанова О.Б., Конюховская Ю.Е., Дорохов Е.А. Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Том 9. – No 2. – С. 119–147.

10. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Том 28. – № 2. – С. 90–108.
11. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл. 2002. – 287 с.
12. Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Том 28. – № 2. – С. 70–89.
13. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ленинград: ЛНИИТЕК, 1976. – 61 с.
14. Ялтонский В.М., Ялтонская А.В., Сирота Н.А., Московченко Д.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии краткого опросника восприятия болезни [Электронный ресурс] // Психологические исследования. –2017. –Том 10. – № 51. – С. 1.
15. Baker E., Clark L. Biopsychopharmacosocial approach to assess impact of social distancing and isolation on mental health in older adults // British Journal of Community Nursing. – 2020. – V.25. –№5. – P. 231-238.
16. Kuhl J., Fuhrmann A. Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components inventory. / Heckhausen J., Dweck C. Motivation and self-regulation across the life-span. Cambridge: Cambridge University Press. 1998 – P. 15-49)
17. Kuhl J. Motivational and functional helplessness: The moderating effect of action vs. state orientation // Journal Personal Social Psychology. – 1981. – Vol. 40. – P. 155–170.
18. Kuhl J., Quirin M., Koole S.L. The functional architecture of human motivation: Personality Systems Interactions Theory. / A. J. Elliot. Advances in Motivation Science. – 2020. – Vol. 8. – P. 535-555.
19. Kuhl J. Wille und Freiheitserleben: Formen der Selbststeuerung // Enzyklopaedie der Psychologie. Motivation und Emotion. Bd. 4 / J. Kuhl, H. Heckhausen (Hrsg.). Göttingen: Hogrefe, 1994.
20. Leventhal H., Bodnar-Deren H.S., Breland J.Y., et al. Modeling Health and Illness Behavior: The Approach of the Commonsense Model / In A. Baum, T. Revenson, J. Singer, Handbook of psychology and health. 2nd ed. London: Psychology Press, 2012. – P. 3–36.
21. Wang J., Wang J.-X., Yang G-S. The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals // Yonsei Medical Journal. – 2020. – Vol. 61. – №5. – P. 438-440.

## УДК 159.9

### САМООРГАНИЗАЦИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ СТУДЕНТОВ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

Синельникова Е.С.

г. Санкт-Петербург, Россия, Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I  
elena.sinelni@yandex.ru

**Аннотация.** Самоизоляция и переход на дистанционное обучение в начальный период пандемии COVID-19 не только стали причиной стресса у студентов в разных регионах мира, но и предъявили повышенные требования к самоорганизации студентов. Большинство исследователей сосредотачивались на проблемах психологических последствий самоизоляции, совладания со стрессом, эмоционального состояния студентов, и практически не уделяли внимания проблеме самоорганизации. Исследования Ю.П.Зинченко, В.И.Моросановой и др. показали, что студенты, в целом, испытывали большие трудности с