



DOI 10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24

УДК 159.922

Исследовательская статья

Регуляторные ресурсы жизненных планов человека в условиях неопределенности (на примере ситуации распространения пандемии COVID-19 в России)

Н.Г. Кондратюк¹, И.Ю. Цыганов¹, И.М. Колесникова², В.И. Моросанова¹

¹Психологический институт Российской академии образования,
Российская Федерация, 125009, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4

²Средняя школа № 51 города Липецка,
Российская Федерация, 398042, Липецк, ул. 9-й микрорайон, д. 42а

Аннотация. Проблема регуляторных ресурсов жизненных планов человека в неопределенной и непредсказуемой ситуации рассмотрена на материале ситуации распространения пандемии COVID-19 в России и мире. Исследование проведено в период действия режима самоизоляции и ограничительных мероприятий, введенных на территории Российской Федерации для предотвращения распространения пандемии COVID-19, в онлайн формате, с использованием блочного конструктора сайтов Tilda Publishing и приложения для администрирования опросов Google Forms. Выборка исследования включала 165 респондентов в возрасте от 16 до 56 лет. Для диагностики использованы опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020», шкала депрессии CES-D и авторская анкета, включающая ряд вопросов, связанных с жизненными и профессиональными планами. Результаты исследования показали, что чем выше развитие осознанной саморегуляции, тем выше у человека ясность и понимание своих планов на будущее, устойчивее траектория карьерного развития (включая профессиональные и учебные цели) и тем меньше наблюдаемой депрессивной симптоматики. При низком развитии осознанной саморегуляции, напротив, отмечаются сложности с представлениями о своих жизненных планах, неустойчивость профессиональных и учебных целей, их переменчивость под влиянием внешних факторов, выраженное развитие актуальных проявлений депрессии. Полученные данные вносят вклад в развитие представлений о феномене осознанной саморегуляции и регуляторных ресурсах человека, обеспечивающих устойчивость жизненных планов в ситуациях неопределенности и являющихся своеобразным буфером, смягчающим воздействие внешних стрессовых факторов и нивелирующих их возможные негативные последствия для человека.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, ресурсы, планы, неопределенность, COVID-2019

В 2020 году все мы оказались в ситуации, изменившей наш мир. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и многие правительства мира объявили ситуацию, связанную с распространением пандемии COVID-19, чрезвычайной проблемой всемирного масштаба. В той или иной степени



каждому человеку пришлось столкнуться с вынужденными изменениями в своей жизни, с невозможностью осуществить задуманное и давно планируемое, с непониманием того, что будет дальше, с необходимостью как-то по-новому строить и организовывать свою жизнь как в текущей ситуации, так и в ближайшем, а возможно, и отдаленном будущем. Если есть одна определяющая черта глобальной пандемии коронавируса, то это неопределенность. Понятие «неопределенность» по отношению к пандемии COVID-19 отражено в названиях статей, имеющих отношение к самым разным предметным областям науки, в том числе к медицине (Koffman et al., 2020), экономике (Altig et al., 2020), экологии (Helbich et al., 2020) и т. д. Уже в самых первых психологических исследованиях, посвященных изучению влияния пандемии COVID-19 и введенных эпидемиологических мер на население, авторы называют сложившуюся ситуацию «стрессовый период мировой неопределенности» (Sweeny et al., 2020. P. 3).

К настоящему времени учеными со всего мира показано, что нынешняя ситуация вызывает у населения разнообразные стрессовые реакции, включая тревогу, страх, панические атаки, дезадаптивное поведение и т. д. (Сорокин и др., 2020; Moreno et al., 2020; Bueno-Notivol et al., 2021). На кросс-культурных выборках авторы указывают на схожесть клинических симптомов психологического воздействия пандемии на человека (Ausín et al., 2020). Результаты метаанализа, связанные с общей оценкой распространенности депрессии во время вспышки COVID-19, показывают семикратный рост по сравнению с данными 2017 года, что свидетельствует о значительном влиянии пандемии COVID-19 на психическое здоровье человека (Bueno-Notivol et al., 2021). Еще в одном метаанализе отмечается, что выраженность депрессии значимо выше среди населения, затронутого пандемией COVID-19, при этом между медработниками и другими группами населения статистически значимых различий в депрессии не отмечается (Cénat et al., 2021). Международная группа врачей и экспертов в области психического здоровья, объединившись вместе, чтобы изложить свою позицию о проблемах психического спектра, которые ставит COVID-19, резюмируют: «Пандемия COVID-19 уже повлияла на психическое здоровье и некоторые из этих эффектов могут сохраняться. Психологический ущерб от пандемии уже очевиден как среди населения в целом, среди работников, находящихся на передовой, так и особенно среди людей с психическими расстройствами» (Moreno et al., 2020. P. 820).

Вполне логично, что в сложившихся условиях появляется вопрос о тех *движущих силах*, которые позволяют людям даже в сложных непонятных ситуациях, несмотря на всеобъемлющее воздействие стрессовых факторов, строить планы, эффективно и целесообразно модифицировать их и адаптировать под изменяющиеся условия, перестраиваться, проявлять гибкость и быть готовым и открытым к новым, пусть даже «вынужденным» изменениям, осознанно выстраивать новые программы будущих действий и говорить о понятности, четкости и определенности своих планов на будущее.

Одним из основных механизмов, связанных с целенаправленной активностью человека, является система осознанной саморегуляции деятельности. *Осознанная саморегуляция* как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека инициирует, поддерживает и управляет разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализуя достижение принимаемых человеком целей (Конопкин, 2011). В последние годы внимание исследователей связано с ресурсным подходом к осознанной саморегуляции (Моросанова, 2014). При этом подходе осознанная саморегуляция рассматривается как метаресурс достижения целей и решения разнообразных задач жизнедеятельности и включает подсистемы универсальных и специальных ресурсов когнитивно-операционного и личностно-регуляторного уровней – накопленных в опыте регуляторных компетенций человека, позволяющих осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением в разных сферах жизнедеятельности человека. Универсальный регуляторный ресурс определяется развитостью у человека общей способности саморегуляции, которая представляет собой концептуализированный опыт самоорганизации достижения целей в различных областях жизнедеятельности человека. Специальный регуляторный ресурс, напротив, связан с достижением определенных целей в определенных областях или сферах деятельности человека (Моросанова, 2014). Отметим, что саморегуляция имеет существенное значение в изучении проблем стресса и копингов (Carver, Scheier, 2008; Muraven, Baumeister, 2000). К настоящему времени выявлена ресурсная роль саморегуляции в преодолении разных типов стрессовых проявлений: острого (Morosanova et al., 2018) и хронического характера (Evans, Kim, 2012). Исследуется роль саморегуляции в проявлениях депрессии (Трухан и др., 2020; Strauman, 2002; Brinkmann, Franzen, 2015). На масштабной выборке респондентов определен значимый вклад осознанной саморегуляции в успешную самоорганизацию жизни россиян в условиях вынужденной самоизоляции из-за распространения пандемии COVID-19 (Zinchenko et al., 2020).

Мы предположили, что осознанная саморегуляция может оказаться тем механизмом, который в ситуации неопределенности обеспечит не только продуктивность построения жизненных и профессиональных/учебных планов и целей деятельности, но и окажется неким буфером, амортизирующим воздействие сложившейся ситуации, нивелируя тем самым возможные негативные последствия для человека.

В настоящем эмпирическом исследовании предполагается ответить на два основных вопроса:

1. Существует ли взаимосвязь между осознанной саморегуляцией, определенностью жизненных планов и выраженностью актуальной депрессивной симптоматики в ситуации неопределенности (на материале распространения пандемии COVID-19)?

2. Есть ли различия между людьми с высоким, низким и средним уровнем развития осознанной саморегуляции по показателям определенности жизненных планов и выраженности актуальной симптоматики депрессии в условиях самоизоляции?

Процедура и методы исследования

Участники исследования. В исследовании приняли участие 165 человек в возрасте от 16 до 56 лет ($M = 33,825$, $SD = 13,01$), среди них 124 респондента женского пола (75,2 %).

Процедура исследования. Исследование проходило в апреле – мае 2020 года в период действующего режима самоизоляции и карантинных мероприятий, введенных на территории Российской Федерации для предотвращения распространения пандемии COVID-19, в онлайн формате, с использованием блочного конструктора сайтов Tilda Publishing (tilda.ws) и приложения для администрирования опросов Google Forms.

Методики. Опросная методика В.И. Моросановой «*Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020*» предназначена для диагностики развития общей способности к осознанной саморегуляции и ее индивидуальных особенностей, устойчиво проявляющихся в различных видах произвольной активности и жизненных ситуациях (Моросанова, Кондратюк, 2020). Методика включает 28 утверждений, сгруппированных в 7 шкал: «Планирование целей», «Моделирование значимых условий достижения целей», «Программирование действий», «Оценивание результатов», «Гибкость», «Надежность», «Настойчивость» и также интегративную шкалу «Общий уровень саморегуляции». Согласие с утверждениями оценивается по 5-балльной шкале Ликерта от 1 (*неверно*) до 5 (*верно*). Суммарный балл по каждой шкале составляет от 4 до 20, для интегративной шкалы – от 28 до 140.

Шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований CES-D (Radloff, 1977; Адрющенко, Дробижев, Добровольский, 2003) включает 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту симптомов депрессии и может быть проранжирован от 0 (*симптом обнаруживается очень редко или вообще никогда*) до 3 (*симптом присутствует постоянно*). Диапазон оценок по шкале CES-D составляет 0–60 баллов.

Анкета определенности жизненных планов, разработанная специально для данного исследования, состоит из 12 вопросов о влиянии ситуации пандемии и самоизоляции на жизненные планы и профессиональные планы человека и включает три показателя: определенность жизненных планов (например, «*Насколько определены Ваши жизненные планы?*»), изменчивость жизненных планов («*Изменились ли Ваши планы на будущее за время карантина/самоизоляции?*») и устойчивость профессиональных предпочтений (например, «*Остались ли ваши предпочтения по дальнейшему обучению (выбор вуза, направления обучения, факультета – для учащихся)/по дальнейшей работе (та же работа, организация, вид деятельности – для работающих) теми же, что и до введения ограничительных мероприятий (режима самоизоляции) и распространения пандемии коронавируса в мире?*»). Сумма баллов для каждого из трех показателей анкеты находится в диапазоне от 4 до 12 баллов. С целью подтверждения правомерности структуры анкеты, включающей три показателя, был проведен эксплораторный факторный анализ (метод главных компонент Варимакс, вращение в 5 итераций с нормализацией Кайзера). На основе содержательного анализа и анализа графика собственных значений вопросов анкеты, наиболее предпочтительным оказа-

лось трехфакторное решение (процент объясненной дисперсии составил 65,01). Три фактора, соответствующие трем показателям анкеты, имели высокие абсолютные нагрузки, варьирующиеся от 0,801 до 0,869. Внутренняя согласованность показателей анкеты составила от 0,602 до 0,831 (альфа Кронбаха).

Также участникам исследования было предложено написать несколько слов или предложений о том, как они воспринимают происходящие сегодня в мире события, связанные с распространением пандемии коронавируса. Отметим, что частота встречаемости слова «неопределенность» и синонимичных ему понятий в ответах участников превысила все остальные как в высказываниях, имеющих негативную коннотацию, так и в высказываниях нейтрального или позитивного характера. Приведем несколько примеров для иллюстрации: «Странная ситуация, непонятно, что происходит, но понятно, что все теперь будет совсем по-другому, не так как было до карантина» (жен., 40 лет); «Никакой определенности, нет уверенности в завтрашнем дне» (жен., 29 лет); «Неопределенность, разрушение стандартов, странное состояние» (муж., 40 лет); «Кризис с неопределенным исходом» (муж., 51 год); «К сожалению, происходит нечто странное и необъяснимое... Пандемия изменила наше будущее» (жен., 16 лет); «Нам всем пришлось очень быстро, с „колес“, приспособиться к новым реалиям. Мир уже не будет прежним» (жен., 38 лет); «Весь мир сейчас находится в состоянии жуткой неопределенности и невозможности что-либо планировать...» (жен. 17 лет) ...

Статистический анализ данных проводился с использованием пакета IBM SPSS Statistics (версия 23). Ранговый корреляционный анализ Спирмена был применен для выявления связей между показателями саморегуляции, определенности жизненных планов и симптомов депрессии. *U*-критерий Манна – Уитни применялся для выявления различий между группами с разным уровнем развития осознанной саморегуляции и для выявления возрастных различий по исследуемым показателям.

Результаты

В табл. 1 представлены описательные статистики (минимальные и максимальные значения, среднее значение и стандартное отклонение) по всем показателям методик, используемым в исследовании.

На основании данных описательной статистики по показателям анкеты определенности жизненных планов было установлено, что 20 % респондентов указывают на неопределенность их жизненных планов на будущее, из них 9,1 % отмечают их полную неясность и отсутствие какой-либо конкретности, а 20,6 % затрудняются ответить на вопрос о своих планах на будущее. При этом 59,4 % ответивших отмечали, что их цели на будущее определены, среди них 20 % заявили о предельной четкости и понятности своих планов на будущее.

Что касается вопроса о влиянии режима самоизоляции и карантинных мероприятий, введенных из-за распространения пандемии коронавируса, на изменение планов на будущее, то 44,2 % респондентов указали, что их планы на будущее изменились, по сравнению с тем, что было до ситуации

апреля – мая 2020 года. При ответе же на вопросы, связанные с профессиональными предпочтениями по дальнейшей работе (для работающих)/обучением в вузе, выбором факультета и направления (для учащихся), о намерении их изменить сообщили 19,4 %.

Для выявления значимых взаимосвязей между развитием осознанной саморегуляции, показателем актуальной симптоматики депрессии и показателями определенности жизненных и профессиональных планов был проведен ранговый корреляционный анализ (табл. 2).

Таблица 1 / Table 1

**Описательные статистики показателей всех методик, используемых в исследовании /
Descriptive statistics of all studied variables**

Показатели / Variables	Min	Max	M	SD
Планирование целей / Goal planning	4	20	13,53	3,76
Моделирование значимых условий / Modeling of significant conditions	4	20	12,88	3,30
Программирование действий / Programming of actions	7	20	16,01	3,03
Оценивание результатов / Results evaluation	4	20	12,24	4,47
Гибкость / Flexibility	4	20	13,18	3,52
Надежность / Reliability	4	20	11,08	4,00
Настойчивость / Insistency	6	20	15,26	3,10
Общий уровень саморегуляции / General level of self-regulation	47	134	94,21	15,51
Определенность планов / Clarity of life plans	4	12	9,57	3,21
Изменение планов / Variability of life plans	4	12	8,00	2,79
Устойчивость профессиональных предпочтений / Sustainability of career preferences	4	12	10,18	2,35
Депрессия / Depression	0	59	15,19	12,48

Таблица 2 / Table 2

**Результаты рангового корреляционного анализа Спирмена между показателями саморегуляции, определенности жизненных планов и актуальных проявлений депрессии /
Spearman's correlations between indicators of self-regulation, distinctness of life plans, and depression**

Саморегуляция / Self-regulation	Определенность жизненных планов / Distinctness of life plans			Депрессия / Depression
	Определенность планов / Clarity of life plans	Изменение планов / Variability of life plans	Устойчивость профессиональных предпочтений / Sustainability of career preferences	
Планирование целей / Goal planning	0,434**	-0,087	0,236**	-0,154*
Моделирование значимых условий / Modeling of significant conditions	0,253**	-0,148	0,165*	-0,218**
Программирование действий / Programming of actions	0,142	0,039	0,163*	-0,104
Оценивание результатов / Results evaluation	0,088	0,034	0,050	-0,156*
Гибкость / Flexibility	0,337**	-0,205**	0,064	-0,166**
Надежность / Reliability	0,205**	-0,035	,222**	-0,393**
Настойчивость / Insistency	0,156*	0,028	0,088	-0,220**
Общий уровень CP/ General level SR	0,370**	-0,070	0,222**	-0,364**

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Среди показателей саморегуляции статистически достоверно коррелируют с показателем определенности жизненных планов когнитивно-регуляторные процессы «планирование целей», «моделирование значимых условий достижения целей» и личностно-регуляторные свойства «гибкость», «надежность» и «настойчивость». Такая комбинация регуляторных средств может оказаться специальным ресурсом в ситуации прогнозирования своего ближайшего будущего и определенности жизненных планов в условиях повысившейся неопределенности и непредсказуемости. Так, процесс планирования целей имеет непосредственное отношение к выдвиганию целей и системообразующее значение в построении всей системы осознанной саморегуляции деятельности. Субъективная модель значимых условий отражает комплекс внешних и внутренних условий активности, учет которых сам человек считает необходимым для успешной деятельности. Гибкость является одним из регуляторных показателей, характеризующих адаптивные возможности функционирования регуляторики в конкретных условиях деятельности и отвечающих за возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности. А регуляторная надежность обеспечивает устойчивость самоорганизации психической активности и практической деятельности человека в психологически напряженных условиях. Кроме обозначенных регуляторных процессов и свойств, статистически достоверно с показателем определенности жизненных планов коррелирует показатель общего уровня саморегуляции. Общий уровень развития осознанной саморегуляции диагностирует, по сути, общую способность к саморегуляции, развитие которой проявляется в успешном решении нестандартных задач в новых и нетипичных ситуациях, в упорстве и настойчивости в достижении принятой цели (Конопкин, 2004; Моросанова, Бондаренко, 2016). Более того, когда речь идет об общей способности к саморегуляции, то имеется в виду «общий деятельностный потенциал человека» (Конопкин, 2008) и универсальный регуляторный ресурс, обеспечивающий продуктивные аспекты произвольной активности человека (Моросанова, 2014). Принципиально, что в ситуации вынужденной самоизоляции, когда люди «невольно» обязаны сидеть дома, ограничены в своих передвижениях и действиях, речь идет в первую очередь о *принятии решения* о будущих действиях и будущих планах.

С показателем изменчивости жизненных планов достоверная отрицательная корреляционная взаимосвязь на высоком уровне значимости ($p < 0,01$) выявлена только с личностно-регуляторным свойством «гибкость». Другими словами, при низкой гибкости отмечается большая изменчивость и неустойчивость жизненных планов. Шкала гибкости измеряет уровень сформированности регуляторной компетенции перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий деятельности. При высоком ее развитии своевременно происходит оценка изменений значимых условий и вносятся необходимые коррективы в регуляцию. При низком развитии регуляторной гибкости гораздо сложнее привыкать к переменам в жизни, смене обстановки, и даже, несмотря на сформированность отдельных процессов регуляции, адекватность реагирования на ситуацию с точки зрения перестройки системы осознанной саморегуляции затруднена (Моросанова, Кондратьев, 2020).

С показателем устойчивости профессиональных предпочтений статистически значимые положительные взаимосвязи ($p < 0,01$) выявлены в первую очередь с показателем «надежность», общим уровнем саморегуляции и регуляторным процессом «планирование целей». Этот результат свидетельствует, что развитая осознанная саморегуляция и ее устойчивость в психологически напряженных условиях, а также устойчивость и постоянство цели деятельности обеспечивают стабильность траектории карьерного развития человека, не давая внешним факторам разрушить профессиональные и учебные предпочтения, цели и наработки, сохраняя и удерживая целостным образ потребных текущих и будущих профессиональных и учебных целей.

С показателем актуальной симптоматики депрессии статистически достоверные отрицательные корреляции при $p < 0,01$ были выявлены с рядом регуляторных показателей: «моделирование значимых условий», «гибкость», «надежность», «настойчивость» и «общий уровень саморегуляции», также на уровне $p < 0,05$ отрицательные значимые корреляции наблюдаются с регуляторно-когнитивными процессами «программирование действий» и «оценивание результатов». Однако, учитывая небольшой размер выборки, целесообразным представляется учитывать корреляции при $p < 0,01$.

Достоверных взаимосвязей между показателями симптомов депрессии и показателями анкеты определенности жизненных планов выявлено не было.

Далее были проанализированы взаимосвязи показателей саморегуляции, определенности жизненных планов и депрессии с переменными «возраст» и «пол», поскольку в опубликованных к настоящему времени материалах имеются данные, указывающие на связь этих переменных с проявлениями депрессии в период пандемии COVID-19 (Cénat et al., 2021; Dovbysh, Kiseleva, 2020), также в ряде исследований имеет место возрастная специфика в развитии регуляторно-личностных свойств (Моросанова, Кондратюк, 2020; Zinchenko, 2020).

Статистически значимые корреляции переменной «пол» были выявлены только с регуляторной надежностью ($r_s = 0,166$, $p < 0,05$) и депрессией ($r_s = -0,262$, $p < 0,01$). В женской выборке, по сравнению с мужской, оказалась выше выраженность симптомов депрессии ($Z = -3,80$, $p < 0,000$) и ниже развитость надежности саморегуляции ($Z = -2,70$, $p < 0,006$).

Положительные корреляции переменной «возраст» получены с показателем «надежность» ($r_s = 0,207$, $p < 0,01$), «изменчивость жизненных планов» ($r_s = 0,213$, $p < 0,01$), отрицательные – с «гибкостью» ($r_s = -0,182$, $p < 0,05$) и с «депрессией» ($r_s = -0,444$, $p < 0,01$). То есть у респондентов более молодого возраста выше выраженность симптомов депрессии. Им также свойственна более низкая устойчивость саморегуляции в психологически напряженных условиях при высокой адаптивности. При этом у них отмечается меньшая изменчивость и корректировка своих жизненных планов по сравнению с группой взрослых респондентов.

Для ответа на второй вопрос исследования, есть ли различия между людьми с различным уровнем развития осознанной саморегуляции по показателям определенности жизненных планов и выраженности актуальной симптоматики депрессии в условиях самоизоляции, мы разделили выборку

на три группы. Первая группа с низким уровнем осознанной саморегуляции ($N = 37$; $M = 74,16$, $SD = 8,84$), вторая группа – средний уровень осознанной саморегуляции ($N = 96$; $M = 94,61$, $SD = 6,53$), третья группа – высокий уровень саморегуляции ($N = 32$; $M = 116,19$, $SD = 8,46$). В табл. 3 приведено сравнение показателей определенности жизненных планов и актуальной симптоматики депрессии в трех выделенных группах.

Таблица 3 / Table 3

Различия в определенности жизненных планов и актуальных симптомах депрессии между группами респондентов с высоким, средним и низким общим уровнем развития осознанной саморегуляции / Comparisons of the life plans distinctness and depression in the groups with low, middle and high levels of conscious self-regulation

Показатели / Variables	Группы / Groups			Сопоставленные группы / Compared groups	U-критерий / U-test	
	1 (N = 37) M/SD	2 (N = 96) M/SD	3 (N = 32) M/SD		Z	p
Определенность планов / Clarity of life plans	7,67/3,69	9,88/2,89	10,87/2,53	1–2	-3,19	0,00
				1–3	-3,73	0,00
				2–3	-1,99	0,04
Изменение планов / Variability of life plans	8,43/2,27	7,92/2,72	7,75/3,51	1–2	-1,01	0,31
				1–3	-0,92	0,35
				2–3	-0,32	0,74
Устойчивость профессиональных предпочтений / Sustainability of career preferences	9,72/2,58	10,08/2,24	11,00/2,71	1–2	-0,61	0,54
				1–3	-2,41	0,01
				2–3	-2,37	0,01
Депрессия / Depression	21,64/13,70	14,35/12,03	10,21/9,18	1–2	-2,97	0,00
				1–3	-3,68	0,00
				2–3	-1,75	0,08

Примечание: группа 1 – низкий общий уровень саморегуляции; группа 2 – средний общий уровень саморегуляции; группа 3 – высокий общий уровень саморегуляции.

Note: group 1 – low level of self-regulation; group 2 – middle level of self-regulation; group 3 – high level of self-regulation.

При сравнении групп с высоким, средним и низким уровнем развития осознанной саморегуляции статистически значимые различия между группами наблюдались по показателю «определенность жизненных планов» и по показателю «устойчивость профессиональных предпочтений». Различия в выраженности актуальной симптоматики депрессии наблюдались в группах участников с низкой и средней саморегуляцией и между группами с низкой и высокой саморегуляцией. Чем выше развитие осознанной саморегуляции, тем определеннее у человека планы на будущее, устойчивее представления о карьерном развитии, профессиональных и учебных целях деятельности и меньше выраженность депрессивной симптоматики. Сложности с формулированием своих жизненных планов, неопределенность в карьерном развитии и выраженное проявление актуальных симптомов депрессии наблюдается при сниженном общем уровне осознанной саморегуляции достижения целей.

Обсуждение

В исследовании получены новые данные о том, что в ситуации вынужденной самоизоляции, в условиях неопределенности и непредсказуемости развития событий, осознанная саморегуляция может играть ключевую роль

при выстраивании и планировании человеком своего будущего, формируя ясное понимание и определенность своих жизненных планов, профессиональных и учебных целей деятельности. Эти результаты хорошо соотносятся и развивают имеющиеся представления о взаимосвязи осознанной саморегуляции с отношением ко времени, временной перспективой и построением образа будущего в работах отечественных и зарубежных исследователей (Абульханова, Березина, 2001; Bilde et al., 2010; Hall, Fong, 2007 и др.). В исследованиях В.И. Моросановой и А.В. Ванина показано, что осознанная саморегуляция произвольной активности человека способствует формированию временной перспективы в направлении ее большей действенности в процессах построения личных и профессиональных планов, содействуя преодолению неопределенности будущего (Моросанова, Ванин, 2010). Саморегуляция может также изменить степень восприятия человеком неопределенности, что, в свою очередь, скажется на временной перспективе и ориентации человека на будущее (Grote, Pfrombeck, 2020).

Развитие осознанной саморегуляции позволяет сохранять траекторию карьерного развития, обеспечивая устойчивость профессиональных предпочтений, несмотря на непредсказуемость развития ситуации, связанной с пандемией, переходом в режим дистанционной работы/учебы, режимом самоизоляции и т. д. Эти результаты согласуются с исследованиями по проблемам профессионального развития человека. Большое значение в развитии карьеры, по мнению М. Савикаса, принадлежит именно механизмам саморегуляции или саморегуляторным компетенциям, на которые человек может положиться в процессе построения карьеры и которые он может использовать для решения незнакомых, сложных и неопределенных проблем, связанных с профессиональными задачами развития, профессиональными переходами и профессиональными потрясениями (Savickas, 2013).

Данные о взаимосвязи осознанной саморегуляции с актуальными симптомами депрессии не противоречат выводам других исследований. К настоящему времени обоснована роль саморегуляции в решении психологических и нейрофизиологических аспектов депрессии (Strauman, 2002); обнаружена специфика стилевых особенностей осознанной саморегуляции во взаимосвязи с личностными защитами у людей с депрессией (Трухан и др., 2020); показано, что клинические или субклинические симптомы депрессии характеризуются изменениями в отношении широкого спектра процессов, связанных с саморегуляцией поведения (Brinkmann, Franzen, 2015), более того, раскрыта ресурсная роль саморегуляции и ее устойчивости в психологически напряженных условиях как предиктора преодоления стресса (Morosanova et al., 2018).

Анализ взаимосвязи осознанной саморегуляции, определенности жизненных планов и актуальной симптоматики депрессии с показателем возраста участников позволил установить, что у респондентов старшего возраста выше устойчивость саморегуляции в психологически напряженных условиях, но при этом отмечается снижение адаптивности по мере взросления (старения). Об аналогичных возрастных тенденциях в развитии надежности и гибкости сообщалось ранее (Моросанова, Кондратюк, 2020; Zinchenko et al.,

2020). Тем не менее прояснение этого вопроса, на наш взгляд, нуждается в дальнейшем изучении. У респондентов старшего возраста также наблюдается меньшая выраженность симптомов депрессии. Отрицательная связь между стрессом и возрастом и подверженность более молодой возрастной группы развитию депрессивной симптоматики в период распространения пандемии и введения локдауна фиксируется в ряде стран (Huang, Zhao, 2021; Schelhorn et al., 2020).

Что касается фактора пола, то у респондентов женского пола наблюдается большая выраженность актуальной симптоматики депрессии при более низком уровне развития надежности осознанной саморегуляции, отражающей то, как человек способен регулировать свое поведение в стрессовых условиях деятельности. Анализ литературных данных указывает на неоднозначность взаимосвязи пола и выраженности депрессии в период пандемии COVID-19. В ряде исследований, проведенных в Китае, различий обнаружено не было (Cénat et al., 2021). Однако исследования, проведенные в других странах (Германия, Италия, Иран), в том числе в России, показали, что женщины подвержены большему риску развития проблем с психическим здоровьем в период распространения пандемии коронавируса (Dovbysh, Kiseleva, 2020; Cénat et al., 2021; Schelhorn et al., 2020). В публикациях сообщается и о влиянии фактора пола на надежность саморегуляции, но отмечается, что этот аспект требует дальнейшего исследования (Моросанова, Кондратьюк, 2020).

Резюмируя описанные в статье результаты и опираясь на представленные в научной литературе исследования, можно заключить, что развитость у человека регуляторных компетенций позволяет обеспечить определенность жизненных планов и является той опорой, которая даже в условиях непредсказуемости позволит человеку жить дальше, прогнозировать свое будущее и препятствовать развитию неблагоприятных стрессовых состояний.

Заключение

Проблема регуляторных ресурсов жизненных планов человека в неопределенной и непредсказуемой ситуации рассмотрена на материале ситуации распространения пандемии COVID-19 в мире, в период действия режима самоизоляции и ограничительных мероприятий, введенных на территории Российской Федерации.

Показано, что чем выше развитие осознанной саморегуляции, тем выше у человека ясность понимания своих планов на будущее, устойчивее представления о карьерном развитии, включая профессиональные и учебные цели, и меньше выраженность актуальной депрессивной симптоматики. При низком развитии осознанной саморегуляции, напротив, отмечаются сложности с представлениями о своих жизненных планах, профессиональные и учебные цели неустойчивы и подвержены смене под влиянием внешних факторов, наблюдается выраженное развитие актуальных проявлений депрессии.

На наш взгляд, полученные данные вносят вклад в развитие представлений о феномене осознанной саморегуляции и регуляторных ресурсов человека, обеспечивающих определенность его жизненных планов и преодоление стресса в ситуациях неопределенности.

Результаты исследования ориентируют на изучение механизмов, смягчающих воздействие ситуации неопределенности на человека, и могут стать основой разработки практических рекомендаций и программ, направленных на повышение регуляторных ресурсов осознанности и определенности учебных, профессиональных, жизненных планов человека.

К ограничениям исследования следует отнести особенности выборки. Полученные результаты в большей степени релевантны для респондентов женского пола, составляющих 75,2 % участников. Таким образом, задача будущих исследований представляется в изучении регуляторных ресурсов жизненных планов человека в условиях неопределенности на более сбалансированных выборках. Перспективным представляется продолжить исследование роли регуляторных ресурсов человека в решении самых разных проблем (преодоление стресса, самоорганизация жизни, профессиональное развитие и т. д.), возникающих в ситуациях неопределенности.

Список литературы

- Абульханова К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. СПб.: Алетей, 2001.
- Андрющенко А.В., Дробижев М.Д., Добровольский А.В.* Сравнительная оценка шкал CES-D, BDI и HADS в диагностике депрессий общемедицинской практики // Журнал неврологии и психиатрии имени Корсакова. 2003. № 5. С. 11–18.
- Конопкин О.А.* Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128–135.
- Конопкин О.А.* Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.
- Конопкин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЛЕНАНД, 2011.
- Моросанова В.И.* Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 4. С. 62–78.
- Моросанова В.И., Бондаренко И.Н.* Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109–123.
- Моросанова В.И., Ванин А.В.* Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками // Психологические исследования. 2010. № 5 (13). <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.02.2021). 0421000116/0046.
- Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г.* Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – 2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4. С. 155–167.
- Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э.* Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 2020. № 2. С. 1–8. <http://doi.org/10.31363/2313-7053-2020-2-87-94>
- Трухан Е.А., Морозова Н.Н., Будько Т.О.* Взаимосвязь стилевых особенностей саморегуляции и защитных механизмов у пациентов с депрессией // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2020. № 1. С. 107–116.
- Altig D., Baker S., Barrero J.M., Bloom N., ... Thwaites G.* Economic uncertainty before and during the COVID-19 pandemic // Journal of Public Economics. 2020. Vol. 191. 104274. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104274>

- Ausin B., Castellanos M.Á., González-Sanguino C., Vakhantseva O.V., Almazova O.V., Shaigerova L.A., et al. The psychological impact of six weeks of lockdown as a consequence of COVID-19 and the importance of social support: a cross-cultural study comparing Spanish and Russian populations // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2020. Vol. 3. No. 4. Pp. 89–105. <http://doi.org/10.11621/pir.2020.0406>
- Bilde J., Vansteenkiste M., Lens W. Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory // *Learning and Instruction*. 2010. Vol. 21. No 3. Pp. 332–344. <http://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002>
- Brinkmann K., Franzen J. Depression and Self-Regulation: A Motivational Analysis and Insights from Effort-Related Cardiovascular Reactivity // *Handbook of Biobehavioral Approaches to Self-Regulation* / ed. by G. Gendolla, M. Tops, S. Koole. New York, NY: Springer, 2015. Pp. 333–347. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1236-0_22
- Bueno-Notivol J., Gracia-García P., Olaya B., Lasheras I., López-Antón R., Santabárbara J. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies // *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2021. Vol. 21. No. 1. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Carver C.S., Scheier M.F. Stress, coping, and self-regulatory processes // *Handbook of personality: Theory and research* / ed. by L.A. Pervin, O.P. John. New York, NY, US: Guilford Press, 1999. Pp. 553–575.
- Cénat J.M., Blais-Rochette C., Kokou-Kpolou C.K., Noorishada P.G., Mukunzi J.L., McIntee S.E. et al. Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis // *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113599>
- Dovbysh D.V., Kiseleva M.G. Cognitive emotion regulation, anxiety, and depression in patients hospitalized with COVID-19 // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2020. Vol. 13. No. 4. Pp. 134–147. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0409>
- Evans G.W., Kim P. Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping // *Child Development Perspectives*. 2012. Vol. 7. No 1. Pp. 43–48.
- Grote G., Pfrombeck J. Uncertainty in Aging and Lifespan Research: COVID-19 as Catalyst for Addressing the Elephant in the Room // *Work, Aging and Retirement*. 2020. Vol. 6. No. 4. P. 246–250. <https://doi.org/10.1093/workar/waaa020>
- Hall P.A., Fong G.Y. Temporal self-regulation theory: a model for individual health behavior // *Health Psychology Review*. 2007. Vol. 1. No 1. Pp. 6–52.
- Helbich M., Mute Browning M.H.E., Kwan M.-P. Time to address the spatiotemporal uncertainties in COVID-19 research: Concerns and challenges // *Science of the Total Environment*. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.142866>
- Huang Y., Zhao N. Mental health burden for the public affected by the COVID-19 outbreak in China: Who will be the high-risk group? // *Psychology, Health & Medicine*. 2021. Vol. 26. No. 1. Pp. 23–34. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1754438>
- Koffman J., Gross J., Etkind S.N., Selman L. Uncertainty and COVID-19: how are we to respond? // *Journal of the Royal Society of Medicine*. 2020. Vol. 113. No. 6. Pp. 211–216. <https://doi.org/10.1177/0141076820930665>
- Moreno C., Wykes T., Galderisi S., Nordentoft M., Crossley N., Jones N, ... Arango C. How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic // *Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7. Pp. 813–824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.335>
- Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Gaidamashko I.V., Voytikova M. Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress // *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*. 2018. Pp. 460–470. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.11.02.51>

- Muraven M., Baumeister R.F.* Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? // *Psychological Bulletin*. 2000. Vol. 126. No 2. Pp. 247–259. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Radloff L.S.* The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population // *Applied Psychological Measurement*. 1977. No 1. Pp. 385–401.
- Savickas M.L.* Career construction theory and practice // *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed.) / ed. by R.W. Lent, S.D. Brown. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2013. Pp. 147–183.
- Schelhorn I., Ecker A., Berezna J., Tran T., Rehm S., Lugo R. et al.* Depression symptoms during the COVID-19 pandemic in different regions in Germany (2020, July 13). <https://doi.org/10.31234/osf.io/p9wz8>
- Strauman T.J.* Self-Regulation and depression // *Journal Self and Identity*. 2002. Vol. 1. No. 2. Pp. 151–157. <https://doi.org/10.1080/152988602317319339>
- Sweeny K., Rankin K., Cheng X., Hou L., Long F., Meng Y., ... Zhang W.* Flow in the Time of COVID-19: Findings from China. 2020, March 26. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3kcw>
- Zinchenko Yu.P., Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Fomina T.G.* Conscious Self-Regulation and Self-organization of Life during the COVID-19 Pandemic // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2020. Vol. 13. No 4. Pp. 168–182. <http://doi.org/10.11621/pir.2020.0412>

История статьи:

Поступила в редакцию: 30 сентября 2020 г.

Принята к печати: 15 февраля 2021 г.

Для цитирования:

Кондратюк Н.Г., Цыганов И.Ю., Колесникова И.М., Моросанова В.И. Регуляторные ресурсы жизненных планов человека в условиях неопределенности (на примере ситуации распространения пандемии COVID-19 в России) // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. 2021. Т. 18. № 1. С. 7–24. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24>

Сведения об авторах:

Кондратюк Наиля Гумеровна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции Психологического института Российской академии образования (Москва, Россия). ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-2907-9771>, eLIBRARY SPIN-код: 5280-6144. E-mail: n.kondratyuk@gmail.com.

Цыганов Игорь Юрьевич, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции Психологического института Российской академии образования (Москва, Россия). ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1673-9091>. E-mail: i4321@mail.ru.

Колесникова Ирина Матвеевна, заместитель директора средней школы № 51 (Липецк, Россия). E-mail: k.irihka.m@yandex.ru.

Моросанова Варвара Ильинична, доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, заведующая лабораторией психологии саморегуляции Психологического института Российской академии образования (Москва, Россия). ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7694-1945>. SPIN-код 4335-5542. E-mail: morosanova@mail.ru.

Regulatory Resources and Person's Life Plans under Uncertainty Conditions during COVID-19 Lockdown in Russia

Nailya G. Kondratyuk¹, Igor Y. Tsyganov¹,
Irina M. Kolesnikova², Varvara I. Morosanova¹

¹Psychological Institute of Russian Academy of Education,
9 Mokhovaya St, bldg 4, Moscow, 125009, Russian Federation

²School No 51 of Lipetsk,
42a 9-i Mikroraion St, Lipetsk, 398042, Russian Federation

Abstract. The research considers the problem of regulatory resources of the personal life plans in uncertain and unpredictable situations on the material of the COVID-19 pandemic spread in the world and in Russia. The study was conducted during a lockdown in Russia, in an online format, with the help of the Tilda Publishing block website builder and the Google Forms survey administration software. The study sample included 165 respondents aged 16 to 56 years. *The Self-regulation Profile Questionnaire – SRPQM 2020*, *The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*, *CES-D*, and the authors' questionnaire which includes a number of questions related to personal life plans and professional/educational curriculum were used for diagnose. The study results demonstrated that the higher conscious self-regulation development is associated with the higher person's clarity and understanding of the future plans, the more stable career path (including professional and educational goals), and the less actual depressive symptoms. And vice versa: the low level of the conscious self-regulation development correlates with the difficulties with considering the life plans, the fickleness of professional and educational goals, being affected by external factors, and with the pronounced actual manifestations of depression. The data obtained contribute to the development of ideas about the conscious self-regulation phenomenon and human regulatory resources ensuring stability of the personal life plans in situations of uncertainty and serving as a buffer that softens the impact of external stress factors and neutralizes their possible negative consequences.

Key words: conscious self-regulation, resources, goals, uncertainty, COVID-2019

References

- Abulkhanova, K.A., & Berezina, T.N. (2001). *Vremya lichnosti i vremya zhizni*. St. Petersburg: Aleteya. (In Russ.)
- Altig, D., Baker, S., Barrero, J.M., Bloom, N., ... & Thwaites, G. (2020). Economic uncertainty before and during the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Economics*, 191, 104274. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104274>
- Andryuschenko, A.V., Drobijev, M.D., & Dobrovolskii, A.V. (2003). Sravnitel'naya ocenka shkal CES-D, BDI i HADS v diagnostike depressii obshchemedicinskoj praktiki. *Jurnal Nevrologii i Psihiatrii im. Korsakova*, (5), 11–18.
- Ausín, B., Castellanos, M.Á., González-Sanguino, C., Vakhantseva, O.V., Almazova, O.V., Shaigerova, L.A., et al. (2020). The psychological impact of six weeks of lockdown as a consequence of COVID-19 and the importance of social support: a cross-cultural study comparing spanish and russian populations. *Psychology in Russia: State of the Art*, 3(4), 89–105. <http://doi.org/10.11621/pir.2020.0406>

- Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2010). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21(3), 332–344. <http://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002>
- Brinkmann, K., & Franzen, J. (2015). Depression and Self-Regulation: A motivational analysis and insights from effort-related cardiovascular reactivity. In G. Gendolla, M. Tops, & S. Koole (Eds). *Handbook of Biobehavioral Approaches to Self-Regulation* (pp. 333–347). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1236-0_22
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, & R., Santabàrbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1999). Stress, coping, and self-regulatory processes. In Pervin, L.A. & John, O.P. (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 553–575). New York, NY, US: Guilford Press.
- Cénat, J.M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C.K., Noorishada, P.G., Mukunzi, J.L., McIntee, S.E., et al. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113599>
- Dovbysh, D.V., & Kiseleva, M.G. (2020). Cognitive emotion regulation, anxiety, and depression in patients hospitalized with COVID-19. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 134–147. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0409>
- Evans, G.W., & Kim, P. (2012). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43–48.
- Grote, G. & Pfrombeck, J. (2020). Uncertainty in Aging and Lifespan Research: Covid-19 as Catalyst for Addressing the Elephant in the Room. *Work, Aging and Retirement*, 6(4), 246–250. <https://doi.org/10.1093/workar/waaa020>
- Hall, P.A., & Fong, G.Y. (2007). Temporal self-regulation theory: A model for individual health behavior. *Health Psychology Review*, 1(1), 6–52.
- Helbich, M., Mute Browning, M.H.E., & Kwan, M.-P. (2020). Time to address the spatiotemporal uncertainties in COVID-19 research: Concerns and challenges. *Science of the Total Environment*. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.142866>
- Huang Y., & Zhao N. (2021). Mental health burden for the public affected by the COVID-19 outbreak in China: Who will be the high-risk group? *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 23–34. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1754438>
- Koffman, J, Gross, J., Etkind, S.N., & Selman, L. (2020). Uncertainty and COVID-19: How are we to respond? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 113(6), 211–216. <https://doi.org/10.1177/0141076820930665>
- Konopkin, O.A. (2004). General capacity for self-regulation as a factor of subject development. *Voprosy Psikhologii*, (2), 128–135. (In Russ.)
- Konopkin, O.A. (2008). Conscious self-regulation as a criterion of subjectness. *Voprosy Psikhologii*, (3), 22–34. (In Russ.)
- Konopkin, O.A. (2011). *Psikhologicheskie mekhanizmy reguliatsii deiatel'nosti*. Moscow: LENAND Publ. (In Russ.)
- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ... & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*, 7, 813–824. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Morosanova, V.I. (2014). Osoznannaia samoregulyatsiia proizvol'noi aktivnosti cheloveka kak psikhologicheskii resurs dostizheniia tselei. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, 7(4), 62–78. (In Russ.)

- Morosanova, V.I., & Bondarenko, I.N. (2016). General capacity for self-regulation: Operationalization of the phenomenon and an experimental approach to diagnosing its development. *Voprosy Psikhologii*, (2), 109–123. (In Russ.)
- Morosanova, V.I., & Kondratyuk, N.G. (2020). Morosanova's Self-Regulation Profile Questionnaire – SRPQM 2020. *Voprosy Psikhologii*, (4), 155–167. (In Russ.)
- Morosanova, V.I., & Vanin, A.V. (2010). Role of individual features of time perspective and conscious self-regulation in high school students choosing a profession. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 5(13). Retrieved February 11, 2021, from <http://psystudy.ru.0421000116/0046>. (In Russ.)
- Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Gaidamashko, I.V., & Voytikova, M. (2018). Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS* (pp. 460–470). Future Academy. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.11.02.51>
- Muraven, M., & Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Radloff, L.S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, (1), 385–401.
- Savickas, M.L. (2013). Career construction theory and practice. In R.W. Lent, & S.D. Brown (Eds.). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147–183). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Schelhorn, I., Ecker, A., Bereznaï, J., Tran, T., Rehm, S., Lugo, R., et al. Depression symptoms during the COVID-19 pandemic in different regions in Germany (2020, July 13). <https://doi.org/10.31234/osf.io/p9wz8>
- Sorokin, M.Yu., Kasyanov, E.D., Rukavishnikov, G.V., Makarevich, O.V., Neznanov, N.G., Lutova, N.B., & Mazo, G.Je. (2020). Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic. *V.M. Bekhterev Review of Psychiatry and Medical Psychology*, (2), 1–8. doi.org/10.31363/2313-7053-2020-2-87-94 (In Russ.)
- Strauman, T.J. (2002). Self-Regulation and depression. *Journal Self and Identity*, 1(2), 151–157. <https://doi.org/10.1080/152988602317319339>
- Sweeny, K., Rankin, K., Cheng, X., Hou, L., Long, F., Meng, Y., ... & Zhang, W. (2020). Flow in the Time of COVID-19: Findings from China. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3kew>
- Truhan, E.A., Morozova, N.N., & Boudko, T.O. (2020). Correlation between defense mechanisms and style peculiarities of self-regulation in patients with depression. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology*, (1), 107–116. (In Russ)
- 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*, 13(4), 168–182. <http://doi.org/10.11621/pir.2020.0412>

Article history:

Received: 30 September 2020

Revised: 11 February 2021

Accepted: 15 February 2021

For citation:

Kondratyuk, N.G., Tsyganov, I.Y., Kolesnikova, I.M., & Morosanova, V.I. (2021). Regulatory Resources and Person's Life Plans under Uncertainty Conditions during COVID-19 Lockdown in Russia. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 18(1), 7–24. (In Russ.) <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24>

Bio notes:

Nailya G. Kondratyuk, PhD in Psychology, is Senior Researcher of the Department of Self-Regulation Psychology of the Psychological Institute of the Russian Academy of Education (Moscow, Russia). ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-2907-9771>. E-mail: n.kondratyuk@gmail.com.

Igor Yu. Tsyganov, PhD in Psychology, is Senior Researcher of the Department of Self-Regulation Psychology of the Psychological Institute of the Russian Academy of Education (Moscow, Russia). ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1673-9091>. E-mail: i4321@mail.ru.

Irina M. Kolesnikova is Deputy Director of the Secondary School No 51 (Lipetsk, Russia). E-mail: k.irihka.m@yandex.ru.

Varvara I. Morosanova, Sc.D. (Psychology), Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Education, is Head of the Department of Self-Regulation Psychology of the Psychological Institute of the Russian Academy of Education (Moscow, Russia). ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7694-1945>. E-mail: morosanova@mail.ru.