

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

БУЯНОВ АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ
ПОВЕДЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся


(подпись)

А.А. Буянов
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. психол. наук, доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Ю.В. Живаева
(инициалы, фамилия)

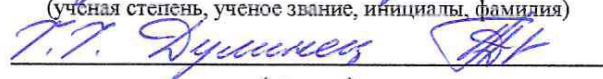
Нормоконтролер


(подпись)

А.С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

« 02 » марта 20 26 г.

Красноярск 2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Буянову Андрею Александровичу группы 351-пк

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «12» 09 2025 г. № 138-ур на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «29» 08 2025 г., № 1

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «02» сентября 2026 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические аспекты проблемы жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий; II Эмпирическое исследование жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (01.09.25-03.09.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (04.09.25-11.12.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (12.12.25-15.12.25); сбор и анализ эмпирического материала (16.12.25-21.12.25); написание практической части ВКР (22.12.25-28.12.25); завершение практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (09.01.26-19.01.26); доработка текста ВКР, оформление ВКР (20.01.26-12.02.26); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (13.02.26-27.02.26).

Дата выдачи задания «30» августа 2026 г.

Руководитель
выпускной квалификационной работы


(подпись)

Ю. В. Живаева
(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 69 с., рисунков 4, таблиц 15, формул 1, источников 44, приложений 1.

Цель работы – изучить стрессоустойчивость и жизнестойкость родителей и супругов участников военных действий.

Проведено эмпирическое исследование стрессоустойчивости и жизнестойкости у супругов и родителей участников военных действий. С этой целью использованы психодиагностические методики: Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); Копинг–тест Р. Лазаруса; Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой. Выявлены взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и выбором копинг–стратегий, свойственные женам и матерям участников военных действий.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ	12
1.1 Проблема влияния военных действий на функционирование семей военнослужащих	12
1.3 Теоретические подходы к изучению жизнестойкости и копинг– стратегий в отечественной и зарубежной психологии	15
1.3 Анализ проблемы жизнестойкости и копинг–стратегий поведения родственников участников военных действий	21
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ	29
2.2 Организация и методы исследования	29
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	41
2.3 Психологические рекомендации по оптимизации работы с и жизнестойкостью и копинг–стратегиями поведения родственников участников военных действий	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современных геополитических событий и большого количества вооруженных конфликтов, значительное число семей напрямую сталкивается с участием близкого человека в военных действиях. Это создает новую, очень большую категорию населения, переживающую пролонгированный и интенсивный психологический стресс. Внимание государства и общественности справедливо сосредоточено на психоэмоциональном состоянии и восстановлении самих военнослужащих.

Но есть еще одна группа, заслуживающая внимания, хотя часто остающаяся незамеченной – это их самые близкие: жены и матери. Эти люди подвергаются длительному и особенному психологическому давлению из-за постоянной опасности для жизни и здоровья родного человека, неопределенности, ожидания новостей и недостатка информации. Этот эффект, описываемый в исследованиях как «синдром ожидания» или вторичное травматическое расстройство, существенно влияет на психическое здоровье семьи в целом.

Психологическая устойчивость жен и матерей играет ключевую роль в поддержке бойца как во время службы, так и в процессе возвращения к мирной жизни и адаптации. Недостаточный уровень жизнестойкости и способности справляться с трудностями в семьях может снизить эффективность профессиональной психологической помощи ветеранам и привести к нездоровым способам преодоления проблем, таким как эмоциональное истощение, тревожность, депрессия, проявление физических симптомов напряжения и разрушение семейных связей.

Психологическое неблагополучие членов семей (проявляющееся в симптомах хронической тревоги, выгорания и депрессивных состояний) не только снижает качество их жизни, но и опосредованно негативно влияет на психологическое состояние участника военных действий, создавая замкнутый круг дистресса. Как следствие, высокий уровень хронического стресса в таких

семьях коррелирует с риском деструктивных процессов: ростом конфликтности, распадом браков и развитием психосоматической патологии. Исследование ресурсных факторов (жизнестойкости и формирование адаптивных способов совладания со стрессом) позволит разработать эффективные программы психологической профилактики и помощи для этой группы.

Вопросы преодоления сильного стресса и его последствий давно изучаются как в российской, так и в зарубежной психологии:

– исследованиям стресса и способности противостоять ему посвящены основополагающие работы Г. Селье, Р. Лазаруса, Л. А. Китаева–Смыка, А. Б. Леоновой;

– концепция жизнестойкости, предложенная С. Мадди и С. Кобейсом, получила развитие в трудах отечественных ученых: Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, Е. Ю. Мандриковой, которые адаптировали эту идею и методику для российских респондентов;

– психология посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и вопросы адаптации ветеранов боевых операций подробно рассматриваются в работах Н. В. Тарабриной, М. Ш. Магомед–Эминова, Л. А. Пергаменщик;

– влияние кризисных ситуаций и стресса на семью исследуется в работах А. Я. Варги, Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкиса, Т. М. Мишиной.

Тем не менее, несмотря на существенную теоретическую базу по отдельным аспектам вопроса, наблюдается недостаток эмпирических исследований, посвященных анализу жизнестойкости и копинг–стратегий родственников участников военных действий. Недостаточно изучены возрастные различия в проявлении этих качеств, а также особенности стратегий совладания, используемых этими группами людей. Этот пробел в научных знаниях и является научной новизной настоящего исследования.

Цель исследования: изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг–стратегий поведения родственников участников военных действий.

Объект исследования: жизнестойкость у родственников участников военных действий.

Предмет исследования: взаимосвязь показателей жизнестойкости и копинг–стратегий у родственников участников военных действий.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и выбором копинг–стратегий у родственников участников военных действий, при этом имеются статистически значимые различия этих показателей у жен и матерей участников военных действий.

Задачи:

1. Систематизировать теоретический материал по проблеме жизнестойкости и копинг–стратегий поведения у родственников участников военных действий.

2. Подобрать диагностический инструментарий, позволяющий оценить уровень жизнестойкости и копинг–стратегий поведения у родственников участников военных действий.

3. Реализовать эмпирическое исследование жизнестойкости и копинг–стратегий поведения у родственников участников военных действий.

4. Разработать рекомендации по результатам исследования, направленные на работу с повышением уровня жизнестойкости и формирования адаптивных копинг–стратегий поведения у родственников участников военных действий.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы по теме исследования;

2. Методы сбора эмпирических данных:

– Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой);

– Копинг–тест Р. Лазаруса;

– Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale–21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой.

3. Методы качественной и количественной обработки результатов исследования.

Этапы эмпирического исследования:

1. Подготовительный этап:

– определение цели и задач исследования;

- анализ и отбор диагностических методик;
- разработка инструкции для участников исследования;
- получение разрешения на проведение исследования в Региональном отделении общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» в Красноярском крае.

2. Диагностический этап:

- проведение исследования уровня жизнестойкости по методике «Тест жизнестойкости С. Мадди» (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) (выборка – 15 человек жены, 15 человек– матери);

- проведение диагностики стратегий совладания со стрессом с помощью методики «Копинг–тест Р. Лазаруса»;

- проведение диагностики негативного влияния длительного стресса, которому подвергаются семьи участников военных действий с помощью методики «Шкала депрессии, тревоги и стресса» (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой.

3. Аналитический этап:

- обработка количественных данных (вычисление показателей по каждой методике, анализ корреляций);

- анализ показателей уровня жизнестойкости и копинг–стратегий поведения родственников участников военных действий.

4. Интерпретационный этап:

- интерпретация полученных данных;
- формулировка выводов об уровне жизнестойкости и способах совладания со стрессом родственников участников военных действий.

5. Заключительный этап:

- разработка рекомендаций применения полученных результатов в консультативной и психокоррекционной работе по повышению жизнестойкости и формирования адаптивных копинг–стратегий поведения у родственников участников военных действий.

В эмпирической части исследования приняло участие 30 человек,

обратившихся в Региональное отделение общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» в Красноярском крае за психологической помощью. Возраст респондентов составил от 20 до 55 лет. В выборке представлены жены матери участников военных действий на момент исследования или в течении 12 месяцев, проживающие совместно с военнослужащим или поддерживающие с ним регулярный тесный контакт.

В исследовании приняли участие исключительно женщины, что оправдано тем фактом, что именно они чаще всего выступают ключевой опорой в семье в таких кризисных обстоятельствах и преобладают в соответствующих группах поддержки. Различия в возрасте между участницами неизбежны и представляют собой предмет изучения, а не ограничение, поскольку они могут влиять на стрессоустойчивость и способы реагирования на трудности.

Предлагаемая структура выборки позволяет провести анализ уровня жизнестойкости и копинг-стратегий поведения между двумя основными группами внутри семьи, находящейся в состоянии хронического стресса, и установить вероятные взаимосвязи с продолжительностью травмирующей ситуации.

Общее количество респондентов (30 человек) является минимально достаточным для выполнения первоначального статистического анализа, такого как корреляция, и сравнения двух независимых групп (супруги и родители), что объясняется рамками преддипломной практики и особенностями доступа к аудитории. Тем не менее, она позволяет получить предварительное представление о характере взаимосвязи между изучаемыми переменными.

Все участники дали согласие на участие в исследовании, были проинформированы о его целях, принципах добровольности и анонимности. Исследование проводилось в рамках этических норм, принятых в психологической практике, с соблюдением принципов конфиденциальности и недопущения психологического дискомфорта у испытуемых.

Социально-демографические характеристики участников:

– возраст: 20-55 лет;

- пол: 100% женщины;
- жены – 50%, матери – 50%.

Таким образом, в исследовании приняло равное количество жен и матерей участников военных действий на момент исследования или в течении 12 месяцев. Такая структура выборки позволила исследовать стрессоустойчивость и жизнестойкость у группы людей, подвергающихся длительному и психологическому стрессу из-за постоянной опасности за жизнь и здоровье близкого человека.

Теоретическая значимость – результаты работы позволят расширить теоретические представления о механизмах адаптации семейной системы к длительному экстремальному стрессу, связанному с угрозой жизни близкого человека. Исследование конкретизирует содержание и проявление этих конструктов в специфических условиях неконтролируемого и пролонгированного стресса ожидания и неопределенности. По результатам теоретической работы будут систематизированы ключевые факторы риска (повышающие уязвимость) и ресурсные факторы (повышающие адаптацию) для данной категории лиц.

Практическая значимость работы будет заключаться в создании дифференцированного психологического портрета «вторичных пострадавших» (родителей и супругов), что является новым знанием в области психологии кризисных ситуаций. Полученные данные могут быть использованы для разработки целенаправленных программ психологической профилактики, психологического консультирования и тренинговых занятий, направленных на повышение жизнестойкости и формирование адаптивных копинг-стратегий поведения у родственников участников военных действий родителей и супругов военнослужащих.

Таким образом, данная работа направлена на определение и сопоставление жизнестойкости и способов совладания со стрессом семей военнослужащих, что полностью отвечает современным общественным потребностям, заполняет лауну в научных знаниях и представляет собой ощутимую практическую

пользу для совершенствования системы психологической поддержки в России. Подтверждение гипотезы о наличии статистически значимых отличий в показателях и структуре исследуемых качеств у жен и матерей станет фундаментом для разработки более адресной и действенной психологической помощи.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, основная часть, состоящая из двух глав – теоретической и практической; заключение; список использованных источников и приложения.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

1.1 Проблема влияния военных действий на функционирование семей военнослужащих

Семья, являясь ключевой микросистемой общества и основополагающим институтом поддержки личности, испытывает огромные и продолжительные стрессовые нагрузки при участии одного из ее членов в военных действиях. Эти воздействия носят комплексный, длительный и специфический характер, существенно меняя привычный уклад семейной жизни. Психологическое состояние семей военнослужащих исследуется в отечественной и зарубежной науке через призму хронического семейного стресса, вторичной травматизации и системного кризиса [6].

Особенности стрессогенной обстановки для семьи военнослужащего принципиально отличаются от других кризисных ситуаций. Согласно определения Н. В. Тарабриной, ситуация участия близкого человека в боевых действиях считается экстремальной, поскольку выходит за рамки обычного жизненного опыта [38]. Основными факторами стресса, воздействующими на супругов и родителей, являются:

1. Постоянная опасность для жизни и здоровья близкого – это центральный и самый сильный источник стресса, вызывающий непрерывное чувство тревоги и страха. В отличие от ситуации, когда угроза реализовалась (получено сообщение о гибели или ранении), здесь присутствует «неопределенная угроза», которая, по мнению Р. Лазаруса, является наиболее неблагоприятной, так как мешает разработке конкретных стратегий преодоления [20].

2. Информационная недостаточность и неопределенность. Ограниченный

доступ к информации, ее противоречивость или полное отсутствие данных о местонахождении, состоянии и благополучии военнослужащего создают условия для формирования «синдрома тревожного ожидания» и навязчивых мыслей. Эта неопределенность лишает семью возможности планировать будущее и поддерживает высокий уровень психофизиологического напряжения [5].

3. Амбивалентность социального окружения. С одной стороны, семья может столкнуться с широкой поддержкой общества, а с другой – с политической и социальной поляризацией, что может приводить к изоляции, стигматизации и необходимости скрывать свои чувства, чтобы избежать зависти или критики [11].

4. Изменение структуры семьи и распределения ролей. В связи с уходом военнослужащего семья вынуждена адаптироваться. Супруга берет на себя роль единственного родителя и главы семьи, что связано с увеличенной нагрузкой и ответственностью. Мать взрослого военнослужащего может вновь ощутить свою родительскую функцию как чрезмерную ответственность, близкую к бессилию, поскольку она не может напрямую защитить своего ребенка [6].

Ключевым теоретическим понятием для понимания переживаний родственников является концепция «вторичной травмы» и «травмы от отсутствия», разработанная Паулин Босс. Последняя особенно актуальна в ситуациях, когда человек физически отсутствует, но продолжает присутствовать в мыслях и переживаниях семьи. Это «незавершенное горе», отсутствие определенности, которое препятствует адаптации и удерживает семейную систему в состоянии затяжного кризиса [6].

С точки зрения системного подхода к семье, разработанного А. Я. Варга и Э. Г. Эйдемиллером, семья военнослужащего становится дисфункциональной системой в условиях острого хронического стресса [6]. Нарушаются ключевые параметры ее функционирования:

– структура и иерархия: происходит смена лидера, меняется распределение обязанностей;

– внутренние и внешние границы: семья может как изолироваться от окружающего мира («укрепиться»), так и столкнуться с размыванием внутренних границ между различными частями семьи (например, бабушки и дедушки начинают чрезмерно вмешиваться в воспитание внуков);

– коммуникация: часто возникает «молчаливое соглашение» вокруг темы опасности и травмы, чтобы «не огорчать друг друга», что приводит к накоплению непрожитых эмоций;

– эмоциональная связь: возможно, как сплочение («мы против всех»), так и эмоциональное отдаление, вызванное невозможностью разделить уникальный опыт переживания;

При этом важно различать чувства жен и матерей. Для супруги стресс носит более глубокий, экзистенциальный характер, угрожая целостности партнерских отношений, совместным планам и личному будущему – это кризис на уровне пары. Для матери же уход взрослого ребенка на войну активизирует базовую родительскую потребность в защите, которую она не может обеспечить. Это вызывает глубокое чувство вины, беспомощности и экзистенциальный страх «пережить» своего ребенка, что является одним из наиболее тяжелых видов психологической травмы.

Таким образом, влияние военных действий на семью военнослужащего заключается в том, что она как система подвергается воздействию сложного комплекса затяжных стрессовых факторов (неопределенность опасности, нехватка информации, социальное давление), которые разрушают ее обычное функционирование и требуют мобилизации всех внутренних и внешних ресурсов для сохранения и приспособления. Исследование особенностей этого кризиса в различных частях семьи (семейных и родительских парах) является важным условием для создания целенаправленной и действенной психологической поддержки.

1.2 Теоретические подходы к изучению жизнестойкости и копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии

Исследование жизнестойкости и копинг-стратегий поведения в условиях семей, чьи члены участвуют в военных действиях, основывается на нескольких взаимосвязанных теоретических подходах, которые развивались от изучения индивидуальных характеристик к комплексным системным и динамическим моделям.

Фундаментальные основы концепции «жизнестойкости», понимаемой как система убеждений, обеспечивающая мотивационную основу для преодоления стрессовых событий, были заложены в работах С. Мадди. Он определяет ее как концепцию, включающую три ключевых компонента: вовлеченность, контроль и вызов. В своей работе 2002 г. С. Мадди постулирует: «Жизнестойкость – это комплекс установок и навыков, который обеспечивает смелость и мотивацию для выполнения сложной стратегической работы по превращению стрессовых обстоятельств в возможности для роста» [25]. Именно эта способность трансформировать стресс в возможность для развития представляет особый интерес в контексте семей военнослужащих.

Параллельно в отечественной психологической школе сформировалась собственная трактовка жизнестойкости, часто сравниваемая с личностной устойчивостью. Так, Д. А. Леонтьев рассматривает ее не просто как черту, а как особое отношение к миру, систему убеждений о себе и своих взаимоотношениях с окружающей действительностью. Он акцентирует, что «Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о мире и о себе, которая способствует принятию действительности и преобразованию стрессовых ситуаций в новые возможности для самореализации» [21].

В структуре жизнестойкости выделяют три компонента:

– Вовлеченность – способность находить смысл и значимость в собственной деятельности даже в сложных условиях. Для жен военнослужащих это может

проявляться в осознании своего положения как важного долга поддержки защитника, для матерей – в переосмыслении родительской роли.

– Контроль – уверенность в своей способности влиять на события. В ситуациях, где контроль ограничен (нельзя повлиять на ход боевых действий), фокус внимания смещается на управляемые аспекты жизни – создание благоприятной атмосферы в семье, поддержание традиций.

– Принятие риска – восприятие жизненных трудностей как естественного вызова, а не угрозы. Это позволяет родственникам военнослужащих воспринимать текущую ситуацию как сложную, но преодолимую.

Развивая идеи С. Мадди, зарубежные исследователи (С. Кобейса, Р. Лазарус) внедрили концепцию жизнестойкости в более объёмный контекст психологии стресса. Центральным элементом такого синтеза стало осознание жизнестойкости не как непосредственного защитного механизма против стресса, а как фактора–регулятора, воздействующего на восприятие ситуации и формирование стратегий преодоления. Именно здесь возникает потребность в исследовании механизмов копинга.

Основой для анализа способов совладания со стрессом является транзакционная теория стресса и совладания, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. По этой модели, психологическое напряжение возникает в результате взаимодействия индивидуума с окружающей средой. При оценке ситуации как угрожающей или сложной начинается процесс адаптации. Под копингом Лазарус понимает «динамические когнитивные и поведенческие усилия, направленные на смягчение конкретных внешних и/или внутренних требований, признанных превышающими доступные ресурсы личности».

В рамках данной модели различают два ключевых направления совладания, каждое из которых связано с определённым типом стратегий:

1. Проблемно–ориентированный копинг (нацеленный на изменение или разрешение вызывающей стресс ситуаций). В семьях участников боевых действий он проявляется в активной информационной деятельности, организованности бытовых условий, решении правовых и финансовых вопросов.

2. Эмоционально–ориентированный копинг (направленный на управление собственным эмоциональным фоном). Сюда входят поиск помощи среди близких, принятие ответственности, контроль над своими реакциями, переосмысление происходящего в позитивном ключе. Эти стратегии помогают родным справляться с тревожностью, страхами за судьбу близкого и ощущением неопределённости.

Помимо эффективных форм совладания, исследователи выделяют неконструктивные (дезадаптивные) виды копинг–стратегий, особенно заметные в условиях длительного стресса, свойственного семьям военнослужащих. К ним относятся:

1. Бегство–избегание – стремление устранить себя от проблемной ситуации, либо от болезненных переживаний (например, через погружение в рабочую деятельность, уход в интернет или физическую симптоматику). В краткосрочной перспективе такой подход временно снижает тревожность, однако в долгосрочной – ведёт к скоплению напряжения и истощению внутренних ресурсов.

2. Дистанцирование – попытка субъективно отделить себя от события, минимизировать его значение (например, путём игнорирования последствий: «это же не так уж опасно»). Такое отношение затрудняет реалистичное восприятие обстановки и задерживает адекватную реакцию на изменения.

3. Конфронтация – импульсивные, агрессивные проявления, предназначенные лишь для снятия эмоционального давления, но не способные решить коренную причину проблемы. Участники таких реакций могут проявлять злость по отношению к окружению, государственным структурам или самому военнослужащему, что разрушает социальные отношения.

С точки зрения транзакционной модели, применение дезадаптивных стратегий чаще всего обусловлено проведённой первичной и вторичной оценкой обстановки: при восприятии ситуации как неконтролируемой и опасной, а личных возможностей – недостаточными, индивид оказывается склонен к пассивному или избегающему типу поведения. В такой ситуации

жизнестойкость становится важнейшим внутренним ресурсом, снижающим вероятность застревания на неэффективных способах реагирования.

Отечественные исследователи также внесли существенный вклад в понимание особенностей совладающего поведения. Л. И. Анцыферова, развивающая системный подход, трактует копинг–стратегии как динамически изменяющиеся формы поведения, формируемые человеком в зависимости от контекста и накопленного опыта. Особое внимание она уделяет тому, что в экстремальных условиях – к числу которых, несомненно, относится ожидание вестей из зоны боевых действий – активизируются глубинные личностные структуры, порождающие процессы «самосовладания». По её мнению, отсутствие или слабая выраженность таких механизмов влечёт за собой «предательство себя», приводящее к закреплению неадекватных моделей поведения.

Ключевым направлением данного исследования является анализ взаимодействия жизнестойкости и копинг–стратегий в паре «военнослужащий – семья». Н. Е. Водопьянова, изучающая вопросы профессионального выгорания и стрессоустойчивости, отмечает, что жизнестойкость выступает внутренней основой, влияющей на выбор способов преодоления трудностей. Уровень вовлечённости и чувства контроля напрямую связываются с использованием активных, гибких форм совладания – планирования, поиска помощи у окружающих. Одновременно низкая выраженность жизнестойкости характеризуется склонностью к избеганию, самобичеванию и эмоциональному отстранению.

Следовательно, отсутствие таких составляющих, как чувство принадлежности вместо отчуждения, ощущение эффективности вместо беспомощности, восприятие обстоятельств как вызова, а не угрозы, создаёт условия для доминирования дезадаптивных реакций, что увеличивает вероятность возникновения посттравматического стрессового расстройства и невротических нарушений у членов семей.

Таким образом, теоретическая интерпретация свидетельствует о том, что

жизнестойкость близких военнослужащих является центральным фактором, определяющим склонность к конструктивным формам поведения, поскольку она не только смягчает последствия хронического стресса, но и формирует репертуар адаптивных ответов. Взаимосвязь между жизнестойкостью и копингом выражается в том, что первый выступает предиктором выбора полезных стратегий, а второй – защитой от дезадаптивных реакций, что, в свою очередь, обеспечивает сохранение психического равновесия и устойчивости семьи в условиях долгосрочной нагрузки.

Таким образом, теоретическое осмысление жизнестойкости и способов совладания со стрессом родственников участников военных действий требует интеграции различных подходов с учетом специфики их положения в семейной системе и особенностей переживаемого стресса. Проведенный анализ научной литературы позволяет заключить, что проблема формирования жизнестойкости и копинг-стратегий поведения в семьях военнослужащих разрабатывалась исследователями в нескольких ключевых парадигмах, каждая из которых вносит свой уникальный вклад в понимание этого сложного феномена.

Научный анализ психологического состояния матерей и жен военнослужащих требует четкого разграничения двух ключевых понятий – жизнестойкости и копинг-стратегий. Эти конструкты, хотя и взаимосвязаны, отражают различные аспекты адаптации к длительному стрессу, вызванному участием близкого человека в боевых действиях.

Жизнестойкость трактуется как более интегративная характеристика, охватывающая не только преодоление стресса, но и посттравматический рост. Ее проявления у семей военнослужащих включают:

1. Вовлеченность – поддержание повседневной активности (работа, хобби, социальные проекты) вопреки обстоятельствам, что создает ощущение цели.
2. Контроль – вера в возможность влиять на отдельные аспекты жизни даже в условиях неопределенности, проявляющаяся в планировании ежедневной рутины и постановке достижимых целей.
3. Принятие вызова – интерпретация трудностей как толчка для развития

новых навыков и личностной трансформации.

4. Смысловая составляющая – опора на систему ценностей (семейные традиции, духовные практики), придающую испытаниям более глубокое значение.

5. Оптимистичная перспектива – поддержание надежд на позитивное разрешение ситуации, основанное на оценке ресурсов и прошлом опыте преодоления.

Прежде всего, значительное число исследований было сфокусировано на индивидуально–личностных диспозициях. В этой связи невозможно переоценить вклад С. Мадди, концепция жизнестойкости которого стала краеугольным камнем в изучении психологической устойчивости.

Применительно к семьям военнослужащих, это означает, что, например, супруга, обладающая высоким уровнем жизнестойкости, не просто пассивно переживает разлуку, но активно ищет смысл в текущей ситуации, поддерживает контроль над тем, что ей доступно (быт, воспитание детей), и воспринимает трудности как вызов, стимулирующий развитие новых навыков.

Интеграция этих подходов дает поистине комплексную картину. Становится очевидным, что жизнестойкость и копинг–стратегии поведения – это не статичные, раз и навсегда данные черты характера, а скорее динамические процессы, находящиеся в постоянном развитии. Они формируются в точке пересечения индивидуальных личностных ресурсов, выработанных навыков совладания и качества функционирования всей семейной системы. Такой взгляд открывает широкие возможности для практического применения.

Понимание многоуровневой природы этих феноменов позволяет разрабатывать дифференцированные и адресные программы психологического вмешательства. На индивидуальном уровне работа может быть направлена на развитие компонентов жизнестойкости по С. Мадди через когнитивно–поведенческие техники, тренировку эмоциональной регуляции и ассертивности. На уровне семьи в фокусе оказывается системная семейная терапия, цель которой – усилить сплоченность, улучшить коммуникацию и выработать общие

ритуалы и правила, помогающие справляться со стрессом. Групповые тренинги, объединяющие несколько семей военнослужащих, создают среду для обмена опытом и взаимной поддержки, тем самым работая и на индивидуальном, и на социальном уровнях одновременно.

Следовательно, современный подход к поддержке семей военнослужащих должен быть именно комплексным и многоуровневым. Он обязан учитывать, как внутренний мир каждого члена семьи, так и те сложные, динамические связи, которые объединяют их в единую систему, способную противостоять самым суровым испытаниям. Дальнейшие исследования видятся в углубленном изучении механизмов взаимодействия этих уровней и в оценке долгосрочной эффективности интегративных программ психологической помощи.

1.3 Анализ проблемы жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий

Исследование жизнестойкости родителей и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий представляет собой сложную и многоаспектную область для научного анализа. Ее рассмотрение требует системного подхода, учитывающего уникальность переживаемого семьей кризиса, различные психологические позиции членов семьи и динамичный характер самих изучаемых конструктов. Анализ этой проблемы позволяет перейти от простого констатирования высокого уровня стресса к пониманию механизмов, которые позволяют некоторым семьям не только выживать, но и развиваться в сложных обстоятельствах, а другим – оказываться в состоянии глубокой дезадаптации.

Ключевой особенностью ситуации для родственников военнослужащего является ее продолжительный и неопределенный характер. В отличие от острого, но кратковременного стресса, здесь речь идет о хроническом

психоэмоциональном напряжении, которое может продолжаться месяцами и даже годами. Эта «травма ожидания», по определению Н. В. Тарабриной [38], истощает традиционные механизмы психологической защиты и требует от личности мобилизации более глубинных ресурсов, таких как жизнестойкость. Психологическое состояние жен и матерей имеет существенные различия, что определяет и разницу в проявлениях их устойчивости:

– Для жен стресс носит экзистенциально–ролевой характер. Угроза направлена на целостность супружеской подсистемы, совместные планы на будущее и интимную связь. Их способы совладания со стрессом напрямую связаны со способностью функционировать как «функционально одинокий» родитель, справляясь с двойной нагрузкой, сохраняя эмоциональную связь с отсутствующим партнером и одновременно готовясь к его возможному возвращению с возможными изменениями в психическом состоянии. Жизнестойкость супруги проявляется в умении находить смысл в своей новой роли, сохранять контроль над ситуацией в семье и воспринимать трудности как возможность для роста, а не как угрозу.

– Для матерей стресс имеет более глубокий, архаичный характер, затрагивающий базовые инстинкты защиты потомства. Чувство вины, беспомощности и страх «пережить» своего ребенка формируют уникальный паттерн страданий. Их способы справляться с трудными жизненными ситуациями часто базируются на многолетнем жизненном опыте, однако подвергается максимальной проверке, так как традиционные стратегии заботы и защиты в этой ситуации оказываются неэффективными. Жизнестойкость матерей проявляется в способности принять невозможность контроля над жизнью взрослого ребенка, найти новые формы поддержки (например, через помощь внукам или общественную деятельность) и сохранить веру и смысл перед лицом неопределенности.

Анализ этой проблемы невозможен без учета феномена вторичного травматического стресса и выученной беспомощности. Постоянное пребывание в ситуации неконтролируемости событий может привести к формированию у

родственников состояния, аналогичного «выученной беспомощности» (М. Селигман), когда человек перестает верить в эффективность своих действий. В этом контексте жизнестойкость, в трактовке С. Мадди [25] и Д. А. Леонтьева [21], выступает как ключевой антипод беспомощности. Ее компоненты – вовлеченность, контроль и принятие риска – являются именно теми установками, которые позволяют человеку не поддаваться давлению обстоятельств:

– Вовлеченность помогает оставаться эмоционально включенным в жизнь, несмотря на боль и страх.

– Контроль мотивирует к поиску тех аспектов ситуации, которыми все же можно управлять (например, организация быта, создание поддерживающей атмосферы для детей, поиск информации).

– Принятие риска позволяет воспринимать неопределенность как неотъемлемую часть жизни, а не как непреодолимую угрозу.

Таким образом, способность совладания со стрессом в данной ситуации является скорее результирующей характеристикой, внешним проявлением способности сохранять равновесие, в то время как жизнестойкость выступает ее внутренним, смысловым фундаментом.

Проблема анализа устойчивости родственников не сводится только к индивидуальным характеристикам. Как справедливо отмечает Ф. Уолш, резилентность (жизнеспособность) – это свойство всей семейной системы [6]. Следовательно, необходимо анализировать качество семейной коммуникации, гибкость ролевой структуры и общую сплоченность семьи. Семья, где царит «заговор молчания» вокруг темы войны, будет способствовать накоплению стресса у своих членов. Напротив, семья, открыто обсуждающая страхи и переживания, создает пространство для взаимной поддержки и совместного преодоления трудностей.

Важнейшим внешним ресурсом является социальная поддержка. Однако ее характер и эффективность для родителей и супругов могут различаться. Супруги, особенно в условиях военных городков и сообществ, могут получать

поддержку от таких же «ожидающих», что создает эффект «группы понимания». Матери же, особенно проживающие отдельно, часто оказываются в социальной изоляции, их переживания могут недооцениваться окружением («Ваш сын уже взрослый, не переживайте»), что делает их еще более уязвимыми.

Таким образом, анализ проблемы жизнестойкости и копинг-стратегий родственников участников боевых действий позволяет сделать следующие заключения:

– Данная проблема носит системный характер и должна рассматриваться на стыке клинической, семейной и экзистенциальной психологии.

– Ключевым стресс-фактором выступает пролонгированная неопределенность, порождающая риск вторичной травматизации и выученной беспомощности.

– Психологические позиции жен и матерей определяют различную феноменологию их переживаний и, как следствие, различные механизмы и ресурсы их жизнестойкости и использования тех или иных копинг-стратегий. Жизнестойкость выступает смысловым ядром, позволяющим преобразовывать разрушительный стресс в стимул для личностного и семейного развития, таким образом поддерживая высокий уровень стрессоустойчивости.

Обобщая вышеизложенное, результаты анализа представим в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Сравнительный анализ проблемы жизнестойкости и копинг-стратегий у родственников военнослужащих

Критерий анализа	Жены	Матери
1	2	3
Природа стресса	Экзистенциально-ролевой (угроза целостности брачной подсистемы, изменение идентичности).	Архаично-базальный (угроза потомству, актуализация вины и беспомощности).

1	2	3
Ключевые проявления адаптивной способности совладания со стрессом	Способность к ролевой гибкости, эмоциональная стабильность в одиночку, поддержание связи на расстоянии.	Опора на жизненный опыт, способность к децентрации (помощь внукам), терпение.
Смысловые аспекты жизнестойкости	Вовлеченность: в новые роли и обязанности. Контроль: над семейным бытом и воспитанием детей. Принятие риска: как испытания для семьи.	Вовлеченность: в жизнь семьи и общества как продолжение поддержки ребенка. Контроль: поиск символических или опосредованных способов помощи. Принятие риска: как данность, с которой приходится жить.
Основные факторы дезадаптивных способов совладания со стрессом	Эмоциональное выгорание, одиночество, ревность, кризис реинтеграции при возвращении супруга.	Чувство вины, социальная изоляция, соматизация стресса, возрастные особенности.
Ключевые ресурсы	Поддержка других жен, удовлетворенность браком, диадическое совладание.	Поддержка семьи, включенность в жизнь внуков, вера, социальное признание, жизненная мудрость.

Данный анализ подтверждает необходимость дифференцированного подхода к изучению и оказанию психологической помощи этим группам людей, с учетом их уникального психологического контекста и специфических ресурсов для поддержания устойчивости.

Формирование жизнестойкости и адаптивных копинг-стратегий у родственников военнослужащих в странах СНГ представляет собой сложную, многогранную проблему, обусловленную уникальным переплетением социокультурных, исторических и институциональных факторов. В отличие от западных исследований, где данная тема институционализована в рамках программ семейной поддержки, в постсоветском пространстве она долгое время оставалась на периферии научного и практического внимания.

В первую очередь следует отметить специфику культурно-исторического контекста. Ключевой особенностью является доминирование культуры стоицизма и стигматизации психологической помощи. В обществах, сформированных под влиянием советской идеологии, сохраняется установка на замалчивание психологических проблем, восприятие обращения к психологу как признака слабости или «стыдной практики». Это создает фундаментальный барьер для формирования осознанной стрессоустойчивости, так как блокирует важнейший канал её развития – рефлекссию и профессиональную переработку травматического опыта.

Помимо этого, существуют ключевые сложности и барьеры. Здесь следует отметить институциональный дефицит – отсутствие единой государственной системы психологической поддержки именно для членов семей, а не для самих военнослужащих. Существующие инициативы носят точечный, часто волонтерский характер и не охватывают всю нуждающуюся аудиторию.

В контексте семей участников боевых действий, развитие жизнестойкости и адаптивных копинг-стратегий поведения является критически важным для поддержания психологического благополучия, укрепления семейных отношений и успешной адаптации к изменениям, связанным с военной службой близкого человека. Психологическая поддержка, групповые занятия, тренинги

по развитию копинг-стратегий и другие формы помощи могут значительно улучшить способность членов семей справляться со стрессом и строить полноценную жизнь, несмотря на трудности. Необходимо помнить, что обращение за помощью – это признак силы, а не слабости.

Таким образом, проблема формирования жизнестойкости и адаптивных копинг-стратегий у семей военнослужащих в странах СНГ усугубляется комплексом нерешенных институциональных и глубоких культурных вопросов. Научное сообщество начинает накапливать эмпирический материал, который, тем не менее, единодушно указывает на высокую уязвимость данной группы и острую необходимость в разработке культурно-сенситивных моделей психологического вмешательства, направленных на активизацию именно ресурсных, а не дефицитарных аспектов их функционирования.

Процессы устойчивости семьи, такие как эффективная коммуникация, регуляция эмоций, совместное решение проблем и осознанное воспитание, создают основу для профилактики и коррекции последствий стресса и травматизации. Изучение этих процессов особенно актуально для семей военнослужащих, которые сталкиваются с повышенной частотой и интенсивностью стрессовых событий по сравнению с гражданским населением.

Снижение негативного влияния военной службы на семейную систему требует внедрения комплексных программ психологической поддержки, направленных на развитие внутренних ресурсов. Как отмечают исследователи, «устойчивость семьи – это не статичное качество, а динамический процесс, требующий целенаправленного формирования навыков адаптации». Такие программы должны включать следующие компоненты:

1. Развитие коммуникативных компетенций. Обучение членов семьи навыкам эмпатического слушания, конгруэнтного выражения чувств и конструктивного разрешения конфликтов. Особое внимание уделяется развитию у детей способности вербализовать эмоциональные состояния. Эффективная коммуникация способствует минимизации недопонимания, проблем в отношениях, снижает уровень стресса и беспокойства.

2. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции. Внедрение техник соматической и когнитивной регуляции (диафрагмальное дыхание, методы когнитивного рефрейминга).

3. Развитие способности к совместному решению проблем. Обучение алгоритмам идентификации проблем, генерации альтернативных решений и оценки их эффективности.

4. Психологическое просвещение в области детско-родительских отношений. Обучение принципам позитивного воспитания, основанного на балансе эмоциональной поддержки и структурированных границ. Акцент делается на адаптации стиля воспитания к особенностям развития ребенка и специфике военного контекста.

5. Создание поддерживающей социальной среды. Формирование сетей взаимопомощи между семьями военнослужащих и повышение осведомленности гражданского населения о проблемах военной жизни. Организация регулярных тематических мероприятий способствует снижению стигматизации и усилению социальной сплоченности.

Таким образом, комплексное изучение ресурсных психологических конструктов, прежде всего жизнестойкости и адаптивных копинг-стратегий, представляется стратегически важным для разработки эффективных профилактических и коррекционных программ, направленных на укрепление адаптационного потенциала семей военнослужащих и минимизацию негативных последствий стрессогенного воздействия.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

2.1 Организация исследования и описание методик

Эмпирическое исследование, проведенное в рамках преддипломной практики, направлено на исследование жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий. Актуальность данной темы обусловлена необходимостью создания дифференцированного психологического портрета «вторичных пострадавших» (жен и матерей), что является новым знанием в области психологии кризисных ситуаций.

Для проверки рабочей гипотезы нами использовалась совокупность специально подобранных методов и методик, среди которых особое место занимают следующие диагностические (тестовые) процедуры:

1. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой).

2. Копинг-тест Р. Лазаруса.

3. Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой.

Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) представляет собой методику, предназначенную для исследования уровня жизнестойкости у группы людей, входящих в выборку. Он измеряет ключевую личностную черту, благодаря которой человек способен не только справляться со стрессом и кризисами, но и находить в них смысл, воспринимая их как стимул и шанс для развития. Основа методики предполагает понимание жизнестойкости как сложной характеристики, состоящей из трёх взаимосвязанных элементов:

1. Вовлечённость – убеждённость в важности и значимости собственной жизни и деятельности, что помогает оставаться активным в сложных ситуациях, избегая чувства бессмысленности и отчаяния.

2. Контроль – уверенность в том, что человек может влиять на ход событий в своей жизни, брать на себя ответственность за их последствия и активно сопротивляться проблемам, вместо того чтобы становиться пассивным и беспомощным.

3. Принятие риска – восприятие изменений и неопределённости не как опасности, а как нормальной и необходимой части жизни, которая способствует развитию, обучению и получению нового опыта.

Цель данного исследования заключалась в измерении основного ресурса, который может обеспечить защиту в условиях хронического стресса, вызванного ожиданием и неопределённостью.

Методика «Тест жизнестойкости С. Мадди» была разработана на основе оригинальной теории Сальваторе Мадди и его многолетнего опыта эмпирических исследований. Она появилась в результате практического анализа того, как люди справляются с высоким уровнем стресса. Стимульные материалы опросника включают в себя утверждения, предназначенные для измерения трех базовых компонентов жизнестойкости – субшкал: вовлеченность, контроль и принятие риска, позволяющие оценить этот ресурс у супругов и родителей участников военных действий.

Женам и матерям участников военных действий были предложены бланки теста, содержащие 45 утверждений по 15 на каждую шкалу, на которые им нужно было ответить, выбрав один из вариантов ответов, что позволило получить количественную оценку каждой субшкалы.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3:

- «нет» – 0 баллов,
- «скорее нет, чем да» – 1 балл;
- «скорее да, чем нет» – 2 балла;

– «да» – 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0:

– «нет» – 3 балла;

– «скорее нет, чем да» – 2 балл;

– «скорее да, чем нет» – 1 балла;

– «да» – 0 баллов.

Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Ключи к Тесту жизнестойкости

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Сырые баллы, полученные по итогам подсчёта по каждой шкале, сравниваются с установленными нормативными показателями, что даёт возможность оценить степень выраженности каждого аспекта жизнестойкости личности относительно среднестатистических показателей. Это позволяет установить, насколько показатели данного лица совпадают со средними значениями, превышают их или, наоборот, находятся ниже. Чем выше полученное значение, тем более выражен компонент жизнестойкости у респондента. Анализ профиля данных показателей даёт полную картину по сравнению с общим результатом. Нормативные данные, составленные Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой, на основе отечественной выборки, приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.2 – Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал Теста жизнестойкости

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Ключевые выводы для интерпретации:

1. Общий балл по тесту является основным показателем способности человека справляться со стрессом, рассматривая его как вызов.

2. Анализ соотношения баллов по трём субшкалам (профиля) часто бывает полезнее, чем просто один общий балл. Например:

– низкий балл по шкале «Контроль» при высоком уровне по другим компонентам может говорить о склонности к чувству беспомощности;

– низкий балл по шкале «Вовлечённость» может сигнализировать об ощущении бессмысленности происходящего.

3. Важно интерпретировать результаты в контексте конкретной стрессовой ситуации (ожидание возвращения близкого человека, участника военных действий). Даже умеренный уровень жизнестойкости в таких экстремальных условиях можно рассматривать как значимый ресурс.

Копинг–тест Р. Лазаруса представляет собой широко признанный и валидизированный диагностический инструмент, предназначенный для оценки когнитивных и поведенческих способов, которыми люди справляются со стрессовыми ситуациями. В контексте исследования стрессоустойчивости и жизнестойкости супругов и родителей участников военных действий эта методика становится очень важной, поскольку позволяет перейти от измерения общего уровня ресурсов к анализу конкретных, активных механизмов

адаптации.

Эта методика была разработана американскими психологами Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман на основе их транзакционной теории стресса и копинга. Согласно этой теории, стресс – это не просто внешнее событие, а результат взаимодействия между человеком и окружающей средой, где важную роль играет оценка ситуации (как угрозы, вызова или потери) и оценка своих возможностей для совладания.

Методика измеряет восемь основных копинг–стратегий:

1. Конфронтация: при разумном применении обеспечивает способность человека бороться с трудностями, энергичность и готовность решать проблемы, умение защищать свои права и интересы.

2. Дистанцирование: когнитивные усилия отдалиться от ситуации путем субъективного снижения ее значимости и уменьшения эмоциональной вовлеченности в нее. Существует риск обесценивания собственных переживаний и недооценки значимости и возможностей конструктивного решения проблем.

3. Самоконтроль: намеренное подавление и сдерживание эмоций, минимизация их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокая степень контроля над собственным поведением.

4. Поиск социальной поддержки: обращение к внешним ресурсам, привлечение информационной, деятельной и эмоциональной поддержки для решения проблемы. Возможна ситуация формирования зависимой позиции или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

5. Принятие ответственности: осознание своей роли в возникновении проблемы и принятие ответственности за её разрешение, нередко с элементами самокритики и самообвинения.

6. Бегство-избегание: реакция типа уклонения от проблемы – отрицание проблемы, фантазии и тому подобное.

7. Планирование решения проблемы: целенаправленный анализ ситуации, разработка стратегии решения проблемы, планирование собственных действий с учётом объективных условий, предыдущего опыта и доступных ресурсов.

8. Положительная переоценка: позитивное переосмысление проблемы, рассмотрение её как стимула для личностного роста.

Респондентам были предложены бланки с 50 утверждениями, описывающими поведение в сложной ситуации, чтобы выявить связь между личностным ресурсом (жизнестойкость) и способами совладания со стрессом, необходимо было выбрать один из вариантов, наиболее соответствующий их обычному способу действий в трудных ситуациях. Оценивание ответов производилось следующим образом:

- никогда – 0;
- редко – 1;
- иногда – 2;
- часто – 3.

Подсчет баллов по каждой шкале производится в соответствии с ключом, представленном в таблице 2.3.

Таблица 2.3 – Ключ к подсчету баллов копинг-стратегий

№	Копинг-стратегия	Пункты	Максимальное количество баллов
1	2	3	4
1	Конфронтация	2, 3, 13, 21, 26, 37	15 – 18
2	Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	15 – 18
3	Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	18 – 21
4	Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	15 – 18
5	Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	9 – 12
6	Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	20 – 24

1	2	3	4
7	Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	15– 18
8	Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	18 – 21

Далее считается итоговая оценка по шкалам – это процент от максимально возможной суммы, которая отражает уровень выраженности той или иной копинг–стратегии.

Интерпретация результатов Теста копинг–стратегий Р. Лазаруса происходит по таблице 2.4, где представлены низкие, средние и высокие значения баллов по каждой шкале, что позволяет сделать вывод о часто используемых или избегаемых копинг–стратегиях и об индивидуальном профиле совладания со стрессом респондента.

Таблица 2.4 – Интерпретация результатов Теста копинг–стратегий Р. Лазаруса

№	Копинг-стратегия	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
1	Конфронтация	0 – 3	4 – 14	15 – 18
2	Дистанцирование	0 – 3	4 – 14	15 – 18
3	Самоконтроль	0 – 3	4 – 17	18 – 21
4	Поиск социальной поддержки	0 – 3	4 – 14	15 – 18
5	Принятие ответственности	0 – 2	3 – 8	9 – 12
6	Бегство-избегание	0 – 4	5 – 19	20 – 24
7	Планирование решения проблемы	0 – 3	4 – 14	15 – 18
8	Положительная переоценка	0 – 3	4 – 17	18 – 21

Далее анализируется профиль копинг–стратегий жен и матерей участников военных действий по всем шкалам. Позитивным считается преобладание среднего значения по субшкалам: 3, 4, 5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6. Анализ результатов Копинг–теста Р. Лазаруса имеет важное решение в контексте данного исследования:

– выявление конкретных адаптационных моделей: методика позволяет увидеть, какими способами супруги и родители стараются справиться с хроническим стрессом. Это ключ к пониманию того, почему при схожем уровне жизнестойкости одни сохраняют стабильность, а другие истощаются;

– дифференциация между группами: можно предположить, что супруги, ответственные за дом и детей, будут чаще использовать планирование и поиск практической поддержки. Матери же, чьё влияние на ситуацию ограничено, могут чаще прибегать к дистанцированию, позитивной переоценке или, в негативном случае, к бегству–избеганию;

– оценка адаптивности используемых стратегий: использование проблемно-ориентированных стратегий и позитивной переоценки будет положительно связано с жизнестойкостью и будет служить защитой от выгорания. Преобладание конфронтационного копинга и бегства–избегания, наоборот, будет указывать на дезадаптацию и повышенный риск психосоматических расстройств;

– основа для разработки практических рекомендаций: результаты по этому тесту позволят создать целевые тренинги. Например, для тех, кто склонен к пассивному избеганию, – обучение навыкам поиска социальной поддержки; для тех, кто истощён гиперконтролем – техники принятия и позитивной переоценки.

Таким образом Копинг–тест Р. Лазаруса трансформирует абстрактное понимание способов совладания со стрессом и понятие «жизнестойкость» в карту конкретных поведенческих и когнитивных стратегий, которые двигают людей в условиях продолжающегося стресса. Это делает его незаменимым инструментом для глубокого понимания механизмов адаптации в семьях участников военных действий.

Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой является валидным и надежным инструментом, одной из наиболее распространенных шкал психологического дискомфорта в современном мире (Lovibond, Lovibond, 1995) и предназначена для диагностики депрессии, тревоги и стресса:

1. Шкала депрессии фиксирует эмоциональное состояние, характеризующееся подавленностью настроения, ощущением безысходности, негативным восприятием жизни, критическим отношением к себе, отсутствием интересов и неспособностью получать удовольствие.

2. Шкала тревоги позволяет оценить физиологическую реакцию организма, включающую повышенную готовность к реагированию, мышечное напряжение, беспокойство в конкретных ситуациях и общее ощущение тревоги.

3. Шкала стресса помогает выявить длительное неспецифическое воздействие факторов стресса и указывает на сложности с восстановлением спокойствия, повышенную нервозность и склонность к раздражению.

В рамках данного исследования шкала депрессии, тревоги и стресса представляет собой ценный метод для объективного определения психологического дистресса у супругов и родителей участников военных действий. Данный инструмент дает возможность численно зафиксировать не внутренние факторы устойчивости (например, жизнестойкость и стрессоустойчивость), а степень проявлений негативных психологических эффектов, вызванных продолжительным стрессом.

В данном исследовании она выступает в качестве ключевого индикатора при оценке влияния внутренних резервов и способов преодоления трудностей. Предполагается, что высокая степень развития жизнестойкости и эффективных стратегий совладания должна быть связана со снижением показателей по шкалам депрессии, тревоги и стресса. Таким образом, данная методика позволяет трансформировать концепции «жизнестойкости» и совладающего поведения в проверяемые научные положения.

Отдельные подкомпоненты шкалы позволяют оценить различные аспекты психологического дистресса, имеющие особое значение для рассматриваемой группы. При длительном воздействии стресса у каждой из респонденток формируются особенные характеристики, важные для интерпретации их психоэмоционального состояния. Рассмотрим данные аспекты более подробно в контексте жен и матерей участников военных действий:

– отражает уровень эмоционального выгорания, который может возникать вследствие длительного ожидания и потери веры в лучшее будущее. Этот симптом особенно опасен для данной категории людей, поскольку он способен подорвать стремление поддерживать семью;

– демонстрирует наличие хронического чувства угрозы, которое проявляется в виде постоянной готовности к получению плохих новостей, нарушении режима сна, чрезмерной бдительности и приводит к истощению энергии;

– указывает на состояние разочарования и высокой эмоциональной нагрузки в обыденных обстоятельствах. Часто возникает из-за совокупности факторов, таких как необходимость совмещать работу и бытовые задачи, подавлять собственные эмоции перед детьми и сталкиваться с трудностями в отношениях с государственными структурами.

Респондентам были выданы бланки, содержащие 21 утверждение, для выявления уровня тревоги, стресса или депрессии. Необходимо было выбрать один из вариантов ответов в зависимости от того, насколько часто ощущались подобные состояния в течении прошедшей недели. Оценивание ответов происходило следующим образом:

- никогда – 0;
- редко – 1;
- часто – 2;
- почти всегда – 3.

Подсчет показателей по шкалам депрессии, тревоги и стресса происходил в соответствии с ключом, представленном в таблице 2.5.

Таблица 2.5 – Ключ к шкалам депрессии, тревоги и стресса.

Наименование шкалы	Пункты
Шкала депрессии	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21
Шкала тревоги	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20
Шкала стресса	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

При интерпретации результатов DASS-21 можно ориентироваться на тестовые нормы и характеристики, представленные в таблице 2.6.

Таблица 2.6 – Тестовые нормы и характеристики

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	2	3	4
Шкала депрессии	0 Отсутствие переживаний депрессивного спектра	От 0 до 8 Переживания симптомов депрессивного спектра от легкой депрессии (субдепрессии) до выраженной депрессии средней тяжести	Выше 8 Тяжелая депрессия. Переживание апатии и ангедонии. Ощущение безнадежности и бессмысленности жизни. Отсутствие интереса ко всем занятиям. Склонность к самоуничтожению и суицидальным мыслям. Раздражительность и плохое настроение. Нарушение сна и плохой аппетит

1	2	3	4
Шкала тревоги	0 Отсутствие тревожных переживаний	От 0 до 7 Наличие тревожных переживаний от легких до клинически выраженной тревоги	Выше 7 Высокая степень тревоги. Переживание сильного возбуждения и перенапряжения. Ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия
Шкала стресса	Менее 2 баллов Отсутствие симптомов состояния стресса	От 2 до 10 Наличие стресса. Переживания от легкого напряжения до нагрузки высокой степени интенсивности	Выше 10 Сильный стресс. Переживание нервного возбуждения и раздражительности. Состояние повышенного напряжения. Неспособность расслабиться

Анализ полученных данных предоставляет следующие возможности:

1. Определение групп риска: позволит выделить участников с выраженными признаками дистресса, нуждающихся в особом внимании и возможной консультации со специалистом.

2. Сопоставление результатов: оценит наличие статистически значимых различий в уровне психоэмоционального напряжения между супругами и родителями. Вероятно, родители, испытывающие ограниченное чувство

контроля над ситуацией, продемонстрируют более высокие показатели тревоги и депрессии.

3. Выявление зависимостей: при помощи корреляционного и регрессионного анализа будут установлены связи между различными переменными. Будут проверены предположения, такие как:

- наличие высокого общего балла по шкале жизнестойкости связано со снижением показателей по всем шкалам DASS-21;

- стратегия совладания «Избегание» оказывает положительное влияние на уровень депрессии, тогда как стратегия «Решение проблем» - отрицательное;

- компонент «Принятие риска» из теста жизнестойкости является наиболее значимым фактором, определяющим низкий уровень стресса по шкале депрессии, тревоги и стресса DASS-21.

Таким образом, интеграция DASS-21 в исследовательскую программу обеспечивает целостный подход: оценка не только ресурсов (жизнестойкость) и процессов (копинг), но и их влияния на общее психологическое состояние человека. Это повышает практическую значимость работы и ее доказательную базу.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Для проверки гипотезы о наличии взаимосвязи уровня жизнестойкости и копинг-стратегий поведения у родственников участников военных действий со статистически значимыми различиями в выраженности этих характеристик в зависимости от степени родства (жены, матери) были использованы методики: Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой), Копинг-тест Р. Лазаруса и Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой. Исходные данные, представленные в таблице 2.7

(см. Приложение 1), включают индивидуальные результаты респондентов, полученные по опросникам. На основании этих данных была проведена статистическая обработка.

В рамках настоящего исследования для анализа использовались шкалы из методики «Тест жизнестойкости С. Мадди» (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой):

- вовлеченность;
- контроль;
- принятие риска.

Средние значения показателей жизнестойкости и дистресса у жен и матерей участников военных действий продемонстрированы в таблице 2.7.

Таблица 2.7 – Средние значения показателей жизнестойкости и дистресса у жен и матерей участников военных действий

Показатель	Жены (n = 15)	Матери (n = 15)
Жизнестойкость (общая)	51	58,7
Вовлеченность	25,7	27,4
Контроль	17,8	21,1
Принятие риска	7,5	9,2
Общий дистресс	31,7	28,5

Полученные данные свидетельствуют о том, что матери участников боевых действий продемонстрировали более высокую степень общей жизнестойкости (58,7) по сравнению с женами (51,0). Подобная разница наблюдается во всех трёх аспектах: матерям присущи более высокие значения вовлечённости (27,4 против 25,7), контроле (21,1 против 17,8) и готовности к риску (9,2 против 7,5). Данная динамика продемонстрирована на рисунке 2.1, наглядно отражающем выявленные различия между группами.

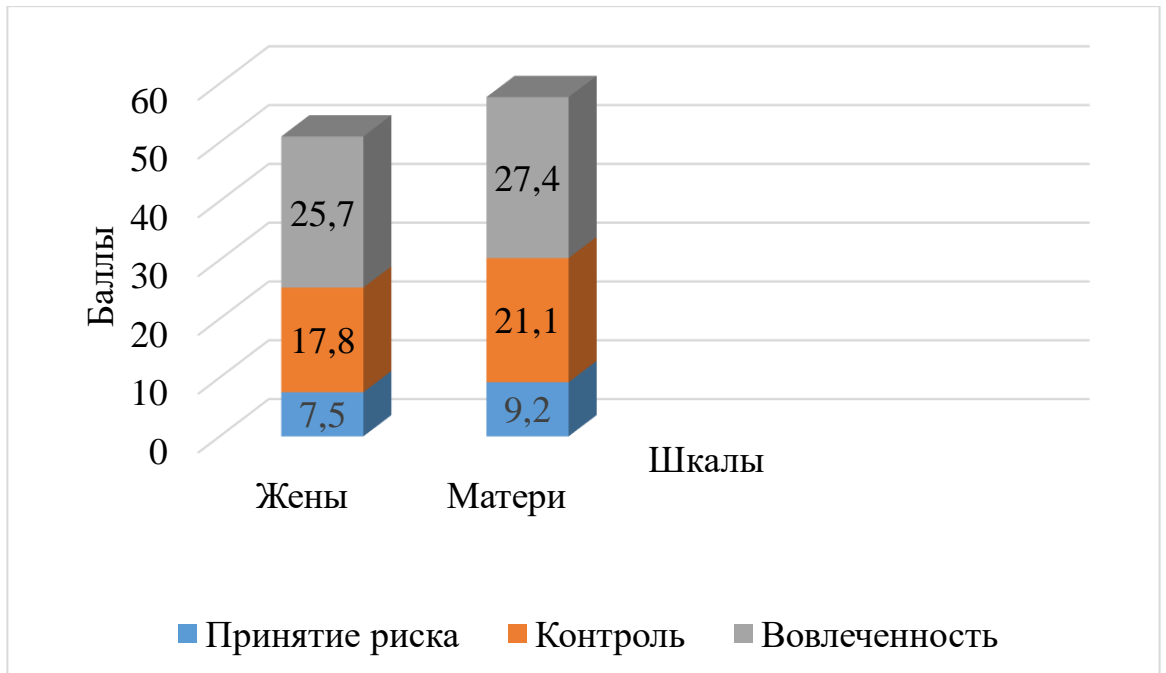


Рисунок 2.1 – Компоненты жизнестойкости жен и матерей участников военных действий

Напротив, уровень общего дистресса оказывается значимо выше у женщин (31,7 против 28,5). Это может говорить о том, что жены, из-за близких эмоциональных и повседневных связей с военнослужащими, а также необходимого выполнения нескольких ролей в семье, сталкиваются с повышенным психологическим напряжением, хотя их ресурсы стойкости выражены слабее. У матерей, обладающих большей жизненной практикой, отмечена более устойчивая позиция, однако даже она не способна полностью компенсировать влияние стрессовой ситуации. Такая картина обусловлена не только отличиями в возрастной и социальной роли, но и особенностями восприятия стресса: у жен чаще наблюдается глубокое погружение в происходящее и высокая эмоциональная привязанность к результату в силу возраста и большей эмоциональной зависимости от партнера, тогда как у матерей преобладает опора на накопленный опыт, внутренняя мудрость и

готовность принимать реальность. Соотношение уровней жизнестойкости и степени дистресса в каждой из групп наглядно демонстрирует рисунок 2.2.

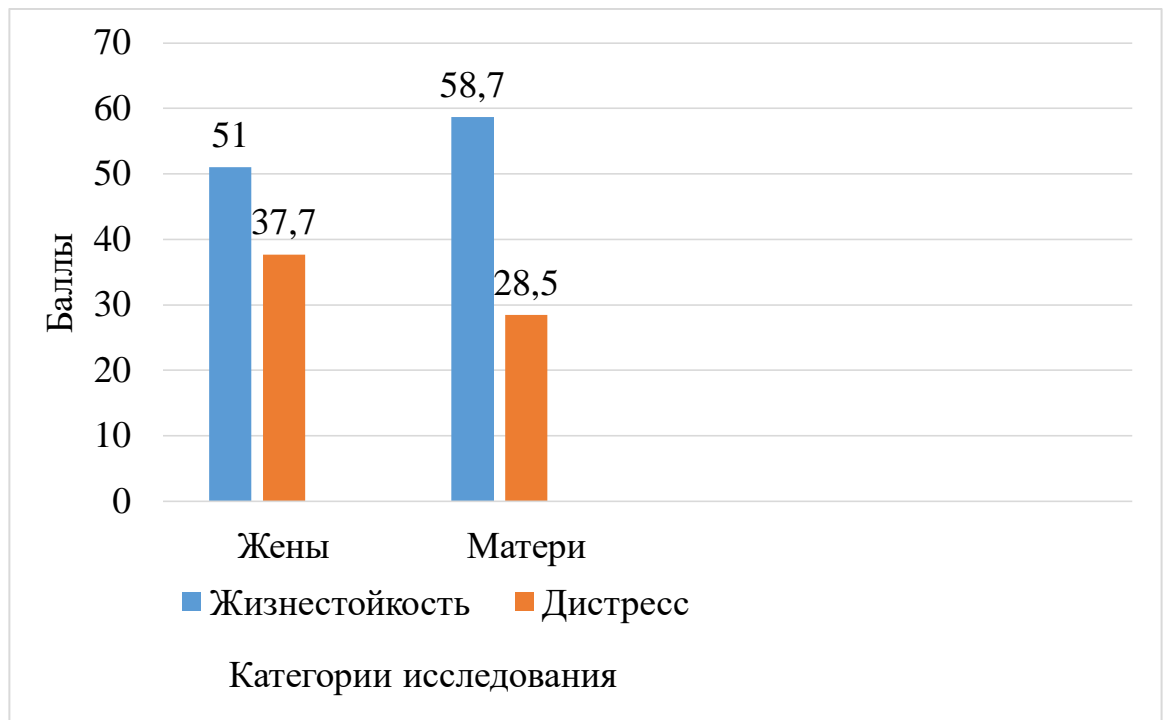


Рисунок 2.2 – Уровень показателей жизнестойкости и дистресса у жен и матерей

Чтобы выделить, какой именно элемент жизнестойкости оказывает наибольшее воздействие на снижение негативных проявлений, нами были исследованы зависимости между тремя составляющими – вовлечённостью, контролем и готовностью к рискам – и общей степенью дистресса по Шкале депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой DASS-21, а также её отдельными компонентами. Такой подход позволяет не просто констатировать наличие взаимосвязи, а раскрыть её внутреннюю структуру: выявить, какой из факторов – эмоциональная вовлечённость в происходящее, чувство собственного влияния на события или способность к восприятию неопределённости – наиболее эффективно снижает те или иные формы

дистресса. Чем выше коэффициент корреляции (R_s), тем более тесная связь существует между данным компонентом жизнестойкости и соответствующим показателем дистресса. Представленные в таблице 2.8 значения корреляционных коэффициентов демонстрируют степень и направление указанных взаимосвязей.

Таблица 2.8 – Взаимосвязь компонентов жизнестойкости с показателями дистресса (коэффициент Спирмана, R_s)

Компонент жизнестойкости	Депрессия	Тревога	Стресс	Общий дистресс
Вовлеченность	-0,48	-0,51	-0,53	-0,54
Контроль	-0,60	-0,63	-0,64	-0,67
Принятие риска	-0,35	-0,40	-0,38	-0,41

Наиболее выраженная обратная зависимость с общим уровнем дистресса была зафиксирована в отношении компонента «Контроль» ($R_s = -0,67$). Уверенность личности в возможности влиять на ход событий, самостоятельно выбирать действия и брать на себя ответственность за последствия играет решающую роль в предотвращении развития депрессии, тревожности и стрессовых состояний. Высокий уровень ощущения контроля снижает склонность к пораженчеству и паническим реакциям при возникновении сложностей. Наиболее заметную связь контроль демонстрирует с уменьшением уровня стресса ($R_s = -0,64$), что свидетельствует о его ключевой роли в стабилизации психологического фона в условиях неопределённости.

Показатель «Вовлечённость» также существенно коррелирует с понижением всех видов дистресса (коэффициенты от $R_s = -0,48$ до $-0,54$). Это говорит о том, что способность находить радость от деятельности, ощущать свою значимость в жизни семьи и общества служит защитным механизмом против апатии и потери смысла происходящего. При этом наибольшую

корреляцию с уменьшением стресса имеет именно этот параметр ($R_s = -0,53$), что указывает на важность поддержания ежедневной активности как средства снятия внутреннего напряжения.

Компонент «Принятие риска» продемонстрировал менее яркие, но всё же статистически значимые отрицательные связи с дистрессом ($R_s = -0,41$). Способность воспринимать жизненные испытания как возможность для роста, а не как угрозу, а также умение извлекать пользу из любого опыта позволяют смягчить тревожность в ситуациях неопределённости. Тем не менее, влияние этого фактора на текущее эмоциональное состояние является более косвенным по сравнению с контролем и вовлечённостью. Возможно, это связано с тем, что такая установка скорее характеризует мировоззренческий склад личности и реализуется в долгосрочной перспективе.

Выявленная иерархия полностью соответствует концепциям С. Мадди, считающего «Контроль» ключевым элементом жизнестойкости, способствующему активной позиции личности в условиях стресса, в то время как «Принятие риска» служит скорее фундаментом мировоззрения, делающим борьбу за выживание естественным и оправданным состоянием. Чуть менее выраженным, но также значимым является «Вовлеченность», защищающая от апатии и эмоционального истощения. Применительно к данной выборке такая иерархия демонстрирует особую важность личного восприятия влияния на происходящее, не смотря на объективную непредсказуемость обстоятельств, позволяя личности противостоять кризисной ситуации.

Далее перейдем к анализу взаимосвязей жизнестойкости с конкретными копинг-стратегиями у жен и матерей, что позволит выявить специфические паттерны адаптации. Анализ проводился по следующим переменным:

– переменная 1 – уровень жизнестойкости (среднее по 3 шкалам: вовлеченность, контроль, принятие риска);

– переменная 2 – уровень дистресса (среднее по 3 шкалам: депрессия, тревога, стресс).

Для вычисления коэффициента Спирмена используется следующая

формула:

$$R_s = 1 - 6 \cdot d^2 / (N \cdot (N^2 - 1)) \quad (2.1)$$

где d^2 – сумма квадратов разностей между рангами;

N – количество испытуемых или признаков, участвовавших в ранжировании.

Объем выборки составил 30 человек (15 жен, 15 матерей). Полученные значения в результате вычислений коэффициентов Спирмена представлены в таблице 2.9.

Таблица 2.9 – Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий (коэффициент корреляции Спирмена, R_s)

Копинг-стратегия	Жены (n = 15)	Матери (n = 15)
Планирование решения проблемы	0,86 (сильная)	0,40 (умеренная)
Положительная переоценка	0,71 (сильная)	0,81 (сильная)
Принятие ответственности	0,68 (средняя)	0,23 (слабая)
Поиск социальной поддержки	0,55 (средняя)	0,78 (сильная)
Самоконтроль	0,31 (слабая)	0,49 (умеренная)
Конфронтация	– 0,44 (умеренная)	– 0,73 (сильная)
Бегство-избегание	– 0,79 (сильная)	– 0,82 (сильная)
Дистанцирование	– 0,38 (умеренная)	– 0,47 (умеренная)

Результаты показали наличие как общих тенденций, так и значимых

различий между двумя выборками:

1. Общие тенденции проявились в виде высокой положительной корреляции жизнестойкости с копингом «Позитивная переоценка» ($R_s = 0,71$ и $R_s = 0,81$ соответственно) и сильной отрицательной связи с «Уходом-избеганием» ($R_s = -0,79$ и $R_s = -0,82$). Эти данные подтверждают основные положения теории: жизнестойкость служит внутренним ресурсом, способствующим осмыслению трудностей и преодолению пассивных форм реагирования. Подобные механизмы соответствуют концепциям С. Мадди о превращении стресса в источник личностного роста.

2. Особенности среди женщин. У супругов военнослужащих была установлена крайне заметная зависимость жизнестойкости от стратегии «Планирование решения проблем» ($R_s = 0,86$). Высокая устойчивость ассоциируется с системным подходом к сложным задачам – поиском информации, формированием последовательных шагов и рациональным анализом. Такое поведение объясняется реальными условиями жизни: в отсутствие партнёра женщины берут на себя роль руководителя семьи и хозяйства. Их стойкость позволяет эффективно справляться с нагрузкой, принимая активные меры вместо пассивного переживания. Кроме того, у данной группы зафиксирована значимая связь с «Взятием на себя ответственности» ($R_s = 0,68$), что свидетельствует об активной роли в управлении семейной ситуацией, хотя иногда это может сопровождаться чувством вины.

3. Особенности у матерей. Ключевым фактором, связанным с жизнестойкостью, стала стратегия «Поиск социальной поддержки» ($R_s = 0,78$). Устойчивость у матерей тесно связана с готовностью обращаться за помощью к близким, друзьям или сообществам, особенно когда они не могут напрямую изменить судьбу ребёнка. Эта форма поддержки помогает снизить уровень беспомощности и обеспечивает психологическую защиту. Также выявлено, что высокая жизнестойкость значительно снижает склонность к «Конфронтации» ($R_s = -0,73$), что говорит о меньшей вероятности реакций на основе гнева, импульсивности и конфликтов. Вероятно, это результат накопленного

жизненного опыта и развитых навыков саморегуляции.

4. Значимым оказалось также то, что стратегия «Дистанцирование» продемонстрировала умеренные отрицательные корреляции в обеих группах. Это указывает на то, что временная эмоциональная отстранённость, хоть и используется как универсальный механизм, не является наиболее эффективным и с возрастанием жизнестойкости применяется всё реже.

Различия в копинг-стратегиях поведения жен и матерей наглядно представлены на рисунке 2.3.

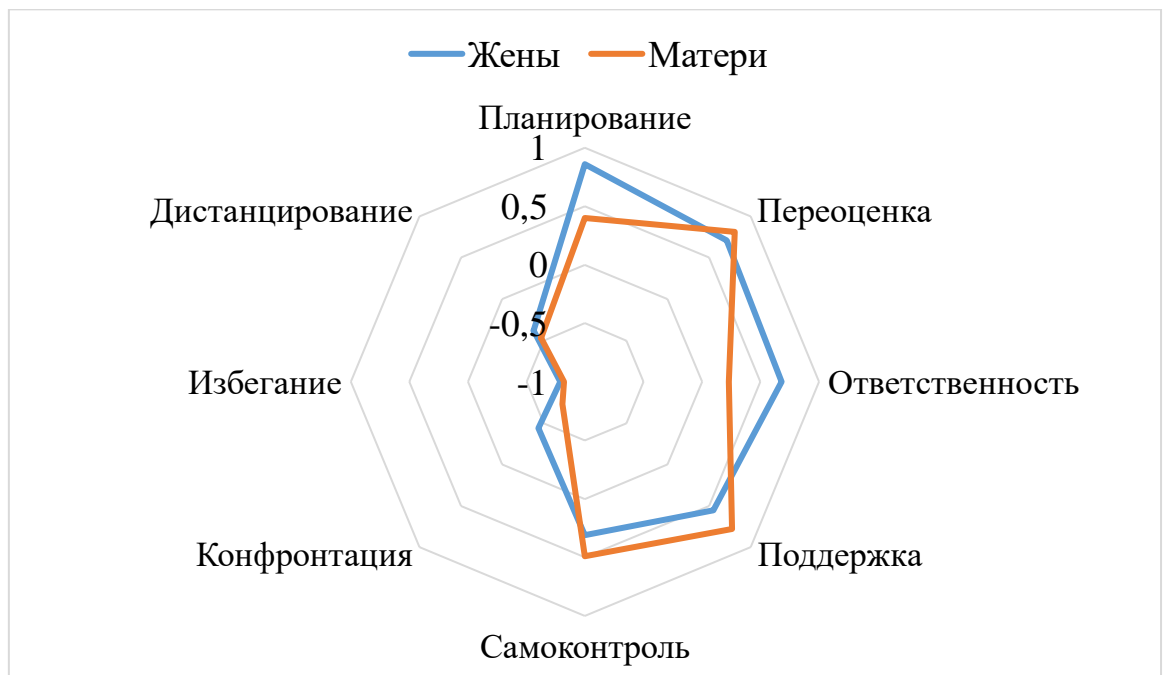


Рисунок 2.3 – Сравнение взаимосвязей жизнестойкости и копинг-стратегий жен и матерей участников военных действий

Для анализа взаимосвязи жизнестойкости с копинг-стратегиями, копинги были разделены на адаптивные и дезадаптивные следующим образом:

1. Адаптивные стратегии:

- самоконтроль;
- поиск социальной поддержки;

- планирование решения проблемы;
- принятие ответственности;
- поиск социальной поддержки;
- положительная переоценка.

2. Деадаптивные стратегии:

- конфронтация;
- дистанцирование;
- бегство-избегание.

Для более полного раскрытия механизмов психологической регуляции в каждой из рассматриваемых групп проведён анализ взаимосвязей между тремя аспектами жизнестойкости – вовлечённостью, контролем и склонностью к риску – и общими показателями использования адаптивных и деадаптивных копинг-стратегий, что помогает определить, какие именно компоненты жизнестойкости наиболее сильно влияют на выбор адаптивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Результаты вычислений представлены в таблице 2.10.

Таблица 2.10 – Взаимосвязь компонентов жизнестойкости с адаптивными и деадаптивными копинг-стратегиями у жен и матерей (коэффициент корреляции Спирмена, R_s)

Группа	Компонент жизнестойкости	Связь с адаптивными копингами (R_s)	Связь с деадаптивными копингами (R_s)
1	2	3	4
Жены	Вовлеченность	0,68	-0,54
	Контроль	0,79	-0,71
	Принятие риска	0,49	-0,43
	Интегральный показатель Жизнестойкость	0,77	-0,46

1	2	3	4
Матери	Вовлеченность	0,58	-0,55
	Контроль	0,53	-0,73
	Принятие риска	0,67	-0,52
	Интегральный показатель жизнестойкость	0,72	-0,64

Продemonстрируем полученные данные на рисунке 2.4.

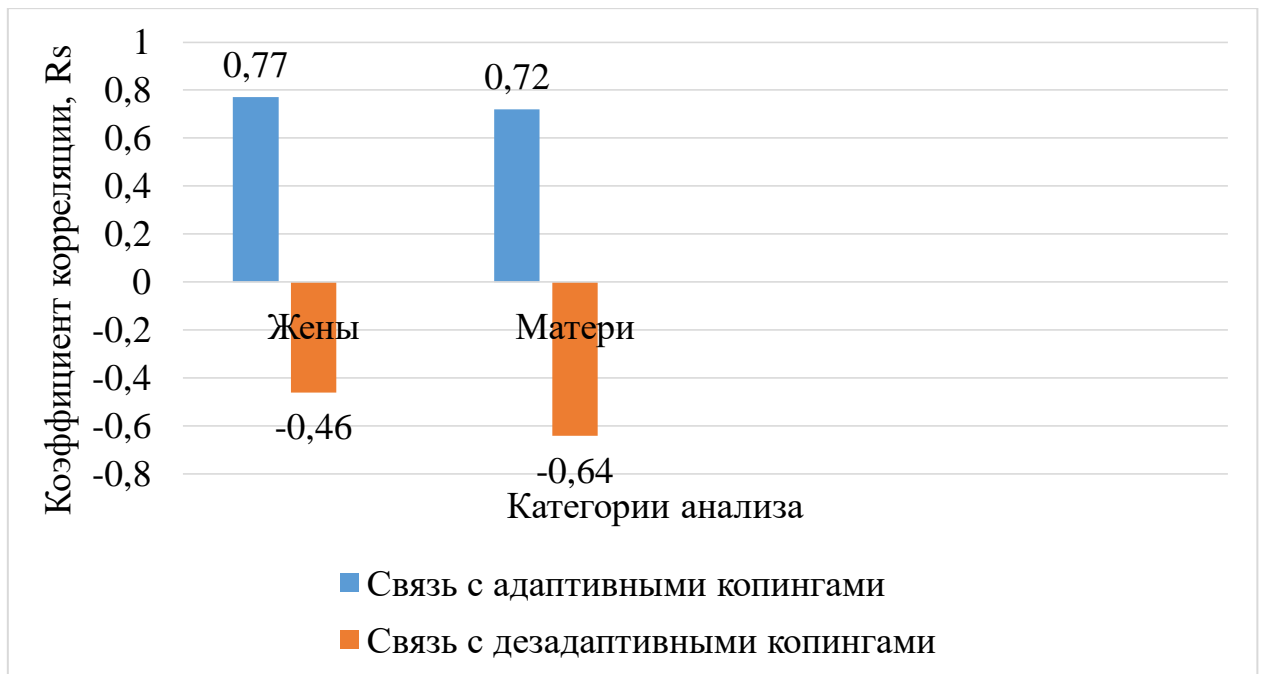


Рисунок 2.4 – Взаимосвязь жизнестойкости с адаптивными и дезадаптивными копинг-стратегиями жен и матерей

На основании полученных данных можно сделать ряд ключевых выводов о различиях в механизмах психологической регуляции у женщин и матерей:

1. Группа жен участников военных действий: чётко прослеживается

доминирующая роль компонента «Контроль», который демонстрирует наибольшую положительную связь с адаптивными стратегиями копинга ($R_s = 0,79$) и при этом проявляет максимальную отрицательную корреляцию с дезадаптивными формами поведения ($R_s = -0,71$). Это свидетельствует о том, что уверенность в своей способности воздействовать на происходящее становится определяющим внутренним ресурсом, стимулирующим активные действия – планирование, поиск решений, готовность нести ответственность.

Одновременно такой подход эффективно препятствует возникновению пассивного отношения, избеганию или агрессивным реакциям. Компонент «Вовлеченность» также оказывает существенное влияние на поддержку адаптивного поведения ($R_s = 0,68$), однако его способность противостоять дезадаптации несколько ниже. Что же касается «Принятия риска», то у женщин он проявляет минимальную зависимость от обоих типов копинговых стратегий, что указывает на меньшую значимость этого элемента в данной контексте.

2. Группа матерей: у матерей ситуация иная – она характеризуется большей дифференцированностью. Нет единого доминирующего компонента; функции поддержки адаптации и ограничения дезадаптации распределены между несколькими аспектами личностной устойчивости.

«Принятие риска» у матерей находится в тесной связи с применением адаптивных методов решения проблем ($R_s = 0,67$). Благодаря накопленному опыту и зрелому восприятию неопределённости как возможности, а не опасности, они чаще используют конструктивные пути – переосмысление ситуации, запрос помощи.

«Контроль» у матерей остаётся мощным сдерживающим фактором по отношению к дезадаптивным формам ($R_s = -0,73$): уверенность в себе мешает перехватывать эмоциональный контроль, а также исключает отстранённость или бегство от трудностей. Тем не менее, его связь с адаптивными стратегиями ($0,53$) уступает аналогичным показателям у «принятия риска» и «вовлечённости».

«Вовлечение» у матерей играет сбалансированную роль: вносит умеренный вклад как в развитие адаптации ($0,58$), так и в снижение

дезадаптивных проявлений ($-0,55$).

3. Особое внимание стоит уделить интегральной характеристике жизнестойкости. Её связь с адаптивными копинг-стратегиями в обеих группах крайне высока ($0,77$ и $0,72$ соответственно). При этом у матерей коэффициент корреляции с дезадаптивными формами поведения значительно выше ($R_s = -0,64$ против $-0,46$ у женщин), что говорит о более эффективном защитном действии жизнестойкости у матери. Возможно, это связано с богатым жизненным опытом и сформировавшимися механизмами саморегуляции.

Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

– у жен центральное место в обеспечении адаптации и сдерживании дезадаптации занимает компонент «Контроль». Именно он выступает основным двигателем активного управления ситуацией и главным барьером перед негативными паттернами поведения;

– функции у матерей разграничены: «Принятие риска» способствует поиску гибких, осознанных путей преодоления трудностей (в том числе через поддержку и пересмотр ситуации), тогда как «Контроль» обеспечивает защиту от деструктивных импульсов. Их подход основывается на мудром принятии реальности и доверии к социальным связям, укрепленному внутренней стабильностью.

Включение в диагностическую процедуру методики «Шкала депрессии, тревоги и стресса» (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой DASS-21 позволило проверить основную гипотезу – существует ли жизнестойкость как реальный психологический ресурс, способный снижать проявление негативной симптоматики. Результаты корреляционного анализа подтвердили эту предпосылку.

Ключевым стало устойчивое отрицательное взаимодействие между уровнем жизнестойкости и общей выраженностью дистресса ($R_s = -0,62$), что статистически обосновывает, что представительницы женщин – будь то жёны

или матери – с более высокой жизнестойкостью значительно реже сталкиваются с признаками депрессии, тревожности и переживания стресса. Проще говоря, жизнестойкость выступает в роли защитного механизма, смягчающего последствия затяжного стрессового состояния. Данные таблицы 2.11 дополнительно раскрывают внутренние процессы, лежащие в основе этого эффекта.

Таблица 2.11 – Взаимосвязь жизнестойкости с показателями дистресса и копинг-стратегиями

Показатель	Коэффициент корреляции Спирмена, (Rs)	Характер связи
Жизнестойкость и депрессия	-0,58	Средняя отрицательная
Жизнестойкость и тревога	-0,61	Средняя отрицательная
Жизнестойкость и стресс	-0,60	Средняя отрицательная
Жизнестойкость и общий стресс	-0,62	Средняя отрицательная
Жизнестойкость и адаптивные копинг-стратегии	0,77	Сильная положительная
Жизнестокость и дезадаптивные копинг-стратегии	-0,46	Умеренная отрицательная

Высокая положительная зависимость жизнестойкости с адаптивными формами психической адаптации ($R_s = 0,77$) указывает на склонность людей с

высокой жизнестойкостью выбирать эффективные способы совладания с трудностями. Напротив, умерная отрицательная связь с дезадаптивными копинг-стратегиями ($R_s = -0,46$) свидетельствует о том, что они избегают неконструктивных подходов, таких как избегание или агрессивная реакция. Так формируется последовательная цепочка: высокая жизнестойкость – применение адаптивных стратегий (например, планирование, позитивная переоценка, обращение за поддержкой) и отказ от дезадаптивных (бегство, конфронтация) – снижение уровня депрессии, тревоги и стресса. Эта модель полностью согласуется с теоретическими положениями, представленными в первой главе работы, и служит эмпирическим подтверждением исследуемой гипотезы.

Статистический анализ позволил сделать следующие заключения:

1. Гипотеза подтверждена: уровень жизнестойкости у родственников участников боевых действий напрямую связан с характером используемых копинг-стратегий, причём природа этой связи отличается в зависимости от степени родства.

2. Обнаружены универсальные закономерности: для всех опрошенных (и жен, и матерей) жизнестойкость выступает важнейшим ресурсом, способствующим осмыслению сложной ситуации через позитивную реинтерпретацию и ограничивающим тенденцию к уходу от реальности (в форме избегания).

3. Выявлены особенности для женщин: их жизнестойкость наиболее сильно ассоциируется с использованием стратегии планирования решений, что отражает потребность в принятии ответственности за организацию семейной жизни и домашних дел в период отсутствия партнёра.

4. Выявлены особенности для матерей: у них жизнестойкость тесно связана с поиском социальной поддержки, что помогает преодолеть чувства беспомощности и служит эффективным сдерживающим фактором против агрессивных и конфронтационных поведенческих реакций.

5. Практическая ценность жизнестойкости продемонстрирована: установлена устойчивая обратная корреляция между её уровнем и показателями

депрессии, тревоги и стресса. Это наглядно демонстрирует, что жизнестойкость – не абстракция, а реально действующий элемент психологического здоровья, оказывающий защитное действие в условиях долгосрочного стресса.

Таким образом, можно сделать вывод, чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже уровень дистресса и необходимости пользоваться дезадаптивными копинг–стратегиями, а это значит большую сопротивляемость и адаптивность семей военнослужащих и возможность минимизации негативных последствий стрессогенного воздействия.

2.3 Психологические рекомендации по оптимизации работы с и жизнестойкостью и копинг–стратегиями поведения родственников участников военных действий

По результатам данного эмпирического исследования и подтвержденной гипотезы о существенной взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и общим дистрессом у супругов и родителей участников военных действий сформулированы практические рекомендации для специалистов - психологов, консультантов и социальных работников, помогающих семьям.

1. Психолого–просветительская работа с родственниками участников военных действий.

Цель: повышение психологической грамотности, нормализация переживаний, снижение стигматизации обращения за помощью.

Форма реализации:

– тематические лекции и вебинары для семей: «Что такое вторичная травма и как её распознать»; «Жизнестойкость и способы совладания со стрессом: как сохранить себя в условиях ожидания»; «Эмоциональная саморегуляция в кризисной ситуации»;

– информационные материалы (буклеты, инфографика): «10 способов

поддержать себя, когда близкий на фронте»; «Как говорить с детьми о войне и отсутствии родителя»; «Ресурсные практики для родственников военнослужащих»;

– создание онлайн–сообществ участием психологов для оперативной поддержки и обмена опытом.

2. Диагностическая и консультативная работа с родственниками участников военных действий.

Цель: раннее выявление групп риска, индивидуальная поддержка, планирование помощи.

Форма реализации:

– психологическая диагностика при первичном обращении с помощью методик: Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой), Копинг-тест Р. Лазаруса и Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale–21, DASS–21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой;

– дифференцированный подход в консультировании: для супругов – акцент на планировании, распределении ролей в семье, поддержке детей; для родителей – работа с экзистенциальными страхами, чувством беспомощности, возрастными особенностями переживания стресса; ведение индивидуальных планов поддержки семей с учётом выявленных сильных сторон и зон роста.

3. Психокоррекционная работа с супругами и родителями участников военных действий.

Цель: развитие адаптивных стратегий совладания, повышение уровня жизнестойкости.

Форма реализации: психологическая помощь супругам и родителям участников военных действий методами когнитивно–поведенческой терапии, гештальттерапии, арттерапии:

– работа с автоматическими мыслями («у меня нет контроля», «я не справлюсь»);

– переоценка стресса: переход от восприятия ситуации как угрозы к

восприятию как вызова;

– техники развития жизнестойкости: упражнение «Круги контроля» (что могу изменить, что принять); практика «Осознанная вовлечённость» – поиск смысла в текущих действиях;

– ресурс–ориентированные подходы: методика «Линия жизни» – актуализация прошлого успешного опыта преодоления трудностей; «Карта социальной поддержки» – визуализация доступных ресурсов (родные, друзья, организации).

4. Включение в волонтерскую деятельность.

Цель: преобразование тревоги и чувства беспомощности в осмысленную активность, восстановление ощущения контроля и собственной значимости.

Форма реализации: плетение маскировочных сетей, сортировка гуманитарной помощи, выпуск окопных свечей, шитьё балаклав, толстовок и белья для военнослужащих.

Регулярные рутинные действия (сплетение, сортировка) вызывают состояние медитации, снимают напряжение и понижают тревожность. Осознание, что твой труд – сеть, свеча или одежда – могут спасти чью-то жизнь, придаёт глубокий смысл и восстанавливает чувство контроля над обстоятельствами. Тем, кто страдает от перегрузки из-за пустоты, задания, связанные с организацией, продумыванием и учётом (например, создание пункта приёма помощи), помогают направить внутреннюю активность в полезное русло. Процесс производства окопных свечей – это самостоятельный, управляемый женской рукой процесс, что дополнительно укрепляет контроля над ситуацией.

5. Групповая терапия родственников участников военных действий.

Цель: снижение изоляции, нормализация переживаний, взаимная поддержка.

Форма реализации: тематические группы для супругов: «Женское сообщество поддержки»; группы для родителей: «Родительский ресурс»; смешанные группы: «Мы не одни».

Ключевые темы: «Как справляться с тревогой ожидания»; «Эмоциональные качели: от отчаяния к надежде»; «Забота о себе без чувства вины».

6. Тренинги для жен и матерей участников военных действий.

Цель: развитие конкретных навыков саморегуляции, коммуникации, планирования.

Форма реализации:

– тренинг «Стресс–менеджмент для родственников» с использованием дыхательных техник, методов мышечной релаксации; приёмов экстренной саморегуляции;

– тренинг «Эффективная коммуникация в семье в период повышенного стресса» с наработкой навыков – «Я–сообщения», активное слушание, разрешение конфликтов; «Как говорить о сложном с детьми и старшим поколением»;

– тренинг «Ресурсное планирование» для формирования навыков управления временем и энергией; постановки реалистичных целей в условиях неопределённости.

7. Программы обучения и помощи (долгосрочные) для родственников участников военных действий.

Цель: создание устойчивой системы поддержки, обучение навыкам самопомощи и взаимопомощи.

Форма реализации:

– программа «Школа жизнестойкости» (8 недель): неделя 1–2: понимание стресса и его влияния; неделя 3–4: развитие адаптивных копинг–стратегий; неделя 5–6: укрепление личностных ресурсов; неделя 7–8: планирование будущего и профилактика выгорания;

– создание «наставнических пар» – опытные родственники военнослужащих поддерживают новичков;

– разработка мобильного приложения с: экстренной психологической помощью (чат, телефон доверия); аудиопрактиками (медитации, дыхательные

упражнения); базой знаний (статьи, видео, рекомендации).

8. Межведомственное взаимодействие

Цель: комплексная поддержка семей.

Форма реализации:

– координация с социальными службами: помощь в оформлении пособий, льгот; организация помощи по хозяйству, присмотру за детьми;

– сотрудничество с медицинскими учреждениями: направление к психиатру при признаках клинической депрессии, тревожных расстройств; профилактика психосоматических заболеваний;

– работа с образовательными учреждениями: поддержка детей из семей военнослужащих (индивидуальный подход, психологическое сопровождение).

Перечисленные выше рекомендации представляют собой целостный подход и ориентирован на: индивидуальную и групповую помощь для минимизации последствий воздействия длительного стресса в условиях неопределенности для родственников участников военных действий; профилактику посредством образования и осведомленности населения, формирование навыков самопомощи и взаимной поддержки семей участников военных действий, подготовку специалистов к решению данных вопросов. Внедрение этих рекомендаций в практику МО ООО «РКК» и других психологических организаций поможет улучшить качество психологического сопровождения семей участников военных действий, снизить уровень психоэмоционального дистресса и повысить адаптационный потенциал супругов и родителей.

Реализация предложенных мер будет способствовать не просто снижению актуальных эмоциональных проблем, но и развитию надежной системы внутренней опоры, благодаря которой семьи смогут беречь единство, оказывать поддержку военнослужащим на протяжении всего периода прохождения службы и эффективно приспособиться к моменту их возвращения домой.

Необходимо подчеркнуть, что представленная система мероприятий отличается адаптивностью и позволяет корректировать ее содержание в

зависимости от специфики ситуации, имеющихся возможностей и запросов аудитории. Постоянный контроль за результатами работы программ, отзывы участников и взаимодействие специалистов различных областей дадут возможность постоянно улучшать систему психологической поддержки, делая ее более точной, удобной и основанной на научных данных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования были достигнуты поставленные цели и решены задачи, направленные на изучение жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий. Работа носит как теоретический, так и практический характер, внося вклад в понимание адаптационных механизмов семей, находящихся в условиях пролонгированного стресса.

Теоретический анализ показал, что ситуация участия близкого человека в военных действиях создаёт для его семьи комплекс стрессогенных факторов: постоянную угрозу жизни, информационную неопределённость, изменение семейных ролей и социальную амбивалентность. Это приводит к состоянию хронического психоэмоционального напряжения, описываемого как «вторичная травматизация» и «травма ожидания». Жизнестойкость и способность пользоваться адаптивными копинг-стратегиями выступают ключевыми ресурсами адаптации в данных условиях. Если способность совладания со стрессом обеспечивает тактическую стабильность и эмоциональную регуляцию в повседневности, то жизнестойкость формирует стратегический, смысловой фундамент для долгосрочного преодоления кризиса, превращая стресс в возможность для личностного роста. Психологический контекст переживания стресса различается у жен и матерей: для супругов стресс носит экзистенциально-ролевой характер, угрожая целостности брачной подсистемы, тогда как для матерей он имеет архаичную природу, активируя базовую потребность в защите потомства и сопровождаясь глубоким чувством вины и беспомощности.

Эмпирическое исследование, проведенное на выборке 15 супругов и 15 родителей, подтвердило выдвинутую гипотезу. Полученные данные были обработаны с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты анализа выявили взаимосвязи:

– между жизнестойкостью и общим дистрессом ($R_s = -0,621$) – устойчивую отрицательную зависимость, а также с предпочтением адаптивных копинг стратегий ($R_s = 0,77$) и отказом от дезадаптивных ($R_s = -0,46$);

– ключевым компонентом жизнестойкости, вносящим наибольший вклад в снижение дистресса, является «Контроль» ($R_s = -0,67$), что подтверждает – основной целью психологической помощи выступает укрепление уверенности личности в своей способности воздействовать на имеющиеся аспекты собственной жизни;

– выявлены существенные отличия в структуре взаимосвязей у жен и матерей. У жен устойчивость к стрессам реализуется в основном через механизмы «Контроль», что связано с активным планированием и несением ответственности. У матерей наблюдается более адаптивная структура, где «Риск» и «Вовлечённость» способствуют поиску поддержки среди окружающих и пересмотру ситуации с положительной стороны, тогда как «Контроль» выступает в роли защищающего фактора.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации современных научных представлений о механизмах адаптации семейной системы к длительному экстремальному стрессу, связанному с угрозой жизни близкого человека, что вносит вклад в формирование ресурсных факторов, повышающих адаптацию для данной категории лиц.

Практическая значимость исследования легла в основу комплекса практических рекомендаций, направленных на совершенствование системы психологической помощи семьям военнослужащих. Предложены дифференцированные подходы для супругов и родителей, включающие:

- психологическое просвещение и нормализацию переживаний;
- диагностику и индивидуальное консультирование;
- психокоррекционную работу, направленную на развитие компонентов жизнестойкости и адаптивных копинг–стратегий;
- групповые и тренинговые форматы для снижения изоляции и развития навыков саморегуляции и коммуникации;

– долгосрочные программы («Школа жизнестойкости») и межведомственное взаимодействие для комплексной поддержки.

Таким образом, проведённое исследование подтверждает, что целенаправленная психологическая работа, основанная на развитии жизнестойкости и обучении адаптивным стратегиям совладания, способна существенно повысить способность совладания со стрессом родственников участников военных действий. Это не только улучшает качество их жизни, но и укрепляет семейную систему в целом, создавая устойчивую опору для военнослужащего как во время службы, так и в процессе возвращения к мирной жизни. Реализация предложенных мер будет способствовать формированию более эффективной, научно обоснованной системы психолого-социального сопровождения семей, оказавшихся в условиях экстремального и пролонгированного стресса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий. Учебник и практикум для ВУЗов / Г. Ю. Авдиенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 299 с.
2. Аскарлова, Г. Основные подходы к изучению копинг–стратегий в трудных жизненных ситуациях / Г. Аскарлова, Э. З. Усманова // Scientific progress: портал – Узбекистан, 2021. – № 5 – С. 308–316.
3. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях. Учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. – Ставрополь : Северо–Кавказский университет (СКФУ), 2017. – 104 с.
4. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
5. Бохан, Т. Г. Психология стресса: системный подход. Учебное пособие / Т. Г. Бохан. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с.
6. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия / А. Я. Варга. – Санкт–Петербург : Речь, 2001. – 144 с.
7. Василенко, Т. Д. Восприятие травмирующего события участниками боевых действий / Т. Д. Василенко, Ю. Л. Петрачевская, Н. В. Смирнов, Д. А. Гулаков // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»: портал – Москва, 2025. – № 2 – С. 151–165.
8. Васильева, Е. В. Соприкасаясь с болью утраты. Методическое пособие для психологов и других специалистов помогающих профессий, работающих с семьями погибших участников СВО / Е. В. Васильева, Д. И. Бородич. – Барнаул : КГБУСО № Краевой кризисный центр для мужчин», 2023. – 45 с.
9. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – Москва : Издательство Московского

университета, 1984. – 203 с.

10. Галиев, Р. Р. Обзор исследований жизнестойкости личности / Р. Р. Галиев // Общество: социология, психология, педагогика: портал – Краснодар, 2022. – № 1 – С. 129–133.

11. Горина, Т. И. Специфические вызовы и проблемы семей участников СВО: результаты фокус-групповых дискуссий / Т. И. Горина // Теория и практика общественного развития: портал – Краснодар, 2024. – № 6 – С. 38–50.

12. Гришина, Н. В. Психология конфликта. 2-е издание / Н. В. Гришина. – Санкт–Петербург : Питер, 2008. – 544 с.

13. Елисеева, И. Н. Модель психологического сопровождения семей участников (ветеранов) специальной военной операции. Методические рекомендации / И. Н. Елисеева, Л. Ю. Скрипник. – Москва : МГППУ, 2024. – 40 с.

14. Журавлева, А. Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

15. Кадиева, Р. И. Современные подходы и технологии психологического сопровождения семей участников (ветеранов) специальной военной операции / Р. И. Кадиева, А. Р. Давудова // Russian Journal of Education and Psychology: портал – Красноярск, 2024. – № 6 – С. 205–232.

16. Китаев–Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев–Смык. – Москва : Издательство «Наука», 1983. – 370 с.

17. Колесник, Д. В. Технологии социальной работы с участниками боевых действий и их семьями: на примере учреждений социального обслуживания города Курска / Д. В. Колесник, Е. П. Непчатых // Коллекция гуманитарных исследований: портал – Курск, 2024. – № 2 – С.14–21.

18. Куваева, И. О. Психология стресса. Учебное пособие / И. О. Куваева. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2024. – 112 с.

19. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции). Учебно-методическое пособие /

Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 63 с.

20. Леонова, А. Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм / А. Б. Леонова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология: портал – Москва, 2016. – № 3 – С. 63–72.

21. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.

22. Либина, Е. В. Психология совладания: Учебное пособие для ВУЗов / Е. В. Либина. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 318 с.

23. Магомед-Эминов, М. Ш. Трансформация личности / М. Ш. Магомед-Эминов. – Москва : ПАРФ, 1998. – 218 с.

24. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога / Е. Н. Малкина-Пых. – Москва : Издательство Эксмо, 2005. – 960 с.

25. Митрофанова, Е. Н. «Два мужества»: к концепции жизнестойкости С. Мадди / Е. Н. Митрофанова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки: портал – Пермь, 2018. – № 1 – С. 17–26.

26. Мишина, Т. М. Психологические основы формирования семьи / Т. М. Мишина. – Пятигорск : Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2015. – 272 с.

27. Ненан, М. Жизнестойкость. Как развить и укрепить / М. Ненан. – Москва : ИП Базенков И., 2024. – 204 с.

28. Никитина, Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е. В. Никитина // Academy: портал – Москва, 2017. – Т. 4 – № 19 – С. 100–103.

29. Овчарова, Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности / Р. В. Овчарова // Вестник Курганского государственного университета: портал – Курган, 2019. – С. 59-65.

30. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова. – Москва : Флинта, 2015. – 201 с.
31. Пергаменщик, Л. А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть: учебно-методическое пособие / Л. А. Пергаменщик. – Минск : БГПУ, 2008. – 138 с.
32. Полушкина, О. О. Особенности течения психических расстройств в условиях военного времени / О. О. Полушкина, С. В. Кирюхина // *Universum: медицина и фармакология: портал* – Москва, 2023. – № 6 – С. 20–23.
33. Полякова, О. Б. Психология посттравматического стресса. Учебник / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. – Москва : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 294 с.
34. Поникарова, В. Н. Педагогика копинг–поведения. Элективный курс. Учебное пособие / В. Н. Поникарова. – Курск : ЗАО «Университетская книга», 2023. – 126 с.
35. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 124 с.
36. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости. Учебное пособие / О. А. Семиздралова. – Санкт–Петербург : Научно-технологические технологии, 2023. – 83 с.
37. Сеницына, Т. Ю. Особенности психологического состояния участников боевых действий и членов их семей. Типология основных моделей поведения и реагирования участников боевых действий на боевой стресс. Пособие для руководителей / Т. Ю. Сеницына, Н. А. Цветкова, В. В. Савеличева. – Сахалин : Издательство «Военная книга», 2025. – 48 с.
38. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – Санкт–Петербург : Издательский дом «Питер», 2001. – 255 с.
39. Фомина, А. Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе / А. Н. Фомина. – Москва : Сентябрь, 2014. – 161 с.
40. Цыба, И. В. Организация работы с участниками специальной военной операции и членами их семей на базе учреждений социального обслуживания населения. Методическое пособие / И. В. Цыба. – Красноярск : КГКУ «Ресурсно–

методический центр системы социальной защиты населения», 2023. – 112 с.

41. Черноризов, А. М. Психофизиология посттравматического стрессового расстройства: механизмы, диагностика, нейрореабилитация / А. М. Черноризов, А. П. Шкуринов, С. А. Исайчев, А. В. Пилечева, И. А. Ожередов // Национальный психологический журнал : портал – Москва, 2024. – С. 215–228.

42. Шпорт, С. В. Мотивирование ветеранов боевых действий, принимавших участие в специальной военной операции, и членов семей погибших при выполнении задач в ходе специальной военной операции к обращению психологической помощью: Методические рекомендации / С. В. Шпорт, А. С. Баева, В. Г. Булыгина, А. Г. Долгих, Ю. П. Зинченко, Т. Н. Кабанова, М. Г. Киселева, М. С. Ковязина, Н. Д. Семенова, Е. В. Фадеева. – Москва : Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2023. – 26 с.

43. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт–Петербург : Питер, 2006. – 256 с.

44. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи 4-е издание / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – Санкт–Петербург : Питер, 2008. – 672 с.

Сводные данные

Таблица 1, п. 1 – Сводные данные по методикам «Тест жизнестойкости С. Мадди» (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) и Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда в адаптации А. А. Золотаревой

№	Группа (1 - жена, 2 - мать)	Жизнестойкость	ранг	Общий дистресс	ранг
1	2	3	4	5	6
1	1	45	23,5	33	9,5
2	2	66	6	29	22,5
3	1	54	14	32	14,5
4	2	50	18,5	21	30
5	1	43	25,5	27	27
6	2	60	9,5	29	22,5
7	1	45	23,5	32	14,5
8	2	67	5	25	29
9	1	46	22	31	18,5
10	2	68	3,5	28	25,5
11	1	69	1,5	26	28
12	2	43	25,5	32	14,5
13	1	53	15,5	31	18,5
14	2	41	27	34	2,5
15	1	39	30	34	2,5
16	2	68	3,5	26	28
17	1	48	20,5	33	9,5
18	2	52	17	33	9,5
19	1	40	28,5	34	2,5
20	2	69	1,5	26	28
21	1	58	11,5	29	22,5
22	2	63	7,5	32	14,5
23	1	57	13	33	9,5

Продолжение приложения 1

Окончание таблицы 1, п. 1

1	2	3	4	5	6
24	2	40	28,5	32	14,5
25	1	48	20,5	32	14,5
26	2	60	9,5	28	25,5
27	1	63	7,5	28	25,5
28	2	58	11,5	32	14,5
29	1	50	18,5	34	2,5
30	2	53	15,5	32	14,5

Таблица 2, п. 1 – Сводные данные по методикам «Тест жизнестойкости С. Мадди» (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) и Копинг–тест Р. Лазаруса

№	Группа (1 - жена, 2 - мать)	Жизнестойкость	ранг	Адаптивный копинг	ранг	Деадаптивный копинг	ранг
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	45	23,5	53	12,5	32	21
2	2	66	6	49	17	23	30
3	1	54	14	45	24	27	26
4	2	50	18,5	44	25	30	23,5
5	1	43	25,5	40	29	33	20
6	2	60	9,5	58	5	25	28,5
7	1	45	23,5	33	30	30	23,5
8	2	67	5	56	6,5	25	28,5
9	1	46	22	49	17	31	22
10	2	68	3,5	61	1,5	28	25
11	1	69	1,5	53	12,5	26	27
12	2	43	25,5	40	29	30	23,5

Продолжение приложения 1

Окончание таблицы 2, п. 1

1	2	3	4	5	6	7	8
13	1	53	15,5	42	26	29	24
14	2	41	27	39	31,5	35	12,5
15	1	39	30	35	34	36	10,5
16	2	68	3,5	61	1,5	25	28,5
17	1	48	20,5	47	20	27	26
18	2	52	17	45	24	28	25
19	1	40	28,5	37	33	35	12,5
20	2	69	1,5	59	3,5	28	25
21	1	58	11,5	55	11	28	25
22	2	63	7,5	58	5	27	26
23	1	57	13	53	12,5	26	27
24	2	40	28,5	39	31,5	33	20
25	1	48	20,5	41	28	31	22
26	2	60	9,5	54	9,5	28	25
27	1	63	7,5	57	8	27	26
28	2	58	11,5	56	6,5	27	26
29	1	50	18,5	43	27	30	23,5
30	2	53	15,5	49	17	29	24

Таблица 3, п. 1 – Сводные данные по методике «Тест жизнестойкости С. Мадди»
(адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

№	Группа (1 - жена, 2 - мать)	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1	2	3	4	5	6
1	1	45	26	14	5
2	2	66	30	24	12
3	1	54	31	16	7
4	2	50	24	20	6
5	1	43	26	11	6

Окончание приложения 1

Окончание таблицы 3, п. 1

1	2	3	4	5	6
6	2	60	24	28	8
7	1	45	27	13	5
8	2	67	29	27	11
9	1	46	16	17	13
10	2	68	25	27	16
11	1	69	24	29	16
12	2	43	23	15	5
13	1	53	31	17	5
14	2	41	22	14	5
15	1	39	18	15	6
16	2	68	28	26	14
17	1	48	28	14	6
18	2	52	24	21	7
19	1	40	21	14	5
20	2	69	30	26	13
21	1	58	31	26	10
22	2	63	29	23	11
23	1	57	25	23	9
24	2	40	21	14	5
25	1	48	27	15	6
26	2	60	30	22	8
27	1	63	28	25	10
28	2	58	27	23	8
29	1	50	26	18	6
30	2	53	29	17	7



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

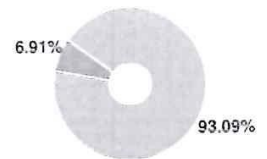
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА,
УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ ANTIPLAGIAT.ЭКСПЕРТ

Автор работы: Буянов Андрей Александрович
Самоцитирование
рассчитано для: Буянов Андрей Александрович
Название работы: ВКР Буянов А
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ	6.91%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	93.09%
ЦИТИРОВАНИЯ	0%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%
ИИ-КОНТЕНТ	0%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 20.02.2026

Структура
документа:

Проверенные разделы: основная часть с.2-3, 7-60, приложение с.70-73, введение с.4-7, выводы с.61-63

Модули поиска:

Профессиональная лексика; PubMed; СМИ России и СНГ; Шаблонные фразы; Коллекция открытых публикаций международных издательств; СПС ГАРАНТ: аналитика; Цитирование; Рувики; Коллекция НБУ; Публикации РГБ; Кольцо вузов; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Переводные заимствования; Переводные заимствования IEEE; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Перефразирования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); ИПС Адилет; Патенты СССР, РФ, СНГ; IEEE; Медицина; Публикации eLIBRARY; Переводные заимствования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; Перефразирования п...

Работу проверил: Самарина Анастасия Сергеевна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

20.02.2026

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Буянов А.А. *Буянов* 20.02.2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Бучаев Андрей Александрович

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 351-ПК факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Взаимосвязь
низкостойкости и копинг-стратегий
победения родственников участником
военных действий

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«02» 03 2026г.

Бучаев
(подпись)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Буянова Андрея Александровича группы 351-пк

на тему «Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 69 страницах, содержит приложение(ия) на 4 страницах.

1. Актуальность и значимость темы:

Специальная военная операция (СВО), проводимая Российской Федерацией, оказывает влияние не только на непосредственных участников боевых действий, но также на членов их семьи. Члены семей военнослужащих, принимающих участие в СВО, сталкиваются с целым комплексом психологических проблем, связанных с переживанием тревоги, страха за жизнь близких, потерей чувства безопасности и нарушением привычного образа жизни. В этой связи возникает актуальная потребность в оказании квалифицированной психологической помощи членам семей участников (ветеранов) СВО. Своевременное выявление проблем, применение разнообразных форм работы, оперативное решение вопросов являются ключевыми факторами успеха в оказании психологической помощи.

2. Логическая последовательность:

В первой главе автором систематизированы и описаны теоретические аспекты проблемы жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий. Представлено обоснование проблемы влияния военных действий на функционирование семей военнослужащих. Теоретические подходы к изучению жизнестойкости и копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии. На основании современных исследований проанализирован материал по проблеме жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий.

Во второй главе представлено описание эмпирического исследования жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий. Описаны организация и методы исследования. Проанализированы и интерпретированы результаты исследования. Представлены психологические рекомендации по оптимизации работы с и

жизнестойкостью и копинг-стратегиями поведения родственников участников военных действий. Сформулировано заключение. В завершении работы имеется список использованной литературы и приложения.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Автором конкретно и аргументированно сформулированы выводы по главам и всей работе. Качественно описаны психологические рекомендации по оптимизации работы с и жизнестойкостью и копинг-стратегиями поведения родственников участников военных действий.

4. Полнота проработки литературных источников:

Список литературы включает в себя 44 источника. Все источники подобраны в соответствии с темой исследования и актуальностью.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Общее оформление работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков соответствует ГОСТУ.

6. Положительные стороны работы:

Результаты работы позволяют расширить теоретические представления о механизмах адаптации семейной системы к длительному экстремальному стрессу, связанному с угрозой жизни близкого человека. Исследование конкретизирует содержание и проявление этих конструктов в специфических условиях неконтролируемого и пролонгированного стресса ожидания и неопределенности. По результатам теоретической работы будут систематизированы ключевые факторы риска (повышающие уязвимость) и ресурсные факторы (повышающие адаптацию) для данной категории лиц.

Практическая значимость работы заключается в создании дифференцированного психологического портрета «вторичных пострадавших» (родителей и супругов), что является новым знанием в области психологии кризисных ситуаций. Полученные данные могут быть использованы для разработки целенаправленных программ психологической профилактики, психологического консультирования и тренинговых занятий, направленных на повышение жизнестойкости и формирование адаптивных копинг-стратегий поведения у родственников участников военных действий родителей и супругов военнослужащих.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы:

Работа демонстрирует владение выпускницы основными квалификационными навыками, умение самостоятельно использовать полученные теоретические знания в практической деятельности, формулировать задачи, устанавливать взаимосвязи, анализировать и диагностировать причины появления проблем. Необходимо отметить качественную проработку тематики и её основных проблем.

8. Недостатки работы:

Существенных недостатков в дипломной работе не выявлено.

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7 отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы:

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».

Руководитель выпускной квалификационной работы Живаева Юлия Валерьяновна, доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук

«25» 02 2026г.



(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлен
Буянов, А.А. Буянов
02.03.2026г

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студенту Буянову Андрею Александровичу группы 351-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 69 страницах, содержит приложения на 4 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы:

Тема выпускной квалификационной работы несомненно актуальна, потому что в условиях современных геополитических событий и большого количества вооруженных конфликтов, значительное число семей напрямую сталкивается с участием близкого человека в военных действиях. Психологическая устойчивость жен и матерей играет ключевую роль в поддержке бойца как во время службы, так и в процессе возвращения к мирной жизни и адаптации. Именно поэтому исследование ресурсных факторов (жизнестойкости и формирование адаптивных способов совладания со стрессом) позволяет разработать эффективные программы психологической профилактики и помощи родственникам участников военных действий.

2. Логическая последовательность:

В первой главе автором систематизированы и описаны теоретические аспекты проблемы жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий. Представлено обоснование проблемы влияния военных действий на функционирование семей военнослужащих. Теоретические подходы к изучению жизнестойкости и копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии. На основании современных исследований проанализирован материал по проблеме жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий.

Во второй главе представлено описание эмпирического исследования жизнестойкости и копинг-стратегий поведения родственников участников военных действий. Описаны организация и методы исследования.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Автором конкретно и аргументированно сформулированы выводы по главам и всей работе. Качественно описаны психологические рекомендации по оптимизации работы с и жизнестойкостью и копинг-стратегиями поведения родственников участников военных действий.

4. Полнота проработки литературных источников:

Список литературы включает в себя 44 источника. Все источники подобраны в соответствии с темой исследования и актуальностью.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Общее оформление работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков соответствует ГОСТУ.

6. Положительные стороны работы:

7. Недостатки работы:

Существенных недостатков в дипломной работе не выявлено.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы:

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику:

Полученные данные могут быть использованы для разработки целенаправленных программ психологической профилактики, психологического консультирования и тренинговых занятий, направленных на повышение жизнестойкости и формирование адаптивных копинг-стратегий поведения у родственников участников военных действий родителей и супругов военнослужащих.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения

квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Василькова Жанна Геннадьевна. Доцент, к.псх.н, доцент кафедры клинической психологии и педагогики с курсом ПО, ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России

« 27 » 02 2026г.



(подпись рецензента)

С рецензией ознакомлен

Буянов А.А. *Буянов*

02.03.2026 г.