

Секция «28.12 Психологическое сопровождение населения в период проведения СВО»

## Психологическое сопровождение подростков, затронутых боевыми действиями

Научный руководитель – Алмазова Ольга Викторовна

*Демина Мария Андреевна*

*Аспирант*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

*E-mail: matildochka77@gmail.com*

**Актуальность:** Изучение психического здоровья и психологического благополучия подростков, переживших военные действия, является актуальной задачей современной психологической науки и социальной практики. Важно учитывать не только подростков, находящихся в зоне боевых действий, но и тех, кто был вынужден переселиться в более безопасные регионы, поскольку физическая безопасность требует последующей психологической адаптации. Вынужденный переезд влияет на личностную и эмоциональную сферы: таким подросткам чаще свойственны страхи и тревоги, не характерные для возраста (например, страх смерти) (Бирин и др., 2022). Существенным фактором остается и переживание за близких, находящихся в зоне боевых действий или на фронте. Даже в безопасных условиях подростки поддерживают связь с родственниками и следят за новостями, что усиливает тревогу (Деревянкина и др., 2023). Таким образом, факторы риска психологического неблагополучия сохраняются и вне непосредственной угрозы.

**Цель исследования:** проверка эффективности программы психологического сопровождения подростков, затронутых боевыми действиями.

**Методы исследования:** было проведено входное и выходное исследование подростков, в котором использовались следующие методики: Шкала Образа будущего (Долгих А.Г., Алмазова О.В., Шайгерова Л.А.), Шкалы депрессии, тревожности и стресса (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21): краткая версия (Lovibond, Lovibond, 1995, Золотарева, 2020), Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) (Zimet et al., 1988, Чистопольская и др., 2020)

**Основные результаты:** в выборку вошло 48 подростков, проживающих на территории Курской области и приехавших на 2 недели в лагерь на территории Московской области. Из них 13 юношей (27,1%) и 35 девушек (72,9%) возрастом от 13 до 17 лет (средний возраст составил 15,2 года).

В течение нахождения подростков в лагере с ними были проведены четыре интервенции, направленные на работу с образом будущего, целеполаганием, эмоциональным состоянием и поиском источников поддержки. Между интервенциями в лагере проводились упражнения на командообразование, вечерние мероприятия, выезды на экскурсии. В течение всего времени в лагере психологи общались с подростками, сами подростки нередко обращались к специалистам со своими личными запросами, выходящими за рамки интервенций. Ребята были разделены на 4 группы по 12 человек, внутри которых и проводились занятия. Подростки заполняли методики до начала интервенций и после их окончания интервенций.

Для сравнения результатов был использован критерий Вилкоксона. По методике MSPSS значимая разница есть только по шкале воспринимаемой поддержки со стороны друзей (Вилкоксон  $W=154$ ,  $p=0,039$ ), средние значения до – 5,42, после – 5,75. Такие изменения по данной шкале могут быть связаны с тем, что в течение лагеря подростки заводили новые

знакомства, у них появлялись новые эмоциональные связи, из-за чего они и чувствовали больше поддержки со стороны друзей.

В методике «Шкала образа будущего» мы видим значимые различия по шкалам «Субъективное восприятие контроля над будущим» (Вилкоксон  $W=221$ ,  $p=0,004$ , Среднее до=13,5, Среднее после=14,7), «Позитивность будущего» (Вилкоксон  $W=229$ ,  $p<0,001$ , Среднее до=13,4, Среднее после=15,8), «Соотношение восприятия будущего и прошлого» (Вилкоксон  $W=201$ ,  $p<0,001$ , Среднее до=13,8, Среднее после=16,5), на уровне тенденции есть разница по шкале «Восприятие отношения к будущему у окружения» (Вилкоксон  $W=221$ ,  $p=0,052$ , Среднее до=14,0, Среднее после=14,9). Результаты по всем шкалам значимо возросли в сравнении с теми, что были до начала психологического сопровождения. Мы предполагаем, что не только работа с образом будущего оказала свое влияние, но и нахождение в благоприятной безопасной обстановке сказалось на том, как подростки относятся к своему будущему. В ситуации, где настоящее ощущается приятным и спокойным легче обрести веру в то, что будущее будет таким же.

В методике DASS мы видим значимые различия по шкале стресса (Вилкоксон  $W=639$ ,  $p=0,002$ , Среднее до=8,08, Среднее после=6,17) нормальными значениями считаю, на уровне тенденции есть разница по шкале депрессии (Вилкоксон  $W=503$ ,  $p=0,054$ , Среднее до=4,77, Среднее после=3,98), шкала тревожности значимых различий не показала. Отсутствие значимой разницы по тревожности, но при этом наличие разницы по шкале стресса говорит о том, что эмоциональное напряжение и беспокойство у подростков сохранилось, в то время как ощущение безопасности в моменте наоборот, появилось. Вероятно, для снижения уровня тревожности стоит проводить либо большее количество встреч, либо продлевать нахождение в лагере.

**Заключение:** Полученные результаты свидетельствуют о частичной эффективности программы психологического сопровождения подростков, затронутых боевыми действиями. В ходе интервенций были зафиксированы значимые позитивные изменения в восприятии образа будущего, усилении субъективного чувства контроля над ним, повышении его позитивности, а также в восприятии поддержки со стороны друзей. Кроме того, отмечено снижение уровня стресса, что может указывать на стабилизацию эмоционального состояния в условиях безопасной и поддерживающей среды, однако устойчивость эффекта пока не изучена, что является направлением для развития нашего исследования: проведение исследования через некоторое время после окончания выезда.

В то же время отсутствие значимых изменений по шкале тревожности и лишь тенденция к снижению депрессии позволяют предположить, что для достижения более выраженного и устойчивого эффекта требуется более продолжительное и системное сопровождение. Программа показала свою перспективность, однако дальнейшая разработка и расширение формата психологической помощи представляются необходимыми для комплексной поддержки подростков, переживших опыт, связанный с боевыми действиями.

### Источники и литература

- 1) Бирина Е. Р., Гордеева В. В. Страхи детей-беженцев дошкольного возраста и способы их устранения в ДОО // Вестник педагогических наук. – 2022. – Т. 6. – С. 228–231.
- 2) Деревянкина Н. А., Юферова М. А. Психологическая диагностика эмоциональных реакций подростков и юношей из ЛНР, ДНР и вновь освобожденных территорий // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – №. 3 (132). – С. 137–147.
- 3) Золотарева А. А. Систематический обзор психометрических свойств шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени ВМ Бехтерева. – 2020. – №. 2. – С. 26-37. <https://doi.org/10.31363/2313-7053-2020-2-26-37>

- 4) Чистопольская К. А. и др. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16. – №. 4. – С. 35-48. doi: <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>
- 5) Lovibond P. F., Lovibond S. H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories // Behaviour Research and Therapy. – 1995. – Vol. 33, No. 3. – P. 335–343. DOI: 10.1016/0005-7967(94)00075-U.
- 6) Zimet G., Dahlem N., Zimet S., Farley G. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. – 1988. – Vol. 52. – P. 30–41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201\_2.