

---

# СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

---

## SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS OF MODERN SOCIETY

---

Оригинальная статья / Original article

УДК 37.013.78

### Ситуация пандемии как стресс-тест для жизнестойкости личности: проблемы и перспективы социологической оценки экзистенциальных модусов в контексте метода С. Мадди

В. О. Шелекета<sup>1,2</sup> ✉, Н. О. Казинцева<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова  
ул. Костюкова, 46, г. Белгород 308012, Российская Федерация

<sup>2</sup> Белгородский университет кооперации, экономики и права  
ул. Садовая 116а, г. Белгород 308023, Российская Федерация

✉ e-mail: vladshelo@mail.ru

#### Резюме

**Актуальность.** Проблема жизнестойкости личности приобретает особую актуальность в период пандемии, связанной со стремительным распространением коронавируса COVID-19 ввиду того, что это затрагивает все сферы жизни человека.

**Целью** статьи является достижение понимания того, какие в настоящее время жизненные ресурсы человека наиболее уязвимы, а какие могут не выдержать через определённое время, а также выдвижение предположения о наиболее позитивном для параметра жизнестойкости варианте развития событий.

**Задачами** исследования в связи с целью являлось обращение к ресурсу жизнестойкости, находящегося в человеке. Поэтому анализ жизнестойкости строился на осмыслении результатов опроса и выводах о том, как именно составляющие жизнестойкости способствуют адаптивности, выработке копинг-стратегий, помогающих людям преодолеть пандемию страха и тревоги.

**Методология.** Нами был использован тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, которыми, с согласия С. Мадди, сохраняя структуру оригинального теста, были введены дополнительные пункты). Жизнестойкость является интегральным показателем и высчитывается как сумма трех других показателей: вовлеченности, контроля и принятия рисков.

**Результаты.** Анализ данных исследования параметров жизнестойкости позволяет сделать вывод: ситуация пандемии снижает жизнестойкость человека. Параметр вовлеченности студентов, участвующих в исследовании, значительно ниже, чем этот же параметр у студентов, не сталкивающихся с подобными трудностями. Снизилось количество областей и сфер деятельности, которые увлекали и интересовали личность, – это свидетельство снижения уровня удовольствия от занятия тем, что стало менее доступным.

**Выводы.** Дистанционность сегодня можно рассматривать не как ограничение, а как возможность экзистенциального опыта, в определенном смысле трансцендирования за пределы обычного уклада, горизонта, открывающего возможность самотворчества и более полного выражения своей индивидуальности.

---

**Ключевые слова:** жизнестойкость; пандемия; личностные модусы.

**Конфликт интересов:** В представленной публикации отсутствует заимствованный материал без ссылок на автора и (или) источник заимствования, нет результатов научных работ, выполненных авторами публикации лично и (или) в соавторстве, без соответствующих ссылок. Авторы декларируют отсутствие конфликта интересов, связанных с публикацией данной статьи.

---

© Шелекета В. О., Казинцева Н. О., 2021

**Для цитирования:** Шелекета В. О., Казинцева Н. О. Ситуация пандемии как стресс-тест для жизнестойкости личности: проблемы и перспективы социологической оценки экзистенциальных модусов в контексте метода С. Мадди // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. 2021. Т. 11, № 2. С. 180–191.

Поступила в редакцию 03.02.2021

Принята к публикации 04.03.2021

Опубликована 30.04.2021

## The Situation of a Pandemic as a Stress Test for the Resilience of an Individual: Problems and Prospects for Sociological Assessing Existential Modes in the Context of S. Muddy Method

Vladislav O. Sheleketa<sup>1,2</sup> ✉, Natalia O. Kazintseva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov  
46 Kostyukova str., Belgorod 308012, Russian Federation

<sup>2</sup> Belgorod University of Cooperation, Economics and Law  
116a Sadovaya str., Belgorod 308023, Russian Federation

✉ e-mail: vladshelo@mail.ru

### Abstract

**Relevance.** The problem of the resilience of the individual acquires particular relevance during a pandemic associated with the rapid spread of the COVID-19 coronavirus, due to the fact that it affects all spheres of human vitality.

**The purpose** of the article was to achieve an understanding of which human resources are currently the most vulnerable, and which may not be able to withstand after a certain time, as well as to put forward an assumption about the most positive variant of the development of events for the vitality parameter.

**The objectives** of the study in connection with the goal was to appeal to the resource of vitality in a person. Therefore, the analysis of resilience was based on comprehending the results of the survey and conclusions about how exactly the components of resilience contribute to adaptability, the development of coping strategies that help people overcome the pandemic of fear and anxiety.

**Methodology.** We used S. Maddy's hardiness test (in the adaptation of D. A. Leontiev, E. I. Rasskazova, who, with the consent of S. Maddy, retaining the structure of the original test, introduced additional items). Resilience is an integral indicator and is calculated as the sum of three other indicators: involvement, control and risk acceptance.

**Results.** Analysis of the data of the study of the parameters of resilience allows us to conclude: the situation of a pandemic reduces the resilience of a person. The parameter of involvement of students participating in the research is significantly lower than the same parameter of students who do not face similar difficulties. The number of areas and spheres of activity that fascinated and interested a person decreased, this is evidence of a decrease in the level of pleasure from doing what has become less accessible.

**Conclusions.** Distance today can be viewed not as a limitation, but as an opportunity for existential experience, in a certain sense, transcending beyond the usual way, a horizon that opens the possibility of self-creativity and a more complete expression of one's individuality.

**Keywords:** resilience; pandemic; personality modes.

**Conflict of interest:** In the presented publication there is no borrowed material without references to the author and (or) source of borrowing, there are no results of scientific works performed by the authors of the publication, personally and (or) in co-authorship, without relevant links. The authors declares no conflict of interest related to the publication of this article.

**For citation:** Sheleketa V. O., Kazintseva N. O. The Situation of a Pandemic as a Stress Test for the Resilience of an Individual: Problems and Prospects for Sociological Assessing Existential Modes in the Context of S. Maadi's Method. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Ekonomika. Sotsiologiya. Menedzhment = Proceedings of the Southwest State University. Series: Economics, Sociology and Management.* 2021; 11(2):180–191. (In Russ.)

Received 30.02.2021

Accepted 04.03.2021

Published 30.04.2021

\*\*\*

## Введение

Проблема жизнестойкости личности приобретает особую актуальность в период пандемии, связанной со стремительным распространением коронавируса COVID-19 [1; 2] ввиду выключения индивида из привычного ритма жизни [3; 4]. Ситуация пандемии может выступать в качестве стресс-теста для фундаментальных параметров жизнестойкости. Именно в современных условиях значимость и рельефность приобретает философское понятие «отвага быть», впервые описанное экзистенциальным философом П. Тиллихом, а также «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «зрелость» (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, Г. Олпорт), «жизнеспособность» (Э. Фромм) и «упрямство духа» (В. Франкл).

Можно сказать, что в данный момент наступил период, когда трудные жизненные ситуации стали выходящими за рамки повседневности – «высокой степени сложности» [5].

Термин *hardiness* как устойчивость к жизненным невзгодам как психологическом смысле, но больше общетеоретическом и философском впервые использовали в своих работах С. Кобейса и С. Мадди. *Hardiness* предполагает наличие таких качеств личности, которые в совокупности помогают не только выстоять в трудный период, но и находить в этих травмирующих ситуациях возможности для личностного роста. Таким образом, *hardiness* не только служит барьером, сдерживающим негативное влияние, но и позволяет противостоять онтологической тревоге, связанной с выбором будущего» [6, с. 89].

По мнению А. Н. Фоминой, жизнестойкость личности также является «многокомпонентным личностным образованием, влияющим на актуализацию различных свойств психики человека в ситуациях жизненного напряжения» [7].

Как никогда в мире сегодня увеличилась «онтологическая» и «экзистенциальная» тревога, особой переоценке подвергаются индивидуальные смыслы жизни. Особую актуальность приобретает негативная коннотация понятия «заброшенность» из онтологии человеческого бытия М. Хайдеггера. Можно констатировать усиление тревоги как «выбора будущего», которая сегодня пронизывает все возрастные группы, а не только особые возрастные и поколенческие группы людей, находящихся в определённых условиях.

Особую значимость сегодня вновь имеют личностные ресурсы, способные выстроить психологическую защиту в условиях военного времени. А с военным временем мы находим безусловное сходство в сводках умерших на захваченных коронавирусом территориях. Сходство с оккупацией проявляется в таких реалиях социальной жизни, затрагивающих экзистенциальные глубинные измерения бытия человека, как карантин, локдаун, ограничение свобод. Мировая пандемия в этом смысле имеет высокую способность генерировать стресс и в настоящий период имеет потенциальные возможности негативно повлиять на состояние людей и в будущем: ведь мы имеем такие характеристики каждого индивидуального бытия, которые, возможно, подпадают под универсалии и феноменологии сознания (З. Фрейд), экзистенциальной психиатрии и «экзистенциальных априори» (Л. Бинсвангер) и классического экзистенциализма (Ж.-П. Сартр): внезапная оторванность людей от социума, страх смерти и другие экзистенциальные явления, имеющие характер кризисности для личности. Условие неопределённости как также весьма опасной для устойчивого адекватного реагирования неопределённости обеспечивается информационным шквалом.

лом преимущественно негативной информации.

Но угроза COVID-19 не маркирует себя взрывами, визуальными разрушениями, канонадой наступления. Это «тихая» война, а значит, тихая трагедия каждого человека, в одиночку принимающего удар – как от вируса по своему физическому здоровью, так и от этих травмирующих экзистенциальных условий по своим модусам бытия, обеспечивающим жизненную устойчивость, концентрированным выражением которой и обобщающим в рамках социологического и психологического дискурсов является понятие жизнестойкости. На основании проведенного далее анализа можно утверждать, что это понятие вполне может быть использовано и в рамках философского дискурса.

Необходимо сегодня понимать, какие именно сейчас жизненные, а значит, психологические, социальные и морально-нравственные ресурсы человека наиболее уязвимы, а какие могут не выдержать через определенное время, что именно необходимо сделать сейчас, а также что нужно понять, чтобы осознать, каким человек должен выйти из пандемии в позитивном варианте развития событий.

Чтобы ответить на эти вопросы, нам необходимо обратиться к ресурсу, который лежит в нас самих и который, так сказать, «убаюкан» довирусной эпохой. Пандемия актуализировала два основных способа усиления стресса – угроза жизни каждого и поиск возможности преодоления трудностей. Поэтому исследование жизнестойкости становится всё более актуальным, так как именно составляющие жизнестойкости способствуют адаптивности, выработке копинг-стратегий, помогающих людям преодолеть пандемию страха и тревоги. Учитывая то, что жизнестойкость – это личностный ресурс,

способный противостоять стрессогенным факторам, а также является категорией переменной, поддающейся формированию, а значит, при особых условиях и под определённым влиянием – категория управляемая, нам необходимо уделить ей особое внимание в наше трудное время.

Жизнестойкость (*hardiness*) состоит из системы убеждений о себе самом, об окружающем мире, о связях с миром и отношения к ним. Чтобы достигнуть *hardy coping*, по Мадди [8], необходимо обладать: высокой «вовлечённостью» (*commitment*) – это интерес к происходящему, интерес к определённой информации, способной нас развивать. Вовлечённость мотивирует человека к лидерованию в своей жизни, самореализации, поведению, которое сопоставляется с поведением других, которое формирует здоровый образ. Вовлечённость позволяет нам почувствовать свою значимость в мире, который нас окружает. Вовлечённость позволяет нам быть «включёнными» во все сферы наших интересов.

В работе В. Флориана и соавторов [9] была исследована взаимосвязь высокого уровня вовлечённости с уровнем умственного здоровья и возможностью вторичной переоценки событий. В условиях пандемии это информированность о вирусе, о способах защиты от него, о первых признаках, о тех мерах, которые нужно предпринять в случае возможного контакта с потенциальным носителем. В данном случае возникает уверенность в том, что ситуация частично в наших руках. Мы можем ею управлять. Вовлечённость ведёт к желанию вести здоровый образ жизни, ориентироваться на тех, кто успешно справляется с вызовами пандемии.

Отсутствие вовлечённости – это отрицание проблемы, неспособность анализировать информацию о пандемии, полное отсутствие желания сопротивляться ей.

Человек с развитым компонентом вовлеченности получает возможность владеть информацией, принимать решения, действовать. В противоположность этому отсутствие вовлеченности порождает чувство отвергнутости, отрицания проблемы. Именно поэтому сегодня мы встречаем в соцсетях и на улицах рационально необоснованные утверждения, выражаясь категориями постмодернизма, «возгласы» о том, что пандемии нет, раз нет видимых разрушений, видимых глазом катастрофических последствий.

Вовлеченность – это признание проблемы и поиск решения. Вовлеченность во время пандемии позволяет людям кооперироваться в особые группы, которые противостоят разрушению вовлеченности: учителя продолжают вести уроки онлайн, фитнес-тренеры продолжают тренировки онлайн, люди придумывают конкурсы онлайн и даже дискотеки онлайн. Все те, кто отказываются от вовлеченности, подвергают себя всем трудностям изоляции: депрессии, утомляемости, потере цели.

Вовлеченность напрямую связана с эмоциональным благополучием, удовлетворенностью жизнью. Низкая вовлеченность связана с депрессией, социальным одиночеством, выгоранием, потерей смыслов. Резкое снижение собственной значимости ведёт к отчуждению.

**Контроль (control)** – это способность в трудных условиях не только держать ситуацию под контролем, но и влиять на неё. Контроль предполагает поиски путей воздействия на результаты стрессовых ситуаций. Данное понятие схоже с определением «локус контроля» Роттера. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек, у которого хорошо развит контроль, всегда «ощущает себя твёрдо стоящим на земле» не только в настоящем, но и в будущем.

Низкий уровень контроля приводит к избеганию трудностей, к отказу от деятельности в результате первой неудачи, не стимулирует к использованию копинг-стратегий, направленных на решение проблем. Снижение контроля ограничивает поиск поддержки.

Для «эпохи пандемии» важным качеством контроля является чёткое представление себя как личности в период после пандемии. С чем я выйду из пандемии? С какими обновлёнными качествами войду в обновлённый мир? Что я сделаю в период пандемии, чтобы «сопасть» с миром после пандемии? Сегодня люди работают и учатся так, чтобы после пандемии войти в этот мир, соответствуя новым требованиям и вызовам. Что нужно, чтобы сохранить вовлеченность? Предлагаем ответы в духе позитивной психотерапии – с удовольствием от того, что приходится делать в период пандемии! Учимся онлайн? Больше времени на сон! Работаем онлайн? Меньше времени на проезд! Больше времени в семье? Учимся любить друг друга безусловной любовью! Удалёнка в период пандемии? Пробуем инвестировать в самообразование.

Низкий уровень контроля ведёт к потере возможности управлять результатом, снижается вера в способность влиять на ситуацию лично. Много свободного времени превращается в неконтролируемое бесцельное время. Теряется связь со временем – теряется контроль и вовлеченность, а последствия – снижение жизнестойкости. Чем ниже контроль, тем ниже способность управления жизнью, тем ниже вера в собственные силы.

**Принятие рисков** – это способность пойти на риск, а не уклониться от него с целью не только выиграть, но и принять ошибки как самоучитель для будущих побед или, как писал Д. А. Леонтьев, «убежденность в том, что борьба позво-

ляет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован» [10].

Противоположность этому – отказ от принятия риска, уход в депрессию, алкоголь, повышенное чувство тревоги, суицидальное поведение, на что указывают исследования [3; 4; 6; 11; 12; 13].

Что в период пандемии является «принятием риска»? Принятие риска – процесс сложный. В основе принятия риска лежит идея принятия нового опыта таким образом, чтобы он не оттолкнул и напротив испугал, а дал импульс к выработке нового типа поведения, который приведёт к успеху в будущем, при этом первый отрицательный опыт воспринимается как первая ступень на последующие, а не как первая и последняя. Нельзя не признать, что принятие риска формируется в детстве и отчасти в подростковом возрасте, но во взрослом состоянии это качество формируется также хорошо, но уже в результате копинг-стратегий и целенаправленного воздействия.

Развитость компонентов *hardiness* позволяет личности иметь устойчивое позитивное мировоззрение, стремиться к высокому качеству собственной жизни, а также позволяет рассматривать любые трудности как шанс выйти из зоны комфорта в зону новых возможностей.

Особенно важно отметить в период пандемии и то, что высокие показатели трёх составляющих жизнестойкости ведут к психической и физической мобилизации, которая напрямую влияет на усиление иммунной реакции организма, на удовлетворённость жизнью [14].

С. Мадди рассматривал жизнестойкость как ресурс, с помощью которого человек способен противостоять невзгодам, сохраняя психическое, физическое и социальное здоровье. Жизнестойкость способна сохранять смысл и ценность жизни в ситуациях, которые способны

разрушить эти установки. Любой «вызов» (*challenge*), по мнению С. Мадди, позволяет человеку оставаться открытым для социума и окружающей его среды.

Д. А. Леонтьев рассматривает жизнестойкость через призму личностного потенциала, который «отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете преодоление личностью самой себя» [15, с. 56].

Как жизнестойкость связана с дистрессом? Ещё в 1997 г. С. Мадди обратил внимание, что низкая жизнестойкость в течение года после негативных событий вызывает дистресс, который приводит к всплеску 92,5 % сопутствующих заболеваний [8].

Учитывая то, какие настроения несёт локдаун во всём мире, можно предположить, что и часть российского общества постепенно входит в дистресс, о чём говорят исследования в этой области [16], выход из которого непосредственно связан с уровнем жизнестойкости каждого и общества в целом.

Мы предположили, что студенты, которые также вовлечены в трудности пандемии, как и все остальные жители планеты, обладают на данный момент более низким уровнем жизнестойкости, чем студенты до периода пандемии.

Вышеприведенные параметры и ресурсы мы можем обозначить как «личностные экзистенциальные модулы», способные обрисовать жизненный контур, границы жизнеутверждения как экзистенциальные параметрические характеристики феномена жизнестойкости.

## Материалы и методы

Нами был использован тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой). Результаты апробации его русской версии и проведённые исследования доказали его

надёжность и валидность [15]. Вместе с тем этот тест не является социологическим, он скорее эксплицируется в контексте эмпирической методологии научного исследования.

Это одна из первых и наиболее полных адаптаций теста в русскоязычной литературе. Д. А. Леонтьев ввёл понятие «жизнестойкость» как наиболее точно раскрывающий русскоязычный аналог понятия *hardiness*. С согласия С. Мадди, сохраняя структуру оригинального теста, были введены дополнительные пункты. В итоге тест составляет 45 вопросов, охватывая три шкалы: вовлеченность, контроль и принятие риска. Для проведения подсчета баллов необходимо учитывать, что в тесте присутствуют прямые и обратные вопросы. Жизнестойкость является интегральным показателем и высчитывается как сумма трех других показателей:

1. Первая группа сравнения была собрана в весеннем семестре 2016 г. и включала 48 респондентов. Средний возраст – 19,4. Тестирование проводилось в учебных аудиториях.

2. Вторая группа была собрана в октябре 2020 г. в количестве 38 человек. Средний возраст составил 18,53. Респонденты заполняли методики онлайн (в качестве респондентов выступали студенты дневной формы обучения БТУ им. В. Г. Шухова, преимущественно строительных специальностей).

$$N_1 = 48. N_2 = 38.$$

Для получения достоверности данных при сравнении выраженности жизнестойкости у студентов 2020 и 2016 гг. был проведен сопоставительный анализ по t-критерию Стьюдента с использованием программы SPSS Statistica (табл.).

**Таблица.** Сопоставительный анализ по t-критерию Стьюдента с использованием программы SPSS Statistica

Наименование шкал	Среднее значение		Уровень статистической значимости
	группа 1	группа 2	
Общий балл жизнестойкости	83,5	78,0	0,117
Вовлеченность	38,13	26,94	0,000*
* Различия статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ ).			

## Результаты и их обсуждение

Анализ данных, приведенных в таблице, позволяет сделать следующие выводы: ситуация пандемии снижает жизнестойкость человека. Параметр вовлеченности студентов, участвующих в исследовании после почти годового нахождения в ситуации постоянных ограничений, связанных с особенностями жизни в период карантина, значительно ниже, чем этот же параметр у студентов, не сталкивающихся с подобными трудностями. Это может означать, что привычная деятельность, в

которой личность реализовывала себя до пандемии, стала терять актуальность. Снизилось количество областей и сфер деятельности, которые увлекали и интересовали личность. Возможно, что эти области и сферы в период пандемии стали менее доступными. Это может означать, что снизился уровень удовольствия от занятия тем, что стало менее доступным. Чаше возникают чувства отвергнутости, одиночества, «выпадения» из жизни.

Трудно предположить, как будет меняться тренд жизнестойкости со време-

нем, если пандемия продлится ещё длительное время, но можно теперь уже уверенно говорить о том, что локдаун, система дистанционного обучения, ограничения свобод подвергают жизнестойкость человека определённым испытаниям. Снижение жизнестойкости сопровождается общими показателями усиления тревоги, что препятствует решению проблемы.

Можно предварительно предполагать, что сама система ограничений контактов приводит к ощущению одиночества, ненужности, никчемности личности. «Дистант» снижает устойчивость личности к сопротивлению и стрессам в силу отсутствия возможности активного личного участия в процессе (учебном или профессиональном).

Из исследований, изучающих связь пандемии с удовлетворительностью жизнью [17; 18], можно сказать, что негативные мысли, избегание и уход в «отказ» принимать проблему являются одним из источников падения жизнестойкости [19].

По С. Мадди, «трансформационное совладание», в отличие от регрессивного, предполагает действие в сторону решения проблемы.

Что усиливает жизнестойкость? Некоторые опоры, которые надо актуализировать во время пандемии:

1. Чувство связанности. Себя с миром и теми, кем мы дорожим.
2. Оптимизм. Вера в себя и будущее [20].
3. Самоэффективность. Уверенность в том, что мы делаем [21].
4. Религиозность. Опора на духовность.
5. Связь с природой [3; 22].
6. Юмор.

Высокая включенность уменьшает переоценку опасности, а использование сфокусированных на эмоциях копинг-стратегий увеличивает роль вторичной переоценки событий. Необходимо опи-

раться на такие базовые ценности, как кооперация (cooperation), доверие (credibility) и креативность (creativity), место которым надо найти в особых условиях пандемии.

При работе с профилактикой стрессов С. Мадди использовал реконструкцию воображаемых стрессовых ситуаций и путей разрешения их.

В период современной пандемии оказалось, что просмотр фильмов ужасов и фильмов про пандемию повышает уровень жизнестойкости, так как помогает прокладывать воображаемый путь через трудности к победе [22]. Хорошую роль в этом процессе играют соцсети, в пространстве которых делятся опытом тех, кто болезнь победил.

Особо хорошо сегодня проявляют себя вузы и школы России, которые «подстёгивают» российских школьников и студентов адаптироваться к новым условиям дистанционного обучения через высокую вовлеченность в процесс обучения. Российские образовательные учреждения не впали в панику, как некоторые учебные заведения Азии, Африки и Латинской Америки [23; 24], а быстро адаптировались к новым условиям. Жёсткое следование учебному расписанию, доступный Интернет, высокий уровень дистанционных знаний – всё это позволяет студентам удерживать жизнестойкость на хорошем уровне и контролировать свою деятельность. Необходимо уделить больше внимания параметру «вовлеченность», который связан с индивидуальностью личности, с креативностью и самостоятельностью. Это касается всех сфер, связанных сегодня с дистанционной работой. Надо помнить о том, что «дистант» не является проблемой для поддержания вовлеченности, необходимо лишь пересмотреть формы вовлечения студентов, работников и всех, кто удалён сегодня от социума. Дистанционность

сегодня необходимо, по нашему мнению, рассматривать не как ограничение, а как возможность экзистенциального опыта, в определенном смысле трансцендирования за пределы обычного уклада, горизонта, открывающего возможность творчества и более полного выражения своей индивидуальности.

Что рождает невовлеченность? Чувство обреченности, ненужности и одиночества [11; 13]. Необходимо повысить уровень положительной информации в СМИ, приобщать людей к творчеству, больше говорить о планах, которые распространяются за пределы пандемии, больше обращать взор и помысли людей в будущее, целенаправленно формировать навыки жизнестойкости у целого поколения, попавшего в условия пандемии. Задача новая, но решаемая.

## Выводы

Каковы возможные рекомендации в связи со всем вышеизложенным? Что мы можем предложить в связи с предложенным в статье интегративным анализом и выведением позитивного варианта развития личностных модусов, связанных с жизнестойкостью?

1. Профилактика суицидального поведения.

2. Пересмотр перфекционизма – принятия того, что в период пандемии всё сделать идеально не получится.

3. Актуализация образа будущего. Будущее будет не виртуальным, его надо восстановить, к нему надо готовиться.

4. Принять необходимость цифрового самообразования.

5. Овладеть навыками саморегуляции и самоуспокоения.

6. Популяризация в СМИ всех вышперечисленных пунктов.

На что обратить внимание во время пандемии в контексте проведенного анализа на примере студенческой аудитории в контексте социальных стратегий? Мы не можем сегодня полностью оценить те потенциальные последствия для состояния личностных экзистенциальных модусов, которые готовит нам пандемия в будущем, но умение противостоять трудностям и использовать их как фактор личностного роста, умелое использование тех или иных копинг-стратегий – всё это, бесспорно, лучше оценить заранее, по возможности скорректировать как жизненные стратегии, при этом социальной стратегией может стать максимальная подготовка общества к вызовам пандемии, используя жизнестойкость как базовый внутренний ресурс, которым обладает человек.

## Список литературы

1. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 / С. Н. Ениколопов, О. М. Бойко, Т. И. Медведева, О. Ю. Воронцова, О. Ю. Казьмина // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 2. С. 108–126.

2. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 90–108.

3. Armour S. Psychologists study mental health and social impacts of COVID-19. URL: <http://www.ivyroses.com> здоровье/психологическое здоровье... исследование-COVID-19... (дата обращения: 10.12.2020).

4. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы / О. М. Бойко, Т. И. Медведева, С. Н. Ениколопов, О. Ю. Воронцова, О. Ю. Казьмина // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70. С. 1.

5. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. 296 с.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
7. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности: монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
8. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation / ed. by J. P. Opatz. Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. P. 101-115.
9. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68, N 4. P. 687–695.
10. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А., Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.
11. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен. URL: <https://www.b17.ru/blog/100903/> (дата обращения: 07.12.2020).
12. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2013. № 10(1). С. 82–118.
13. Erceg N., Ružojčić M., Galic Z. Misbehaving in the Corona Crisis: The Role of Anxiety and Unfounded Beliefs. URL: <http://www.researchgate.net...плохое поведение...корона...из...необоснованных> (дата обращения: 17.12.2020).
14. Калашникова С. А. Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2011. № 5. С. 161-167.
15. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
16. Структура тревожных переживаний, ассоциированных с распространением COVID-19: данные онлайн-опроса / М. Ю. Сорокин, Е. Д. Касьянов, Г. В. Рукавишников, О. В. Макаревич, Н. Г. Незнанов, Н. Б. Лутова, Г. Э. Мазо // Вестник РГМУ. 2020. № 3. С. 77–84.
17. Махнач А. В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 4. С. 5–16.
18. Шиповская В. В., Сергун А. И. Жизнестойкость как способность к преодолению трудных жизненных ситуаций // Социальная сфера общества: инновационные тенденции развития: сб. материалов III Международ. науч.-практ. конф. / Институт экономики и управления в медицине и социальной сфере. Краснодар, 2012. С. 263–267.
19. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness // International Journal of Stress. 2010. N 17(4). P. 277–307.
20. Pandemic Practice: Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient During the COVID-19 Pandemic / C. Scrivner, J. A. Johnson, J. Kjeldgaard-Christiansen, M. Clasen // PsyArXiv. 2020. June 30.
21. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health // Journal of Behavioral Medicine. 1992. Vol. 15, N 3. P. 237–255.
22. Wiebe D. J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. N 60 (1). P. 89–99.
23. Gamba L. Latin American countries ease coronavirus restrictions. URL: <https://www.aa.com.tr/en/americas/latin-american-countries-ease-coronavirus-restrictions/1812793> (дата обращения: 15.12.2020).
24. Brown C., Salmi J. Putting fairness at the heart of higher education. URL: <https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20200417094523729> (дата обращения: 15.12.2020).

## References

1. Enikolopov S. N., Boyko O. M., Medvedeva T. I., Vorontsova O. Yu., Kazmina O. Yu. Dinamika psikhologicheskikh reaktzii na nachal'nom etape pandemii COVID-19 [Dynamics of psychological reactions at the initial stage of the COVID-19 pandemic]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological and Pedagogical Research*, 2020, vol. 12, no. 2, pp. 108-126.
2. Pandemiya kak vyzov sub"ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie [Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping]. *Konsul'tativnaya psikhologiyai psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020, vol. 28, no. 2, pp. 90-108.
3. Armor S. Psychologists study mental health and social impacts of COVID-19. Available at: [http://www.ivyroses.com/здоровье/психологическое\\_здоровье...\\_исследование-COVID-19...](http://www.ivyroses.com/здоровье/психологическое_здоровье..._исследование-COVID-19...) (accessed 10.12.2020)
4. Boyko O. M., Medvedeva T. I., Enikolopov S. N., Vorontsova O. Yu., Kazmina O. Yu. Psikhologicheskoe sostoyanie lyudei v period pandemii COVID-19 i misheni psikhologicheskoi raboty [The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the targets of psychological work]. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Research*, 2020, vol. 13, no. 70, p. 1.
5. Odintsova M. A. Psikhologiya zhiznesteikosti [The psychology of resilience]. Moscow, FLINT, Nauka Publ., 2015. 296 p.
6. Maddy S. Smysloobrazovanie v protsesse prinyatiya reshenii [Meaning formation in the decision-making process]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2005, vol. 26, no. 6, pp. 87-101.
7. Fominova A. N. Zhiznesteikost' lichnosti [Personality resilience]. Moscow, Moscow State Pedagogical University Publ., 2012, 152 p.
8. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. Health promotion evaluation; ed. by J. P. Opatz. Stevens Point (WI), National Wellness Institute Publ., 1987, pp. 101-115.
9. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 68, no. 4, pp. 687-695.
10. Leontiev D. A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyi potentsial kak osnova samodeterminatsii [Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination]. *Uchenye zapiski kafedry obshchei psikhologii MGU im. M. V. Lomonosova [Scientific Notes of the Department of General Psychology of the Lomonosov Moscow State University]*; ed. by B. S. Bratusya, D. A. Leontyeva. Moscow, Smysl Publ., 2002, is. 1, pp. 56-65.
11. Evtushenko E. A. Zhiznesteikost' lichnosti kak psikhologicheskii fenomen [Personality resilience as a psychological phenomenon]. Available at: <https://www.b17.ru/blog/100903/>. (accessed 07.12.2020)
12. Rasskazova E. I., Gordeeva T. O., Osin E. N. Koping-strategii v strukture deyatelnosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and the possibilities of using the COPE technique]. *Psikhologiya. Zhurnal vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013, no. 10 (1), pp. 82-118.
13. Erceg N., Ružojić M., Galic Z. Misbehaving in the Corona Crisis: The Role of Anxiety and Unfounded Beliefs. Available at: <https://doi.org/10.31234/osf.io/cgjjw8>. (accessed 17.12.2020)
14. Kalashnikova S. A. Smyslozhiznennyye orientatsii, bazovyye ubezhdeniya i strategii povedeniya v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh lyudei s razlichnymi pokazatelyami zhiznesteikosti [Life-meaning orientations, basic beliefs and strategies of behavior in difficult life situations of people with different indicators of resilience]. *Uchenye zapiski Zabaikal'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya = Scientific Notes of the Trans-Baikal State University. Series: Pedagogy and Psychology*, 2011, no. 5, pp. 161-167.
15. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznesteikosti [Vitality test]. Moscow, Smysl Publ., 2006. 63 p.

16. Sorokin M. Yu., Kasyanov E. D., Rukavishnikov G. V., Makarevich O. V., Neznanov N. G., Lutova N. B., Maso G. E. Struktura trevozhnykh perezhivaniy, assotsirovannykh s rasprostraneniem SOVID-19: dannye onlain-oprosa [The structure of anxious experiences associated with the spread of COVID-19: data from an online survey]. *Vestnik RGMU = Bulletin of the Russian State Medical University*, 2020, no. 3, pp. 77–84.

17. Makhnach A. V. Zhiznesposobnost' cheloveka kak predmet izucheniya v psikhologicheskoi nauke [Human vitality as a subject of study in psychological science]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2017, vol. 38, no. 4, pp. 5-16.

18. Shipovskaya V., Sergun A. I. [Viability as the ability to overcome difficult life situations]. *Sotsial'naya sfera obshchestva: innovatsionnye tendentsii razvitiya. Sbornik materialov III Mezhdunarod. nauch.-prakt. konf. [Social sphere of society: innovative development trends. Collection of articles. materials III International. scientific-practical conf.]*. Krasnodar, Institute of Economics and Management in Medicine and Social Sphere Publ., 2012, pp. 263–267.

19. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress*, 2010, no. 17(4), pp. 277–307.

20. Scrivner C., Johnson J. A., Kjeldgaard-Christiansen J., Clasen M. Pandemic Practice: Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient During the COVID-19 Pandemic. *PsyArXiv*, 2020, June 30.

21. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 1992, vol. 15, no. 3, pp. 237-255.

22. Wiebe D. J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, no. 60 (1), pp. 89-99.

23. Gamba L. Latin American countries ease coronavirus restrictions. Available at: <https://www.aa.com.tr/en/americas/latin-american-countries-ease-coronavirus-restrictions/1812793>. (accessed 15.12.2020)

24. Brown C., Salmi J. Putting fairness at the heart of higher education. Available at: <https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20200417094523729>. (accessed 15.12.2020)

### Информация об авторах / Information about the Authors

**Шелекета Владислав Олегович**, доктор философских наук, профессор кафедры теории и методологии науки, Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Российская Федерация  
e-mail: vladshelo@mail.ru  
ORCID ID: 0000-0002-4515-4420

**Vladislav O. Sheleketa**, Doctor of Philosophical Science, Professor Department of Theory and Methodology of Science, Belgorod State Technological University named after V. G. Shoukhov, Belgorod, Russian Federation  
e-mail: vladshelo@mail.ru  
ORCID ID: 0000-0002-4515-4420

**Казинцева Наталия Олеговна**, старший преподаватель кафедры русского языка и естественных дисциплин, аспирант кафедры теории и методологии науки, Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Российская Федерация  
e-mail: tali40@mail.ru  
ORCID ID: 0000-0002-9902-8841

**Natalia O. Kazintseva**, Senior Lecturer of the Department of Russian Language and Natural Sciences, Post-Graduate Student of the Department of Theory and Methodology of Science, Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov, Belgorod, Russian Federation  
e-mail: tali40@mail.ru  
ORCID ID: 0000-0002-9902-8841