

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ

RESILIENCE AND COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMATIC EVENTS

G. Fakhretdinova
G. Tulitbaeva

Summary: The article is a comprehensive study of the phenomenon of resilience and coping strategies in minors exposed to traumatic events. The theoretical part systematizes modern approaches to understanding resilience as an integral personal resource and classifying coping behavior in Russian psychology. The empirical part is devoted to the study of the relationship between the severity of post-traumatic symptoms, the level of resilience and preferred coping strategies in adolescents and young people who were in combat zones. The practical significance of the work is to substantiate the need for targeted development of resilience in psychological rehabilitation programs for adolescents who have experienced trauma.

Keywords: resilience, coping strategies, post-traumatic stress, traumatic events, children, adolescents, psychological adaptation, empirical research.

Фахретдинова Гульназ Фанзильевна

Старший преподаватель, Уфимский университет науки
и технологий
fahrik48@yandex.ru

Тулитбаева Галина Фанилевна

Доцент, Уфимский университет науки и технологий

Аннотация: Статья представляет собой комплексное исследование феномена жизнестойкости и копинг-стратегий у несовершеннолетних, подвергшихся воздействию травмирующих событий. В теоретической части систематизированы современные подходы к пониманию жизнестойкости как интегрального личностного ресурса и классификации совладающего поведения в отечественной психологии. Эмпирическая часть посвящена изучению взаимосвязи между выраженностью посттравматической симптоматики, уровнем жизнестойкости и предпочитаемыми копинг-стратегиями у подростков и молодых людей, находившихся в зонах боевых действий. Практическая значимость работы заключается в обосновании необходимости целенаправленного развития жизнестойкости в программах психологической реабилитации подростков, переживших травму.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, посттравматический стресс, травмирующие события, дети, подростки, психологическая адаптация, эмпирическое исследование.

В условиях роста числа кризисных и чрезвычайных ситуаций в современном мире особую уязвимость демонстрируют подростки, чья психика находится в процессе активного развития. Травматические события (насилие, катастрофы, военные действия, потеря близких) оказывают глубокое деструктивное воздействие на эмоциональную, когнитивную и социальную сферы, повышая риск развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других негативных последствий [12]. Вместе с тем, эмпирические данные свидетельствуют о значительной вариативности индивидуальных реакций на травму: многие несовершеннолетние демонстрируют удивительную устойчивость и способность к восстановлению. В современной кризисной психологии ключевыми конструктами, объясняющими эту вариативность, выступают жизнестойкость и копинг-стратегии [4; 7].

Целью данной работы является теоретический анализ и эмпирическая проверка взаимосвязи между жизнестойкостью, стратегиями совладания и выраженностью посттравматической симптоматики у детей и подростков, переживших травматический опыт.

В современной отечественной психологии жизнестойкость утвердилась в статусе интегративной лич-

ностной характеристики, детерминирующей успешность преодоления стрессогенных и травматических событий при сохранении психологического благополучия и поступательного развития индивида [4; 5]. Данный конструкт, операционализированный в рамках адаптированной версии модели С. Мадди, обладает четкой трёхкомпонентной структурой, где элементы находятся в синергетическом взаимодействии. Речь идёт о вовлечённости как установке на поиск смысловой составляющей в различных аспектах жизнедеятельности, включая кризисные периоды; контроле, отражающем убеждённость личности в своей способности оказывать влияние на течение событий посредством собственных активных усилий; и, наконец, о принятии риска, которое предполагает когнитивно-эмоциональную интерпретацию жизненных трудностей и перемен не в качестве угрозы, а в качестве закономерного вызова, открывающего возможности для развития [6; 11].

Переход к эмпирическим коррелятам: Описанная система установок находит своё подтверждение в эмпирических исследованиях, демонстрирующих её протективную роль в различных сферах функционирования. В частности, у детей и подростков высокий уровень жизнестойкости достоверно коррелирует со сниженной

выраженностью симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), более высокой академической успеваемостью и эффективными паттернами социальной адаптации [8]. Это позволяет рассматривать данный ресурс как ключевой фактор психической устойчивости в процессе формирования личности.

Важность контекстуальных и возрастных факторов: Вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что процесс становления и актуализации жизнестойкости не является универсальным и линейным. Его динамика и эффективность в значительной степени опосредованы комплексом переменных, среди которых ведущую роль играют возрастно-психологические особенности индивида, специфика и тяжесть переживаемой психотравмирующей ситуации, а также качество микросоциального окружения, прежде всего семейной системы [1]. Так, жизнестойкость формируется в диалектическом взаимодействии внутренних предпосылок личности и внешних условий её развития, что задаёт вектор для дальнейших междисциплинарных исследований и разработки дифференцированных психологических интервенций.

Таким образом, жизнестойкость, выступая в качестве устойчивой личностной диспозиции, создаёт общую психологическую основу для сопротивления травме. Однако её протективный эффект реализуется не напрямую, а опосредуется конкретными процессами регуляции поведения и эмоций в ситуации стресса. Иными словами, система установок (вовлечённость, контроль, принятие риска) на операциональном уровне транслируется в специфические паттерны совладающего поведения. Это закономерно подводит к анализу копинг-стратегий как ключевых механизмов, связывающих внутренний ресурс жизнестойкости с фактическими исходами преодоления экстремальных ситуаций [11].

В рамках психологии стресса и травматических нарушений категория «копинг-поведение» (от англ. «coping» – совладание) занимает центральное место в дискурсе о механизмах преодоления кризисных ситуаций. Копинг-стратегии представляют собой динамическую систему целенаправленных (осознаваемых) и автоматизированных (малоосознаваемых) когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий личности, направленных на управление внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми как превышающие доступные ресурсы индивида [16]. Как отмечает Н.Е. Харламенкова [14], эти усилия ориентированы на редукцию психоэмоционального напряжения и достижение адаптивного баланса в системе «личность-среда». Данная концепция служит теоретической основой для исследования вариативности посттравматических траекторий, дифференцируя пути развития резильентности и дезадаптации. Для углубленного анализа этих траекторий необходимо обратиться к устоявшимся в отечественной науке классификационным моделям.

В отечественной научной традиции, интегрирующей положения транзакционной модели стресса Р. Лазаруса и достижения психологии личности, сформирована многокомпонентная классификация копинг-поведения. Наиболее релевантной для анализа совладания с травмой представляется трехфакторная модель, дифференцирующая стратегии по их функциональной направленности и адаптивному потенциалу [3; 11]. Это проблемно-ориентированные стратегии (активное планирование, поиск информации и социальной поддержки); эмоционально-ориентированные стратегии (позитивная переоценка, выражение эмоций, избегание); дисфункциональные (дезадаптивные) стратегии (подавление эмоций, агрессия, самоповреждение, диссоциация).

У подростков, переживших травму, особенно в условиях боевых действий, часто наблюдается доминирование эмоционально-ориентированных и избегающих стратегий при дефиците проблемно-ориентированных, что создаёт порочный круг, поддерживающий симптоматику ПТСР [12]. Выбор стратегий детерминирован возрастом, когнитивным развитием, семейным контекстом, личностными особенностями и характером травмы [2].

Теоретически жизнестойкость выполняет регуляторную функцию, способствуя выбору более активных и конструктивных копинг-стратегий. Она выступает внутренним ресурсом, который опосредует влияние травматического стресса на адаптационный исход [8].

Цель эмпирического исследования: анализ взаимосвязи между выраженностью посттравматической симптоматики, уровнем жизнестойкости и предпочитаемыми стратегиями совладания у лиц юношеского возраста, находившихся в зоне боевых действий.

Выборка и методы. В исследовании приняли участие 30 человек (16 женщин, 13 мужчин, 1 не указал пол) в возрасте 18–22 лет ($M=19.8$), имеющих опыт пребывания на территориях боевых действий.

Методики, которые были использованы в исследовании: Методика 1. «Шкала оценки влияния травматического события» (ШОВТС) (адаптация IES).

Методика 2. Тест жизнестойкости [5].

Методика 3. Опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire, WCQ Р. Лазаруса и С. Фолкман).

Результаты и обсуждение

1. Выраженность посттравматической симптоматики (IES). Выборка распределилась на три подгруппы: с клинически незначимым уровнем ($\approx 20\%$), средним ($\approx 60\%$) и высоким ($\approx 20\%$) уровнем симптоматики. Результаты подтвердили неоднородность последствий травмы даже при сходном опыте, что согласуется с концепцией зависимости исхода от личностных ресурсов [9].

2. Уровень жизнестойкости. Обнаружена сильная отрицательная корреляция между уровнем жизнестойкости и выраженностью симптомов ПТСР.

Респонденты с низким IES продемонстрировали высокие и средние баллы по всем компонентам жизнестойкости, особенно по «Контролю» и «Вовлеченности».

Респонденты с высоким IES показали низкие баллы по «Контролю» и «Принятию риска», что соответствует картине «выученной беспомощности» и является почвой для ПТСР [5].

3. Стратегии совладания (WCCQ). Выявлена устойчивая связь между структурой личности и копинг-поведением.

Лица с высокой жизнестойкостью и низким IES преимущественно использовали проблемно-ориентированные стратегии (планирование, поиск поддержки, позитивная переоценка).

Лица с низкой жизнестойкостью и высоким IES чаще прибегали к эмоционально-ориентированным и избегающим стратегиям (бегство-избегание, дистанцирование, конфронтационный копинг), которые в долгосрочной перспективе блокируют переработку травмы [7].

Общие выводы и практические рекомендации

1. Жизнестойкость выполняет буферную функцию, смягчая негативные психологические последствия травмы у детей и подростков. Высокие показатели по компонентам «вовлеченность» и «контроль» напрямую связаны с менее выраженной посттравматической симптоматикой.
2. Установлен ключевой психологический механизм адаптации: жизнестойкость → проблемно-ориентированный копинг → успешная адаптация. Обратная цепочка (низкая жизнестойкость → эмоционально-избегающий копинг → хронификация ПТСР) описывает путь к дезадаптации.
3. Практическая значимость исследования. Полученные результаты эмпирически подтверждают целесообразность интеграции в существующий терапевтический арсенал (когнитивно-поведенческая терапия, ДПДГ, арт-терапия) специализированных модулей, направленных на целенаправленное формирование жизнестойкости у подростков. Это позволяет дополнить коррекцию патологических симптомов развитием позитивных адаптивных

ресурсов личности. Так, в контексте развития вовлеченности, работа может быть сфокусирована на актуализации значимых для подростка жизненных целей и ценностей, что способствует преодолению апатии и экзистенциальной пустоты. Например, вовлечение в просоциальные проекты или проективную работу с образом «идеального будущего Я» помогает обрести чувство осмысленности и связи с миром.

Второе ключевое направление — развитие контроля, которое реализуется через тренинги самоэффективности и навыков саморегуляции. Практическим применением здесь может стать моделирование сложных, но типичных для подростковой среды ситуаций (например, конфликт со сверстниками или подготовка к экзамену) с последующей отработкой стратегий планирования, принятия решений и управления эмоциональным состоянием. Это способствует переходу от пассивной позиции жертвы обстоятельств к активной роли автора собственной жизни.

Наконец, развитие принятия риска предполагает когнитивно-поведенческое реструктурирование восприятия жизненных изменений и кризисов. Подростков обучают интерпретировать трудности не как непреодолимую угрозу, а как естественную и управляемую часть жизни, содержащую потенциал для личностного роста. Иллюстрацией может служить работа с опытом неудачи (провал на соревнованиях, ссора в группе), в процессе которой это событие рефреймируется в точку для анализа собственных действий, извлечения уроков и выработки новых стратегий поведения. Таким образом, предлагаемый интегративный подход не только усиливает эффективность терапии, но и способствует построению устойчивой психологической основы для преодоления будущих стрессов.

Заключение

Проведенное исследование вносит вклад в понимание ресурсных факторов адаптации подростков к травматическому опыту. Жизнестойкость выступает системообразующим личностным потенциалом, который не только напрямую снижает риск развития ПТСР, но и опосредует этот эффект через выбор адаптивных стратегий совладания. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и валидизацию дифференцированных программ психологического сопровождения, учитывающих возраст, тип травмы и индивидуальный профиль ресурсов и дефицитов ребенка [13].

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов / Кемеровский государственный университет. Том Выпуск 2. — Кемерово: Общество с ограниченной ответственностью «Авторское издательство Кузбассвузиз-

- дат», 2004. – С. 82-90. – EDN UXWVJY.
2. Борисова Н.М., Шаповаленко И.В. Личностные детерминанты совладающего поведения в среднем возрасте [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 3. С. 115–125 doi: 10.17759/psyedu.2018100310
 3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык; Л.А. Китаев-Смык. – Москва: Акад. проект, 2009. – 943 с. – (Технологии психологии). – ISBN 978-5-8291-1023-9. – EDN QXXJVH.
 4. Леонтьев Д.А. Устойчивость и жизнестойкость в психологии. М.: Смысл, 2020. 200 с.
 5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
 6. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87-101. – EDN HSIHTF.
 7. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30. – EDN RCTPBB.
 8. Осин, Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – № 2. – С. 147-165. – EDN QSTPYN.
 9. Падун, М.А. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – Москва: Институт психологии РАН, 2012. – 206 с. – (Перспективы психологии). – ISBN 978-5-9270-0231-3. – EDN QCTFGVB.
 10. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан; А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Москва [др.]: Питер, 2007. – (Детскому психологу). – ISBN 978-5-469-01499-7. – EDN QXSALV.
 11. Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О. (2017). Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. Психологические исследования, 10(53), 4. EDN: ZIPAHJ
 12. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 272 с. – (Практикум по психологии). – ISBN 5-272-00399-3. – EDN VOJUUF.
 13. Фахретдинова Г.Ф., Тулитбаева Г.Ф. Теоретическое изучение жизнестойкости и стратегий совладания у детей, подвергшихся травмирующим событиям // Педагогическая наука и современное образование: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 20 мая 2025 г. Уфа: УУНиТ, 2025. С. 180–183.
 14. Харламенкова, Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2004. – 295 с. – ISBN 5-9270-0056-8. – EDN QXJWXL.
 15. Ehlers, A., & Clark, D.M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy, 38(4), 319-345. EDN: GSNSXV
 16. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

© Фахретдинова Гульназ Фанзильевна (fahrik48@yandex.ru) Тулитбаева Галина Фанилевна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»