

УДК 616.9:578.826.1-036.21]-053.7+159.9

Альмешкина А.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

В нынешней реальности, в которой протекает жизнедеятельность человека, очень много условий, которые стимулируют развитие стресса, в том числе появление коронавирусной инфекции и ее последствия. В связи с этим у многих здоровых психически людей снижается ощущение защищенности и безопасности. Психотравмирующая ситуация в виде угрозы жизни в наше время становится привычным атрибутом мирного существования [1]. Так как помимо проживания с 2014 года в военной обстановке на Донбассе добавилась такая проблема как COVID-19. В экстремальной ситуации, которая связана с постоянной неопределенностью и изменчивостью, невозможностью дать точный прогноз, противоречивостью требований и оценок происходящего, существование человека видоизменяет повседневный уклад жизни, выходит за пределы обычной реальности в новую – с высокой угрозой здоровью и жизни человека, его близких. Происходит расхождение требований наличной реальности и нависшей угрозы, реальность которой порой отклоняется. Устойчивая вера в постоянство мира, собственную неуязвимость и символическое переживание бессмертия оказываются под психологическим ударом, что способствует осознанию конечности человеческих возможностей. В связи с чем каждому из нас требуется пересмотр ценностно-смысловых отношений к миру и трансформация образа жизни, так как перед нами встает фундаментальная экзистенциальная задача на жизнь, на бытие. Угроза небытия определяет существование человека, становится неспецифической характеристикой даже обыденной жизненной ситуации, а не только экзистенциальной [2, 1].

Коронавирусная инфекция может оказывать влияние не только на соматическое здоровье, но и вызывать нарушения психического и психологического здоровья. С каждым

месяцем нарастал уровень стрессогенности коронавирусной ситуации, в связи с тем, что ежемесячно увеличивались показатели заболеваемости и смертности, вводились карантинные мероприятия, осуществлялся переход на удаленную работу/дистанционное обучение, оказывалось влияние средств массовой информации на психику человека. У психически здоровой личности наблюдается высокий уровень личностного потенциала, а личность с низким уровнем функциональности является психически незащищенной в отношении внешних стимулов (например, пандемии COVID-19). Уровень включенности личностных ресурсов (личностного потенциала) является одним из факторов, который определяет личностную целостность (функциональность) и устойчивость в различных ситуациях жизнедеятельности. Следовательно, индикатором качества психического здоровья человека является личностная функциональность, которую можно измерить с помощью личностного потенциала [3].

Согласно Д. А. Леонтьеву, личностный потенциал является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а ведущим феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала предстает самодетерминация личности, то есть реализация деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности. По определению Д.А. Леонтьева личностный потенциал – это «интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий» [4, с. 4-5]. Занимаясь вопросами личностного

потенциала он отметил, что в первую очередь нужно обратить внимание на позитивные черты личности (ресурсы личности). Термин «позитивный личностный ресурс» обозначает личностные черты, способствующие благополучной адаптации личности к окружающему миру и практическому овладению им, а также предотвращают развитие психической патологии, отклоняющегося поведения, личностных нарушений. Именно позитивные, сильные стороны личности играют роль «буфера», снижая риск возникновения расстройств и других нарушений адаптации [5, с. 58].

Личностный потенциал лежит в основе личностной автономии, самодетерминации и саморегуляции личности. Он состоит из трех компонентов, которые соответствуют трем функциям саморегуляции. Первая функция – ориентации (самоопределения), основной задачей которой является расширение диапазона возможностей действий, которые может для себя выявить субъект, увеличение возможных смыслов, которые может нести в себе ситуация, и самоопределение по отношению к ним. Данная функция организует выбор целей, имея большой спектр возможных вариантов, уместный отказ от исчерпавших или дискредитировавших себя целей, пластичное переключение с одних на другие, то есть саморазвитие, самосовершенствование. Вторая функция – реализации, которая обеспечивает подавление неопределенности, сужение диапазона возможностей, преодоление их излишка с помощью выполнения выбора и перехода к реализации поставленных целей до благополучного осуществления в деятельности. Третья функция – сохранения (совладания), которая активизируется в ситуации борьбы с неблагоприятными стрессогенными событиями. Она предоставляет поддержание устойчивости и целостности вследствие деформирующих воздействий, гибкое совладание с травмирующими обстоятельствами, которые заставляют личность изменить свои действия, при сохранении смысловых ориентаций и базовых структур [6, с. 556-557, 7].

Феноменологию, которая отражает эффекты выраженности или недостаточности личностного потенциала, в различных подходах в психологии выражали такими терминами, как воля, ориентация на действие, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля и другие. Лучше всего ему соответствует понятие «жизнестойкость». Жизнестойкость является

одной из составляющих личностного потенциала, которые выделил Д.А. Леонтьев [8]. Личностную переменную «hardiness» ввели С. Мади и С. Кобейс, что с английского языка переводится «стойкость», «выносливость». Д.А. Леонтьев в 2000 году данную ключевую личностную характеристику предложил обозначать на русском языке как жизнестойкость. Она характеризует степень способности личности выдерживать стресс, при этом сохраняя внутреннее равновесие и не снижая успешность деятельности. Жизнестойкость вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности и соответствует понятию «отвага быть», введенным экзистенциальным философом П. Тиллихом, что предполагает готовность «действовать вопреки» ощущению «заброшенности», онтологической тревоге и тревоге потери смысла. Жизнестойкость, в ситуации экзистенциальной дилеммы, дает возможность человеку выдержать тревогу, которая сопровождает выбор неизвестности (будущего), а не неизменности (прошлого) [9], что также актуально в ситуации, связанной с COVID-19. Человек изначально считает, что его жизнь имеет смысл и у него есть силы справиться со своей тревогой и страхом. Жизнестойкость понимается как убеждения человека, которые препятствуют неблагоприятным последствиям стресса и дают ему возможность оставаться активным. Она может не совпадать с реальностью – человек может считать, что жизнь под его контролем, но в действительности события происходят помимо его воли. Вместе с тем развитие жизнестойких убеждений человека ведет к росту его активности, в конечном счете его реакция на стресс становится менее болезненной. Согласно С. Мади, жизнестойкие убеждения должны соответствовать реальности. Он считает, что жизнестойкость формирует мужество именно признавать, а не отрицать, стресс и мужество стремиться превратить его в преимущество [10, 8].

Жизнестойкость включает в себя три относительно автономных компонента (вовлеченность, контроль, принятие риска), их выраженность препятствует формированию внутреннего напряжения в психотравмирующих ситуациях благодаря стойкому совладанию со стрессами и оценки их как менее значимых. Человек с выраженным компонентом вовлеченности получает удовольствие от своей деятельности, убежден в

том, что вовлеченность в происходящее дает ему максимальную возможность найти что-то стоящее и интересное. А при отсутствии этой убежденности является причиной появления ощущения отвергнутости. Контроль определяется как убежденность в том, что повлиять на результат происходящего позволяет борьба, даже если успех не гарантирован. Человек чувствует, что собственную деятельность выбирает самостоятельно. В противовес этому – ощущение собственной беспомощности. Принятие риска – убежденность человека в том, что все, что с ним происходит, оказывает помощь в его развитии за счет активного усвоения знаний, полученных из опыта [9].

На развитие стресса влияют различные факторы. Это и врожденная чувствительность организма, и внешние события (например, COVID-19), и различные убеждения, умение человека совладать с психотравмирующей ситуацией. Воздействие первых двух факторов не всегда можно контролировать, но формирование жизнестойкости и трансформационных копинг-стратегий способствует смягчению последствий стресса. Ведь если человек способен активно действовать и уверен, что может повлиять на ситуацию, то она воспринимается менее травматичной, то есть жизнестойкость влияет на оценку ситуации, а также способствует активному преодолению трудностей [9].

Развитие жизнестойкости могло бы способствовать повышению качества жизни и преобразовать стрессовые события и препятствия в источник роста и развития. Этот внутренний ресурс зависит от самого человека, это то, что он сам может переосмыслить и изменить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, это установка, которая в различных жизненных ситуациях придает жизни ценность и смысл [1].

Цель работы - оценить уровень развития жизнестойкости у лиц молодого возраста (ЛМВ), в зависимости от гендерной принадлежности и от напряженности пандемической ситуации в мире и в регионе проживания.

Материал и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты медицинского университета в возрасте от 20 до 25 лет (медиана возраста исследуемых составила 21 год (20-21)) в сентябре-декабре 2020 года. Выборка составила 180 человек:

139 (77,2%) девушек и 41 (22,8%) юноша. В течение всего периода обследования показатель заболеваемости/смертности возраст в среднем на 37% ежемесячно. Это позволило оценить динамику изучавшихся показателей в зависимости от уровня стрессогенности коронавирусной ситуации. Группы были разделены в зависимости от гендерной принадлежности (мужчины/женщины) и от уровня напряженности пандемической ситуации (1 группа (65 чел.) – обследовались в сентябре, 2 группа (48 чел.) – в октябре, 3 группа (33 чел.) – в ноябре и 4 группа (34 чел.) – в декабре). В исследовании использовались социально-психологический (психодиагностический) метод и метод математической обработки результатов. Социально-психологический метод был направлен на исследование показателей жизнестойкости ЛМВ, находящихся в условиях пандемии COVID-19. Изучение структуры жизнестойкости проводилось с использованием методики «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонова, Е.И. Рассказовой [9]. Она включает в себя 45 пунктов, которые содержат прямые и обратные утверждения. Опросник содержит 4 показателя: вовлеченность, контроль, принятие риска [11] и общий показатель жизнестойкости. Сначала суммируются баллы по каждой субшкале отдельно (вовлеченность, контроль и принятие риска), после чего подсчитывается общий балл жизнестойкости. Математическая обработка результатов проводилась с использованием пакета статистического анализа «MedStat v.5.2». Предварительно проводили проверку распределения на нормальность. Если распределение не отличалось от нормального, для представления значений количественных признаков вычисляли значения среднего арифметического (M) и стандартного отклонения (SD), в случае, когда распределение отличалось от нормального, определяли медиану (Me) и значения нижнего и верхнего квартилей (Q1-Q3). При сравнении средних двух независимых выборок, в связи с тем, что распределение не отличалось от нормального и при гомогенности дисперсий использовался критерий Стьюдента, а в случае, когда распределение отличалось от нормального, для сравнения двух выборок применялся критерий Манна-Уитни. Во всех случаях отличие считалось статистически значимым при уровне значимости $p < 0,05$.

**Общие результаты исследования жизнестойкости и ее компонентов
у лиц молодого возраста с помощью методики «Теста жизнестойкости»
С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой**

	M±SD (95% ДИ)	Количество респондентов с уровнем ниже среднего	Количество респондентов со средним уровнем	Количество респондентов с уровнем выше среднего
Общий балл жизнестойкости	82,43 ± 20,2 (95% ДИ: 79,67–85,19)	14,4% (26 чел.)	64,4% (116 чел.)	21,2% (38 чел.)
Вовлеченность	34,98 ± 9,35 (95% ДИ: 33,7–36,25)	27,4% (49 чел.)	58,7% (106 чел.)	13,9% (25 чел.)
Контроль	30,09 ± 8,09 (95% ДИ: 28,98–31,19)	11,5% (21 чел.)	68,3% (123 чел.)	20,2% (36 чел.)
Принятие риска	17,37 ± 4,86 (95% ДИ: 16,71–18,03)	3,85% (7 чел.)	54,8% (99 чел.)	41,35% (74 чел.)

Результаты исследования и их обсуждение

При определении индивидуальной степени выраженности жизнестойкости и ее компонентов с помощью методики «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой было выявлено: общий балл жизнестойкости – 82,43 ± 20,2 (79,67–85,19); вовлеченность – 34,98 ± 9,35 (33,7–36,25); контроль – 30,09 ± 8,09 (28,98–31,19); принятие риска – 17,37 ± 4,86 (16,71–18,03). При изучении общих результатов в зависимости от степени выраженности жизнестойкости и ее компонентов получены следующие данные: средний уровень общего балла жизнестойкости определяется у 64,4% (116 чел.) обследуемых, выше среднего – у 21,2% (38 чел.) испытуемых и ниже среднего – у 14,4% (26 чел.) ЛМВ; средний уровень вовлеченности выявлен у 58,7% (106 чел.) испытуемых, выше среднего – у 13,9% (25 чел.) обследуемых, ниже среднего – у 27,4% (49 чел.) ЛМВ; средний уровень контроля получен у 68,3% (123 чел.) испытуемых, выше среднего – у 20,2% (36 чел.) обследуемых, ниже среднего – у 11,5% (21 чел.) ЛМВ; средний уровень принятия риска обнаружен у 54,8% (99 чел.) обследуемых, выше среднего – у 41,35% (74 чел.) испытуемых, ниже среднего – у 3,85% (7 чел.) ЛМВ (табл. 1).

Соответственно, общая мера жизнестойкости у ЛМВ достаточно развита (превалируют средние и выше среднего показатели – 85,6%). Следовательно, у этой категории испытуемых данная составляющая личностного потенциала мотивирует их преобразовывать появляющиеся в жизни новые стрессовые ситуации в новые возможности и тем самым преодоле-

вать неблагоприятные средовые условия, то есть превращает изменения в возможности, дает шанс воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, при этом сохраняя внутреннюю сбалансированность, позволяет легко адаптироваться к новым условиям жизни, проявляя высокую устойчивость к стрессогенным факторам. Сниженный уровень жизнестойкости у части обследуемых (14,4%) говорит о том, что в создавшихся новых условиях они не видят новых возможностей в происходящих изменениях, возможно задумываются и переосмысливают правильность выбора профессии, в связи с изменениями, возникшими из-за COVID-19.

Выявлен также средний уровень вовлеченности по всей выборке, следовательно, можно предположить, что большая часть испытуемых со средней и выше средней выраженностью данного компонента (72,6%) умеют испытывать искреннюю радость от собственной деятельности, уверены, что участие в происходящих событиях дает им шанс найти в жизни что-то интересное и значимое. Они успешно преодолевают актуальные и потенциальные стрессы благодаря тому, что данная категория ЛМВ находит в обыденных делах множество ценного и интересного, погружаясь в учебный процесс и занимая активную творческую позицию. У небольшого количества обследуемых (27,4%) выявили уровень вовлеченности ниже среднего, что говорит о том, что они могут чувствовать подавленность и отверженность, быть уверены, что жизнь проходит мимо них, что может быть следствием введения карантинных ограничений, выхода на дистанционную форму

Результаты исследования жизнестойкости и ее компонентов у лиц молодого возраста в зависимости от гендерной принадлежности с помощью методики «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой

	Девушки M±SD (95% ДИ) (n=139 человек)	Юноши M±SD (95% ДИ)/ Me (Q1-Q3) (n=41 человек)	Статистическая значимость различия, p
Общий балл жизнестойкости	82,23 ± 20,68 (95% ДИ: 78,97–85,49)	83,06 ± 18,82 (95% ДИ: 77,76–88,35)	0,803
Вовлеченность	34,94 ± 9,55 (95% ДИ: 33,44–36,45)	34 (Q1-Q3: 28-42)	0,991
Контроль	29,63 ± 8,2 (95% ДИ: 28,34–30,92)	30 (Q1-Q3: 26-38)	0,272
Принятие риска	17,66 ± 4,89 (95% ДИ: 16,88–18,43)	16,49 ± 4,7 (95% ДИ: 15,17–17,81)	0,138

обучения, влияния средств массовой информации, роста показателей заболеваемости и смертности, в связи с пандемией COVID-19.

У подавляющего большинства ЛМВ выражен уровень контроля (средние и выше среднего показатели – 88,5%), что свидетельствует о том, что они уверены, что борьба может повлиять на результат происходящего, даже если не гарантирован успех, они переживают свои действия, поступки и происходящие события, как результат собственного выбора и инициативы, считают, что самостоятельно выбирают собственный путь. У небольшой части обследуемых выявили показатели контроля ниже среднего (11,5%), что говорит о возможности формирования, в нынешних условиях, чувства собственной беспомощности, мнения, что от их решения ничего не зависит.

Интересен тот факт, что выраженность компонента принятия риска по всей выборке имеет средние показатели (ближе к высоким) и у 96,15% испытуемых данный компонент находится либо на среднем, либо на уровне выше среднего. Это может значить, что такие испытуемые уверены в том, что что бы не происходило с ними и что бы не случилось - все только способствует их развитию благодаря знаниям, которые они получили из этого опыта и последующему их использованию. Они видят жизнь как возможность приобретения опыта и готовы действовать вопреки трудностям, даже при отсутствии гарантий на успех, готовы идти на риск. И только 3,85% обследуемых имеют показатели принятия риска ниже среднего уровня и, возможно, при возникающих трудностях не смогут пользоваться полученным опытом в

должной мере, предпочтут довольствоваться малым и не считают стремление к комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

При определении уровня жизнестойкости и ее компонентов у ЛМВ в зависимости от гендерной принадлежности статистически значимых различий выявлено не было: общий балл жизнестойкости (девушки - 82,23 ± 20,68 (78,97–85,49), юноши - 83,06 ± 18,82 (77,76–88,35); p=0,803); вовлеченность (девушки - 34,94 ± 9,55 (33,44–36,45), юноши - 34 (28-42); p=0,991); контроль (девушки - 29,63 ± 8,2 (28,34–30,92), юноши - 30 (26-38); p=0,272); принятие риска (девушки - 17,66 ± 4,89 (16,88–18,43), юноши - 16,49 ± 4,7 (15,17–17,81); p=0,138) (табл. 2.). Что согласуется с данными, полученными при апробации «Теста жизнестойкости» на русскоязычной выборке. Соответственно, жизнестойкость в некоторой степени противопоставляется внешним условиям, будь то внешние препятствия или демографические характеристики [12]. Но хоть мы и не выявили статистически значимых гендерных различий в степени выраженности разных компонентов жизнестойкости, но видим, что выраженность контроля несколько выше у юношей, а принятия риска – у девушек. Это, конечно, может быть связано с разницей в мощности женской и мужской выборки. Но тем не менее гендерные стереотипы приписывают именно мужчинам мужество, воинственность и уверенность в том, что борьба может повлиять на результат происходящего с человеком (контроль). А стереотип, характеризующий героическую женщину, которая «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет» соотносится с тем,

Результаты исследования жизнестойкости и ее компонентов у лиц молодого возраста в зависимости от пандемической ситуации в мире (по месяцам) с помощью методики «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой

	Сентябрь M±SD (95% ДИ) (n=65 человек)	Октябрь M±SD (95% ДИ) (n=48 человек)	Ноябрь M±SD (95% ДИ) (n=33 человек)	Декабрь M±SD (95% ДИ) (n=34 человек)
Общий показатель жизнестойкости	84,38 ± 20,33 (95% ДИ: 79,76–88,99)	77,91 ± 19,18 (95% ДИ: 72,67–83,14)	85,38 ± 19,37 (95% ДИ: 78,92–91,84)	82,08 ± 21,67 (95% ДИ: 75,15–89)
Вовлеченность	36,18 ± 8,973 (95% ДИ: 34,15–38,22)	32,46 ± 9,115 (95% ДИ: 29,98–34,95)	36,32 ± 9,681 (95% ДИ: 33,1–39,55)	34,8 ± 9,722 (95% ДИ: 31,69–37,91)
Контроль	30,9 ± 8,46 (95% ДИ: 28,98–32,82)	28,35 ± 7,42 (95% ДИ: 26,33–30,38)	30,62 ± 7,61 (95% ДИ: 28,08–33,16)	30,38 ± 8,589 (95% ДИ: 27,63–33,12)
Принятие риска	17,3 ± 5,282 (95% ДИ: 16,1–18,5)	17,09 ± 4,904 (95% ДИ: 15,75–18,43)	18,43 ± 4,1 (95% ДИ: 17,07–19,8)	16,9 ± 4,645 (95% ДИ: 15,41–18,39)

что женщины в большей степени уверены в том, что что бы с ними ни происходило – это способствует их личностному развитию и из всего можно получить полезный опыт, которые они осмысливают и учитывают в дальнейшем. Они могут считать полезными действия вопреки трудностям и при отсутствии уверенности в успехе (принятие риска). Они остаются открытыми окружающему миру и социуму.

Число заболевших и умерших в мире ежемесячно возрастало, вводились карантинные мероприятия, осуществлялся переход ЛМВ на дистанционное обучение, а также оказывалось влияние средств массовой информации на психику человека, в связи с чем мы исследовали степень выраженности жизнестойкости и ее компонентов в зависимости от напряженности пандемической ситуации в мире и в регионе проживания.

Были выявлены статистически значимые различия между степенью выраженности вовлеченности у ЛМВ в первой и второй группе напряженности пандемической ситуации 2020 года (1 группа - 36,18 ± 8,97 (34,15–38,22), 2 группа - 32,46 ± 9,12 (29,98–34,95); p=0,022). Других статистически значимых различий между степенью выраженности жизнестойкости и ее компонентов, в зависимости от стрессогенности пандемической ситуации в мире выявлено

не было (табл. 3.). Под воздействием таких стрессовых факторов, как рост показателей заболеваемости и смертности, влияние средств массовой информации, введение карантинных ограничений, переход ЛМВ с очной формы обучения (сентябрь 2020 года), когда осуществлялось взаимодействие с преподавателем и одноклассниками, на дистанционное обучение (октябрь 2020 года), когда необходимо было задействовать такую личностную черту как самостоятельность, степень выраженности вовлеченности незначительно снизилась (при этом не вышла за рамки среднего уровня). А, соответственно, несколько снизились силы и мотивация к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Под влиянием данных стрессогенных факторов у ЛМВ несколько снизилась способность чувствовать себя значимым и ценным для полного погружения в решение жизненных задач, однако уже в 3 группе по напряженности пандемической ситуации выраженность вовлеченности восстановилась за счет общего уровня жизнестойкости и других ее компонентов, а, следовательно, произошла адаптация ЛМВ к влиянию средств массовой информации, к росту показателей заболеваемости и смертности, к введению карантинных ограничений и к дистанционной форме обучения.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Цель исследования. Оценить уровень развития жизнестойкости у лиц молодого возраста, в зависимости от гендерной принадлежности и от напряженности пандемической ситуации в мире и в регионе проживания.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студенты медицинского университета в возрасте от 20 до 25 лет (медиана возраста исследуемых составила 21 год (20-21)) в сентябре-декабре 2020 года. Выборка составила 180 человек: 139 (77,2%) девушек и 41 (22,8%) юноша. Группы были разделены в зависимости от гендерной принадлежности (мужчины/женщины) и от уровня напряженности пандемической ситуации (1 группа (65 чел.) – обследовались в сентябре, 2 группа (48 чел.) – в октябре, 3 группа (33 чел.) – в ноябре и 4 группа (34 чел.) – в декабре). В исследовании использовались социально-психологический (психодиагностический) метод и метод математической обработки результатов. Изучение структуры жизнестойкости проводилось с использованием методики «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Математическая обработка результатов проводилась с использованием пакета статистического анализа «MedStat v.5.2».

Результаты и их обсуждение. При определении уровня жизнестойкости и ее компонентов у лиц молодого возраста в зависимости от гендерной принадлежности статистически значимых различий выявлено не было: общий балл жизнестойкости (девушки - $82,23 \pm 20,68$ (78,97–85,49), юноши - $83,06 \pm 18,82$ (77,76–88,35); $p=0,803$); вовлеченность (девушки - $34,94 \pm 9,55$ (33,44–36,45), юноши - 34 (28-42); $p=0,991$); контроль (девушки - $29,63 \pm 8,2$ (28,34–30,92), юноши - 30 (26-38); $p=0,272$); принятие риска (девушки - $17,66 \pm 4,89$ (16,88–18,43), юноши - $16,49 \pm 4,7$ (15,17–17,81); $p=0,138$). Что согласуется с данными, полученными при апробации «Теста жизнестойкости» на русскоязычной выборке. Были выявлены статистически значимые различия между степенью выраженности вовлеченности у лиц молодого возраста в первой и второй группах напряженности пандемической ситуации 2020 года (сентябрь 2020 года - $36,18 \pm 8,97$ (34,15–38,22), октябрь 2020 года - $32,46 \pm 9,12$ (29,98–34,95); $p=0,022$).

Выводы. Под воздействием таких стрессовых факторов, как рост показателей заболеваемости и смертности, влияние средств массовой информации, введение карантинных ограничений, переход ЛМВ с очной формы обучения (сентябрь 2020 года) на дистанционное обучение (октябрь 2020 года) степень выраженности вовлеченности незначительно снизилась (при этом не вышла за рамки среднего уровня). А, соответственно, несколько снизились силы и мотивация к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению.

Под влиянием данных стрессогенных факторов у ЛМВ несколько снизилась способность чувствовать себя значимым и ценным для полного погружения в решение жизненных задач, однако уже в 3 группе по напряженности пандемической ситуации выраженность вовлеченности восстановилась за счет общего уровня жизнестойкости и других ее компонентов, а, следовательно, произошла адаптация ЛМВ к влиянию средств массовой информации, к росту показателей заболеваемости и смертности, к введению карантинных ограничений и к дистанционной форме обучения. Ведь жизнестойкость - это тот внутренний ресурс, который человек может осмыслить и изменить для того, чтобы поддержать свое здоровье.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, личностный потенциал, студенты, COVID-19

RESEARCH OF HARDINESS IN PERSONS OF YOUNG AGE
IN THE COVID-19 PANDEMIC

State educational institution of higher professional education
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

Objective. To assess the level of hardiness development among young people, depending on gender and the intensity of the pandemic situation in the world and in the region of residence.

Material and methods. The study involved students of a medical university aged 20 to 25 years (the median age of the subjects was 21 years (20-21)) in September-December 2020. The sample consisted of 180 people: 139 (77.2%) girls and 41 (22.8%) boys. The groups were divided depending on gender (men/women) and on the level of tension of the pandemic situation (group 1 (65 people) - were surveyed in September, group 2 (48 people) - in October, group 3 (33 people) - in November and group 4 (34 people) - in December). The study used the socio-psychological (psychodiagnostic) method and the method of mathematical processing of the results. The study of the structure of hardiness was carried out using the method of “Test of hardiness” S. Maddy in the adaptation of D.A. Leontyev, E.I. Rasskazova. Mathematical processing of the results was carried out using the package of statistical analysis “MedStat v.5.2”.

Results and its discussion. When determining the level of hardiness and its components among young people, depending on gender, no statistically significant differences were found: the general score of hardiness (girls - 82.23 ± 20.68 (78.97-85.49), boys - 83.06 ± 18.82 (77.76–88.35); $p = 0.803$); commitment (girls - 34.94 ± 9.55 (33.44-36.45), boys - 34 (28-42); $p = 0.991$); control (girls - 29.63 ± 8.2 (28.34–30.92), boys - 30 (26-38); $p = 0.272$); challenge (girls - 17.66 ± 4.89 (16.88–18.43), boys - 16.49 ± 4.7 (15.17–17.81); $p = 0.138$). This is consistent with the data obtained during the testing of the “Test of hardiness” in the Russian-speaking sample. Statistically significant differences were revealed between the degree of commitment in young people in the first and second groups of tension of the pandemic situation in 2020 (September 2020 - 36.18 ± 8.97 (34.15–38.22), October 2020 – 32.46 ± 9.12 (29.98–34.95); $p = 0.022$). There were no other statistically significant differences between the severity of hardiness and its components, depending on the pandemic situation in the world (by months).

Findings.

Under the influence of such stress factors as an increase in morbidity and mortality rates, the influence of the media, the introduction of quarantine restrictions, the transition of persons of young age from full-time education (September 2020) to distance learning (October 2020) the degree of commitment engagement slightly decreased (at the same time did not go beyond the average level). And, accordingly, the strength and motivation for implementation, leadership, a healthy way of thinking and behavior decreased slightly.

Under the influence of these stress factors, persons of young age slightly decreased their ability to feel significant and valuable for complete immersion in solving life problems, however, already in group 3 according to the intensity of the pandemic situation, the severity of commitment recovered due to the general level of hardiness and its other components, and, consequently, there was an adaptation of young people to the influence of the media, to an increase in morbidity and mortality rates, to the introduction of quarantine restrictions and to distance learning. After all, hardiness is the inner resource that a person can comprehend and change in order to maintain their health.

Keywords: hardiness, commitment, control, challenge, personal potential, students, COVID-19

Литература

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2. Под ред. Горбатовой М.М., Серого А.В., Яницкого М.С. Кемерово: Кузбассвузиздат; 2004: 82-90.
2. Магомед-Эминов М.Ш. Психологические рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии (COVID-19). Пресс-служба МГУ. 2020. URL: <https://www.msu.ru/info/virusprevention/docs/phyrecomend.pdf> (дата обращения: 15.01.2021).
3. Абрамов В.А. Представление о функциональности (функциональных возможностях) личности как субъекта самовосприятия. Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2019; 2 (46): 7-14.

4. Леонтьев Д.А. Введение: личностный потенциал как объект изучения. В кн.: Леонтьев Д.А. (ред.) Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл; 2011: 2-7.
5. Леонтьев Д.А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера. В кн.: Леонтьев Д.А. (ред.) Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл; 2011: 57-69.
6. Леонтьев Д.А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам. В кн.: Леонтьев Д.А. (ред.) Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл; 2011: 552-559.
7. Климов В.М., Галай И.А., Айзман Р.И. Личностный потенциал студентов как фактор профессионального успеха (обзор литературы). Сибирский педагогический журнал. 2015; 4: 53-59.
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. В кн.: Леонтьев Д.А. (ред.) Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл; 2011: 136-166.
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл; 2006. 63.
10. Maddi S. The Courage and Strategies of Hardiness as Helpful in Growing Despite Major, Disruptive Stress. *American Psychologist*. 2008; 63 (6): 563-564.
11. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016; 1 (58): 72-78.
12. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов. Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2011; 2: 14-23.

References

1. Aleksandrova L.A. K kontseptsii zhiznestoykosti v psikhologii [Towards the concept of hardiness in psychology]. *Sibirskaya psikhologiya segodnya: Sbornik nauchnykh trudov. Vypusk 2. Pod red. Gorbатовой М.М., Serogo A.V., Yanitskogo M.S.* Kemerovo: Kuzbassvuzizdat; 2004: 82-90 (in Russian).
2. Magomed-Eminov M.Sh. Psikhologicheskie rekomendatsii o povedenii i deyatelnosti cheloveka v ekstremal'noy situatsii pandemii (COVID-19) [Psychological advice on human behavior and activities in an extreme situation of a pandemic (COVID-19)]. Press-sluzhba Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2020. Available at: <https://www.msu.ru/info/virusprevention/docs/phyrecomend.pdf> (accessed: 15.01.2021) (in Russian).
3. Abramov V.A. Predstavlenie o funktsional'nosti (funktsional'nykh vozmozhnostyakh) lichnosti kak sub'ekta samovospriyatiya [Presentation of personality functionality (functional features) as a subject of self-perception]. *Zhurnal psikiatrii i meditsinskoi psikhologii*. 2019; 2 (46): 7-14 (in Russian).
4. Leont'ev D.A. Vvedenie: lichnostnyy potentsial kak ob'ekt izucheniya [Introduction: personal potential as an object of study]. V kn.: Leont'ev D.A. (red.) Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika. Moscow: Smysl; 2011: 2-7 (in Russian).
5. Leont'ev D.A. Podkhod cherez pozitivnye cherty lichnosti: ot psikhologicheskogo blagopoluchiya k dobrodetelyam i silam kharaktera [Approach through positive personality traits: from psychological well-being to virtues and strengths of character]. V kn.: Leont'ev D.A. (red.) Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika. Moscow: Smysl; 2011: 2-7 (in Russian).
6. Leont'ev D.A. Promezhutochnye itogi: ot idei k kontseptsii, ot peremennykh k sistemnoy modeli, ot voprosov k novym voprosam [Subtotals: from idea to concept, from variables to system model, from questions to new questions]. V kn.: Leont'ev D.A. (red.) Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika. Moscow: Smysl; 2011: 2-7 (in Russian).
7. Klimov V.M., Galai I.A., Aizman R.I. Lichnostnyy potentsial studentov kak faktor professional'nogo uspekha (obzor literatury) [Personal potential of students as the factor of professional success (review literature)]. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal*. 2015; 4: 53-59 (in Russian).
8. Leont'ev D.A. Zhiznestoykost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Hardiness as a component of personal potential]. V kn.: Leont'ev D.A. (red.) Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika. Moscow: Smysl; 2011: 2-7 (in Russian).

9. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestoykosti [Hardiness Survey]. Moscow: Smysl; 2006. 63 (in Russian).
10. Maddi S. The Courage and Strategies of Hardiness as Helpful in Growing Despite Major, Disruptive Stress. *American Psychologist*. 2008; 63 (6): 563-564.
11. Evtushenko E.A. Zhiznestoykost' lichnosti kak psihologicheskii fenomen [Personality hardiness as a psychological phenomenon]. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psihologii*. 2016; 1 (58): 72-78 (in Russian).
12. Klimov A.A. Zhiznestoykost' i ee vzaimosvyaz' s lichnostnymi cennostyami studentov [Hardiness and its relationship with students' personal values]. *Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Seriya: Psihologiya*. 2011; 2: 14-23 (in Russian).

Поступила в редакцию 12.12.2020