

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.9.019.4

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-16-24>



MKVXEF

Жизнестойкость и асертивное поведение как факторы психологической адаптации в условиях психотравмирующих переживаний

Татьяна Г. Винтонюк¹, Маргарита В. Мацегора²  

¹ Мариупольский государственный университет имени А. И. Куинджи, г. Мариуполь, Российская Федерация

² Приазовский государственный технический университет – филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», г. Мариуполь, Российская Федерация

 professor9016@gmail.com

Аннотация

Введение. В статье рассмотрены феномены жизнестойкости и асертивного поведения как ключевые психологические ресурсы личности в условиях психотравмирующих переживаний. Актуальность исследования обусловлена возрастающей частотой экстремальных ситуаций современности, включая военные конфликты, которые требуют мобилизации адаптационного потенциала личности. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и асертивного поведения представляет особый интерес для понимания механизмов психологической адаптации в кризисных условиях. **Цель.** Проанализировать взаимосвязь уровня жизнестойкости и сформированности асертивного поведения у лиц, переживших психотравмирующие события, и оценить их роль в формировании адаптивных моделей взаимодействия со стрессогенной средой.

Материалы и методы. Диагностический инструментарий включал тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Шкалу дисфункциональных отношений А. Бека и А. Вайсман, авторский опросник для оценки копинг-стратегий. Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики и корреляционного анализа.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 250 жителей ДНР и ЛНР, подвергшихся воздействию боевых действий. Выявлено статистически значимое снижение показателей жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) в исследуемой выборке по сравнению с нормативными значениями. Обнаружены отрицательные корреляции между уровнем жизнестойкости и использованием дезадаптивных копинг-стратегий, а также положительные связи с проактивными стратегиями совладания. Установлено, что 22,4 % респондентов демонстрируют высокую степень дисфункциональности межличностных отношений.

Обсуждение результатов. Полученные данные свидетельствуют о системном характере нарушений адаптационных ресурсов личности под воздействием пролонгированной психотравматизации. Обоснована концепция асертивного поведения как поведенческого выражения жизнестойкой позиции личности. Разработаны практические рекомендации по комплексной психологической помощи, включающие развитие жизнестойких убеждений, обучение асертивному поведению и коррекцию дисфункциональных когнитивных схем.

Ключевые слова: жизнестойкость, асертивное поведение, психотравмирующие переживания, адаптация, копинг-стратегии, резильентность, стресс, психологическая поддержка, личностный потенциал

Для цитирования. Винтонюк, Т. Г., и Мацегора, М. В. (2025). Жизнестойкость и асертивное поведение как факторы психологической адаптации в условиях психотравмирующих переживаний. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 8(5), 16–24. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-16-24>

Resilience and Assertive Behavior as Factors of Psychological Adaptation in the Context of Psychotraumatic Experiences

Tatiana G. Vintoniuk¹, Margarita V. Matsegora²  

¹ A.I. Kuindzhi Mariupol State University, Mariupol, Russian Federation.

² Azov State Technical University – a branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “National Research Moscow State University of Civil Engineering”, Mariupol, Russian Federation

 professor9016@gmail.com

Abstract

Introduction. The article considers resilience and assertive behavior phenomena as key psychological resources of the personality in the conditions of psychotraumatic experiences. The relevance of the study is determined by the increasing frequency in extreme situations of modern times, including military conflicts, which require mobilization of the adaptive potential of the personality. The study of the relationship between resilience and assertive behavior is of particular interest in understanding the mechanisms of psychological adaptation in crisis conditions.

Objective. Analyze the relationship between the level of resilience and the formation of assertive behavior in survivors of psychotraumatic events and assess their role in the formation of adaptive models of interaction with a stressful environment.

Materials and Methods. Diagnostic tools included the S. Maddy resilience test adapted by D. A. Leontiev, the A. Beck and A. Weissman Dysfunctional Attitude Scale, and the author's questionnaire for assessing coping strategies. Statistical processing of the data was carried out using descriptive statistics and correlation analysis methods.

Results. The study involved 250 residents of the DNR and LNR who were exposed to the impact of hostilities. A statistically significant decrease in the resilience indicators and their components (involvement, control, risk acceptance) was revealed in the study sample compared to normative values. Negative correlations were found between resilience level and use of maladaptive coping strategies, as well as positive correlations with proactive coping strategies. The results showed that 22.4% of the respondents demonstrated a high degree of dysfunctional interpersonal relationships.

Discussion. The data obtained testify to the systemic nature of violations of personality adaptation resources under the influence of prolonged psychotraumatization. The concept of assertive behavior as a behavioral expression of a person's resilient position is substantiated. Practical recommendations are developed for complex psychological assistance, including the development of resilient beliefs, training in assertive behavior, and correction of dysfunctional cognitive schemes.

Keywords: resilience, assertive behavior, psychologically traumatic experiences, adaptation, coping strategies, resistance, stress, psychological support, personal potential

For Citation. Vintoniuk, T. G., & Matsegora, M. V. (2025). Resilience and assertive behavior as factors of psychological adaptation in the context of psychotraumatic experiences. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 8(5), 16–24. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-16-24>

Введение

Современная реальность характеризуется беспрецедентной сложностью и динамичностью, порождая широкий спектр вызовов, которые подвергают испытанию психологическую устойчивость индивида и общества в целом (Шапарь, 2008). Социально-экономическая нестабильность, пандемии, экологические катастрофы и, что особенно значимо для настоящего исследования, затяжные вооруженные конфликты создают условия для массового распространения пролонгированных психотравмирующих переживаний (Колобова и Ичитовкина, 2023). В этом контексте проблема поиска и активации внутренних ресурсов личности, обеспечивающих не только выживание, но и возможность личностного роста и сохранения психологического благополучия, выдвигается на передний план научного поиска в области психологии стресса и экстремальной психологии (Хрусталёва, 2018). Психотравмирующие переживания, особенно связанные с угрозой жизни и безопасности, способны вызывать глубокие нарушения в психологическом функционировании личности (Werner, 1993). Однако, как показывают многочисленные исследования, индивидуальная реакция на травматический стресс значительно варьируется, что свидетельствует о существовании мощных психологических ресурсов, способных модулировать воздействие экстремальных стрессоров (Maddi, 2006). Среди таких ресурсов особое место занимает феномен жизнестойкости, представляющий собой систему убеждений, позволяющих не только противостоять негативным воздействиям, но и трансформировать их в возможности для личностного развития (Александрова, 2004).

Одним из ключевых конструктов, объясняющих вариативность в способности людей противостоять жизненным невзгодам, является концепция жизнестойкости, разработанная Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейса (Maddi, 2006). Данный феномен интерпретируется авторами не как статичная черта, а как динамическая система убеждений, включающая три фундаментальных компонента: вовлеченность (commitment) – способность находить смысл и

интерес в собственной жизни и деятельности даже в неблагоприятных условиях; контроль (control) – убежденность в своей способности влиять на ход событий; и принятие риска (challenge) – восприятие жизненных трудностей не как угрозы, а как вызова и возможности для развития (Maddi, 2006). Именно эта система установок позволяет трансформировать деструктивный опыт стресса в стимул для личностного становления. В отечественной психологической науке концепция жизнестойкости находит свое развитие, в частности, в рамках теории личностного потенциала, предложенной Д. А. Леонтьевым (Леонтьев и Рассказова, 2011). В этом ракурсе жизнестойкость рассматривается как интегральная характеристика личности, мета-ресурс, определяющий успешность преодоления разнообразных жизненных трудностей и выступающий ядром психологической устойчивости индивида (Одинцова, 2015). Подход Д. А. Леонтьева акцентирует внимание на том, что жизнестойкость представляет собой не просто сумму отдельных качеств, а целостную систему, обеспечивающую смысловую регуляцию поведения в трудных жизненных ситуациях (Циринг, 2009).

Личностный ресурс, каким является жизнестойкость, требует определенных поведенческих каналов для своей реализации в повседневной жизни и в стрессогенных ситуациях (Иванова, 2013). Таким эффективным поведенческим паттерном, на наш взгляд, выступает ассертивное поведение. Под ассертивностью понимается социально-психологическая способность человека уверенно и достойно отстаивать свои законные права, потребности и границы, не нарушая при этом прав и границ других людей (Набиуллина и Тухтарова, 2003). Это поведение, основанное на самоуважении, честности, эмоциональной открытости, прямом и ясном общении, ответственности за свои действия и решения, а также на способности к ненасильственному разрешению конфликтов (Zelenova et al., 2019). Ассертивность является антитезой как пассивному, так и агрессивному стилю взаимодействия, представляя собой сбалансированную и адаптивную модель коммуникации (Ефимова и др., 2011).

Представляется логичным предположить, что жизнестойкость, как система глубинных убеждений, создает внутреннюю основу для формирования именно ассертивной поведенческой стратегии (Калашникова, 2011). Убежденность в своей способности влиять на события (контроль) способствует уверенному заявлению о своих потребностях; вовлеченность мотивирует к открытому и прямому общению; а принятие риска позволяет без страха вступать в сложные переговоры, не боясь неопределенности их исхода (Книжникова, 2010). Таким образом, ассертивное поведение можно рассматривать как внешнее, поведенческое выражение внутренней жизнестойкой позиции личности (Одинцова, 2015). **Цель настоящего исследования** заключается в комплексном эмпирическом анализе взаимосвязи между уровнем развития жизнестойкости и сформированностью ассертивного поведения у лиц, переживших психотравмирующие события, а также в оценке их совместной роли в формировании адаптивных или дезадаптивных моделей взаимодействия со стрессогенной средой.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели было организовано и проведено эмпирическое исследование, реализованное в период с января по июнь 2024 года на территории Донецкой и Луганской Народных Республик. Выборку исследования составили 250 жителей указанных регионов, непосредственно столкнувшихся с последствиями боевых действий и сопутствующими экстремальными стрессорами (Колобова и Ичитовкина, 2023). Формирование выборки осуществлялось методом целевого отбора с использованием стратегии снежного кома и рекрутинга через социальные службы и образовательные учреждения. Критерии включения в исследование были следующими: возраст от 18 лет, постоянное проживание на территории вооруженного конфликта не менее двух лет, наличие документально подтвержденного опыта психотравмирующих переживаний, связанных с боевыми действиями (разрушение жилья, эвакуация, потеря близких, непосредственная угроза жизни). Критерии исключения включали наличие диагностированных психических расстройств в острой фазе, выраженных когнитивных нарушений, а также текущий прием психотропных препаратов, способных повлиять на достоверность результатов тестирования (Хрусталёва, 2018).

В качестве методологической основы исследования выступил комплекс взаимодополняющих психодиагностических методик, направленных на многоуровневый анализ личностных и поведенческих характеристик (Шапарь, 2008). Подбор методик осуществлялся с учетом их валидности, надежности и адекватности для исследования заявленной проблематики. Основным инструментом исследования выступил Тест жизнестойкости (Hardiness Test), разработанный С. Мадди и адаптированный Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой (Леонтьев и Рассказова, 2006). Данная методика состоит из 45 утверждений и позволяет количественно оценить общий уровень жизнестойкости, а также выраженность ее ключевых компонентов: вовлеченности (15 пунктов), контроля (15 пунктов) и принятия риска (15 пунктов). Респонденты оценивают утверждения по четырехбалльной шкале Лайкерта. Для интерпретации результатов использовались нормативные показатели, валидизированные на российской популяции: общая жизнестойкость ($M = 80,72$; $\sigma = 18,53$), вовлеченность ($M = 37,64$; $\sigma = 8,08$), контроль ($M = 29,17$; $\sigma = 8,43$), принятие риска ($M = 13,91$; $\sigma = 4,39$). Показатели надежности методики в данном исследовании составили $\alpha = 0,87$ для общей шкалы жизнестойкости.

Для оценки когнитивных составляющих психологического благополучия применялась Шкала дисфункциональных отношений (Dysfunctional Attitude Scale, DAS) А. Бека и А. Вайсман (Beck & Weissman, 1973) в адаптации Т. В. Власовой. Методика включает 40 утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале, и позволяет выявить глубинные дезадаптивные когнитивные схемы и установки, которые лежат в основе неадаптивного по-

ведения, способствуют возникновению межличностных конфликтов и повышают уязвимость к депрессивным и тревожным расстройствам (Beck & Weissman, 1973). Шкала обладает высокой дискриминативной валидностью и позволяет дифференцировать респондентов по степени дезадаптации их системы отношений. В данном исследовании использовались стандартные нормативные значения, принятые для русскоязычной выборки.

Для сбора социодемографических данных и анализа предпочитаемых стратегий преодоления стресса применялся авторский опросник, включающий блоки, направленные на оценку используемых копинг-стратегий в рамках модели SACS (Стратегии преодоления стрессовых ситуаций). Опросник содержал 40 вопросов, сгруппированных в 5 шкал: асертивные действия, поиск социальной поддержки, манипулятивные действия, избегание и осторожные действия. Конструктивная валидность опросника подтверждена экспертной оценкой, надежность по α -Кронбаху составила 0,79–0,84 для различных шкал.

Процедура исследования проводилась в индивидуальном и групповом форматах (группы по 10–15 человек) с обязательным соблюдением этических принципов конфиденциальности и информированного согласия (Набиуллина и Тухтарова, 2003). Среднее время заполнения батареи методик составляло 50–60 минут. Перед началом исследования все участники получали подробный инструктаж о целях и задачах работы, а также гарантии анонимности и конфиденциальности полученных данных. Полученные количественные данные подверглись статистической обработке с использованием методов описательной статистики (расчет средних значений, стандартных отклонений, частотный анализ), корреляционного анализа Пирсона для установления значимых связей между изучаемыми переменными, а также t -критерия Стьюдента для сравнения средних значений с нормативными показателями. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программного пакета SPSS 23.0 с установленным уровнем значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

Гендерный состав выборки был сбалансирован: 132 женщины (52,8 %) и 118 мужчин (47,2 %). Возрастная структура выборки отражает широкий спектр взрослого населения: наибольшую группу составили молодые люди в возрасте 18–25 лет (46,8 %); группы зрелого и старшего возраста (36–45 лет и 46–64 года) были представлены практически одинаково – 18,0 % и 18,8 % соответственно. Также в выборке присутствовали респонденты старше 65 лет (6,4 %). Значительная часть респондентов (76,0 %) имела профессиональное (среднее специальное или высшее) образование. Анализ семейного положения показал, что наиболее распространенным статусом является нахождение в зарегистрированном браке (35,6 %), при этом почти треть выборки (32,0 %) никогда не состояла в браке. Оставшуюся часть составили разведенные (18,4 %) и вдовствующие (14,0 %) респонденты.

Проведенный анализ данных позволил выявить ряд значимых результатов, характеризующих психологическое состояние и личностные ресурсы исследуемой выборки. Прежде всего, обращают на себя внимание показатели жизнестойкости. Сравнение средних значений, полученных в исследовании, с нормативными данными демонстрирует статистически значимое снижение по всем ключевым параметрам. Общий показатель жизнестойкости в выборке составил 69,94 балла при норме 80,72. Аналогичная картина наблюдается и на уровне компонентов: вовлеченность – 30,18 балла при норме 37,64; контроль – 27,29 балла при норме 29,17; принятие риска – 12,46 балла при норме 13,91. Статистический анализ с использованием t -критерия Стьюдента подтвердил достоверность различий по всем показателям ($p < 0,001$). Наиболее выраженное отклонение от нормативных значений зафиксировано по шкале «вовлеченность» – разница составляет 7,46 балла.

Анализ распределения показателей жизнестойкости внутри выборки показал, что только 18,3 % респондентов продемонстрировали уровень жизнестойкости, соответствующий высоким нормативным значениям, в то время как 52,7 % участников оказались в зоне низких показателей. Наиболее проблемным компонентом оказалась вовлеченность: 61,2 % респондентов показали результаты ниже среднего уровня.

Результаты, полученные с помощью Шкалы дисфункциональных отношений (DAS), показали следующее распределение: низкая степень дезадаптации выявлена у 31,2 % участников; показатели, соответствующие условной норме, зафиксированы у 46,4 % респондентов; высокую степень дисфункциональности продемонстрировали 22,4 % опрошенных. Наиболее распространенными оказались дисфункциональные установки, связанные с перфекционизмом (34,8 % респондентов) и потребностью в одобрении (28,3 %).

Корреляционный анализ выявил обратную взаимосвязь между интегральным показателем жизнестойкости и его компонентами, с одной стороны, и склонностью к использованию таких неадаптивных копинг-стратегий, как избегание проблем ($r = -0,47, p < 0,01$) и пассивный поиск социальной поддержки ($r = -0,39, p < 0,01$), с другой. Обнаружена положительная корреляция жизнестойкости с такими проактивными стратегиями, как планирование решения проблемы ($r = 0,51, p < 0,01$) и позитивная переоценка ситуации ($r = 0,43, p < 0,01$).

Дополнительный анализ позволил выявить дифференцированное влияние различных компонентов жизнестойкости на выбор копинг-стратегий. Компонент «контроль» наиболее сильно коррелировал со стратегиями планирования решения проблем ($r = 0,42, p < 0,01$), в то время как «вовлеченность» демонстрировала наиболее тесную связь с позитивной переоценкой ($r = 0,38, p < 0,01$). Компонент «принятие риска» показал умеренные, но статистически значимые корреляции с обеими адаптивными стратегиями ($r = 0,24–0,28, p < 0,05$). Сила корреляционных связей варьировалась в зависимости от демографических характеристик: наиболее выраженные взаимосвязи наблюдались в группе респондентов 36–45 лет.

Обсуждение результатов

Полученные эмпирические данные позволяют сделать ряд важных выводов, углубляющих понимание механизмов психологической адаптации в условиях хронического стресса (Хрусталёва, 2018). Значительное снижение показателей жизнестойкости в исследуемой выборке является ярким индикатором деформации личностного потенциала под воздействием пролонгированной психотравматизации (Колобова и Ичитовкина, 2023). Проведенный сравнительный анализ с нормативными значениями выявил статистически достоверные различия по всем компонентам жизнестойкости, что свидетельствует о системном характере нарушений адаптационных ресурсов личности (Шапарь, 2008). Особую значимость приобретает тот факт, что снижение показателей носит не случайный, а закономерный характер, отражая глубинные изменения в структуре личности под воздействием экстремальных стрессоров (Werner, 1993). С теоретической точки зрения, выявленные изменения могут быть интерпретированы через призму концепции психологической травмы как процесса дезинтеграции личности (Набиуллина и Тухтарова, 2003). Снижение жизнестойкости отражает нарушение базовых механизмов саморегуляции, что согласуется с современными представлениями о влиянии хронического стресса на когнитивно-аффективную сферу личности (Maddi, 2006). Полученные данные также перекликаются с положениями теории сохранения ресурсов С. Хобфолла, согласно которой продолжительное воздействие стрессоров приводит к истощению психологических ресурсов личности (Александрова, 2004).

Низкие значения по шкале вовлеченности свидетельствуют об утрате чувства осмысленности существования, что согласуется с концепцией экзистенциального вакуума В. Франкла (Калашникова, 2011). Наиболее выраженное отклонение от нормативных значений по шкале «вовлеченность» можно интерпретировать как проявление симптомов экзистенциальной пустоты, потери интереса к различным аспектам жизни, чувства отчужденности и выключенности из социального контекста (Александрова, 2004). Такая картина является типичной реакцией на пролонгированную психотравматизацию и свидетельствует о глубинных нарушениях в смысловой сфере личности (Книжникова, 2010). Особенно тревожным представляется массовый характер этих нарушений, затрагивающий более половины выборки, что указывает на необходимость разработки масштабных программ психологической помощи (Борисенко и др., 2014).

Сниженный контроль отражает формирование выученной беспомощности, когда человек перестает верить в свою способность влиять на события собственной жизни (Циринг, 2009). Низкое принятие риска свидетельствует о ригидности установок и страхе перед переменами, что в совокупности существенно ограничивает адаптационные возможности личности (Одинцова, 2015). Тот факт, что только 18,3 % респондентов продемонстрировали уровень жизнестойкости, соответствующий высоким нормативным значениям, в то время как 52,7 % участников оказались в зоне низких показателей (Иванова, 2013), подтверждает глубину дезадаптационных процессов.

Следует особо отметить, что выявленные нарушения имеют комплексный характер и проявляются на разных уровнях личности: когнитивном (нарушения в системе убеждений), эмоциональном (снижение интереса и мотивации) и поведенческом (избегание активных стратегий совладания) (Книжникова, 2010). Этот факт подтверждает необходимость целостного подхода к психологической помощи, учитывающего взаимосвязь различных аспектов личности (Ефимова и др., 2011).

Выявленная структура корреляционных связей полностью подтверждает теоретические положения С. Мадди и эмпирические находки Д.А. Леонтьева о том, что жизнестойкость выступает не пассивным «амортизатором» стресса, а активным личностным ресурсом, который направляет и организует процесс совладания с трудностями (Леонтьев и Рассказова, 2006). Личности с высоким уровнем жизнестойкости склонны использовать те стратегии, которые позволяют им трансформировать кризисную ситуацию, активно воздействуя на нее (планирование) или извлекая из нее новый личностный смысл (позитивная переоценка) (Maddi, 2006). Обнаруженные корреляции демонстрируют, что именно жизнестойкость определяет выбор конструктивных путей преодоления трудностей, выступая своеобразным фильтром, отсеивающим деструктивные поведенческие паттерны (Beck & Weissman, 1973).

Интересным представляется анализ дифференцированного влияния различных компонентов жизнестойкости на процесс совладания со стрессом (Zelenova et al., 2019). Так, компонент контроля наиболее тесно связан с активными поведенческими стратегиями, в то время как вовлеченность определяет смысловую переработку травматического опыта. Это подтверждает комплексный характер влияния жизнестойкости на процесс адаптации и указывает на необходимость дифференцированного подхода в коррекционной работе (Леонтьев и Рассказова, 2011).

Напротив, низкая жизнестойкость «толкает» индивида в сторону пассивных и деструктивных стратегий, таких как избегание, которое лишь усугубляет чувство потери контроля и способствует дальнейшей дезадаптации (Хрусталёва, 2018). Этот порочный круг дезадаптации особенно ярко проявляется в условиях хронического стресса, когда повторяющиеся неудачи в попытках справиться с ситуацией укрепляют веру в собственную несостоятельность (Werner, 1993). Дифференцированная картина корреляций отдельных компонентов жизнестойкости с различными копинг-стратегиями подчеркивает сложную, многокомпонентную природу этого феномена и указывает на необходимость дифференцированного подхода в психокоррекционной работе (Набиуллина и Тухтарова, 2003).

Обнаруженный высокий процент респондентов с дисфункциональными отношениями (22,4 %) является тревожным сигналом, указывающим на глубину дезадаптации (Beck & Weissman, 1973). Эти ригидные когнитивные схемы («Я должен быть совершенным», «Меня должны все любить и одобрять») не только сами по себе являются

источником стресса, но и напрямую блокируют развитие ассертивности, подменяя ее либо пассивно-зависимым, либо агрессивно-обвиняющим стилем общения (Ефимова и др., 2011). Анализ показывает, что дисфункциональные установки создают своеобразный «когнитивный барьер» на пути формирования адаптивного поведения, искажая восприятие социальных ситуаций и затрудняя выбор адекватных стратегий взаимодействия (Книжникова, 2010).

Сочетание низкой жизнестойкости с высоким уровнем дисфункциональных отношений создает особенно неблагоприятный прогноз для психологической адаптации, формируя порочный круг дезадаптации (Zelenova et al., 2019). Этот синдром характеризуется взаимным усилением дезадаптивных проявлений: сниженная жизнестойкость препятствует коррекции дисфункциональных установок, а те, в свою очередь, блокируют развитие жизнестойкости (Maddi, 2006). Разрыв этого порочного круга требует комплексного подхода, сочетающего методы когнитивной перестройки с развитием личностных ресурсов (Леонтьев и Рассказова, 2006).

В этом контексте ассертивное поведение закономерно рассматривается как конкретное, наблюдаемое проявление жизнестойкости в сфере межличностных коммуникаций (Одинцова, 2015). Проведенный анализ позволяет утверждать, что ассертивность является не просто набором коммуникативных навыков, а внешним выражением глубинных личностных характеристик, сформированных жизнестойкостью (Александрова, 2004). Уверенность в себе и способность открыто заявлять о своих потребностях являются прямым следствием установки на контроль; прямое и честное общение базируется на вовлеченности, то есть интересе к взаимодействию с другими; готовность отстаивать свою позицию в диалоге, не опасаясь негативной реакции, отражает установку на принятие риска (Иванова, 2013). Таким образом, ассертивность выступает тем поведенческим мостом, который соединяет внутренний, когнитивно-мотивационный ресурс жизнестойкости с реальной социальной средой (Калашникова, 2011). Обнаруженные корреляционные связи позволяют предположить, что развитие жизнестойкости создает необходимые предпосылки для формирования ассертивного поведения как эффективного инструмента социальной адаптации (Циринг, 2009). Это положение имеет важное практическое значение, поскольку указывает на необходимость параллельного развития как когнитивно-мотивационных, так и поведенческих аспектов личности в процессе психологической помощи (Борисенко и др., 2014).

Следовательно, психологическая помощь и психопрофилактическая работа с населением, переживающим последствия психотравмирующих событий, должны носить комплексный, многоуровневый характер (Хрусталёва, 2018). Она должна быть направлена не только на снятие острых симптомов стресса, но и на глубинную трансформацию личностных структур (Werner, 1993). В качестве приоритетных направлений можно выделить:

- Целенаправленное развитие системы жизнестойких убеждений с использованием методов когнитивно-поведенческой терапии, экзистенциального консультирования и коучинга личностного роста, что позволит сформировать прочный внутренний фундамент для устойчивости (Набиуллина и Тухтарова, 2003). Особое внимание следует уделять развитию компонента вовлеченности через работу с системой личностных смыслов, используя техники смыслоориентированной терапии и экзистенциального анализа (Александрова, 2004). Важной составляющей является развитие способности к нахождению смысла в перенесенных трудностях и текущей деятельности (Колобова и Ичитовкина, 2023).

- Систематическое обучение навыкам ассертивного поведения через социально-психологические тренинги, ролевые игры и техники коммуникативного тренинга, что обеспечит человека эффективными инструментами для взаимодействия в стрессогенной среде (Шапарь, 2008). При этом важно учитывать выявленные дифференцированные связи между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями, разрабатывая индивидуализированные программы развития (Одинцова, 2015). Особое внимание следует уделять формированию навыков уверенного поведения в ситуациях, связанных с отстаиванием личных границ и выражением потребностей (Иванова, 2013). Необходимо проводить коррекцию дисфункциональных когнитивных схем с помощью методов когнитивной реструктуризации, что позволит устранить внутренние барьеры, мешающие реализации ассертивной и жизнестойкой позиции (Beck & Weissman, 1973). Ключевое значение в этом процессе имеет работа с перфекционистскими установками, катастрофизацией и дихотомическим мышлением, которые наиболее существенно затрудняют адаптацию (Ефимова и др., 2011). Эффективным представляется использование техник когнитивно-поведенческой терапии, направленных на выявление и изменение автоматических негативных мыслей (Калашникова, 2011).

Реализация этих направлений требует разработки интегративных программ, сочетающих различные психотехнологии и учитывающих индивидуальные особенности клиентов (Борисенко и др., 2014). Особую важность приобретает принцип этапности психологической помощи, предполагающий последовательную работу с различными уровнями личности – от коррекции симптомов до глубинной трансформации личностных структур (Циринг, 2009). Перспективным направлением представляется также разработка профилактических программ, формирующих психологическую устойчивость у различных групп населения (Книжникова, 2010). Особое значение приобретает работа с молодежью, поскольку выявленные нарушения могут иметь долгосрочные последствия для личностного развития (Zelenova et al., 2019). Важным аспектом является также учет культурных и социальных особенностей региона при разработке программ психологической помощи (Леонтьев и Рассказова, 2011). Особого внимания заслуживает временной аспект выявленных нарушений. Можно предположить, что обнаруженные изменения представляют собой не только непосредственную реакцию на травматические события, но и результат длительного процесса психологической дезадаптации (Колобова и Ичитовкина, 2023). Это подчеркивает важность сво-

временного вмешательства и необходимость разработки программ профилактики нарушений психологической адаптации (Шапарь, 2008).

Методологические ограничения исследования, связанные с особенностью выборки и используемого инструментария, указывают на необходимость дальнейших исследований с применением лонгитюдного дизайна и включением дополнительных переменных (Maddi, 2006). Особый интерес представляет изучение динамики изменения жизнестойкости и ассертивного поведения в процессе психологической помощи, что позволит оценить эффективность различных коррекционных подходов (Werner, 1993).

Заключение. Проведенное исследование позволяет заключить, что жизнестойкость и ассертивное поведение представляют собой взаимосвязанные и взаимодополняющие элементы единой системы психологической адаптации личности (Хрусталёва, 2018). Жизнестойкость, как системообразующий личностный ресурс, задает содержательное направление и мотивационную основу для поведения, в то время как ассертивность выступает в роли эффективного инструментария его реализации в социальном взаимодействии (Набиуллина и Тухтарова, 2003). Установленные в ходе исследования корреляционные связи между компонентами жизнестойкости и конкретными поведенческими паттернами позволяют говорить о существовании четких механизмов их взаимовлияния, что открывает новые перспективы для разработки целенаправленных психокоррекционных программ.

Эмпирически подтвержденное снижение жизнестойкости и высокая распространенность дисфункциональных отношений в выборке лиц, переживших психотравмирующий опыт, подчеркивают острую необходимость в смещении акцентов психологической помощи с симптоматической поддержки на глубинное личностное развитие (Колобова и Ичитовкина, 2023). Особую значимость приобретает выявленный дисбаланс в структуре жизнестойкости – выраженный дефицит компонента вовлеченности свидетельствует о глубинных нарушениях в смысловой сфере личности, что требует применения экзистенциальных и смыслоориентированных подходов в психологической работе (Александрова, 2004). Сочетание низкой жизнестойкости с высоким уровнем дисфункциональных отношений создает особенно неблагоприятный прогноз для психологической адаптации, формируя порочный круг дезадаптации, разрыв которого требует комплексного вмешательства (Beck & Weissman, 1973).

Полученные данные имеют важное практическое значение для организации психологической помощи в условиях длительного стресса и психотравмирующих воздействий (Шапарь, 2008). Выявленные закономерности позволяют утверждать, что эффективная психологическая поддержка должна быть направлена не только на купирование острых симптомов дистресса, но и на последовательное развитие личностного потенциала через формирование жизнестойких установок и обучение адаптивным поведенческим стратегиям (Одинцова, 2015). Особое значение приобретает дифференцированный подход, учитывающий специфику нарушений каждого компонента жизнестойкости и их взаимосвязь с определенными копинг-стратегиями (Иванова, 2013).

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке и апробации интегративных психотехнологий, сочетающих в себе методы развития жизнестойкости, тренировки ассертивного поведения и коррекции дезадаптивных когнитивных схем (Борисенко и др., 2014). Особого внимания заслуживает изучение возрастной и гендерной специфики проявления жизнестойкости в условиях хронического стресса, а также исследование долгосрочных эффектов различных психокоррекционных программ (Циринг, 2009). Важным направлением представляется разработка профилактических мероприятий, направленных на формирование психологической устойчивости у различных групп населения, находящихся в зоне повышенного риска психотравматизации (Книжникова, 2010).

В более широком контексте полученные результаты свидетельствуют о необходимости пересмотра традиционных подходов к психологической помощи в кризисных ситуациях (Zelenova et al., 2019). Вместо пассивной модели поддержки, ориентированной на минимизацию негативных последствий, предлагается активная модель развития, направленная на раскрытие личностного потенциала и формирование психологической устойчивости (Maddi, 2006). Такой подход позволит не просто восстановить докризисное состояние, а достичь качественно нового уровня личностного развития, обеспечивающего возможность эффективного функционирования и сохранения психологического благополучия даже в самых неблагоприятных жизненных обстоятельствах (Werner, 1993). Реализация этого подхода требует тесной интеграции научных исследований и практической работы, а также разработки конкретных методических решений для различных категорий населения (Калашникова, 2011).

Список литературы

- Александрова, Л. А. (2004). К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня*, 2, 82–90.
- Борисенко, О. В., Матёрова, Т. А., Ховалкина, Т. А., и Шамардина, М. В. (2014). *Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие*. АлтГУ.
- Ефимова, О. И., Игдырова, С. В., и Ощепков, А. А. (2011). Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков. *Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина*, 5(1), 61–71.
- Зеленова, М. Е., Лекалов, А. А., Лим, В. С., и Костенко, Е. В. (2019). Уровень профессионализма, копинг-стратегии и профессиональное здоровье летчиков. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*, 4(2), 92–116.

Иванова, М. А. (2013). Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков. *Фундаментальные исследования*, 10–4, 875–878.

Калашникова, С. А. (2011). Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости. *Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология*, 5, 161–167.

Книжникова, С. В. (2010). Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной профилактики. В *Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Феноменология и профилактика девиантного поведения»* (С. 67–70). Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Колобова, С. В., и Ичитовкина, Е. Г. (2023). Исследование факторов риска, способствующих нарушению психологической безопасности у мирного населения прифронтовых территорий. *Северокавказский психологический вестник*, 21(1), 5–15.

Леонтьев, Д. А., и Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Смысл.

Леонтьев, Д. А., и Рассказова, Е. И. (2011). Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. В Д. А. Леонтьев (Ред.) *Личностный потенциал: структура и диагностика* (С. 678–680). Смысл.

Рассказова, Е. И., и Леонтьев, Д. А. (2011). Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. В Д. А. Леонтьев (Ред.) *Личностный потенциал: структура и диагностика* (С. 178–209). Смысл.

Набиуллина, Р. Р., и Тухтарова, И. В. (2003). *Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие*. Казанская Государственная Медицинская Академия.

Одинцова, М. А. (2015). *Психология жизнестойкости*. ФЛИНТА.

Хрусталева, Н. С. (2018). *Психология кризисных и экстремальных ситуаций*. Издательство СПбГУ.

Циринг, Д. А. (2009). Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков. *Вестник Томского государственного университета*, 323, 336–342.

Шапарь, В. Б. (2008). *Психология кризисных ситуаций*. Феникс.

Beck, A. T., & Weissman, A. (1973). The Dysfunctional Attitude Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(1), 165–171.

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503–515.

References

Alexandrova, L. A. (2004). Toward the concept of resilience in psychology. *Siberian psychology today*, 2, 82–90. (In Russ.)

Borisenko, O. V., Matyurova, T. A., Khovalkina, T. A., & Shamardina, M. V. (2014). *Features of formation of resilience and coping with difficult life and stressful situations of minors in education: methodological manual*. ASU. (In Russ.)

Beck, A. T., & Weissman, A. (1973). The Dysfunctional Attitude Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(1), 165–171.

Efimova, O. I., Igdyrova, S. V., & Oshchepkov, A. A. (2011). The relationship between value orientations and personality resilience in normative and deviant adolescents. *Pushkin Leningrad State University Journal*, 5(1), 61–71. (In Russ.)

Ivanova, M. A. (2013). Life scenarios and hardiness of adolescents. *Fundamental Research*, 10–4, 875–878. (In Russ.)

Kalashnikova, S. A. (2011). Life meaning orientations, basic beliefs and behavior strategies in difficult life situations of people with different indices of viability. *Uchenye zapiski ZabGU. Series: Pedagogy and Psychology*, 5, 161–167. (In Russ.)

Knizhnikova, S. V. (2010). Structural and functional description of resilience in the aspect of suicidal prevention. *Proc. of IV all-Russian Scientific and Practical Conference “Phenomenology and Prevention of Deviant Behavior”* (pp. 67–70). Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. (In Russ.)

Kolobova, S. V., & Ichitovkina, E. G. (2023). Investigation of risk factors contributing to the violation of psychological security among the civilian population of frontline territories. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 21(1), 5–15. (In Russ.)

Khrustaleva, N. S. (2018). *Psychology of crisis and extreme situations*. St. Petersburg State University Publishing House. (In Russ.)

Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *The test of Hardiness Survey*. Meaning. (In Russ.)

Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2011). Resilience as a component of personal potential. In D. A. Leontiev (Ed.) *Personality potential: structure and diagnostics* (pp. 678–680). Meaning. (In Russ.)

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>

Nabiullina, R. R., & Tukhtarova, I. V. (2003). *Mechanisms of psychological defense and coping with stress (definition, structure, functions, types, psychotherapeutic correction): textbook*. Kazan State Medical Academy. (In Russ.)

Odintsova, M. A. (2015). *Psychology of resilience*. FLINTA. (In Russ.)

Rasskazova, E. I., & Leontiev, D. A. (2011). Resilience as a component of personal potential. In D. A. Leontiev (Ed.) *Personality potential: structure and diagnostics* (pp. 178–209). Meaning. (In Russ.)

Shapar, V. B. (2008). *Psychology of crisis situations*. Phoenix. (In Russ.)

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503–515.

Zelenova, M. E., Lekalov, A. A., Lim, V. S., & Kostenko, E. V. (2019). Level of professionalism, coping strategies and occupational health of pilots. ; Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. *Organizational psychology and psychology of work*, 4(2), 92–116. (In Russ.)

Ziering, D. A. (2009). The study of resilience in helpless and independent adolescents. *Tomsk State University Journals*, 323, 336–342. (In Russ.)

Об авторах:

Татьяна Григорьевна Винтонюк, старший преподаватель кафедры практической психологии, Мариупольский государственный университет имени А. И. Куинджи (Российская Федерация, 87500, г. Мариуполь, пр. Строителей, 129а), [SPIN-код](#), tvintonyuk@bk.ru

Маргарита Викторовна Мацегора, ассистент кафедры языковой подготовки и профессиональной коммуникации, Приазовский государственный технический университет – филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет» (Российская Федерация, 87500, г. Мариуполь, ул. Итальянская, 115), [ORCID](#), [SPIN-код](#), professor9016@gmail.com

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Tatyana Grigorievna Vintonyuk, Senior Lecturer, Practical Psychology Department, A. I. Kuindzhi Mariupol State University (129a, Stroiteley Ave., Mariupol, 87500, Russian Federation), [SPIN-code](#), tvintonyuk@bk.ru

Margarita Viktorovna Matsegora, Assistant, Language Training and Professional Communication Department, Azov State Technical University – a branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “National Research Moscow State University of Civil Engineering” (115, Italianskaya Str., Mariupol, 87500, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), professor9016@gmail.com

Conflict of Interest Statement: the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.

Поступила в редакцию / Received 06.07.2025

Поступила после рецензирования / Revised 15.10.2025

Принята к публикации / Accepted 18.10.2025