



оригинальная статья
УДК 159.923.2

Особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в контексте жизнестойкости личности

Оксана Петровна Цариценцева
Оренбургский государственный педагогический университет,
Россия, г. Оренбург
Oks-ternovskay@yandex.ru

Мария Михайловна Елфимова
Оренбургский государственный педагогический университет,
Россия, г. Оренбург

Поступила в редакцию 25.12.2020. Принята к печати 18.02.2021.

Аннотация: Жизненную ситуацию, которая сложилась на современном этапе, можно охарактеризовать как нетипичную и сопровождающуюся существенной трансформацией во всех сферах нашей жизни. Переживания, связанные с COVID-19, заставили каждого человека по-новому взглянуть на себя и свою дальнейшую жизнь. Цель исследования – выявить особенности переживания человеком жизненной ситуации, обусловленной пандемией, и определить специфику их взаимосвязи с жизнестойкостью личности и ее социально-демографическими характеристиками. В связи с необходимостью соблюдать самоизоляцию исследование проводилось в формате онлайн-тестирования на платформе Google. Онлайн-исследование проводилось в марте-апреле 2020 г. В исследовании приняли участие 131 человек: 74 женщины (56 %) и 57 мужчин (44 %). Возрастной диапазон респондентов – от 18 до 75 лет (18–21 – 39 человек; 22–35 – 50 человек; 36–60 – 37 человек; 61–75 – 5 человек). Семейное положение опрошенных: холост / не замужем – 74 человека; женат / замужем – 57 человек. Для анализа данных использовались приемы описательной статистики, статистический анализ различий между группами (Н-критерий Краскела-Уоллиса, U-критерий Манна-Уитни, критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера). В эмпирическом исследовании для диагностических целей применялся тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) и методика «Семантический дифференциал жизненной ситуации» О. В. Александровой, И. Б. Дермановой. На первом этапе мы проанализировали особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, участниками исследования. Полученные нами результаты дают основания отнести переживаемую жизненную ситуацию к трудным ситуациям. Именно такие ситуации прерывают процесс непрерывности жизни субъекта и препятствуют реализации внутренних потребностей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Различия в переживании жизненной ситуации в группах, различающихся по социально-демографическим характеристикам, не являются столь выраженными, как различия по уровню жизнестойкости. Однако, анализируя различия в переживании жизненной ситуации в группах с разным уровнем жизнестойкости, мы обнаружили следующую тенденцию: высокий уровень жизнестойкости обеспечивает позитивные ожидания от актуальной ситуации и переживание ее не как критически сложной, а в остальном существенных различий обнаружено не было. В некоторых случаях более конструктивно переживалась жизненная ситуация, обусловленная пандемией COVID-19 в группах со средним и низким уровнем жизнестойкости. Содержание внутренней работы личности в трудной жизненной ситуации представляется нам как самостоятельно организуемый процесс понимания, осмысления ситуации в контексте жизненного пути, обретения новых смыслов, укрепления собственных ресурсов.

Ключевые слова: осмысление, актуальная ситуация, трудная жизненная ситуация, переживание актуальной ситуации, уровень жизнестойкости

Цитирование: Цариценцева О. П., Елфимова М. М. Особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в контексте жизнестойкости личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 1. С. 191–201. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-1-191-201>

Введение

Ситуацию, в которой мы сейчас пребываем, можно охарактеризовать как новую, не бывшую ранее, наполненную серьезными трансформациями во всех сферах жизни. За короткое время в результате стремительного распространения COVID-19 жизнь людей во всем мире кардинально изменилась: перестроился ритм жизни, поменялось количество и теснота социальных контактов, возникли новые материальные проблемы, произошло переосмысление

траектории карьеры и образования и т. д. Подобные процессы не могли не отразиться на субъективной картине мира и жизненном пути личности [1; 2]. Событий такого рода и такого масштаба на памяти людей предыдущего поколения не было. Переживания, связанные с COVID-19, заставили каждого человека по-новому взглянуть на себя и свою дальнейшую жизнь. По мнению многих философов, политологов, экономистов, психологов, педагогов, возврата к прежним

условиям жизнедеятельности уже не будет, следовательно, необходимо адаптироваться к новой реальности и научиться плодотворно существовать в ней [3–9]. В связи с обозначенными положениями представляет интерес проблема субъективного отношения человека к ситуации пандемии и осмысления им ее последствий. Возникает необходимость исследования личностного потенциала индивида, его возможностей для конструктивного совладения с ней.

В проблемное поле попадают следующие вопросы: Как воспринимается сложившаяся ситуация, считается ли она самим субъектом жизнедеятельности преодолимой, разрешимой? Осознает ли он себя к способным противостоять негативным последствиям? С чем связывает свою жизнестойкость? Для поиска ответов на эти вопросы было проведено эмпирическое исследование.

Цель – выявить особенности переживания человеком жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, и определить специфику их взаимосвязи с жизнестойкостью личности и ее социально-демографическими характеристиками.

Переживание не является просто эмоциональным отношением к окружающей среде, в том числе социальной. Вслед за А. С. Выготским мы рассматриваем его как работу сознания по смыслообразованию в определенных ситуациях [10; 11]. Переживание представляет собой особый режим функционирования сознания, когда возникает субъективное, пристрастное отражение, причем отражение не окружающего предметного мира самого по себе, а мира, взятого в отношении к субъекту, с точки зрения предоставляемых им (миром) возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта. Переживание представляет собой то, каким образом человек осознает, осмысливает, как он аффективно относится к известному событию. По существу, не само событие как таковое оказывает влияние на человека, а событие, преломленное через призму переживания. Социальная среда как источник развития влияет на развитие, и в свою очередь переживание среды определяет влияние среды [12; 13].

Переживание надо понимать как внутреннее отношение человека к тому или иному моменту действительности [10, с. 382]. Через переживание человек формирует определенное отношение, занимает некоторую позицию к событию, случившемуся в его жизни. Событие же является одним из элементов ситуации. В наиболее общем виде ситуацию можно рассматривать как сегмент социальной реальности человека, который определяется местом, временем, включенными людьми, событиями и пр. Конкретизируется это понятие в многочисленных работах психологов по-разному: акцент ставится на внешнем характере ситуации [14], внутренних особенностях [15] или на диалектике взаимодействия [16].

Мы рассматриваем ситуацию как процесс диалектического взаимодействия субъекта и его окружающей действительности. В структуре ситуации можно

выделить предметы окружающего мира, действующих лиц, их деятельность, коммуникацию, взаимоотношения, пространственные и временные характеристики, включенные события. Событийная канва описывает внешнюю сторону ситуации. События совершаются вне желания самой личности, однако объединяются ею в некоторую систему – ситуацию.

Переживание индивидом различных ситуаций лежит в основе формирования его индивидуального опыта и ведет к развитию «ядра субъективности» [17], которое в последующем поддерживает само себя. Субъективный опыт предстает в виде семантического пространства, осями которого являются обобщенные смысловые основания, используемые индивидом для соотнесения и противопоставления стимулов или объектов [18]. Можно говорить о том, что переживание личности выступает системообразующим фактором, приводящим к объединению условий и обстоятельств внешнего мира в целостную системно организованную ситуацию [19; 20]. Происходит следующее: человек, переживая внешнюю жизненную ситуацию, переводит ее во внутренний (интрапсихический) план сознания, и далее она начинает определять субъективную картину жизненного пути, трансформируя ее во внешнем плане, становясь жизненной ситуацией [11].

Рассматривая переживание жизненной ситуации в контексте жизнестойкости личности, следует отметить, что жизнестойкость, являясь неспецифическим фактором саморегуляции, препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых [21]. Жизнестойкость приводит к нарастанию активности человека. В результате, сталкиваясь со стрессом, он способен ему сопротивляться [22; 23]. В своей структуре жизнестойкость имеет три относительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность позволяет человеку ощущать себя «в жизненном потоке», наслаждаясь деятельностью и чувствуя себя частью того, что происходит вокруг. Контроль позволяет рассматривать человека как автора своей жизни и деятельности. Принятие риска имеет в своей основе убеждение, что все происходит во благо и для развития человека. Таким образом, система жизнестойких убеждений о себе и мире, об отношениях с ним может являться тем фактором, который сгладит восприятие актуальной ситуации, предотвратит ее интерпретацию как трудную, поддерживая оптимальную для личности умственную и физическую работоспособность.

Методы и материалы

В связи с необходимостью соблюдать самоизоляцию исследование проводилось в формате онлайн-тестирования на платформе Google. Выборка набиралась путем объявления в социальных сетях и по принципу «снежного кома». Онлайн-исследование проводилось в марте-апреле 2020.

В исследовании приняли участие 131 человек: 74 женщины (56 %) и 57 мужчин (44 %). Возрастной диапазон респондентов – от 18 до 75 лет (18–21 – 39 человек; 22–35 – 50 человек; 36–60 – 37 человек; 61–75 – 5 человек). Семейное положение опрошенных: холост / не замужем – 74 человека; женат / замужем – 57 человек.

Для анализа данных использовались приемы описательной статистики, статистический анализ различий между группами (Н-критерий Краскела-Уоллиса, U-критерий Манна-Уитни, критерий φ^* – угловое преобразование Фишера). В эмпирическом исследовании для диагностических целей применялся тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонова, Е. И. Рассказовой) [21; 23] и методика «Семантический дифференциал жизненной ситуации» (СДЖС) О. В. Александровой, И. Б. Дермановой [24; 25].

Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонова, Е. И. Рассказовой) позволяет сделать вывод о способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Выбор методики СДЖС для исследования особенностей переживания актуальной ситуации осуществлен при следующих допущениях: 1) с помощью семантического дифференциала можно получить данные о переживании ситуации, ее осознании и осмыслении, выявить эмоциональное отношение к ней; 2) оценить, как актуальная ситуация, переживаясь человеком, трансформирует всю его жизненную ситуацию в целом. В качестве основных смысловых осей восприятия авторы выделяют следующие шкалы: владение ситуацией, эмоциональное переживание ситуации, позитивные ожидания, обыденность и повседневность, разрешимость, личностная включенность и вера в преодолимость ситуации, энергетический заряд, уровень понимания.

Результаты

На первом этапе мы проанализировали особенности переживания актуальной жизненной ситуации. Все показатели по переживанию жизненной ситуации, обусловленной пандемией (табл. 1), снижены, находясь в зонах «очень низкий уровень» и «пониженный уровень». Средние значения по выборке ниже нормативных значений по методике. Стандартное отклонение также ниже, чем по нормативным данным, что свидетельствует о наименьшем разбросе результатов и их концентрации вокруг низких значений по шкалам. Большинство показателей не выходят в зону повышенного и очень высокого уровней или представлены в незначительном диапазоне значений. В целом, ориентируясь на типичные ответы и преобладающие уровни выраженности, мы можем отметить, что актуальная ситуация переживается как неподконтрольная, сопровождающаяся ощущением угрозы, пессимистичная, неразрешимая, трудная, публичная, тупиковая, иррациональная и непонятная. Ключевым изменением в эмоциональном состоянии россиян в ситуации пандемии стал всплеск тревожности [1].

Табл. 1. Переживание респондентами жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19

Tab. 1. Coping with the reality situation caused by the COVID-19 pandemic

Шкала	Средние значения по выборке		Нормативные значения [25]	
	М	σ	М	σ
Владение ситуацией	2,18	0,50	4,12	1,23
Эмоциональное переживание ситуации	2,43	0,43	3,91	1,21
Позитивные ожидания от ситуации	4,40	0,97	4,03	1,13
Обыденность и повседневность ситуации	3,09	0,77	3,44	1,20
Разрешимость ситуации	2,23	0,51	3,80	1,20
Личная включенность	2,08	0,57	3,84	1,38
Энергетический заряд	2,30	0,59	3,64	1,28
Уровень понимания ситуации	2,60	0,52	3,65	1,23

В то же время, осмысля ожидания от ситуации и оценивая обыденность ситуации, ответы респондентов распределились несколько иначе: более выражены позитивные ожидания, которые проявляются в том, что ситуация описывается как обнадеживающая, активная, жизнеутверждающая и информативная. Объяснить полученный результат можно тем, что работа и обучение в дистанционном формате сделали возможным то, на что раньше не хватало времени, например, прослушивание вебинаров, участие в онлайн-мероприятиях. В то же время многие порталы открыли свободный доступ к музыке, фильмам, книгам, выставки в музеях стали доступны в виртуальном пространстве, создалось ощущение безграничных возможностей для саморазвития. А вот в переживании обыденности ситуации ответы распределились примерно одинаково между пониженным и повышенным уровнем. На наш взгляд, данный результат можно связать с тем, что среди населения есть те, кто воспринимают ситуацию как обыденную, не считают, что происходит что-то сверхъестественное, все в пределах допустимого. По нашим данным, таких респондентов было 36 %. Однако больший процент опрошенных переживают ситуацию как неустойчивую и сложную.

На следующем этапе мы провели сравнительный анализ особенностей переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в разных возрастных группах (табл. 2). В качестве частной гипотезы выступило предположение, что переживание актуальной жизненной ситуации в разных возрастных группах будет отличаться [26].

Сложно выделить яркие различия в средних значениях по отдельным шкалам, кажется, что данные распределены относительно равномерно. Данный факт, по нашему

мнению, свидетельствует о том, что жизненная ситуация, в которой оказались россияне, одинаково непривычна для разных возрастных категорий и вызывает негативные переживания по всем направлениям независимо от возраста. Общая тенденция такова, что в группе 18–21 года средние значения чуть выше, чем в других группах, на втором месте – группа опрошенных в возрасте 36–75 лет. Самые низкие показатели средних значений по большинству показателей обнаружены в группе 22–35 лет.

Анализируя переживание жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в возрастных группах, мы обнаружили статистически значимые различия между группами (табл. 2). По трем показателям из восьми мы можем наблюдать статистически значимые различия: владение ситуацией, эмоциональное переживание ситуации и энергетический заряд ситуации существенно отличаются по уровню в разных возрастных группах. Первое, что мы отметили, с возрастом ситуация в большей степени переживается как угрожающая и неподконтрольная. Среднее значение (М) в группе 18–21 года – 2,33; в группе 22–35 – 2,10; в группе 36–75 – 2,16. Эмоциональное переживание ситуации также различно в зависимости от возраста. Переживание ситуации как нежеланной, пессимистической и неприятной более выражено в группе 22–35 лет, а в группах 18–21 года и 36–75 лет данная шкала выражена менее негативно. Среднее значение (М) в группе 18–21 года – 2,59; в группе 22–35 лет – 2,33; в группе 36–75 лет – 2,41. Энергетический заряд ситуации проявляется в том, что она переживается в возрастной группе 18–21 года как более логичная и возбуждающая, чем иррациональная и расслабляющая – в двух других группах. Среднее значение (М) в группе 18–21 года – 2,51; в группе 22–35 – 2,22; в группе 36–75 – 2,26.

По остальным параметрам переживания актуальной ситуации существенных различий не обнаружено. Таким образом, возраст 18–21 год – возраст поздней юности, когда

чаще всего юноши и девушки находятся на иждивении и осуществляют преимущественно учебно-профессиональную деятельность, не состоя в браке и не имея детей, отсюда и уменьшение выраженности негативных оценок переживаемой жизненной ситуации, обусловленной пандемией. В других возрастных группах, вероятно, повышается доля ответственности, спектр решаемых профессиональных и жизненных задач, что может сказываться на повышении тревоги и иных негативных переживаний, обусловленных COVID-19 [2; 20]. «Содержание и динамика страхов были мало связаны с самим коронавирусом. Граждан волновали, прежде всего, социальные и экономические последствия, триггером которых пандемия с высокой вероятностью могла стать» [1, с. 150].

На следующем этапе мы провели сравнение переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в группах, разных по полу (табл. 3). Анализируя переживание жизненной ситуации, обусловленной пандемией в разных гендерных группах, мы не обнаружили статистически значимых различий. Однако мы обратили внимание на то, что очень повышенный уровень по шкале *Позитивные ожидания от ситуации* в группе женщин встречается реже (16%), чем в группе мужчин (32%). Проверив данную тенденцию с помощью ϕ^* -критерия, мы получили: $\phi_{эмн} = 2,127$, $p = 0,0167$ ($p \leq 0,05$). Если мы обратимся к описательным статистикам по данной характеристике переживания ситуации, то мы можем обнаружить подтверждающую тенденцию в распределении показателей: М – 4,29 и 4,57, σ – 1,0 и 0,92 соответственно. По остальным шкалам и уровням выраженности переживания жизненной ситуации существенных различий не обнаружено. Обратившись к статье, посвященной апробации данной методики [25], мы обнаружили, что позитивные ожидания более выражены у людей, попавших в объективно более сложную ситуацию. Если мы возьмем за основу

Табл. 2. Переживание актуальной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в различных возрастных группах
Tab. 2. Coping with the reality situation caused by the COVID-19 pandemic: age

Шкала	Возраст (количество респондентов)						Н-критерий Краскеда-Уолиса	
	18–21 (39)		22–35 (50)		36–75 (42)		$h_{эмн}$	p
	М	σ	М	σ	М	σ		
Владение ситуацией	2,33	0,55	2,10	0,45	2,16	0,45	7,47	0,023
Эмоциональное переживание ситуации	2,59	0,42	2,33	0,42	2,41	0,39	7,58	0,022
Позитивные ожидания от ситуации	4,27	0,94	4,36	1,09	4,6	0,84	2,49	0,286
Обыденность и повседневность ситуации	3,06	0,74	3,15	0,72	3,13	0,88	0,238	0,887
Разрешимость ситуации	2,3	0,51	2,18	0,53	2,24	0,47	1,21	0,544
Личная включенность	2,22	0,64	2,01	0,48	2,06	0,56	4,44	0,108
Энергетический заряд	2,51	0,54	2,22	0,64	2,26	0,52	6,48	0,039
Уровень понимания ситуации	2,69	0,40	2,56	0,52	2,59	0,57	1,43	0,487

наших рассуждений традиционную модель взаимодействия в семье, то можно предположить, что оказавшись в ситуации удаленной работы или приостановленной работы фирм, предприятий, снижения заработной платы и неясности перспектив, именно мужчины, традиционно воспринимаемые как ответственные за материальное обеспечение семьи, оказываются в более сложной ситуации и с выраженным позитивным ожиданием от ситуации.

Завершающей социально-демографической характеристикой, которую ввели в наш эмпирический исследовании, стало семейное положение опрошенных: холост / не замужем – 74 человека; женат / замужем – 57 человек. Мы не обнаружили статистически значимых различий между шкалами методики. В то же время мы обратили внимание на низкий уровень переживания ситуации по шкале *Эмоциональное переживание ситуации* в группе женатых и замужних, чем в группе незамужних и холостых: $\varphi_{эмп}=2,45, p=0,0071 (p \leq 0,01)$. Если обратиться к описательным статистикам по данной шкале, то мы можем отметить следующие показатели: $M - 2,49$ и $2,36, \sigma - 0,45$ и $0,38$ соответственно. То есть в группе замужних и женатых чаще встречались негативные эмоциональные переживания,

выражающееся в эпитетах *нежеланная, пессимистическая, вынужденная* и пр. Одним из объяснений может служить тот факт, что самоизоляция, удаленная работа существенно сократили дистанцию между членами семьи и увеличили время совместного пребывания, трансформировали увлечения и учебу, что не могло не сказаться на росте напряжения в отношениях.

Рассматривая шкалу *Позитивные ожидания от ситуации*, мы обратили внимание, что очень повышенный уровень чаще встречается у женатых и замужних респондентов, чем у холостых и неженатых: $\varphi_{эмп}=4,226, p \leq 0,01$. В то же время в группе неженатых и незамужних чаще встречается пониженный уровень: $\varphi_{эмп}=1,927, p=0,027 (p \leq 0,05)$. Приведем показатели описательных статистик: $M - 4,27$ и $4,59, \sigma - 1,05$ и $0,83$ соответственно. Если мы рассматриваем в соотношении с предыдущим параметром, то вполне очевидно, что попадая в более негативную ситуацию, человек в большей степени настроен на позитивные изменения. Кроме того, находясь в браке, партнеры могут чувствовать большую опору в лице супруга(и), нежели находясь в одиночестве. И последний параметр переживания ситуации, где мы обнаружили различия, – *Разрешимость*

Табл. 3. Переживание жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, женщинами и мужчинами

Tab. 3. Coping with the reality situation caused by the COVID-19 pandemic: gender differences

Шкала	Женщины		Мужчины		U-критерий Манна-Уитни	
	M	σ	M	σ	$U_{эмп}$	p
Владение ситуацией	2,21	0,50	2,16	0,48	0,69	0,49
Эмоциональное переживание ситуации	2,46	0,43	2,40	0,41	0,91	0,35
Позитивные ожидания от ситуации	4,29	1,00	4,57	0,92	1,58	0,11
Обыденность и повседневность ситуации	3,06	0,77	3,18	0,79	0,71	0,47
Разрешимость ситуации	2,25	0,52	2,21	0,48	0,87	0,37
Личная включенность	2,14	0,56	2,02	0,56	1,39	0,16
Энергетический заряд	2,34	0,58	2,29	0,59	0,57	0,56
Уровень понимания ситуации	2,57	0,55	2,65	0,47	-0,49	0,61

Табл. 4. Переживание жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, опрошенными с разным семейным статусом

Tab. 4. Coping with reality situation caused by the COVID-19 pandemic: marital status

Шкала	Холост / не замужем		Женат / замужем		U-критерий Манна-Уитни	
	M	σ	M	σ	$U_{эмп}$	p
Владение ситуацией	2,22	0,51	2,14	0,47	1,17	0,24
Эмоциональное переживание ситуации	2,49	0,45	2,36	0,38	1,91	0,05
Позитивные ожидания от ситуации	4,27	1,05	4,59	0,83	-1,62	0,10
Обыденность и повседневность ситуации	3,09	0,71	3,14	0,86	-0,52	0,59
Разрешимость ситуации	2,27	0,53	2,18	0,47	1,26	0,20
Личная включенность	2,14	0,59	2,02	0,50	1,42	0,15
Энергетический заряд	2,34	0,61	2,30	0,54	0,61	0,54
Уровень понимания ситуации	2,60	0,50	2,61	0,53	0,27	0,78

ситуации, а именно очень низкий уровень более выражен в группе женатых и замужних: $\varphi_{эм} = 1,924, p = 0,0272 (p \leq 0,05)$, $M = 2,27$ и $2,18, \sigma = 0,53$ и $0,47$ соответственно. По остальным шкалам и уровням различий не обнаружено.

Таким образом, анализируя различия в переживании жизненной ситуации, обусловленной пандемией, мы можем отметить, что различия между группами с разными социально-демографическими характеристиками не выражены существенно.

В целях нашего исследования мы провели сравнительный анализ особенностей жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, предварительно разделив респондентов на группы по критерию жизнестойкости. Жизнестойкость выступает личностной характеристикой, позволяет человеку выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности, поэтому ее можно рассматривать как фактор, способствующий конструктивному совладанию с актуальной жизненной ситуацией, в отличие от социально-демографических характеристик.

В процентном выражении по некоторым параметрам и характеристикам переживания актуальной ситуации достаточно сложно обнаружить различия в процентном соотношении, поэтому для этих целей мы рассчитали описательные статистики (табл. 5). Владение ситуацией в переживании проявляется в том, насколько респонденты считают ситуацию управляемой, контролируемой. Повышенных и высоких уровней по данному параметру переживания мы не обнаруживаем, и это является свидетельством того, что в целом ситуация переживается как неконтролируемая. Показатели в группе с высокой жизнестойкостью ниже, чем в других группах. Например, если среднее значение по владению ситуацией в группе с высоким уровнем

жизнестойкости равен 1,94, то в группе со средним уровнем – 2,23, а в группе с низким уровнем – 2,34.

Эмоциональное переживание ситуаций отражает то, насколько ситуация переживается в позитивных или негативных тонах. В нашем исследовании переживание окрашено в негативных тонах как раз в группе с высокой жизнестойкостью. То есть в группах со средним и низким уровнем жизнестойкости пониженных результатов больше, чем в группе с высокой жизнестойкостью. Значит острота негативного переживания ситуации несколько снижается вместе со снижением жизнестойкости. Средние значения в группах представлены следующими значениями: 2,2; 2,51; 2,46 соответственно. По другим описательным статистикам мы видим аналогичную тенденцию, показатели асимметрии незначительны.

Позитивные ожидания от ситуации характеризуют настрой относительно потенциальных изменений, которые может принести ситуация. Позитивные ожидания ярче выражены в группе с высокой жизнестойкостью, описательные статистики (табл. 5) также подтверждают отмеченную закономерность. То есть жизнестойкость в нашем исследовании проявляется не столько в эффективном совладании с ситуацией, сколько в позитивном ожидании от нее.

Обыденность и повседневность ситуации включает привычность или необычность и сложность ситуации. В нашем исследовании чаще обнаруживается в группе со средним и высоким уровнем жизнестойкости, чем в группе с низкой. В группе с низкой жизнестойкостью чаще, чем в других группах, встречаются очень низкие показатели, свидетельствующие о переживании ситуации как сложной.

Разрешимость ситуации переживается как установка на определенность и разрешимость ситуации. В целом

Табл. 5. Переживание жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, опрошенными с разным уровнем жизнестойкости

Tab. 5. Coping with reality situation caused by the COVID-19 pandemic: resilience level

Шкала	Уровень жизнестойкости						Н-критерий Краскеда-Уолиса	
	Высокий		Средний		Низкий		$h_{эм}$	p
	M	σ	M	σ	M	σ		
Владение ситуацией	1,94	0,43	2,23	0,49	2,34	0,47	13,50	0,001
Эмоциональное переживание ситуации	2,22	0,39	2,51	0,40	2,46	0,47	11,33	0,003
Позитивные ожидания от ситуации	5,08	0,66	4,50	0,80	3,19	0,75	48,90	0,001
Обыденность и повседневность ситуации	3,10	0,63	3,21	0,82	2,79	0,74	6,52	0,038
Разрешимость ситуации	2,04	0,53	2,29	0,49	2,27	0,48	6,03	0,049
Личная включенность	1,98	0,55	2,09	0,60	2,23	0,39	2,73	0,254
Энергетический заряд	2,19	0,58	2,33	0,61	2,43	0,48	2,29	0,316
Уровень понимания ситуации	2,55	0,52	2,68	0,47	2,42	0,60	3,70	0,150

данная характеристика снижена, но в группе со средним уровнем жизнестойкости очень низкий уровень не так выражен, чем в двух других, что может свидетельствовать о снижении контрастно негативного переживания актуальной ситуации, переходе к «размыванию» отрицательной окраски.

Личная включенность, энергетический заряд и уровень понимания ситуации не имеют выраженных, статистически значимых различий в группах с разным уровнем жизнестойкости.

Таким образом, группа опрошенных с высоким уровнем жизнестойкости представлена 45 % женщин и 55 % мужчин, рассматривая возрастную категорию, наибольший процент участников этой группы находится в возрасте 36–75 лет – 51 % (22–35 лет – 31 % и 18–21 год – 18 %); семейное положение распределилось равномерно: 45 % – холост / не замужем, 55 % – замужем / женат. В данной группе отмечается очень низкий уровень владения актуальной ситуацией, негативные эмоции в ее переживании; выраженные позитивные ожидания; амбивалентное отношение к обыденности повседневности ситуации; переживание актуальной ситуации как неразрешимой.

Средним уровнем жизнестойкости обладают 45 % мужчин и 55 % женщин; распределение по возрасту выглядит следующим образом: 18–21 год – 31 %; 22–35 лет – 40 %; 36–75 лет – 29 %; семейное положение: 55 % – холост / не замужем, 45 % – замужем / женат. Эта группа характеризуется низким уровнем владения ситуацией, чуть менее негативными эмоциями, связанными с переживаемой ситуацией; амбивалентным ожиданием от ситуации и противоречивым переживанием обыденности и повседневности ситуации; разрешимость ситуации чуть менее негативно выражена, чем в предыдущей группе.

Низкий уровень жизнестойкости выявлен у 26 % мужчин и 74 % женщин; возраст опрошенных данной группы: 18–21 год – 43 %; 22–35 – 39 %; 36–75 – 18 %; семейное положение: 73 % – холост / не замужем, 27 % – замужем / женат. Сниженное переживание владения ситуацией; эмоциональное переживание ситуации также негативное, но не такое выраженное, как в двух других группах; ситуация скорее переживается как безнадежная и жестокая, и амбивалентное переживание обыденности или уникальности актуальной ситуации, настрой на разрешимость ситуации чуть лучше, чем в группе с высоким уровнем жизнестойкости, но ниже, чем в группе со средним уровнем.

Заключение

Полученные нами результаты дают основания отнести переживаемую жизненную ситуацию к трудным ситуациям. Именно такие ситуации прерывают процесс непрерывности жизни субъекта и препятствуют реализации внутренних потребностей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Подтверждение данному выводу мы можем найти в трудах отечественных психологов [16; 27–29].

Изучение особенностей переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, позволило сделать ряд выводов:

- с возрастом снижается переживание контроля над ситуацией, ситуация в большей степени переживается как угрожающая и неподконтрольная;
- пессимистическое переживание ситуации более выражено в группе 22–35 лет, а в группах 18–21 года и 36–75 лет эмоциональное переживание ситуации выражено менее негативно;
- энергетический заряд ситуации проявляется в том, что она переживается в возрастной группе 18–21 года как более логичная и возбуждающая, а не иррациональная и расслабляющая – как в двух других группах;
- меньший процент мужчин ориентирован на позитивные ожидания от актуальной ситуации;
- эмоционально негативно переживают актуальную жизненную ситуацию женатые и замужние, в отличие от незамужних и холостых, но именно замужние / женатые чаще переживают позитивные ожидания;
- владение ситуацией более снижено в группе с высоким уровнем жизнестойкости в сравнении с другими группами;
- острота негативного переживания ситуации несколько снижается вместе со снижением уровня жизнестойкости;
- позитивные ожидания от ситуации ярче выражены в группе с высоким уровнем жизнестойкости, снижаясь в других группах;
- обыденность и повседневность – именно в таком ключе переживается актуальная ситуация в группах со средним и высоким уровнями жизнестойкости;
- разрешимость ситуации в целом снижена, но в группе со средним уровнем жизнестойкости очень низкий уровень не так выражен, как в группе с высоким уровнем.

Проведенное нами исследование позволило сделать вывод, что различия в переживании жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в группах, различающихся по социально-демографическим характеристикам, не являются столь выраженными, как различия по уровню жизнестойкости [23; 30; 31]. Однако здесь мы обнаружили следующую тенденцию, которая заключается в том, что высокий уровень жизнестойкости обеспечивает только позитивные ожидания от актуальной ситуации и переживание ее не как критично сложной, а в остальном кардинальных различий обнаружено не было. Теоретическое осмысление данного феномена свидетельствует, что жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых [1; 21]. Вовлеченность, влияние и вызов вместе образуют жизнестойкость как диспозицию, которая помогает снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего [23]. Однако наше исследование было посвящено осмыслению особенностей

переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, поэтому мы в данной статье не будем акцентировать внимание на обнаруженной тенденции. Отметим только, что переживаемая жизненная ситуация, в которой мы оказались, – нестандартная, не бывшая ранее, поэтому, вероятно, в подобных ситуациях требуется переосмысление и выработка новых моделей и стратегий совладания, в то время как жизнестойкость формируется на ранних этапах возрастного развития [30].

Нам представляется, что содержание внутренней работы личности в трудной жизненной ситуации, обусловленной пандемией, должно быть представлено психологическим сопровождением или самостоятельно организуемыми процессами понимания, осмысления ситуации в контексте жизненного пути, укрепления собственных ресурсов,

обретением новых смыслов. В результате данных работ формируется новое отношение в единстве эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов, выражающее позицию человека по отношению к жизни. Как прежде – не будет, но будет что-то другое [2; 32–37].

Результаты исследования могут быть использованы в практике разработки программ психологической помощи взрослым с целью повышения их жизнестойкости. Данное осмысление и разработки в обозначенном направлении могут стать перспективным направлением дальнейших исследований.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Литература

1. Общество и пандемия: опыт и уроки борьбы с COVID-19 в России / гл. ред. В. А. Мау. М.: РАНХиГС, 2020. 744 с.
2. Buheji M., Sisk C. W. You and the New Normal: Jobs, Pandemics, Relationship, Climate Change, Success, Poverty, Leadership and Belief in the Emerging New World. Herausgeber: AuthorHouse UK, 2020. 264 p.
3. Асмолов А. Г. Сегодня надо не выживать, а жить // Психологическая газета. 27.03.2020. Режим доступа: <https://psy.su/feed/8063/> (дата обращения: 24.02.2021).
4. Федосенко Е. В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме: мат-лы XXV Междунар. симпозиума. (Москва, 15–16 апреля 2020 г.) М.: Психологический институт РАО, 2020. С. 34–47. DOI: 10.24411/9999-042A-2020-00040
5. Первушина О. Н., Федоров А. А., Дорошева Е. А. Переживание пандемии COVID-19 и толерантность к неопределенности // Reflexio. 2020. Т. 13. № 1. С. 5–20. DOI: 10.25205/2658-4506-2020-13-1-5-20
6. Абрамов А. В., Багдасарян В. Э., Бышок С. О., Володенков С. В., Евстафьев Д. Г., Егоров В. Г., Комлева Н. А., Крамаренко Н. С., Манойло А. В., Михайленок О. М., Петренко А. И., Прокофьев В. Ф. Пандемия covid-19: конец привычного мира? // Вестник Московского государственного областного университета. 2020. № 2. С. 3–83. DOI: 10.18384/2224-0209-2020-2-1001
7. Тхостов А. Ш., Рассказова Е. И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 70–89. DOI: 10.17759/cpp.2020280204
8. Garbe L., Rau R., Toppe T. Influence of perceived threat of Covid-19 and HEXACO personality traits on toilet paper stockpiling // PLoS ONE. 2020. Vol. 15. № 6. DOI: 10.1371/journal.pone.0234232
9. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // Lancet. 2020. № 395. P. 912–920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
10. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
11. Вересов Н. Н. Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 3. С. 129–148. DOI: 10.17759/chp.2016120308
12. Изотова Е. И., Марцинковская Т. Д. Проблема переживания в концепциях Выготского и Теплова: современный контекст // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 4. С. 4–13. DOI: 10.17759/chp.2016120401
13. Fleer M., Hammer M. Perezhivanie in group settings: A cultural-historical reading of emotion regulation // Australasian Journal of Early Childhood. 2013. Vol. 38. № 3. P. 127–134. DOI: 10.1177/183693911303800316
14. Бурлачук Л. Ф., Михайлова Н. Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 1. С. 5–17.
15. Трифонова Е. А. Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг-компетентности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2013. № 155. С. 71–83.
16. Данилова Е. Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9–11 лет: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1990. 20 с.

17. Москвитина О. А. Особенности анализа личностью трудных жизненных ситуаций // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2018. № 4. С. 43–47. DOI: 10.25513/2410-6364.2018.4.43-47
18. Вассерман Л. И., Березин М. А., Косенков Н. И. О системном подходе в оценке психической адаптации // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 1994. № 3. С. 16–25.
19. Романов К. М. И. А. Ильин о переживании трудных жизненных ситуаций // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2020. Т. 20. № 1. С. 103–113. DOI: 10.15507/2078-9823.049.020.202001.103-113
20. Chen F. Parents' perezhivanie supports children's development of emotion regulation: a holistic view // Early child development and care. 2015. Vol. 185. № 6. P. 851–867. DOI: 10.1080/03004430.2014.961445
21. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
22. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
23. Мацци С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
24. Александрова О. В. Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг-поведения взрослых в трудной жизненной ситуации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2017. 27 с.
25. Александрова О. В., Дерманова И. Б. Семантический дифференциал жизненной ситуации // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 127–145. DOI: 10.17759/cpp.2018260307
26. Brown N. A., Rauthmann J. F. Situation characteristics are age graded: mean-level patterns of the situational eight diamonds across the life span // Social Psychological and Personality Science. 2016. Vol. 7. № 7. P. 667–679. DOI: 10.1177/1948550616652207
27. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
28. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. М.: Междунар. пед. акад., 2001. 158 с.
29. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 121–132.
30. Fischer R., Boer D. Motivational basis of personality traits: a meta-analysis of value-personality correlations // Journal of Personality. 2015. Vol. 83. № 5. P. 491–510. DOI: 10.1111/jopy.12125
31. Kocjan G. Z., Avsec A. Bringing the psychology of situations into flow research: personality and situation characteristics as predictors of flow // Psychological Topics. 2017. Vol. 26. № 1. P. 195–210. DOI: 10.31820/pt.26.1.9
32. Герген К. Дж. Социальное конструирование и трансформация социальных наук // Симпозиум. Studia Humanitatis. 2005. Вып. 2. Ч. 1. С. 75–90.
33. Чудновский В. Э. К проблеме соотношения внешнего и внутреннего в психологии // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 5. С. 3–12.
34. Духновский С. В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. Курган: Кург. гос. ун-т, 2003. 123 с.
35. Benet-Martínez V., Donnellan M., Fleeson W., Fraley R., Gosling S., King L., Robins R., Funder D. Six visions for the future of personality psychology // APA Handbook of Personality and Social Psychology. Vol. 4. Personality Processes and Individual Differences / eds. M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, R. J. Larsen. Washington, DC: APA Press, 2015. P. 665–689. DOI: 10.1037/14343-030
36. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: pitfalls and promise // Annual Reviews of Psychology. 2004. № 55. P. 745–774. DOI: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
37. Kesberg R., Keller J. The relation between human values and perceived situation characteristics in everyday life // Frontiers in Psychology. 2018. № 9. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01676

original article

Coping with the Reality Situation during the COVID-19 Pandemic in the Context of Individual Resilience

Oksana P. Tsaritsentseva

Orenburg State Pedagogical University, Russia, Orenburg

Oks-ternovskay@yandex.ru

Mariya M. Elfimova

Orenburg State Pedagogical University, Russia, Orenburg

Received 25 Dec 2020. Accepted 18 Feb 2021.

Abstract: The current reality situation can be described as atypical and caused significant changes in all areas of human life. COVID-related experiences made people reevaluate themselves and reconsider their plans. The research objective was to describe the current reality situation and its effect on resilience. Because of the lock down of March-April 2020, the research was conducted as online testing and involved 131 people (female – 56 %) aged 18–75 years (18–21 years – 39 respondents; 22–35 – 50 respondents; 36–60 – 37 respondents; 61–75 – 5 respondents), of whom 74 people were single and 57 were married. The obtained data were processed using methods of descriptive statistics, while statistical analysis of differences between groups were described based on H-Kraskel-Wallis Test, Mann-Whitney U-test, and Fischer Angular Transformation Criterion. The empirical study included S. Maddi's Resilience Test as adapted by D. A. Leontyev and E. I. Rasskazova, as well as the method of Semantic Differential of the Reality Situation developed by O. V. Alexandrova and I. B. Dermanova. The authors analyzed the way the participants coped with the pandemic situation and attributed it to the type of adversities. The pandemic interrupted the continuity of life and interfered with the internal needs, e.g. motives, aspirations, values, etc. Groups with different socio-demographic background showed little difference in the way they coped with the reality situation; however, the differences in the level of resilience were more pronounced. The major difference between the groups was that a high level of resilience appeared to provide positive expectations and made it possible to see it not as critically complex. In some cases, participants with medium and low levels of resilience coped with the current situation better than the rest. The authors see the content of one's inner work in an adverse situation as a self-organized process of understanding the situation in the context of one's life path, gaining new meanings, and strengthening one's resources.

Keywords: understanding, current situation, adversity, coping with the reality situation, level of resilience

Citation: Tsaritsentseva O. P., Elfimova M. M. Coping with the Reality Situation during the COVID-19 Pandemic in the Context of Individual Resilience. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2021, 23(1): 191–201. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-1-191-201>

Conflicting interests: The authors declared no potential conflicts of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

References

1. *Society and pandemic: experience and lessons in the fight against COVID-19 in Russia*, ed. Mau V. A. Moscow: RANKhiGS, 2020, 744. (In Russ.)
2. Buheji M., Sisk C. W. *You and the New Normal: Jobs, Pandemics, Relationship, Climate Change, Success, Poverty, Leadership and Belief in the Emerging New World*. Herausgeber: AuthorHouse UK, 2020, 264.
3. Asmolov A. G. Today it is necessary not to survive, but to live. *Psikhologicheskaya gazeta*, 27.03.2020. Available at: <https://psy.su/feed/8063/> (accessed 24 Feb 2021). (In Russ.)
4. Fedosenko E. V. Life after the quarantine: psychology of sense and coronavirus COVID-19. *Psychological problems of the meaning of life and Acme*. Proc. XXIV Intern. Symposium, Moscow, 15–16 Apr 2020. Moscow: Psikhologicheskii institut RAO, 2020, 34–47. (In Russ.) DOI: 10.24411/9999-042A-2020-00040
5. Pervushina O. N., Fedorov A. A., Dorosheva E. A. The experience of the COVID-19 pandemic and tolerance to uncertainty. *Reflexio*, 2020, 13(1): 5–20. (In Russ.) DOI: 10.25205/2658-4506-2020-13-1-5-20
6. Abramov A. V., Bagdasaryan V. E., Byshok S. O., Volodenkov S. V., Evstaf'ev D. G., Egorov V. G., Komleva N. A., Kramarenko N. S., Manoilo A. V., Mikhailenok O. M., Petrenko A. I., Prokof'ev V. F. Pandemic covid-19: the end of the familiar world? *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2020, (2): 3–83. (In Russ.) DOI: 10.18384/2224-0209-2020-2-1001
7. Tkhostov A. Sh., Rasskazova E. I. Psychological contents of anxiety and the prevention in an infodemic situation: protection against coronavirus or the "vicious circle" of anxiety? *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 2020, 28(2): 70–89. (In Russ.) DOI: 10.17759/cpp.2020280204

8. Garbe L., Rau R., Toppe T. Influence of perceived threat of Covid-19 and HEXACO personality traits on toilet paper stockpiling. *PLoS ONE*, 2020, 15(6). DOI: 10.1371/journal.pone.0234232
9. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020, (395): 912–920. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
10. Vygotskii L. S. *Psychology of human development*. Moscow: Smysl; Eksmo, 2005, 1136. (In Russ.)
11. Veresov N. Perezhivanie as a psychological phenomenon and a concept: questions on clarification and methodological meditations. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 2016, 12(3): 129–148. (In Russ.) DOI: 10.17759/chp.2016120308
12. Izotova E. I., Martsinkovskaya T. D. The problem of experience in the concepts of Vygotsky and Teplov: a modern context. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 2016, 12(4): 4–13. (In Russ.) DOI: 10.17759/chp.2016120401
13. Fleer M., Hammer M. Perezhivanie in group settings: A cultural-historical reading of emotion regulation. *Australasian Journal of Early Childhood*, 2013, 38(3): 127–134. DOI: 10.1177/183693911303800316
14. Burlachuk L. F., Mikhailova N. B. Psychological theory of the situation. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2002, 23(1): 5–17. (In Russ.)
15. Trifonova E. A. Adaptive potential and psychosomatic risk: the coping competence problem. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena*, 2013, (155): 71–83. (In Russ.)
16. Danilova E. E. *Psychological analysis of difficult situations and ways of mastering them in children of 9–11 years old*. Cand. Psychol. Sci. Diss. Abstr. Moscow, 1990, 20. (In Russ.)
17. Moskvitina O. A. The peculiarities of analysis of difficult life situations by the person. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2018, (4): 43–47. (In Russ.) DOI: 10.25513/2410-6364.2018.4.43-47
18. Wasserman L. I., Berebin M. A., Kosenkov N. I. Systemic approach to assessing mental adaptation. *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoi psikhologii imeni V. M. Bekhtereva*, 1994, (3): 16–25. (In Russ.)
19. Romanov K. M. I. A. Ilyin about experience of difficult life situations. *Gumanitarian: aktual'nye problemy gumanitarnoi nauki i obrazovaniia*, 2020, 20(1), 103–113. (In Russ.) DOI: 10.15507/2078-9823.049.020.202001.103-113
20. Chen F. Parents' perezhivanie supports children's development of emotion regulation: a holistic view. *Early child development and care*, 2015, 185(6): 851–867. DOI: 10.1080/03004430.2014.961445
21. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. *Test hardiness*. Moscow: Smysl, 2006, 63. (In Russ.)
22. *Personal potential: structure and diagnostics*, ed. Leontiev D. A. Moscow, Smysl, 2011, 679. (In Russ.)
23. Maddy S. R. Creating meaning through making decision. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2005, 26(6): 87–101. (In Russ.)
24. Aleksandrova O. V. *Differential-psychological factors of experience and coping with the behavior of adults in a difficult life situation*. Cand. Psychol. Sci. Diss. Abstr. St. Petersburg, 2017, 27. (In Russ.)
25. Aleksandrova O. V., Dermanova I. B. Semantic differential of a life situation. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 2018, 26(3): 127–145. (In Russ.) DOI: 10.17759/cpp.2018260307
26. Brown N. A., Rauthmann J. F. Situation characteristics are age graded: mean-level patterns of the situational eight diamonds across the life span. *Social Psychological and Personality Science*, 2016, 7(7): 667–679. DOI: 10.1177/1948550616652207
27. Vasilyuk F. E. *The psychology of experiencing. An analysis of how critical situations are dealt with*. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984, 200. (In Russ.)
28. Vakhromov E. E. *Psychological concepts of human development: theory of self-actualization*. Moscow: Mezhdunar. ped. akad., 2001, 158. (In Russ.)
29. Grishina N. V. Psychology of social situations. *Voprosy psikhologii*, 1997, (1): 121–132. (In Russ.)
30. Fischer R., Boer D. Motivational basis of personality traits: a meta-analysis of value-personality correlations. *Journal of Personality*, 2015, 83(5): 491–510. DOI: 10.1111/jopy.12125
31. Kocjan G. Z., Avsec A. Bringing the psychology of situations into flow research: personality and situation characteristics as predictors of flow. *Psychological Topics*, 2017, 26(1): 195–210. DOI: 10.31820/pt.26.1.9
32. Gergen K. J. Social design and transformation of social sciences. *Symposium. Studia Humanitatis*, 2005, iss. 2, pt. 1, 75–90. (In Russ.)
33. Chudnovsky V. E. Ratio of the external and the internal in psychology. *Psikhologicheskii zhurnal*, 1993, 14(5): 3–12. (In Russ.)
34. Dukhnovsky S. V. *Psychological support of adolescents in critical situations*. Kurgan: Kurg. gos. un-t, 2003, 124. (In Russ.)
35. Benet-Martínez V., Donnellan M., Fleeson W., Fraley R., Gosling S., King L., Robins R., Funder D. Six visions for the future of personality psychology. *APA Handbook of Personality and Social Psychology. Vol. 4. Personality Processes and Individual Differences*, eds. Mikulincer M., Shaver P. R., Cooper M. L., Larsen R. J. Washington, DC: APA Press, 2015, 665–689. DOI: 10.1037/14343-030
36. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: pitfalls and promise. *Annual Reviews of Psychology*, 2004, (55): 745–774. DOI: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
37. Kesberg R., Keller J. The relation between human values and perceived situation characteristics in everyday life. *Frontiers in Psychology*, 2018, (9). DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01676