

## Научная статья

УДК 159.9.072.43

<https://doi.org/10.21702/rpj.2022.3.11>

# Особенности жизнестойкости современного человека в эпоху пандемии

Оксана Е. Ельникова<sup>1</sup>✉, Анжелика Н. Пронина<sup>2</sup>, Ирина В. Фаустова<sup>3</sup>, Любовь Ю. Комлик<sup>4</sup>  
<sup>1, 2, 3, 4</sup> Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, г. Елец, Российская Федерация

✉ [eln-oksana@yandex.ru](mailto:eln-oksana@yandex.ru)

---

**Аннотация: Введение.** В статье поднимается актуальная проблема нестабильности и неопределенности современного мира, связанная с возникновением пандемии и последовавшими вслед за ней социальными ограничениями, в частности – влияние уровней компонентов жизнестойкости на эффективность поведения представителей помогающих профессий в эпоху VUCA, что не было изучено ранее. Целью экспериментального исследования стало изучение особенностей жизнестойкости различных групп населения в ситуации пандемии. **Методы.** В исследовании использовался оригинальный вариант теста жизнестойкости (Hardiness Survey) С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. Экспериментальное исследование проводилось в г. Елец Липецкой области, в нем приняли участие 360 человек (девушки и женщины). Выборку составили представители разных социальных групп: студенты, педагоги общеобразовательных организаций, работники социальной сферы и здравоохранения (равное количество от каждой группы). Статистический анализ результатов проводился с использованием однофакторного дисперсионного анализа, *t*-критерия Стьюдента с помощью пакета программы SPSS-21. **Результаты.** Результаты исследования показали, что большинство студентов и педагогов, принявших участие в эксперименте, имеют высокий уровень жизнестойкости, при этом у трети представителей этих групп зафиксирован низкий уровень; медицинским работникам в равной степени присущи высокий и средний уровни, а работники социальной сферы продемонстрировали практически одинаковые показатели как высокого, так и низкого уровней. Полученные данные позволяют сделать вывод о более развитых показателях жизнестойкости у медицинских работников. Однако статистический анализ результатов свидетельствует о том, что уровень жизнестойкости не зависит от типа занятости респондентов. **Обсуждение результатов.** Анализ степени выраженности того или иного компонента жизнестойкости у участников эксперимента показал, что доминирующим является «контроль». Это указывает на то, что подавляющее большинство респондентов убеждены – мобилизация внутренних сил позволит им адаптироваться в ситуации неопределенности и справиться со стрессовыми обстоятельствами жизни.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, жизнеспособность, вовлеченность, контроль, принятие риска, совладание со стрессом, копинг-стратегия, стойкость, личность, эпоха пандемии

### Основные положения:

- выявлены уровни жизнестойкости представителей различных социальных групп в условиях пандемии, у большинства из них обнаружены высокий и средний уровни, что свидетельствует о готовности и способности справляться со стрессовыми ситуациями;
- у представителей различных социальных групп, участвовавших в эксперименте, доминирующим компонентом жизнестойкости является контроль – это свидетельствует об их убежденности в том, что «борьба» и выбор стратегии деятельности помогут повлиять на результат негативного воздействия стрессовых ситуаций;
- треть участников продемонстрировали низкий уровень жизнестойкости, что позволяет говорить об их неспособности противостоять стрессовым воздействиям и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам в ситуации неопределенности.

**Для цитирования:** Ельникова, О. Е., Пронина, А. Н., Фаустова, И. В., Комлик, Л. Ю. (2022). Особенности жизнестойкости современного человека в эпоху пандемии. *Российский психологический журнал*, 19(3), 164–177. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.3.11>

### Введение

В настоящее время все более популярной становится аббревиатура VUCA или VUCA-мир, происходящая от английских «нестабильность», «неопределенность», «сложность» и «неоднозначность» – данными понятиями коротко можно описать современный мир (Luthans & Broad, 2022; Alkhaldi et al., 2017). С этим нельзя не согласиться, т. к. сегодняшние реалии значительно меняют жизнедеятельность современного человека. Актуальные еще недавно призывы выйти из «зоны комфорта» теперь являются невостребованными. Практически все население современного мира переживает эпоху масштабных перемен. Сложная эпидемиологическая ситуация, связанные с ней социальные ограничения и нормативные требования, нестабильная международная обстановка и ряд других факторов оказывают серьезное влияние на психику человека (Hagger & Hamilton, 2022). Обозначенные выше актуальные тенденции развития общества возобновили интерес к изучению психологических механизмов, благодаря которым человек сможет не только противостоять переменам (зачастую негативным), но и выработать конструктивную стратегию поведения. Современному члену общества просто необходимо быть более адаптированным, уметь легко приспосабливаться, быть пластичным и мобильным. В контексте всего вышесказанного целесообразно обратиться к изучению такой личностной характеристики, как *жизнестойкость*.

Жизнестойкость как психологическое явление, в аспекте его научной разработки, в определенном смысле может быть названо некоторым «побочным продуктом», выступившим следствием практического интереса, к иным задачам, а именно – совладанием к стрессу, проблема которого достаточно актуальна в наши дни. Следует отметить, что изучение этого феномена не ново: данный термин вошел в обиход в 70-е гг. XX в. на Западе. Обследуя в 1975 г. работников одной из компаний, С. Мадди и С. Кобейса обнаружили присутствие высоких рабочих показателей лишь у трети сотрудников при наличии дистрессовых проявлений у всех остальных. Авторы исследования пришли к выводу, что у этой трети «устойчивых» (именно как «устойчивость» переводится с английского слово «hardiness», изначально использованное С. Мадди) наличествует ряд личностных особенностей, позволяющих им

противостоять стрессу и достаточно быстро восстанавливаться после него (Фоминова, 2012; Одинцова и др., 2020; Федотова, 2020). В отечественной психологической школе уже собственную транскрипцию слова «hardiness» ввел в русский язык Д. А. Леонтьев в ключе понимания этого явления, обозначив его как «жизнестойкость». Дмитрий Алексеевич, дополнительно «заякорив» уже содержащиеся в коренных словах-якорях смыслы «жизнь» и «стойкость», придал их сочетанию дополнительный смысл: система убеждений, препятствующая возникновению напряжения в сложных жизненных ситуациях (Леонтьев, Рассказова, 2011; Егорова и др., 2019; Брагина, 2014).

Маддиевская концепция «hardiness» получила самый глубокий отклик именно у гуманистически ориентированных психологов. Сам С. Мадди базировал свою концепцию на тиллиховской (П. Тиллих) – «экзистенциального мужества» (утверждать свое бытие и принимать жизнь такой, как она есть, вопреки обстоятельствам). В этом контексте он представлял ее как вариант снижения онтологической тревоги (Дуганова, 2010). Следует отметить, что идея способности личности противостоять негативным воздействиям окружающей среды так или иначе обозначилась в целом ряде выдвинутых другими авторами понятий (не в «жизнестойкости»), в числе которых и «мужественное отчаяние» С. Кьеркегора, и «жизнеспособность» у Б. Г. Ананьева, и «ускоренность в бытии» М. Хайдеггера, и «мужество творить» у Р. Мэя, и «зрелость» у Г. Олпорта, и «трансценденция» у С. Л. Рубинштейна и А. Маслоу, и «присутствие» у Дж. Бьюдженталя (Никитина, 2017; Панькова, 2019) и других. Тем не менее, С. Мадди включил «свою» «hardiness» в собственную теорию личности – теорию активации, согласно которой человек способен устанавливать активную, когнитивно-эмоционально обусловленную связь со средой, а не действовать с полной опорой на врожденный или биологически заданный характер своего поведения (Брагина, 2014; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). С. Мадди говорит в первую очередь о том, что жизнестойкость реализует себя, во-первых, в стрессовых ситуациях, и в иных моментах жизнедеятельности она не проявляется; во-вторых, жизнестойкость – это не просто вера в собственное будущее и не простой оптимизм, а это именно установка (как подчеркивает С. Мадди) использовать все (даже негативные) варианты, которые предоставляет человеку жизненная ситуация, с той целью, чтобы суметь извлечь из нее для себя мудрый опыт и использовать этот опыт для преобразования своей жизни. В-третьих, «hardiness», по С. Мадди, очень существенно отличается от копинг-стратегий, которые С. Мадди считал ригидно-стереотипизированным ответом субъекта на среду, но будучи продуктивной и активной, жизнестойкость всё же близка к трансформационному копингу (Николаева, 2013; Франчук, Гаврюченко, 2015).

Анализируя понятие «жизнестойкость», следует задаться вопросом: «Возникают ли подобные установки действовать в стрессовой ситуации лишь как опыт действия именно в стрессовой ситуации?». Ответ неоднозначен, т. к. одни люди в стрессе «пасуют», в то время как другие проявляют чудеса героизма, т. е. подобные установки действия в сложных жизненных ситуациях – это, в некотором смысле, одновременно и «размытые», и «консолидированные» для личности установки жить и вести себя вполне конкретным образом. И в этом невозможно не согласиться с С. Мадди, фактически «выводящим» жизнестойкость из Я-концепции личности и полагавшим, что жизнестойкость непременно учитывает «систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, которая препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, а также способствует совладанию со стрессом» (Егорова и др., 2019, с. 23). То есть жизнестойкость, по сути, отражает психологическую живучесть личности

в адаптационных аспектах ее психологической эффективности в различных, особенно трудных, жизненных ситуациях. Но это не единственная характеристика изучаемого феномена.

Можно сказать, что жизнестойкость – это не только общая позиция личности, лишь «заостренно» себя реализующая в стрессах, но и жизненно активная во всех иных проявлениях жизнедеятельности (Southwick & Charney, 2018). Особо следует отметить, что, отражая психологическую зрелость личности, жизнестойкость не может быть рассмотрена вне общечеловеческих духовно-нравственных категорий, в противном же случае вопрос следует ставить о живучести личности или ее стремлении выжить любой ценой, даже за счет других, т. е. в последнем случае в фокус внимания попадают уже не психологические аспекты, а, по сути, собственно биологические – как основы продолжения существования особи.

Следует отметить, что в контексте изучения жизнестойкости ряд авторов обращается к понятию «жизнеспособность».

Как уже отмечалось выше, слабая предсказуемость изменений современного общества, да и слишком бестактное вмешательство в природу человечества со всей большей очевидностью противостоят определенному балансу стабильности и динамичности среды, как внешней, так и внутренней, в их очевидной взаимосвязанности. В этой связи к статусу аксиоматических явлений, взаимоувязывающих внешние условия человеческой жизни (среду в целом, климат, геофизические условия жизни, пространственность местности и т. д. как внешние имеющиеся и не столь быстро и сильно изменяемые в результате человеческой деятельности условия его жизни и сугубо «человеческие» условия его жизни – от его ментальности, образа жизни в целом отдельной популяции, и – до сугубо индивидуальных его адаптивных характеристик), может быть отнесена жизнеспособность человека как чрезвычайно сложное и многомерное явление, но прежде всего как «форма проявления активности и адаптивности системы» (Махнач, 2012, с. 84).

Сам термин «жизнеспособность» изначально был интердисциплинарным, но в русском языке его впервые употребил А. А. Богданов в середине 20-х гг. прошлого столетия в общей теории систем, в 60-е гг. – Б. Г. Ананьев в психологии, в концепции целостного изучения человека, в 50-е и 60-е гг. он уже встречался в кибернетике, синергетике и при анализе социальных объектов, в 80-е гг. – в медицине, педагогике, биологии, психологии (Толочек, 2021; Махнач, 2020). Отечественным «корифеем» изучения жизнеспособности считается А. В. Махнач.

А. В. Махнач (Махнач, 2012), в своем обосновании правомерности использования наряду с «жизнестойкостью» термина «жизнеспособность», анализирует биологическое и социальное понимание этого явления. По А. В. Махначу, жизнеспособность – это мера приспособления человека к условиям среды, его медицинские характеристики (индивидуальная пластичность как показатель здоровья, отражающая консервативность внутренней среды с ощущением себя полным сил (интегральная характеристика здоровья) в ответ на изменяющиеся условия).

А. В. Махнач также проводит анализ различий понимания терминов «hardiness» и «resilience» (при этом соглашаясь с тем, что понятие «жизнеспособность» в русском языке крайне аморфно, а в научном языке пока что крайне неопределенно), акцентирует, что для жизнеспособности более приемлемы такие аспекты, как сохранять свою жизнь, существовать и развиваться, быть приспособленным к жизни, буквально «быть живым», в то время как под жизнестойкостью автор понимает, в первую очередь, способность обладать жизненной силой, выносить неблагоприятные условия существования (Махнач, 2012, с. 94). Другими словами, в этом контексте можно расставить акценты следующим образом: для

жизнеспособности – в первую очередь, биологический, для жизнестойкости – психологический (Luthar & Suchman, 2000; Masten, 2011).

Тем не менее, в контексте изучения особенностей построения конструктивной модели поведения, способствующей эффективному функционированию в нестабильной ситуации, более приемлем термин «жизнестойкость». Данный постулат подтверждается множеством исследований. В частности, жизнестойкость рассматривалась как личностное качество, помогающее справиться с неопределенностью (Rivera et al., 2021; Santilli et al., 2020; Schwarz, 2018), как механизм, позволяющий быстро оправиться после воздействия стрессогенных факторов (Cooper et al., 2020), как защитный механизм, позволяющий сохранить здоровье, в том числе и психическое (Li & Hasson, 2020; Walker & Cooper, 2011), как личностное качество, помогающее справиться с социальной изоляцией в условиях вынужденных социальных ограничений (Labrague et al., 2021; Nagi et al., 2021; Linkov & Trump, 2019).

Итак, можно с полной ответственностью заключить, что жизнестойкость представляет собой систему личностных убеждений, позволяющих человеку эффективно функционировать в эпоху перемен.

Таким образом, исследование уровня жизнестойкости у современного члена общества не теряет своей актуальности. Напротив, социальная нестабильность, присущая актуальной жизни, указывает на необходимость детального изучения психологических механизмов, позволяющих современному человеку эффективно справиться со стремительно меняющимися условиями жизни и выработать конструктивную модель поведения. В связи с этим, *целью нашего исследования* стало изучение жизнестойкости различных групп населения. Охват различных слоев населения позволит получить более полную картину уровня способности противостоять нестабильности.

## Методы

Для проведения диагностики особенностей жизнестойкости различных групп населения нами был использован оригинальный вариант теста жизнестойкости (*Hardiness Survey*) С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006) (с использованием Google Forms). В исследовании приняли участие 360 человек (девушки и женщины). В качестве респондентов были выбраны представители разных социальных групп г. Ельца Липецкой области: студенты ЕГУ им. И. А. Бунина ( $20 \pm 2,3$  года,  $n = 90$ ), педагоги школ города Ельца ( $43 \pm 20$  лет,  $n = 90$ ), работники социальной сферы ( $43 \pm 20$  лет,  $n = 90$ ) и здравоохранения ( $43 \pm 20$  лет,  $n = 90$ ). Выборку студентов составили обучающиеся педагогических направлений подготовки, а также направлений психологии, социальной работы, здравоохранения. В группу медицинских работников были включены как медицинские сестры, так и врачи. Следует особо отметить, что в качестве респондентов не выступали работники здравоохранения, задействованные в лечении COVID-19, т. к. медицинский персонал, который оказывает помощь таким пациентам, находятся в особых условиях работы, и это не может не сказаться на их психологическом состоянии. Основным критерием формирования выборки было массированное воздействие на участников исследования актуальных для современного общества социальных и иных ограничений и нововведений, обусловленных необходимостью противодействия распространению новой инфекции, вызванной коронавирусом – COVID-19. На привычную жизнь и выполнение профессиональных и учебных обязанностей всех участников исследования пандемия наложила достаточно серьезные ограничения (это и постоянное использование

индивидуальных средств защиты, и ограничение в передвижении, и технологизация значимых сфер жизни). Выборка составлена рандомно, по девятисто представителей каждой группы. Количественная и качественная обработка данных производилась с использованием пакета программы SPSS-21.

## Результаты

Согласно обобщенному анализу всех полученных в ходе диагностики данных, показано: высокий уровень жизнестойкости демонстрируют 53 % педагогов, 56 % студентов вуза, по 44 % представителей социальной сферы и медицины. Средний уровень – у 45 % медицинских работников. Низкий уровень – у 46 % представителей социальной сферы, 33 % педагогов и 31 % студентов. Медицинские работники разделились практически пополам на людей с высокой и средней жизнестойкостью, работники социальной сферы – большинство с низкой или высокой жизнестойкостью (результаты представлены в таблице 1).

**Таблица 1**

*Уровень жизнестойкости представителей разных социальных групп*

Уровень жизнестойкости	Педагоги		Студенты		Работники социальной сферы		Медицинские работники	
	(чел.)	%	(чел.)	%	(чел.)	%	(чел.)	%
Низкий	30	33	29	31	42	46	10	11
Средний	12	14	11	13	9	10	41	45
Высокий	48	53	50	56	39	44	39	44

Как видно из представленной выше таблицы, больше всего респондентов, имеющих высокий уровень жизнестойкости, зафиксировано в группе педагогов и студентов – более чем у половины представителей данных групп. Тем не менее, около трети, как педагогов, так и студентов, обладают низким уровнем жизнестойкости, и это немало. Следует особо отметить, что меньше всего участников исследования с низким уровнем жизнестойкости зафиксировано в группе медицинских работников. Именно в данной группе более всего представителей с высоким и средним уровнем жизнестойкости, что позволяет утверждать: медицинские работники – самые жизнестойкие в сравнении с педагогами, студентами и работниками социальной сферы.

Больше всего представителей с низким уровнем жизнестойкости зафиксировано в группе социальных работников, почти половина респондентов данной группы имеют такой уровень. Но при этом практически столько же – высокий уровень жизнестойкости.

Однако можно утверждать, что хотя в нашей выборке от сферы деятельности испытуемых уровень жизнестойкости (итоговое значение) не зависит (данные подтверждены с помощью однофакторного дисперсионного анализа  $F = 0,091$ ), всё же следует обратиться к более детальному анализу, в ходе которого нами были использованы однофакторный дисперсионный анализ, t-критерий Стьюдента.

Как отмечалось выше, жизнестойкость как личностная характеристика состоит из трех основных компонентов:

- принятие риска (в англоязычной версии – *challenge*) понимается как «убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного» (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 4);
- контроль (в англоязычной версии – *control*) «представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно, и успех не гарантирован» (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 4);
- вовлеченность (в англоязычной версии – *commitment*) определяется как «убежденность в том, что всё происходящее дает шанс найти нечто стоящее и интересное для развития личности» (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 4).

Анализ степени выраженности того или иного компонента у представителей групп респондентов с разным типом занятости позволит нам понять, за счет каких ресурсов участники исследования той или иной группы совладают со стрессогенными факторами, которые изобилуют в их актуальной жизнедеятельности. В качестве математического метода в данном случае нами был использован t-критерий Стьюдента, т. к. нам необходимо было определить статистическую значимость различий средних величин. Сравнивались показатели жизнестойкости у представителей социальных групп с разным типом занятости.

## Таблица 2

Показатели компонентов жизнестойкости у представителей разных социальных групп (среднее значение, стандартное отклонение)

Показатели жизнестойкости	Педагоги	Студенты	Работники социальной сферы	Медицинские работники
Вовлеченность	6,5 ± 4,2	6,7 ± 4,8	4,8 ± 3,7*	8,3 ± 4,4
Контроль	8,6 ± 3,5	7,9 ± 3,2	8,2 ± 3,4	8,2 ± 2,8

Показатели жизнестойкости	Педагоги	Студенты	Работники социальной сферы	Медицинские работники
Принятие риска	5,1 ± 4,2*	3,4 ± 4,0*	3,3 ± 4,0*	5,3 ± 3,6*
Жизнестойкость	16,7 ± 10,6	16,9 ± 10,9	14,7 ± 10,2	19,4 ± 10,1

\* – достоверно при  $p \leq 0,05$  по *t*-критерию Стьюдента.

Анализ полученных результатов, представленных в таблице 2, позволяет утверждать, что доминирующим компонентом жизнестойкости у представителей всех социальных групп, принявших участие в исследовании, является «контроль». То есть и педагоги, и студенты, и работники социальной сферы, и медики убеждены, что именно «борьба» позволит им эффективно функционировать в ситуации неопределенности и нестабильности. Именно благодаря мобилизации всех внутренних сил, как считают респонденты, можно повлиять на актуальные события и добиться какого-то результата, пусть даже не абсолютного.

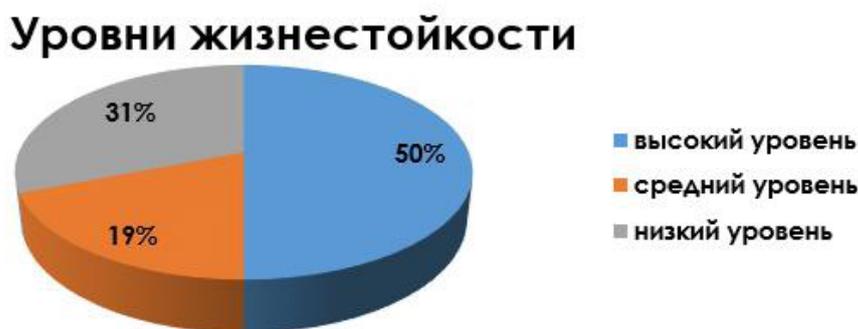
При этом представители всех групп респондентов показали невысокие результаты по такому компоненту жизнестойкости, как «принятие риска». Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом: участники исследования совсем не убеждены, что то, что происходит в данный момент в их жизни, им «на пользу». Не считают, что социальная ситуация, в которой они живут и функционируют, способствует их развитию. Следует особо отметить, что менее всего готовы принять сложившуюся ситуацию студенты и работники социальной сферы. И если позицию студентов можно объяснить юношеским максимализмом, то низкие показатели по данному компоненту у работников социальной сферы вызывают опасения.

По третьему компоненту жизнестойкости – «вовлеченность» – показатели в разных социальных группах значительно расходятся. У медицинских работников «вовлеченность» достаточно высока, что указывает на то, что респонденты данной группы считают, что всё происходящее ценно, интересно и дает стимул к развитию. Но у работников социальной сферы данный показатель совсем не высок. То есть, они не видят в сложившейся ситуации ничего позитивного и интересного, что могло бы повлиять на их развитие. У педагогов и студентов показатели по данному компоненту фактически идентичны. Это заставляет задуматься, потому что у студентов данный показатель должен быть, безусловно, выше, чем у представителей старшего поколения.

Как нами уже отмечалось выше, на основании данных, полученных в ходе статистической обработки данных (однофакторного дисперсионного анализа и *t*-критерия Стьюдента), можно заключить: от типа занятости уровень жизнестойкости не зависит. Таким образом, условно выборку можно разделить на три группы: первая группа – *жизнестойкие* (50 % от общего числа выборки), вторая группа – *не жизнестойкие* (31 %), третья – *среднестойкие* (19 %). Данные представлены на рисунке 1.

## Рисунок 1

Уровневый анализ жизнестойкости населения



Первая группа характеризуется высокой вовлеченностью ( $F = 4,12$ ), т. е. ярко выраженным интересом к жизни: они получают удовольствие от своей жизнедеятельности, всегда готовы открывать для себя что-то новое, учиться, саморазвиваться, они демонстрируют активную жизненную позицию, легко идут на контакт, мир кажется им великодушным. Их уровень контроля ( $F = 17,62$ ) на высоком уровне, т. е. люди готовы к борьбе, у них есть четкая уверенность, что парировать перед сложностями не стоит, результат их деятельности зависит напрямую от их личных усилий, они не боятся решать встающие перед ними задачи. У них диагностирован высокий уровень принятия риска ( $F = 3,13$ ), т. е. люди готовы к воплощению новых идей; они считают, что сделали правильный выбор своей профессиональной деятельности, жизненные неурядицы и проблемы воспринимаются ими как один из этапов жизненного цикла; любой опыт, как позитивный, так и негативный, наполняет их жизнь смыслом.

Вторая группа характеризуется низкой вовлеченностью ( $F = 3,47$ ), т. е. потерян интерес к жизни, они не получают удовольствие от своей жизнедеятельности, не желают открывать для себя что-то новое, учиться, саморазвиваться, трудно идут на контакт. Их уровень контроля ( $F = 13,83$ ) на низком уровне, т. е. люди не готовы к борьбе, у них есть четкая уверенность, что ничего хорошего от жизни ждать не стоит, результат их деятельности не зависит от их усилий, они боятся решать встающие перед ними задачи. У них диагностирован низкий уровень принятия риска ( $F = 2,24$ ), т. е. люди не готовы к воплощению новых идей; они считают, что ошиблись с выбором своей профессии, стремятся к комфорту и безопасности, мир кажется им враждебным.

Третья группа характеризуется средней вовлеченностью ( $F = 2,84$ ), т. е. не потерян интерес к жизни, но они не получают удовольствие от своей жизнедеятельности, не желают открывать для себя что-то новое, учиться, саморазвиваться, легко идут на контакт, если сами заинтересованы в предмете общения. Их уровень контроля ( $F = 10,11$ ) на низком уровне. У них диагностирован средний уровень принятия риска ( $F = 2,97$ ), т. е. люди готовы к воплощению новых идей, когда уверены в успехе; они считают, что выбор своей профессии оправдан, накопленные знания и опыт хорошо помогают им в профессиональной деятельности; они стремятся к комфорту и безопасности, мир часто кажется им враждебным.

Таким образом, статистический анализ (однофакторный дисперсионный анализ) данных показал, что наиболее явно влияет на жизнестойкость респондентов уровень контроля.

## Обсуждение результатов

Анализ проблемы жизнестойкости выбранных нами респондентов из различных социальных групп проводился в исследованиях отечественных и зарубежных ученых: медицинских работников (Alhawatmeh et al., 2021; Лагодич и др., 2020), студентов (Rivera et al., 2021; Karaman et al., 2020; Özbey et al., 2014; Шерешкова, 2019), работников социальной сферы (Pharris et al., 2022), педагогов (Маясова и др., 2019; Фризен, 2018). Анализ данных работ показал, что жизнестойкость этих социальных групп изучалась в различных аспектах: сравнительные особенности по полу, условиям (Маясова и др., 2019), во взаимосвязи с личностными качествами (Фризен, 2018), с удовлетворенностью жизнью (Özbey et al., 2014), надеждой на будущее, смыслом жизни (Rivera et al., 2021), с местом проживания и включенностью в управленческую деятельность (Фризен, 2018), эмоциональным выгоранием (Лагодич и др., 2020) и т. д. Особенности жизнестойкости в период пандемии исследовались только в отношении некоторых социальных категорий населения и отражены в ограниченном количестве работ (Labrague et al., 2021; Alhawatmeh et al., 2021; Rivera et al., 2021).

Проведенное исследование показывает уровень жизнестойкости различных групп населения (в нашей выборке представителей помогающих профессий и студентов – будущих педагогов, психологов, социальных и медицинских работников), подвергшихся стрессовым воздействиям в ситуации пандемии, в изменяющихся условиях жизни и их профессиональной и/или учебной деятельности, а также их сравнительные особенности.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большее количество респондентов, принявших участие в исследовании, имеют либо высокий, либо средний уровень жизнестойкости. Тем не менее, у трети участников зафиксирован низкий уровень жизнестойкости. И это настораживает, потому что для данной категории лиц характерны: потеря интереса к жизни, отсутствие удовольствия от своей профессиональной деятельности, нежелание открывать для себя что-то новое, неготовность к воплощению новых идей и ряд других характеристик. Дальнейшее развитие и закрепление описанного выше «симптомокомплекса» может привести к значительным негативным последствиям, а именно – может развиться неспособность противостать негативным тенденциям. Люди, обладающие перечисленными характеристиками, не смогут выстроить конструктивную стратегию поведения в современном стрессогенном мире. Стоит особо отметить, что больше всего респондентов, имеющих описанный выше набор характеристик, у работников социальной сферы.

подавляющее большинство участников исследования справляются с актуальными тенденциями (нестабильностью, обилием стрессов, неопределенностью, неоднозначностью и т. д.) за счет одного из компонентов жизнестойкости – за счет «контроля». Что вполне может привести к таким негативным последствиям, как эмоциональное выгорание.

Все вышесказанное указывает на то, что следует более детально изучать уровень жизнестойкости современного населения, оценить уровень сформированности каждого из компонентов данной личностной характеристики. Возможно, именно должный уровень жизнестойкости позволит современному человеку эффективно функционировать в эпоху VUCA.

## Литература

Брагина, Н. В. (2014). Жизнестойкость личности и типы индивидуального опыта. *Наука и мир*, 3–3, 152–155.

- Дуганова, Ю. К. (2010). Жизнестойкость людей с разной психологической безопасностью. *Наука о человеке: гуманитарные исследования*, 5, 130–133.
- Егорова, О. И., Ефимова, О. И., Калинина, Н. В., Ощепков, А. А., Рерке, В. И., Салахова, В. Б., Фоминова, А. Н. (2019). *Жизнестойкость личности: теория, исследования, психологическая практика*: коллективная монография (А. Н. Фоминова, общ. ред.). Ульяновский государственный университет.
- Лагодич, Т. Ю., Новак, Н. Г., Соболева, Л. Г., Шаршакова, Т. М. (2020). Особенности жизнестойкости и эмоционального выгорания среднего медицинского персонала районного звена. *Проблемы здоровья и экологии*, 4, 99–104.
- Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Смысл.
- Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2011). Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. В Д. А. Леонтьев (ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 178–210). Смысл.
- Махнач, А. В. (2012). Жизнеспособность как междисциплинарное понятие. *Психологический журнал*, 33(6), 84–98.
- Махнач, А. В. (2020). Жизнеспособность человека в условиях неопределенности. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*, 5(4), 131–166. <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.006>
- Маясова, Т. В., Лекомцева, А. А., Федянина, С. П. (2019). Сравнительный анализ жизнестойкости педагогов. *Проблемы современного педагогического образования*, 62–3, 297–300.
- Никитина, Е. В. (2017). Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования. *ACADEMY*, 4, 100–103.
- Николаева, Е. Ю. (2013). Жизнестойкость и жизнеспособность как факторы формирования психологической безопасности индивида. В *Россия в мире XXI века: между насилием и диалогом. Материалы XVI Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета* (в 2-х т., с. 267–271). Гуманитарный университет.
- Одинцова, М. А., Радчикова, Н. П., Степанова, Л. В. (2020). Оценка пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости. *Российский психологический журнал*, 17(3), 76–88. <https://doi.org/10.21702/rpj.2020.3.6>
- Панькова, А. М. (2019). Анализ теоретического конструкта «жизнестойкость» в русле экзистенциально-гуманистической психологии. В *Психологическое благополучие современного человека* (с. 771–779). Уральский государственный педагогический университет.
- Толочек, В. А. (2021). Феномен «жизнеспособность»: возможные перспективы исследования. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*, 6(2), 21–46.
- Федотова, В. А. (2020). Детерминанты жизнестойкости у трех поколений современной России. *Российский психологический журнал*, 17(1), 74–91. <https://doi.org/10.21702/rpj.2020.1.6>
- Фоминова, А. Л. (2012). Феномен жизнестойкости с точки зрения уровневого подхода к психике человека. *Актуальные проблемы психологического знания*, 4, 18–27.
- Франчук, С. С., Гаврюченко, С. Н. (2015). Качества личности, обуславливающие жизнестойкость сотрудников полиции. *Социально-экономические исследования, гуманитарные науки и юриспруденция: теория и практика*, 2, 106–111.
- Фризен, М. А. (2018). Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога. *Организационная психология*, 8(2), 72–85.

- Шерешкова, Е. А. (2019). Взаимосвязь личностных свойств и жизнестойкости будущих педагогов. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*, 1, 116–124.
- Alhawatmeh, H., Alsholol, R., Dalky, H., Al-Ali, N., & Albataineh, R. (2021). Mediating role of resilience on the relationship between stress and quality of life among Jordanian registered nurses during COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08378>
- Alkhaldi, K. H., Austin, M. L., Cura, B. A., Dantzler, D., Holland, L., Maples, D. L., Quarrelles, J. C., Weinkle Jr., R. K., & Marcus, L. J. (2017). Are you ready? Crisis leadership in a hyper-VUCA environment. *Journal of Emergency Management*, 15(2–3). <https://doi.org/10.5055/jem.2017.0320>  
<https://doi.org/10.5055/jem.2017.0321>
- Cooper, A. L., Brown, J. A., Rees, C. S., & Leslie, G. D. (2020). Nurse resilience: a concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 553–575. <https://doi.org/10.1111/inm.12721>
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2022). Social cognition theories and behavior change in COVID-19: A conceptual review. *Behaviour Research and Therapy*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104095>
- Karaman, M. A., Vela, J. C., & Garcia, C. (2020). Do hope and meaning of life mediate resilience and life satisfaction among Latinx students? *British Journal of Guidance and Counselling*, 48(5), 685–696. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1760206>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1578–1584. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>
- Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Linkov, I., & Trump, B. D. (2019). *The science and practice of resilience*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-04565-4>
- Luthans, F., & Broad, J. D. (2022). Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*, 51(2). <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817>
- Luthar, S. S., & Suchman, N. E. (2000). Relational psychotherapy mothers' group: A developmentally informed intervention for at-risk mothers. *Development and Psychopathology*, 12(2), 235–253. <https://doi.org/10.1017/S0954579400002078>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Framework for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493–506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- Nagi, Y., Sender, H., Orcutt, M., Fouad, F., Burgess, R. A., & Devakumar, D. (2021). Resilience as a communal concept: Understanding adolescent resilience in the context of the Syrian refugee crisis in Bar Elias, Lebanon. *Journal of Migration and Health*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2021.100046>
- Özbeý, S., Büyüktanir, A., & Türkoglu, D. (2014). An investigation of preservice pre-school teachers' resilience skills. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 4040–4046. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.887>
- Pharris, A. B., Munoz, R. T., & Hellman, C. M. (2022). Hope and resilience as protective factors

- linked to lower burnout among child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 136. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106424>
- Rivera, M., Shapoval, V., & Medeiros, M. (2021). The relationship between career adaptability, hope, resilience, and life satisfaction for hospitality students in times of Covid-19. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100344>
- Santilli, S., Grossen, S., & Nota, L. (2020). Career adaptability, resilience, and life satisfaction among Italian and Belgian middle school students. *The Career Development Quarterly*, 68(3), 194–207. <https://doi.org/10.1002/cdq.12231>
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528–541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Walker, J., & Cooper, M. (2011). Genealogies of resilience: From systems ecology to the political economy of crisis adaptation. *Security Dialogue*, 42(2), 143–160. <https://doi.org/10.1177/0967010611399616>

Поступила в редакцию: 26.04.2022

Поступила после рецензирования: 20.05.2022

Принята к публикации: 10.06.2022

#### Заявленный вклад авторов

**Оксана Евгеньевна Ельникова** – проведение теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования, написание обзорной части статьи; планирование и проведение исследования; написание заключения и выводов статьи; критический пересмотр содержания статьи.

**Анжелика Николаевна Пронина** – работа с источниками, написание обзорной части статьи; написание раздела «Дискуссия».

**Ирина Валерьевна Фаустова** – проведение эксперимента; интерпретация и описание полученных количественных и качественных результатов; написание аннотации, выводов и критический пересмотр содержания статьи.

**Любовь Юрьевна Комлик** – проведение эксперимента; количественная и качественная обработка полученных данных с использованием пакета программы SPSS-21; интерпретация и описание полученных количественных и качественных результатов; оформление результатов в форме рисунков и таблиц.

#### Информация об авторах

**Оксана Евгеньевна Ельникова** – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и психофизиологии, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57191528278, ResearcherID: AАН-6951-2019, SPIN-код: 3027-8471, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7904-3705>; e-mail: [eln-oksana@yandex.ru](mailto:eln-oksana@yandex.ru)

**Анжелика Николаевна Пронина** – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры психологии и психофизиологии, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им.

И. А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57195201189, ResearcherID: AAF-7958-2020, SPIN-код: 7714-8118, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5454-9830>; e-mail: [antipi-elena@yandex.ru](mailto:antipi-elena@yandex.ru)

**Ирина Валерьевна Фаустова** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и психофизиологии, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57221203852, ResearcherID: AAG-1990-2020, SPIN-код: 1947-2243, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7331-5471>; e-mail: [fayst71@mail.ru](mailto:fayst71@mail.ru)

**Любовь Юрьевна Комлик** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и психофизиологии, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57221202402, ResearcherID: AAG-1198-2020, SPIN-код: 8516-2050, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6841-1573>; e-mail: [lkomlik@yandex.ru](mailto:lkomlik@yandex.ru)

#### **Информация о конфликте интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.