

Е. В. Тихомирова <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>,
А. Г. Самохвалова <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>,
О. Н. Вишневская <https://orcid.org/0000-0003-1591-0077>

Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и КН РА
в рамках научного проекта № 20-513-05005/20

Для цитирования: Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Вишневская О. Н. Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 4 (121). С. 88-96. DOI 10.20323/1813-145X-2021-4-121-88-96

В данной статье авторы предприняли попытку осмыслить, как трансформируется уровень психологического благополучия и образ будущего у студентов в контексте острой социальной неопределенности, связанной с эпидемией коронавируса. Для ответа на поставленный проблемный вопрос обратились к анализу потребностно-мотивационно-смысловой сферы студентов до пандемии и после окончания самоизоляции российских граждан. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе (октябрь 2019) были опрошены 185 студентов Костромского государственного университета ($M = 20,1$; $SD = 1,3$) на предмет того, как они понимают феномен психологического благополучия, после чего 45 респондентам ($M = 19,7$, $SD = 0,8$) была предложена для заполнения методика «Цветовые метафоры» И. Л. Соломина. На втором этапе (январь 2021) исследование проводилось по аналогичному алгоритму ($N1 = 185$; $M = 20,4$, $SD = 0,6$; $N2 = 45$; $M = 19,3$; $SD = 1,1$).

Показано, что пандемия коронавируса и связанная с ней самоизоляция стали контекстом, который повлиял на изменение структуры связей смыслообразующих категорий в потребностно-мотивационно-смысловой сфере студентов. Ослабление тесноты связей между смысловыми категориями в сознании респондентов служит индикатором дезориентации студентов в психологическом времени и пространстве, маркером возникновения проблем в постановке целей, определении смысла и видении себя. Прежде всего, это нашло отражение в представлении будущего, себя в будущем, счастья как наиболее тесно связанной с благополучием категории. Образ будущего стал менее конкретизированным, размытым. В психологическом временном пространстве менее значимыми стали ценности-цели, но актуализировались ценности-ресурсы («любовь», «семья», «здоровье», «развлечения», «общение», «развитие», «деньги»), то есть то, что помогает чувствовать стабильность, комфорт, повышает уверенность в завтрашнем дне и способствует отвлечению от гнетущей атмосферы.

Ключевые слова: временной континуум, пандемия, психологическое благополучие, счастье, будущее, неопределенность, студенческий возраст.

E. V. Tikhomirova, A. G. Samokhvalova, O. N. Vishnevskaya

Psychological well-being of students in conditions of high uncertainty of the future

In this article, the authors attempted to comprehend how the level of psychological well-being and the image of the future in students is transformed in the context of acute social uncertainty associated with the coronavirus epidemic. To answer this problematic question, we turned to the analysis of the need-motivational-semantic sphere of students before the pandemic and after the end of the self-isolation of Russian citizens. The study was carried out in two stages. At the first stage (October 2019), 185 students of Kostroma State University ($M = 20,1$; $SD = 1,3$) were interviewed on the subject of how they understand the phenomenon of psychological well-being, after which 45 respondents ($M = 19,7$; $SD = 0,8$) were asked for filling in the method «Color metaphors» by I. L. Solomin. At the second stage (January 2021), the study was carried out according to a similar algorithm ($N1 = 185$; $M = 20,4$; $SD = 0,6$; $N2 = 45$; $M = 19,3$; $SD = 1,1$).

It is shown that the coronavirus pandemic and the associated self-isolation have become a context that influenced the change in the structure of connections between meaning-forming categories in the need-motivational-semantic sphere of students. The weakening of the tightness of connections between semantic categories in the minds of the respondents serves as an indicator of students' disorientation in psychological time and space, a marker of the

emergence of problems in setting goals, defining meaning and seeing oneself. First of all, this is reflected in the idea of the future, oneself in the future, happiness as the category most closely related to well-being. The image of the future has become less concretized and blurred. In the psychological time space, values-goals became less significant, but values-resources became actualized («love», «family», «health», «entertainment», «communication», «development», «money»), i.e. that helps to feel stability, comfort, increases confidence in the future and helps to distract from the oppressive atmosphere.

Keywords: time continuum, pandemic, psychological well-being, happiness, future, uncertainty, student age.

Постановка проблемы

Психологическое благополучие личности находится в центре внимания исследователей не один десяток лет. За последние два десятилетия были изучены различные аспекты благополучия, которые условно можно разделить на исследования в рамках гедонического [Bastianetal, 2014] и эвдемонического подходов [Watermaneta, 2010]. В последнее время наблюдается вектор на интеграцию данных подходов [Disabatoetal, 2015]. Психологическое благополучие определяется на данный момент как категория, включающая психологическое функционирование, а также когнитивные и эмоциональные аспекты благополучия [Tennantetal, 2007].

Новый виток развития данная проблематика получила на фоне изменившегося формата и образа жизни людей, связанного с распространением коронавируса. Вызов, брошенный пандемией, обусловил необходимость поиска новых ресурсов и механизмов их актуализации, а также переосмысления предикторной нагрузки диспозиционных и контекстуальных факторов.

Исследования, проведенные в сложившемся социальном контексте самоизоляции, ограничения свободы передвижения, перевода непосредственного общения и форм деятельности в онлайн среду, показали, что важным стрессогенным фактором в данных условиях стала неопределенность образа не только отдаленного, но и ближайшего будущего [Begum Satici, 2020; Харламенкова, 2020; Кононов, 2020]. Страх будущего, экзистенциальный кризис повлекли возросший уровень тревожности, агрессию, апатию и депрессию – психоэмоциональные «спутники» пандемии [Garfinetal, 2020; Schimmentietal, 2020; Fitzpatrick, 2020; Villanietal, 2021; Shahbaz, 2021].

Низкую толерантность к неопределенности можно определить как диспозиционный страх, который лежит в основе эмоциональных трудностей и вызывает состояние тревоги, депрессии в случаях, когда будущее воспринимается как опасная неизвестность [Boswelletal, 2013; Hebert, 2019]. Люди, с одной стороны, опасаются узнать, предсказать будущее, в связи с потенциальными негативными аспектами их будущей жизни, с

другой стороны, хотят иметь контроль над ситуацией актуального настоящего. Неопределенность в текущей ситуации может рассматриваться как важный фактор риска, влияющий на психологическое благополучие. К тому же даже сами размышления в отношении неопределенности, особенно в период глобального кризиса, повышают уязвимость человека перед депрессией, способствуют усилению этого состояния на фоне снижения самоэффективности и саморегуляции [Nolen-Hoeksema, 1991, с. 569]. Несомненно, что в условиях информационной атаки, активного обсуждения ситуации, связанной с пандемией, в средствах массового вещания явные противоречия и разрывы в информационном потоке поддерживают страх будущего, усиливают ощущение неопределенности, опасности. Фрустрируется одна из базовых потребностей – потребность в безопасности и стабильности [Garfinetal, 2020, с. 356]. Это не может не находить отражение на психологическом благополучии личности, которое зависит от наличия конкретных целей, ресурсов для их достижения, успешности в реализации своих планов.

Особенно это стало актуально для тех, кто стоит перед необходимостью в ближайшем будущем выстраивать профессиональную и семейную жизнь. Студенческий возраст является наиболее сензитивным в этом плане. Интересно, что данный возрастной период характеризуется высоким уровнем тревожности в целом и низким уровнем психологического благополучия, по сравнению с другими этапами онтогенеза. Видение своего будущего, стратегическое планирование находится в фокусе внимания в период юности. Полученные регрессионные модели в современных исследованиях предсказывают, что стресс от неопределенности в большей степени может способствовать развитию психических расстройств и дисфункциональных состояний в студенческом возрасте, чем учеба или актуальный жизненный контекст, связанный с ближайшим будущим [Wuetal, 2020]. Для нас стало важно определить, изменяется ли уровень психологического благополучия и образ будущего у сту-

дентов в контексте острой социальной неопределенности, связанной с эпидемией?

Дизайн исследования

Для ответа на поставленный проблемный вопрос мы обратились к анализу потребностно-мотивационно-смысловой сферы студентов до пандемии (2019 г.) и после окончания этапа самоизоляции российских граждан (2021 г.). Необходимо обратить внимание на выбранный для изучения феномен. Потребностно-мотивационно-смысловая сфера занимает важное место в структуре личности, при этом интеграция ее элементов наиболее активно проходит именно в юношеском возрасте. По мнению Д. А. Леонтьева, смыслы, объединяясь с потребностями и мотивами в единый психологический континуум, воспроизводят пространственно-временную архитектуру жизненного пути человека, задают избирательность, ту или иную направленность активности личности [Леонтьев, 2002, с. 221]. При этом мотивационно-смысловые образования, с одной стороны, определяют типичные, достаточно устойчивые во времени проявления, которые соизмеримы с большими периодами жизни, с другой – на их основе возникают временные образования, обуславливающие поведенческую активность в конкретной ситуации.

На основе этого мы предположили, что структура связей между элементами потребностно-мотивационно-смысловой сферы студентов специфична в допандемийный период и период после окончания самоизоляции. Наиболее подвержено изменению в контексте пандемии смыслонаполнение категорий, связанных с образом себя в настоящем и будущем, образом собственно настоящего и будущего, категорий, ассоциирующихся с представлениями о счастье и успехе, как наиболее универсальных индикаторов психологического благополучия человека.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе (октябрь 2019) были опрошены 185 юношей и девушек ($M = 20,1$, $SD = 1,3$; 136 девушек, 49 юношей) на предмет того, как они понимают психологическое благополучие. По результатам были определены ключевые понятия, которые использовались в дальнейшем в качестве дополнительных стимулов в методике цветочных метафор. Далее 45 студентов Костромского государственного университета ($M = 19,7$, $SD = 0,8$; 30 девушек, 15 юношей, гуманитарный

профиль) были задействованы в исследовании по методике И. Л. Соломина. На втором этапе (январь 2021) были опрошены также 185 юношей и девушек ($M = 20,4$, $SD = 0,6$; 166 девушек, 19 юношей) на предмет содержания психологического благополучия и 45 студентов Костромского государственного университета ($M = 19,3$, $SD = 1,1$; 29 девушек, 16 юношей, гуманитарный профиль) стали участниками исследования по методике И. Л. Соломина.

Семантический анализ понятия «психологическое благополучие» предполагал ответы студентов на открытый вопрос: «Что Вы понимаете под психологическим благополучием?». Результаты были обработаны путем простого подсчета частоты встречаемости индикаторов (контент-анализ) и выстроены в ранговые иерархии.

После этого проводилась методика «Цветовые метафоры» И. Л. Соломина (2001), которая является полуструктурированной, в ее основе лежит проективный метод. Категориальный ряд включал в себя 50 понятий, модифицированных под задачи исследования, но с сохранением инвариантной части: «Какой я есть», «Каким я хочу быть», «Мое настоящее», «Мое прошлое», «Мое будущее», «Мое интересное занятие». Значимыми в возрастной специфике стали следующие понятия: «моя будущая профессия», «учеба», «знания», «общение», «родители», «дети», «семья», «любовь», «мои обязанности»; в контекстуальной специфике пандемии – «здоровье»; в контексте изучаемой феноменологии благополучия – «статус», «успех», «счастье», «достижения», «власть», «деньги». Были включены понятия, отражающие эмоции («радость», «страх»), а также состояния «спокойствие», «тревога», «раздражение», «разочарование», «огорчение».

В качестве статистической обработки данных использовалась дескриптивная статистика и корреляционный анализ Р. Спирмена.

Полученные результаты и их обсуждение

На первом этапе стояла задача выделить семантические единицы психологического благополучия в представлении лиц юношеского возраста, обучающихся в высшем учебном заведении. Респондентам ($n = 185$) было предложено продолжить фразу: «Психологическое благополучие – это...?».

Результаты опроса представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Семантика психологического благополучия у студентов до пандемии (n = 185)

Индикатор	Ранговая позиция индикаторов	Количество выделенных индикаторов	Доля от числа участников (%)
Счастье	1	45	24,3
Материальная обеспеченность	2	39	21,1
Удовлетворенность жизнью	3	25	13,5
Самореализация и достижение целей	4	21	11,4
Удовлетворенность собой	5	17	9,2
Уверенность в завтрашнем дне	6	16	8,6
Комфорт	7	13	7
Благоприятные отношения с окружающими	8,5	12	6,5
Успех	8,5	12	6,5
Стабильность	10	9	4,9
Спокойствие	11	4	2,2

В допандемийный период значимыми семантическими индикаторами психологического благополучия для студентов были достижение состояния счастья, финансового благополучия/достатка, удовлетворенность жизнью, самореализация и удовлетворенность собой. Обращает на себя внимание то, что спокойствие и стабильность занимают нижние ранговые позиции, но не являются единичными ответами. Уверенность в завтрашнем дне занимает шестую рейтинговую позицию, то есть некая определенность будущего имеет достаточно важное значение в юношеском возрасте, помогает чувствовать себя в безопасности, является ресурсом для постановки жизненных целей и задач.

Все 11 значимых для студентов понятий были включены в качестве стимулов в методику «Цветовые метафоры».

Для выявления особенностей структуры потребностно-мотивационно-смысловой сферы личности студентов (n = 45) на данном этапе исследования нами была использована методика «Цветовых метафор». Результаты были подвергнуты корреляционному анализу Спирмена. В рамках исследуемой проблемы, в первую очередь, было обращено внимание на следующие смыслообразующие категории: «Какой я есть?», «Каким я хочу быть?», «Мое настоящее», «Мое будущее», «Счастье» и «Успех». Рассматривались только связи при уровне значимости менее 0,01 и с наиболее тесной связью, в данном случае – не менее 0,7.

Полученные данные представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Структура связей смыслообразующих категорий психологического благополучия студентов в допандемийный период (n = 45)

Категории	Счастье	Успех	Мое будущее	Каким я хочу быть	Мое настоящее	Какой я есть
Каким я хочу быть	0,72		0,75			0,7
Какой я есть			0,77	0,7	0,78	
Мое настоящее	0,73					0,78
Мое будущее	0,84			0,75		
Счастье		0,8	0,84	0,72	0,74	
Успех	0,8		0,71	0,69		
Радость	0,76		0,74	0,66		
Активность	0,78		0,82	0,68	0,71	0,76
Моя профессия	0,79		0,75			
Моя учеба	0,87	0,78	0,87	0,72	0,72	0,75
Мои достижения	0,8	0,72	0,76			

Категории	Счастье	Успех	Мое будущее	Каким я хочу быть	Мое настоящее	Какой я есть
Мои знания			0,71			0,75
Статус	0,72					
Авторитет			0,7			
Интересное занятие	0,74		0,86	0,74		
Удовольствие	0,74					
Увлечение					0,72	
Инновации					0,76	
Моя команда		0,73				

Примечание: в таблице указаны значения g (по критерию Спирмена) при $p \leq 0,01$.

Результаты позволяют говорить о том, что наиболее тесно в смысловом поле студентов в допандемийный период ключевая категория «Счастье» была связана преимущественно с категориями «Мое будущее», «Достижения», «Успех», «Моя профессия», «Активность», «Каким я хочу быть», «Радость», «Моя учеба», «Мое настоящее», «Удовольствие», «Мое интересное занятие» и «Статус». Обращает на себя внимание, что и настоящее, и будущее в смысловом поле ассоциируются с состоянием счастья. Но при этом, связь счастья с будущим наиболее тесная. Студенты с уверенностью смотрели в будущее, ассоциируя его с активностью, интересным занятием (наиболее сильная в мотивационном

плане смысловая категория), учебой (что соответствует тренду «обучение длиною в жизнь»), профессией, успехом, радостью, достижениями, знаниями и авторитетом (как реальными результатами деятельной активности) и образом себя в настоящем.

На втором этапе исследования в 2021 г. после окончания самоизоляции был вновь произведен семантический анализ понятия психологического благополучия у студентов той же возрастной группы, что и в первом замере.

Результаты ответа на вопрос, что в их представлении означает психологическое благополучие, представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Семантика психологического благополучия у студентов после окончания вынужденной самоизоляции, связанной с пандемией ($n = 185$)

Индикатор	Ранговая позиция индикаторов	Количество выделенных индикаторов	Доля от числа участников (%)
Спокойствие	1	43	23,2
Счастье	2	34	18,4
Материальная обеспеченность жизни	3	28	15,1
Удовлетворенность жизнью	4,5	19	10,3
Самореализация и достижение целей	4,5	19	10,3
Все хорошо во всех сферах	6,5	16	8,6
Уверенность в завтрашнем дне	6,5	16	8,6
Комфорт	8	15	8,1
Стабильность	9,5	12	6,5
Доброжелательная атмосфера	9,5	12	6,5
Успех	11	10	5,4
Гармония	12	9	4,9
Здоровье	13	4	2,2

Обращает на себя внимание то, что на первый план вышла категория спокойствие (23,2 %), в допандемийный период значение по данному индикатору благополучия составляло всего 2,2 %, что говорит о том, что ситуация пандемии и свя-

занной с ней самоизоляции действительно являлась высоко стрессовой и повлияла на психоэмоциональное состояние молодежи. Потребность в обретении равновесия, внутреннего и внешнего спокойствия, достижении состояния, при кото-

ром «человек чувствует себя спокойно и безопасно», обеспечено «спокойное течение жизни в комфортных условиях» стала неотъемлемым психологическим спутником психологического благополучия. Также имеет значение, что в индикаторах психологического благополучия появилось здоровье, которое в ответах опроса 2020 г. отсутствовало. Это показывает зависимость благополучного самоощущения личности от состояния физического и психологического здоровья, позволяющего свободно взаимодействовать в социуме.

Для выявления особенностей структуры потребностно-мотивационно-смысловой сферы личности студентов ($n = 45$) в постизоляторный

период нами также была использована методика «Цветовые метафоры». Рассматривались только связи при уровне значимости менее 0,01 и с наиболее тесной связью – в данном случае не менее 0,4. Необходимо отметить, что, если в предпандемийный период корреляции были тесными, то в исследовании после самоизоляции теснота связей между смысловыми категориями в потребностно-мотивационно-смысловой сфере студентов заметно умереннее, что может говорить о некоторой степени дезориентации студентов в психологическом времени и пространстве, возникновении проблем с постановкой целей, определением смысла и видением себя. Результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Структура связей смыслообразующих категорий психологического благополучия студентов в период после вынужденной самоизоляции ($n = 45$)

Категории	Счастье	Успех	Мое будущее	Каким я хочу быть	Мое настоящее	Какой я есть
Каким я хочу быть		0,41	0,55		0,55	
Какой я есть	0,47	0,44				
Мое настоящее						
Мое будущее				0,55		
Счастье						0,47
Успех				0,44		0,41
Радость		0,53	0,61	0,47	0,61	0,47
Моя учеба						0,45
Мои достижения	0,47					0,43
Статус		0,5		0,4		
Интересное занятие	0,55	0,4		0,43		
Моя команда			0,51		0,51	
Любовь	0,62			0,57		0,4
Семья	0,43					
Развлечения		0,5		0,4		
Общение			0,46	0,4	0,46	0,49
Развитие			0,46	0,4	0,46	
Здоровье						0,48
Деньги				0,4		

Примечание: в таблице указаны значения r (по критерию Спирмена) при $p \leq 0,01$.

Обращает на себя внимание то, что в период спада пандемии и ослабления изоляционных мер, а именно выхода студентов на учебу, счастье у них взаимосвязано лишь с одной смыслообразующей категорией – «Какой я есть». То есть студенты перестали ассоциировать счастье с будущим и с категориями, связанными с будущим, живут одним днем, не пытаются четко выстраивать траекторию своей жизни, опасаясь неопределенности и новых потрясений. Счастье также стало иметь наиболее тесную связь с категориями «любовь», «семья», «интересное занятие» и

«достижения». Еще год назад счастье ассоциировалось у студентов с более широким спектром смысловых категорий деятельностного порядка, среди которых были учеба, профессия, активность, статус. Интересно, что после самоизоляции категория «Достижения» также более не связана с будущим, с образом себя в будущем, а только с тем, какой я есть в актуальном моменте времени. Студентам сложнее строить планы, ставить стратегические цели, намечать пути их достижения. Теперь они учатся жить в текущем

времени. Будущее предстает перед ними в более размытом варианте, порой пугает.

Интересно, что в архитектонике временного континуума утратили значение такие ценности, как «профессия», «активность», «увлечения», «знания», «авторитет», «удовольствие» и «инновации». Актуализировались ценности, связанные с ментальными и социальными ресурсами: «любовь», «семья», «здоровье», «развлечения», «общение», «развитие», «деньги». Студенты стали ценить то, что помогает чувствовать стабильность, комфорт, повышает уверенность в завтрашнем дне и способствует отвлечению от гнетущей атмосферы. Будущее у них также ассоциируется, в первую очередь, с наличием необходимых ресурсов психологического благополучия, дефицит которых они остро почувствовали в период изоляции, – общение, возможность работать в команде, развитие и радость.

Выводы

Высокая неопределенность будущего, фрустрирующая потребность в безопасности и стабильности являются факторами риска, снижающими уровень психологического благополучия личности, повышающими ее социальную уязвимость, способствующими снижению самооэффективности и саморегуляции. Студенчество становится в данном контексте своеобразной группой риска, поскольку, с одной стороны, юношество – это период самоидентификации, самоопределения, выстраивания временной перспективы будущего; а с другой – именно этот возрастной этап характеризуется высоким уровнем тревожности и низким уровнем психологического благополучия, по сравнению с другими этапами онтогенеза, что особо остро проявляется в период пандемии.

В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что пандемия коронавируса и связанная с ней самоизоляция стали контекстом, который повлиял на изменение структуры связей смыслообразующих категорий в потребностно-мотивационно-смысловой сфере студентов. Ослабление тесноты связей между смысловыми категориями в сознании респондентов служит своеобразным индикатором социальной растерянности, диффузии идентичности, дезориентации студентов в психологическом времени и пространстве, маркером возникновения проблем с постановкой целей, определением смысла и ви-

дением себя. Студенты плохо, весьма фрагментарно и размыто, представляют свое будущее, себя в нем; детально не продумывают вариативные жизненные траектории; стремятся ощутить счастье в настоящем, не пытаясь прогнозировать варианты его достижения в будущем. Следовательно, образ будущего стал менее конкретизированным.

В психологическом временном пространстве студентов менее значимыми стали ценности-цели («профессия», «активность», «увлечения», «знания», «авторитет», «удовольствие» и «инновации»), но актуализировались ценности-ресурсы («любовь», «семья», «здоровье», «развлечения», «общение», «развитие», «деньги»), которые помогают чувствовать стабильность, комфорт, повышают уверенность в завтрашнем дне, способствуют совладанию со стрессом неопределенности, преодолению страхов перед неизвестным будущим, отвлечению от гнетущей атмосферы.

Библиографический список

1. Кононов А. Н. Тревога о будущем в условиях пандемии коронавирусной инфекции: исследование методом контент-анализа // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 3. С. 18-28.
2. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фаликман. Москва: ЧеРо, 2002. 752 с.
3. Соломин И. Л. О «цветовых метафорах» и не только о них // Психологическая газета. 2001. № 2. С. 16-19.
4. Харламенкова Н. Е. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 / Н. Е. Харламенкова, Ю. В. Быховец, М. В. Дан, Д. А. Никитина // Психология – наука будущего: материалы VIII Международной конференции и молодых ученых. ИП РАН. 2020. URL: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html (дата обращения: 25.06.2021).
5. Bastian B., Kuppens P., De Roover K., Diener E. Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? // Emotion. 2014. № 14(4). P. 639-645. DOI: 10.1037/a0036466
6. Boswell J. F., Thompson-Hollands J., Farchione T. J., & Barlow D. H. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders // Journal of clinical psychology. 2013. № 69(6). P. 630-645. DOI: 10.1002/jclp.21965
7. Disabato D. J., Goodman F. R., Kashdan T. B., Short J. L., & Jarden A. Different Types of Well-Being? A

Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Psychological assessment. 2016. № 28. P. 471-482. DOI:10.1037/pas0000209

8. Fitzpatrick K. M., Drawve G., Harris C. Facing new fears during the COVID-19 pandemic: The State of America's mental health // Journal of Anxiety Disorders. 2020. V. 75. DOI: 10.1016/j.janxdis.2020.102291

9. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // Health Psychol. 2020. № 39. P. 355-357.

10. Hebert E. A., Dugas M. J. Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder // Cognitive and Behavioral Practice. 2018. № 26(2). P. 421-436. DOI:10.1016/j.cbpra.2018.07.007

11. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes // Journal of Abnormal Psychology. 1991. № 100 (4), P. 569-582. DOI: 10.1037//0021-843x.100.4.569

12. Satici B., Saricali M., Satici S. A., Griffiths M. D. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19 // International Journal of Mental Health and Addiction Int. 2020. 1-12. DOI: 10.1007/s11469-020-00305-0.

13. Schimmenti A., Starcevic V., Giardino A., Khazaal Y. and Billieux J. Multidimensional Assessment of COVID-19-Related Fears (MAC-RF): A Theory-Based Instrument for the Assessment of Clinically Relevant Fears During Pandemics // Front. Psychiatry. 2020. № 11 (748). DOI: 10.3389/fpsy.2020.00748

14. Shahbaz S., Ashraf M. Z., Zakar R., Fischer F., Zakar M. Z. Psychosocial effects of the COVID-19 pandemic and lockdown on university students: Understanding apprehensions through a phenomenographic approach // PloS One. 2021. № 16(5): e0251641. DOI: 10.1371/journal.pone.0251641

15. Tennant R., Hiller L., Fishwick R. et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation // Health Qual Life Outcomes. 2007. № 5 (63). DOI: 10.1186/1477-7525-5-63

16. Villani L., Pastorino R., Molinari E. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey // Global Health. 2021. № 17 (39). DOI:10.1186/s12992-021-00680-w

17. Waterman A. S., Schwartz S. J., Zamboanga B. L., Ravert R. D., Williams M. K., BedeAgocha V., Yeong Kim S., Brent Donnellan M. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity // J. Posit. Psychol. 2010. Vol. 1. № 1. P. 41-61. DOI:10.1080/17439760903435208

18. Wu D., Yu L., Yang T., Cottrell R., Peng S., Guo W., Jiang S. The Impacts of Uncertainty Stress on Mental

Disorders of Chinese College Students: Evidence From a Nationwide Study // Front Psychol. 2020. № 11 (243). DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00243.

Reference list

1. Kononov A. N. Trevoga o budushhem v usloviyah pandemii koronavirusnoj infekcii: issledovanie metodom kontent-analiza = Anxiety about the future in the conditions of the pandemic of coronavirus infection: a study by a content analysis method // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psichologicheskie nauki. 2020. № 3. S. 18-28.

2. Leont'ev A. N. Potrebnosti, motivy i jemocii = Needs, motives and emotions // Psihologija motivacii i jemocij / pod red. Ju. B. Gippenrejtser i M. V. Falikman. Moskva : CheRo, 2002. 752 s.

3. Solomin I. L. O «cvetovyh metaforah» i ne tol'ko o nih = About «color metaphors» and not only about them // Psichologicheskaja gazeta. 2001. № 2. S. 16-19.

4. Harlamenkova N. E. Perezhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokojstva v usloviyah COVID-19 = Experience of uncertainty, alarm, concern in the conditions of COVID-19 / N. E. Harlamenkova, Ju. V. Byhovec, M. V. Dan, D. A. Nikitina // Psichologija – nauka budushhego : materialy VIII Mezhdunarodnoj konferencii i molodyh uchenyh. IP RAN. 2020. URL: [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html\(data obrashhenija: 25.06.2021\)](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html(data obrashhenija: 25.06.2021)).

5. Bastian B., Kuppens P., De Roover K., Diener E. Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? // Emotion. 2014. № 14(4). P. 639-645. DOI: 10.1037/a0036466

6. Boswell J. F., Thompson-Hollands J., Farchione T. J., & Barlow D. H. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders // Journal of clinical psychology. 2013. № 69(6). P. 630-645. DOI: 10.1002/jclp.21965

7. Disabato D. J., Goodman F. R., Kashdan T. B., Short J. L., & Jarden A. Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Psychological assessment. 2016. № 28. P. 471-482. DOI:10.1037/pas0000209

8. Fitzpatrick K. M., Drawve G., Harris C. Facing new fears during the COVID-19 pandemic: The State of America's mental health // Journal of Anxiety Disorders. 2020. V. 75. DOI: 10.1016/j.janxdis.2020.102291

9. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // Health Psychol. 2020. № 39. P. 355-357.

10. Hebert E. A., Dugas M. J. Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder // Cognitive and Behavioral Practice. 2018. № 26(2). P. 421-436. DOI:10.1016/j.cbpra.2018.07.007

11. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes // *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. № 100 (4), P. 569-582. DOI: 10.1037//0021-843x.100.4.569
12. Satici B., Saricali M., Satici S. A., Griffiths M. D. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19 // *International Journal of Mental Health and AddictionInt*. 2020. 1-12. DOI: 10.1007/s11469-020-00305-0.
13. Schimmenti A., Starcevic V., Giardina A., Khazaal Y. and Billieux J. Multidimensional Assessment of COVID-19-Related Fears (MAC-RF): A Theory-Based Instrument for the Assessment of Clinically Relevant Fears During Pandemics // *Front. Psychiatry*. 2020. № 11 (748). DOI: 10.3389/fpsy.2020.00748
14. Shahbaz S., Ashraf M. Z., Zakar R., Fischer F., Zakar M. Z. Psychosocial effects of the COVID-19 pandemic and lockdown on university students: Understanding apprehensions through a phenomenographic approach // *PloS One*. 2021. № 16(5): e0251641. DOI: 10.1371/journal.pone.0251641
15. Tennant R., Hiller L., Fishwick R. et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation // *Health Qual Life Outcomes*. 2007. № 5 (63). DOI: 10.1186/1477-7525-5-63
16. Villani L., Pastorino R., Molinari E. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey // *Global Health*. 2021. № 17 (39). DOI:10.1186/s12992-021-00680-w
17. Waterman A. S., Schwartz S. J., Zamboanga B. L., Ravert R. D., Williams M. K., BedeAgocha V., Yeong Kim S., Brent Donnellan M. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity // *J. Posit. Psychol.* 2010. Vol. 1. № 1. P. 41-61. DOI:10.1080/17439760903435208
18. Wu D., Yu L., Yang T., Cottrell R., Peng S., Guo W., Jiang S. The Impacts of Uncertainty Stress on Mental Disorders of Chinese College Students: Evidence From a Nationwide Study // *Front Psychol*. 2020. № 11 (243). DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00243.