

© Г.В. Кухтерина, Т.В. Семеновских, Е.А. Соловьева, Л.В. Федина

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.34>

УДК: 378.1

**ПРЕАДАПТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В
«ЭПОХУ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ»: ПОИСК ИНДИКАТОРОВ**

Г.В. Кухтерина, Т.В. Семеновских, Е.А. Соловьева, Л.В. Федина

Кухтерина Галина Владимировна,

доцент кафедры психологии и педагогики детства, кандидат психологических наук, доцент, Институт психологии и педагогики, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия.

РИНЦ SPIN-код: 1116-3688

E-mail: g.v.kukhterina@utmn.ru

Семеновских Татьяна Викторовна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики детства, Институт психологии и педагогики, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия.

РИНЦ SPIN-код: 7300-3135 / ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6015-7497>

E-mail: t.v.semenovskikh@utmn.ru

Соловьева Елена Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики детства, Институт психологии и педагогики, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия.

РИНЦ SPIN-код: 7388-7510

E-mail: e.a.soloveva@utmn.ru

Федина Людмила Викторовна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики детства, Институт психологии и педагогики, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия.

РИНЦ SPIN-код: 7636-5338

E-mail: l.v.fedina@utmn.ru

Аннотация. В условиях «изменения изменений» профессиональное образование претерпевает качественный структурный ребрендинг. При подготовке специалиста на первый план выходит идея, заключающаяся в стремлении «опережать скорость перемен». Ее реализация не предполагает линейный, временной характер. Образование нуждается в ориентирах, способных качественно изменить спецификацию подготовки. Преадаптация к неопределенности позволяет сместить акценты на ресурсный компонент в развитии личности обучающихся, ответить на вопрос: за счет чего сегодня человек может быть готов к неизвестному завтра? Поиск индикаторов, определяющих преадаптацию к неопределенности, позволит выделить основания для трансформации профессионального

образования. В статье представлены результаты исследования 98 студентов в возрасте 19-21 лет, обучающихся на направлении «Педагогическое образование» ТюмГУ, г. Тюмень. Цель исследования: определение значимых индикаторов и взаимосвязей самоорганизации деятельности и психологического благополучия студентов университета как предикторов их преадаптации к неопределенности. Для оценки индикаторов психологического благополучия и уровня самоорганизации деятельности студентов использованы опросники «Шкала психологического благополучия» К. Рифф и «Самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мандрикова. Первый этап исследования проводился в мае 2019 года, второй этап – в мае 2020 года. Сравнительный анализ выявил динамику показателей психологического благополучия студентов и наличие значимых взаимосвязей большинства из них с индикаторами самоорганизации деятельности студентов. Это позволяет рассматривать состояние разных аспектов психологического благополучия и самоорганизации деятельности молодого поколения в качестве важного потенциала его преадаптивности в условиях стремительно меняющегося мира.

Ключевые слова: *преадаптация; самоорганизация деятельности; психологическое благополучие; студенты; пандемия.*

UDC 378.1

**PRE ADAPTIVITY OF THE STUDENT'S PERSONALITY
«THE AGE OF UNCERTAINTY»: SEARCH FOR INDICATORS**

G.V. Kuchterina, T.V. Semenovskikh, E.A. Soloveva, L.V. Fedina

Galina V. Kuchterina,

PhD of Psychological science, Associate Professor of Department of Child Psychology and Pedagogy, Institute of Psychology and Pedagogy, University of Tyumen, Tyumen, Russian Federation.

E-mail: g.v.kukhterina@utmn.ru

Tatiana V. Semenovskikh,

PhD of Psychological science, Associate Professor of Department of Child Psychology and Pedagogy, Institute of Psychology and Pedagogy, University of Tyumen, Tyumen, Russian Federation.

E-mail: t.v.semenovskikh@utmn.ru

Elena A. Soloveva,

PhD of Pedagogical science, Associate Professor of Department of Child Psychology and Pedagogy, Institute of Psychology and Pedagogy, University of Tyumen, Tyumen, Russian Federation.

E-mail: e.a.soloveva@utmn.ru

Ludmila V. Fedina,

PhD of Pedagogical science, Associate Professor of Department

of Child Psychology and Pedagogy, Institute of Psychology and Pedagogy, University of Tyumen, Tyumen, Russian Federation.
E-mail: l.v.fedina@utmn.ru

Abstract. *In the context of “changing changes”, vocational education is undergoing a qualitative structural rebranding. When training a specialist, the idea of trying to “stay ahead of the speed of change” comes to the fore. Its implementation does not assume a temporary nature. Education needs guidelines that can qualitatively change the specification of training. Preadaptation to uncertainty allows you to shift the focus to the resource component in the development of the personality of students, to answer the question: how can a person be ready for the unknown tomorrow? The search for indicators that determine the preadaptation to uncertainty will allow us to identify the grounds for the transformation of vocational education. The article presents the survey results with 98 students aged 19-21 majoring in Pedagogical Education at Tyumen State University, Tyumen, Russia. The aim of the study is to identify significant indicators and correlations of self-organization of activities and the psychological wellbeing of university students, as predictors of their pre-adaptation to uncertainty. To assess the components of well-being and the level of students’ self-organization were identified through the Psychological Well-Being Scale (C. Ryff) and the Self-Organization of Activities Questionnaire (E.Y. Mandrikova). The first stage of the study was carried out in May 2019, the second stage in May 2020. The comparative analysis revealed the dynamics in the indicators of students’ psychological well-being and the presence of significant relationships of most of them with indicators of self-organization of students’ activities. This makes it possible to consider the extent of various aspects of psychological well-being and of self-organization of activities of the younger generation as an important potential for their preadaptability in a rapidly changing world.*

Keywords: *preadaptation; self-organization of activities; psychological well-being; students; pandemic.*

Введение. “Рефлексия современности” становится трендом различных научных направлений, поднимая обсуждение проблематики на метауровень. Пандемия Covid-19 стала очередным вызовом “неопределенного мира”. Для образования это событие стало проверкой на готовность к тому, что “завтра” уже наступило. Система высшего образования как платформа для подготовки специалистов на десятилетия вперед с большими сложностями решала ситуации перехода на онлайн обучение в настоящем времени. Вопросы содержания подготовки профессионала для будущего обострили размышления о необходимости преодоления “синдрома диссонанса современника, который перманентно не успевает за бегущим днем, находится не в ладу со временем и самим собой, оказывается заложником акселерации бытия” [1]. Образ “изменяющегося человека в изменяющемся мире” является ключевым для осмысления задач профессионального образования, стремящегося стать современным.

Теория преадаптации к неопределенности, предложенная А.Г. Асмоловым [1], связывает идеи различных наук о человеке, обществе и развитии, опираясь на идею избыточности биологического, когнитивного, социального и психологического разнообразия. Основной задачей развития любых систем (в том числе и человека как системы) в современных условиях неопределенности должна стать ориентация на развитие тех возможностей, которые в эволюционной биологии называют “ошибками” или излишествами. Именно они позволяют реагировать на изменения среды, быть готовым к неопределенности. Основной задачей в развитии личности студента в современных условиях, очевидно, становится поиск характеристик, качеств, черт, которые составляют основу преадаптивного потенциала личности.

Уникальными условиями, в рамках которых можно было наблюдать и выделить ресурсы личности, позволяющие справляться с ситуацией неопределенности, стала пандемия, вызванная Covid-19. Ресурсы личности в ситуации неопределенности, выделенные различными исследователями, являются: физическая активность [17] связь с природой [16, 19], духовное благополучие [12], практика по формулированию жизненных целей [3, 9, 22], активность и оптимизм [14], самоконтроль [13].

M.D. Kokkoris, O. Stavrova [15] установили, что способность людей с высоким самоконтролем продолжать выполнять до пандемии целенаправленное поведение и превращать новое поведение в привычку объясняла их успех в достижении цели, несмотря на серьезные сбои, вызванные пандемией. Изучая студентов университета в ситуации стресса I. Truskauskaitė-Kuneviciene, E. Kazlauskas, Ostreikaite-Jurevice, J. Brailovskaia, J. Margraf установили особую роль позитивного психического здоровья, подчеркивая, что именно оно способно создавать основу для преодоления сложностей [23].

Особое внимание исследователей обращено к тому, как справлялись с пандемией различные субъекты образования. Эта сфера одноmomentно попала в условия кардинальных перемен. Процесс обучения невозможно остановить, поэтому условия и формы преподавания всем приходилось осваивать “на ходу”. Иными словами, в фокусе внимания педагогов оказались одновременно психологическая поддержка студентов, находящихся в условиях самоизоляции, и иная организация деятельности, позволяющая сохранять качество обучения.

Исследования, проведенные во время пандемии, выделили особый потенциал регуляторных и рефлексивных качеств, определяющих личностное и профессиональное самосовершенствование в процессе профессионального образования [18]. Установлено, что молодые люди, демонстрирующие высокий уровень учебной и развивающей активности, в большей степени проявили субъектность, сознательную активность, свободу выбора и личную ответственность. У них лучше развиты навыки организации деятельности, обусловленные целеустремленностью и другими характеристиками, связанными с осуществлением деятельности [5]. В исследованиях N. Codina, I. Castillo et al установлено, что восприятие стиля обучения, поддерживающего автономию положительно связано с удовлетворением потребности в компетентности и негативно связано с прокрастинацией [8]. Установлено также, что студенты с высоким уровнем поиска информации демонстрировали более высокий уровень благополучия и восприятия риска [7].

Таким образом, психологическое благополучие и навыки самоорганизации могут определять преадаптивный потенциал личности. Они создают условия для устойчивости и выбора эффективных стратегий поведения в условиях неопределенности. Навыки организации и регуляции деятельности, опирающиеся на активность и самостоятельность, позволяют студенту совершать выбор осознанно, принимать ответственность за него, что в свою очередь определяет его уровень психологического благополучия и духовного здоровья.

Методология исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили теория преадаптации к неопределенности А.Г. Асмолова [1], концепция психологического благополучия К. Рифф [21], теоретическая модель самоорганизации деятельности Н. Фишера, М. Бонда [10, 11], Е.Ю. Мандриковой [2].

Для оценки компонентов психологического благополучия использован опросник “Шкала психологического благополучия” «The scales of psychological well-being» [21], для определения навыков самоорганизации деятельности методика «Опросник самоорганизации деятельности» (ОСД), разработанная Н. Фишером и М. Бондом [10], в авторской адаптации Е.Ю. Мандриковой [2].

К. Рифф предложила модель психологического благополучия и разработала на ее основе диагностическую методику [21]. Русскоязычные версии состоят из 84 пунктов [4]. Методика определяет интегральный показатель и шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с

другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. Каждая из шкал содержит 14 пунктов - как прямых, так и обратных. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф – теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия.

«Опросник самоорганизации деятельности» – это авторская психодиагностическая методика, разработанная в процессе перевода и расширенной адаптации англоязычной оригинальной методики «Опросник структуры времени» (Time Structure Questionnaire, сокр. TSQ), предложенной австралийскими психологами Н. Фишером и М. Бондом [6, 10, 11]. Они ввели в научное обращение конструкт «структура времени» (timestructure), понимая под ним степень восприятия индивидами использования своего времени как структурированное и целенаправленное. Е.Ю. Мандрикова [2] считает, что оригинальная методика определяет не столько структуру времени, сколько такие личностные характеристики как структурирование времени, склонность к его осознанию и осмыслению. Для исследования самоорганизации деятельности как эффективного управления временем своей жизни, был смоделирован аналогичный опросник для использования его на русскоязычной выборке. «Опросник самоорганизации деятельности» [2], предназначен для диагностики уровня сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Из оригинальной методики было взято только 5 вопросов и две шкалы. ОСД содержит 25 вопросов, оценивающих суммарный показатель самоорганизации деятельности и 6 шкал/факторов: «Планомерность», «Целеустремленность», «Настойчивость», «Фиксация», «Самоорганизация» и «Ориентация на настоящее».

При статистической обработке данных использовалась программа SPSS Statistics 17.0. Для доказательства статистической достоверности полученных различий использовался метод расчета коэффициента Манна-Уитни (U). Для определения статистически значимых связей между показателями самоорганизации деятельности студенческой молодежи и субъективного и психологического благополучия использовался метод линейной корреляции К. Пирсона (r).

Общий объем выборочной совокупности составил 98 студентов в возрасте 19-21 лет, обучающихся на 1, 2 курсах направления «Педагогическое образование» ТюмГУ, г. Тюмень, Российская Федерация.

Результаты исследования и их анализ. Лонгитюдное диагностическое обследование показателей психологического благополучия проводилось в конце учебного года – первый срез в мае 2019 (до пандемии Covid-19) – 56 студентов, второй срез – в мае 2020 (во время первой волны пандемии Covid-19) – 42 студентов.

Сравнительный анализ выявил динамику различных показателей психологического благополучия студентов.

Выраженность показателей психологического благополучия как при первом диагностическом срезе (май 2019), так и при втором срезе (май 2020), находится на среднем уровне тестовых норм (в пределах 5-6 стенов). Это согласуется с результатами проведенных ранее исследований других ученых (V. Capone, D. Caso, A.R. Donizzetti [7], R.P. Rajkumar [20]). Можно сказать, что у студентов актуализированы переживания и состояния, свойственные здоровой личности. Для них характерно психологическое благополучие как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности» [20]. Графически результаты исследования отдельных показателей психологического благополучия студентов представлены на рисунке 1.

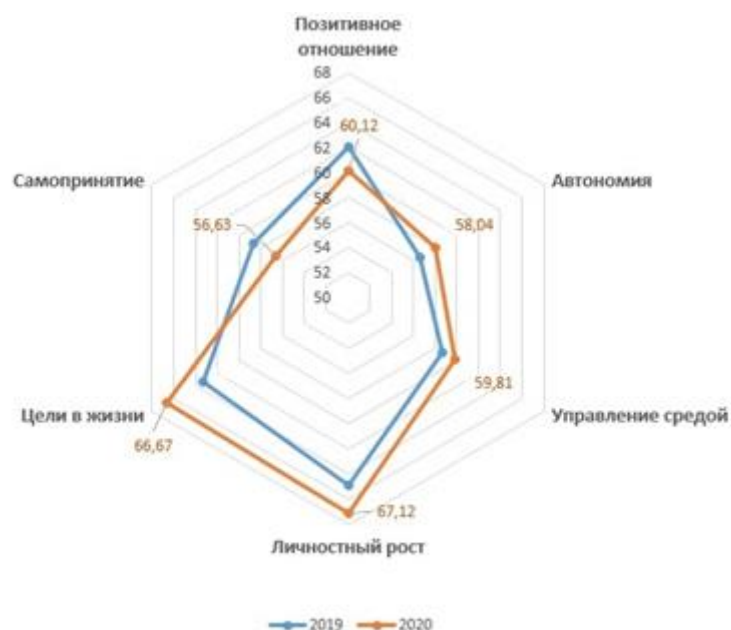


Рисунок 1 - Динамика показателей психологического благополучия студентов университета по методике К. Риффа (n2019=56, n2020=42, май 2019-май 2020)

На диаграмме заметна некоторая тенденция к ухудшению индикаторов позитивного отношения и самопринятия личности. Это свидетельствует о возможности намечающихся сложностей, вызванных ситуацией неопределенности во время пандемии. Студенты испытывают трудности в том, чтобы быть открытыми, идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими, они больше недовольны собой, разочарованы событиями прошлого, беспокоятся по поводу личных качеств, хотят быть не тем, кем являются. Однако динамика данных показателей статистически не значима.

По остальным показателям психологического благополучия – автономии, управлении средой (окружением), наличию целей в жизни – наблюдается положительная динамика. То есть у студентов в период пандемии еще больше актуализируются осмысленность и ценность прошлой, настоящей и будущей жизни, самостоятельность, саморегуляция поведения и внешней деятельности, способность оценивать себя в соответствии с личными, а не общепринятыми критериями, эффективность использования предоставляющихся возможностей, способность улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Это может давать дополнительные преимущества в ситуации необходимости оперативно и постоянно перестраивать свою жизнедеятельность в настоящем и будущем.

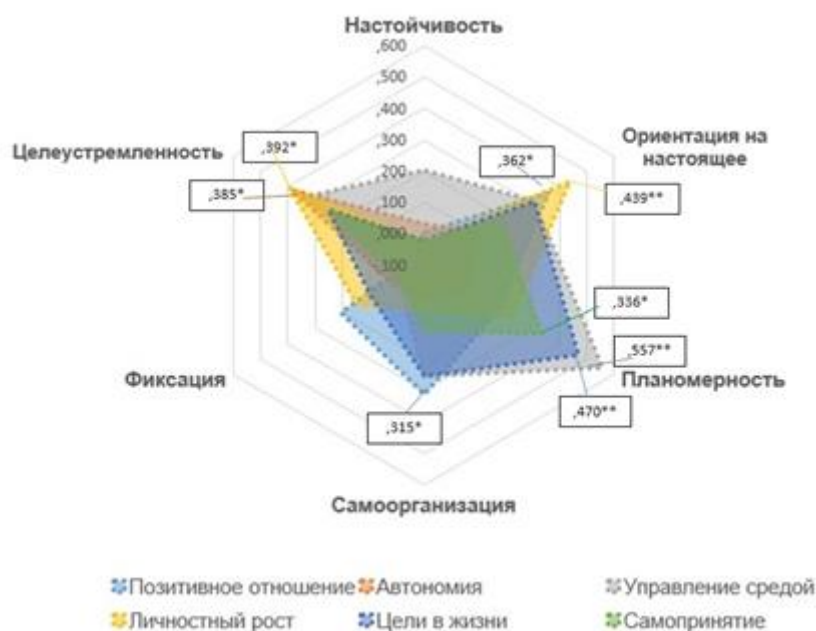
Статистически значимой является положительная динамика по шкале личностного роста (Укр.=1193,5). Следовательно, в период пандемии студенты стали воспринимать себя открытыми новому опыту, испытывать чувство реализации своего потенциала, наблюдать улучшения в себе и своих действиях с течением времени, изменяться в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Таким образом, мы видим, что ситуация неопределенности, возникшая в результате пандемии Covid-19, не снизила, а наоборот активизировала психологические ресурсы преадаптации студентов, важнейшими из которых являются автономизация, осмысленность жизнедеятельности и устремленность на творческий поиск неординарных путей собственного развития.

В ситуации неопределенности повышенные требования предъявляются к тому, как студенты организуют собственное обучение, время и каким образом это сопряжено с

ощущением их благополучия. Исследование показателей самоорганизации деятельности студентов проводилось однократно - в мае 2020 года.

Проведенный корреляционный анализ между факторами самоорганизации деятельности студентов и индикаторами их психологического благополучия по методике К. Рифф позволил установить статистически значимые взаимосвязи в условиях неопределенности, связанной с пандемией Covid-19, ситуацией самоизоляции и дистанционного обучения. Для данной выборки испытуемых критическими значениями являются $r_{0,05}=0,304$, $r_{0,01}=0,393$. Результаты корреляции, полученные с помощью определения коэффициента Пирсона, представлены на рисунке 2. В диаграмме отражены только статистически значимые коэффициенты корреляции, которые отмечены (*) на уровне $p=0,05$ и (**) – на $p=0,01$.



* – статистическая значимость коэффициентов корреляции на уровне $p=0,05$

** – статистическая значимость коэффициентов корреляции на уровне $p=0,01$

Рисунок 2 - Результаты корреляционного анализа показателей самоорганизации деятельности и психологического благополучия студентов университета ($n=42$, май 2020)

Корреляционный анализ позволил выявить восемь положительных статистически значимых связей между показателями психологического благополучия и самоорганизации деятельности студентов. Три из них соответствуют высокому уровню значимости ($p=0,01$). Иными словами, несмотря на затянувшуюся ситуацию социальной изоляции и дистанта, в целом способности студенческой молодежи к самоорганизации своей деятельности соотносятся с уровнем самореализации в сфере межличностных отношений и самовосприятия, их способностями к осмысленному, целенаправленному и независимому от общепринятых норм поиску путей личностного развития.

Такие показатели самоорганизации деятельности как «Настойчивость» и «Фиксация» статистически значимо не связаны ни с одним из индикаторов психологического благополучия обучающихся. Следовательно, для ощущения удовольствия и наполненности от повседневной жизни и саморазвития в измененных условиях пандемии и дистанционного обучения студентам не обязательно проявлять серьезные волевые усилия для осуществления

повседневной деятельности и привязываться к четко упорядоченной во времени организации событий.

Шкала «Ориентация на настоящее» имеет положительную взаимосвязь с двумя индикаторами благополучия – «Позитивные отношения» (0,362*) и особенно тесно с показателем «Личностный рост» (0,439**). Оказалось, что в ситуации неопределенности умение студентов организовывать жизнь «здесь и теперь» и принимать изменившиеся обстоятельства позволяет выстраивать конструктивные отношения с людьми, искать возможности самореализации.

«Планомерность» как параметр самоорганизации очень тесно взаимосвязан с такими индикаторами, как «Управление средой» (0,557**), «Цели в жизни» (0,470**) и «Самопринятие» (0,336*). В изменившихся условиях жизни потребность в самостоятельном, детализированном и осознанном планировании детерминирует качество управления и контроля внешней деятельности, способствует развитию целенаправленности, осмысленности жизни и способности к самопринятию.

«Самоорганизация» напрямую связана с показателем «Позитивные отношения» (0,315*). То есть, чем более выражена у обучающихся склонность к использованию внешних средств организации своей жизнедеятельности (ежедневник, planner, напоминания в телефоне и т.п.), тем больше они получают удовлетворения от взаимодействия с другими людьми, способны учитывать и ценить не только достижение своих целей, но и интересы окружающих.

Шкала «Целеустремленность» статистически значимо коррелирует с такими показателями психологического благополучия, как «Автономия» (0,385*), и «Личностный рост» (0,392*). Следовательно, чем выше способность студентов концентрироваться на достижении конкретного результата и преодолевать препятствия, тем они более независимы в мыслях и поступках, открыты новому опыту и перспективам саморазвития.

Иначе говоря, чем выше степень самоорганизации и саморегуляции деятельности студентов в период неопределенности, связанный с продолжающейся пандемией Covid-19, тем очевиднее проявляется у них способность к изменению и улучшению сложившихся обстоятельств, тем более осмысленны цели их жизнедеятельности и выбор новых способов самореализации, тем актуальнее удовлетворенность жизнью, свойственная здоровой личности.

Обсуждение результатов исследования и выводы. Полученные в ходе исследования результаты доказывают, что в изменившихся условиях обучения и самоизоляции, вызванных пандемией Covid-19, произошла личностная трансформация студентов. Важными индикаторами их преадаптации к неопределенности выступают психологическое благополучие и самоорганизация деятельности.

В период пандемии студенты показали нормативный уровень всех показателей психологического благополучия, как и в допандемический период. А по показателю личностного роста выявлена статистически значимая активизация. Иными словами, студенты, будучи наименее социально защищенной группой, но, входя в ситуацию неопределенности, связанную с пандемией, демонстрируют стремление к поиску альтернативных путей для личностной самореализации.

При этом обращают на себя внимание едва намечающиеся тенденции к нарастанию дискомфорта студенческой молодежи в построении межличностных отношений с другими и самопринятии собственной личности. То есть существует опасность, что длительные социальная изоляция и дистантное обучение разрушают межличностную и внутриличностную гармонию, могут превратить стремление к обособлению и самоотчуждению во внутреннюю установку молодого поколения, что может значительно осложнить процесс его ресоциализации, особенно после пандемии. На наш взгляд, это требует организации продуманной и системной профилактической работы со студентами.

Результаты корреляционного анализа позволяют утверждать, что в период второй волны пандемии Covid-19 большинство навыков и умений самоорганизации деятельности студентов тесно взаимосвязаны с показателями психологического благополучия, как ресурсами самоактуализирующейся, здоровой личности.

Обобщая результаты исследования, необходимо отметить, что наиболее тесно связанными между собой оказались плановость самоорганизации деятельности с навыками постановки жизненных целей и управления средой. Ориентация на настоящее показала высокую значимость связи с личностным ростом студентов. Иными словами, студенты, хорошо планирующие собственную деятельность с опорой на актуальные условия настоящего, оказываются более готовыми к активным осмысленным переменам, способными использовать потенциал этих перемен для дальнейшего саморазвития.

Таким образом, установленные взаимосвязи между навыками самоорганизации деятельности студентов с показателями психологического благополучия, являются личностным потенциалом в преадаптации к неопределенности затянувшихся условий пандемии Covid-19. Это позволяет им не только выдерживать значительные перегрузки в процессе неизбежных и непредсказуемых изменений в общественной и личной жизни, но и выстраивать перспективу собственного пути развития.

Подведение итогов исследования убеждает, что студенты имеют преимущества преадаптивного потенциала перед лицом внезапных глобальных перемен. Молодое поколение демонстрирует способности не только противостоять кардинальным изменениям и не поддаваться общей панике, но и актуализацию готовности более осознанно формировать новую реальность, опираясь на собственные потребности и психологические ресурсы.

Литература:

1. Асмолов А.Г., Шехтер Е.Д., Черноризов А.М. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции. – Москва: Акрополь, 2018. – 212 с.
2. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности // Психологическая диагностика. – 2010. - № 2. – С. 87–111.
3. Семеновских Т.В., Пестрякова А.Д. Субъективное благополучие и аутопсихологическая компетентность личности в юности // Интернет-журнал «Мир науки». – 2018. - № 2. - С. 81. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=35215342>
4. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. - 2005. - № 3. - С. 95–121.
5. Arendachiuk I.V. Subject and activity-related determinants of the student youth's educational and developmental activity // Education and Self Development. – 2020. - Vol. 15, No. 2. - P. 103-119. DOI:[10.26907/esd15.2.09](https://doi.org/10.26907/esd15.2.09)
6. Bond M.J., Feather N.T. Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time // Journal of Personality and Social Psychology. - 1988. - Vol. 55, No. 2. - P. 321–329. DOI: [10.1037/0022-3514.55.2.321](https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.2.321)
7. Capone V., Caso D., Donizzetti A.R., Procentese F. University Student Mental Well-Being during COVID-19 Outbreak: What Are the Relationships between Information Seeking, Perceived Risk and Personal Resources Related to the Academic Context? // Sustainability. - 2020. - Vol. 12, No. 17. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12177039>
8. Codina N., Castillo I., Pestana J.V., Balaguer I. Preventing Procrastination Behaviours: Teaching Styles and Competence in University Students // Sustainability. – 2020. No.12.

9. De Jong E.M., Ziegler N., Schippers M.C. From Shattered Goals to Meaning in Life: Life Crafting in Times of the COVID-19 Pandemic // *Frontiers in Psychology*. – 2020. Vol. 11, No.15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>
10. Feather N.T., Bond M.J. *Structure and Purpose in the Use of Time*. - Lublin: Psychology of Future Orientation, 1994. – P. 288-301.
11. Feather N.T., Bond M.J. Time Structure and Purposeful Activity Among Employed and unemployed university graduates // *Journal of Occupational Psychology*. - 1983. - Vol. 56. - P. 241–254. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1983.tb00131.x>
12. González-Sanguino C., Ausín B., Castellanos M. Á., Saiz J., López-Gómez A., Ugidos C., Muñoz M. Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain // *Brain, Behavior, and Immunity*. - 2020. - Vol. 87, No. - P. 172-176, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
13. Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.Yu., Sychev O.A., Bobrov V.V. Self-Control as a Personal Resource: Determining Its Relationships to Success // *Perseverance, and Well-Being, Russian Education & Society*. - 2017. - Vol. 59, No. 5-6. - P. 231-255. DOI: [10.1080/10609393.2017.1408367](https://doi.org/10.1080/10609393.2017.1408367)
14. Hernández-Sánchez B.R., Cardella G.M., Sánchez-García J.C. Psychological Factors that Lessen the Impact of COVID-19 on the Self-Employment Intention of Business Administration and Economics' Students from Latin America. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. - 2020. - Vol. 17. - Art. 5293. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155293>
15. Kokkoris M.D., Stavrova O. Staying on track in turbulent times: Trait self-control and goal pursuit during self-quarantine // *Personality and Individual Differences*. - 2021. - Vol. 170, No. 15. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110454>
16. Matias T., Dominski F.H. et al. The only resource is people themselves using self-help, self-medication and self-care // *Journal of Health Psychology*. - 2020. - Vol. 25, No. 7. DOI: <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>
17. Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G. et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy // *Heliyon*. - 2020. - Vol. 6, No. 6, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
18. Odinokaya M., Krepkaia T., Karpovich I., Ivanova T. Self-regulation as a basic element of the professional culture of engineers // *Education Sciences*. - 2019. - Vol. 9, No. 3. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci9030200>
19. Pritchard A., Richardson M., Sheffield D. et al. The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis // *J Happiness Stud*. - 2020. - Vol. 22. - P. 1145–1167, DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
20. Rajkumar R.P. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature // *Asian Journal of Psychiatry*. - 2020. - Vol. 52. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
21. Riff C.D. et al. Know thyself and become what you are: a eudemonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*. - 2008. - Vol. 9, No. 1. - P. 13–39,
22. Schippers M.C. For the Greater Good? The Devastating Ripple Effects of the Covid-19 Crisis // *Frontiers in Psychology*. - 2020. - Vol. 11, No. 29 DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577740>
23. Truskauskaite-Kuneviciene I., Kazlauskas E., Ostreikaite-Jurevice R. et al. Positive mental health and adjustment following life-stressors among young adults // *Curr Psychol*. - 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00714-3>

References:

1. Asmolov A.G., Shekhter E.D., Chernorizov A.M. *Pre-adaptation to uncertainty: unpredictable routes of evolution*. Moscow, Acropolis Publ., 2018, 212 p. (In Russian)

2. Mandrikova E.Yu. Development of a questionnaire for self-organization of activity. *Psychological diagnostics*, 2010, no. 2, pp. 87-111. (In Russian)
3. Semenovskikh T.V., Pestryakova A.D. Subjective well-being and autopsychological competence of a personality in youth. *World of Science*, 2018, no. 2. (In Russian). URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=35215342>
4. Shevelenkova T.D., Fesenko T.P. Psychological wellbeing of the individual. *Psychological diagnostics*, 2005, no. 3, pp. 95–121. (In Russian)
5. Arendachiuk I.V. Subject and activity-related determinants of the student youth's educational and developmental activity. *Education and Self Development*, 2020, vol. 15, no. 2, pp. 103-119, DOI:[10.26907/esd15.2.09](https://doi.org/10.26907/esd15.2.09)
6. Bond M.J., Feather N.T. Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, vol. 55, no. 2, pp. 321–329. DOI: [10.1037/0022-3514.55.2.321](https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.2.321)
7. Capone V., Caso D., Donizzetti A.R., Procentese F. University Student Mental Well-Being during COVID-19 Outbreak: What Are the Relationships between Information Seeking, Perceived Risk and Personal Resources Related to the Academic Context? *Sustainability*, 2020, vol. 12, no. 17. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12177039>
8. Codina N., Castillo I., Pestana J.V., Balaguer I. Preventing Procrastination Behaviours: Teaching Styles and Competence in University Students. *Sustainability*, 2020, no.12,
9. De Jong E.M., Ziegler N., Schippers M.C. From Shattered Goals to Meaning in Life: Life Crafting in Times of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 11, no.15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>
10. Feather N.T., Bond M.J. *Structure and Purpose in the Use of Time*. Lublin, Psychology of Future Orientation Publ., 1994. 288-301.
11. Feather N.T., Bond M.J. Time Structure and Purposeful Activity Among Employed and unemployed university graduates. *Journal of Occupational Psychology*, 1983, vol. 56, pp. 241–254. . DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1983.tb00131.x>
12. González-Sanguino C., Ausín B., Castellanos M. Á., Saiz J., López-Gómez A., Ugidos C., Muñoz M. Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020, vol. 87, no. pp. 172-176. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
13. Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.Yu., Sychev O.A. & Bobrov V.V. Self-Control as a Personal Resource: Determining Its Relationships to Success. *Perseverance, and Well-Being, Russian Education & Society*, 2017, vol. 59, no. 5-6, pp. 231-255. DOI: [10.1080/10609393.2017.1408367](https://doi.org/10.1080/10609393.2017.1408367)
14. Hernández-Sánchez B.R., Cardella G.M., Sánchez-García J.C. Psychological Factors that Lessen the Impact of COVID-19 on the Self-Employment Intention of Business Administration and Economics' Students from Latin America. *The International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, art. 5293. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155293>
15. Kokkoris M.D., Stavrova O. Staying on track in turbulent times: Trait self-control and goal pursuit during self-quarantine. *Personality and Individual Differences*, 2021, vol.170, no. 15. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110454>
16. Matias T., Dominski F.H. et al. The only resource is people themselves using self-help, self-medication and self-care. *Journal of Health Psychology*, 2020, vol. 25, no. 7. DOI: <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>
17. Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G. et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 2020, vol. 6, no. 6, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>

18. Odinskaya M., Krepkaya T., Karpovich I., Ivanova T. Self-regulation as a basic element of the professional culture of engineers. *Education Sciences*, 2019, vol. 9, no. 3. DOI:<https://doi.org/10.3390/educsci9030200>
19. Pritchard A., Richardson M., Sheffield D. et al. The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *J Happiness Stud*, 2020, vol. 21, pp.1145–1167. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
20. Rajkumar R.P. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020, vol. 52. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
21. Riff C.D. Know thyself and become what you are: a eudemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2008, vol. 9, no. 1, pp. 13–39,
22. Schippers M.C. For the Greater Good? The Devastating Ripple Effects of the Covid-19 Crisis. *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 11, no. 29 DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577740>
23. Truskauskaitė-Kunevičienė I., Kazlauskas E., Ostreikaite-Jurevice R. et al. Positive mental health and adjustment following life-stressors among young adults. *Curr Psychol*, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00714-3>

Submitted: 14 February 2020

Accepted: 14 March 2021

Published: 16 March 2021

