

УДК 159.922.736.4  
ББК Ю941.5-99

ГРНТИ 15.21.51

Код ВАК 5.3.1

**Адушкина Ксения Валериевна,**

SPIN-код: 1103-1808

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: korkva@yandex.ru

**Григорян Елена Николаевна,**

SPIN-код: 6219-5587

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: elena\_n\_r@mail.ru

### **РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ (В ТОМ ЧИСЛЕ ИЗ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ И СВИДЕТЕЛЕЙ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ)**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** стрессоустойчивость; стрессовые состояния; стрессовые ситуации; жизнестойкость личности; ресурсы совладания; подростки; психология подростков; личность подростка; психологическое благополучие; эмоциональное благополучие; эмоциональные состояния; трудные жизненные ситуации

**АННОТАЦИЯ.** В современном мире подростки сталкиваются с множеством вызовов и стрессовых ситуаций, которые могут снижать уровень эмоционального благополучия. Особую значимость в современной России приобретают стресс-факторы, связанные с проведением специальной военной операции. Высокие риски развития психологического неблагополучия у подростков в современной России, разнообразие и не всегда явное проявление негативных тенденций ставят перед авторами проблему поиска предикторов психологического благополучия подростков. В ходе теоретического анализа зарубежных и отечественных источников авторы обосновывают эффективность решения поставленных задач в русле ресурсного подхода и выделяют в качестве основных ресурсов совладания с трудной жизненной ситуацией стрессоустойчивость и жизнестойкость. Эмпирическое исследование проводилось на выборке из 125 подростков 14–16 лет, 40 из которых воспитываются в семьях участников и ветеранов специальной военной операции, 30 проживают в г. Мелитополе и были свидетелями боевых действий, 55 подростков проживают в г. Екатеринбурге и не затронуты войной. Полученные эмпирические результаты позволяют утверждать, что ресурсы совладания являются предикторами психологического благополучия подростков всех трех групп, развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости может быть основой для профилактической и коррекционной работы с подростками, при этом отсутствие различий между группами по всем изученным параметрам позволяет сделать эту работу универсальной.

**ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:** Адушкина, К. В. Ресурсы совладания как предикторы психологического благополучия подростков (в том числе из семей участников специальной военной операции и свидетелей боевых действий) / К. В. Адушкина, Е. Н. Григорян. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2025. – № 6. – С. 288–296.

**Adushkina Ksenia Valerievna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Educational Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**Grigoryan Elena Nikolaevna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Educational Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

### **COPING RESOURCES AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS (INCLUDING THOSE FROM FAMILIES PARTICIPANTS OF A SPECIAL MILITARY OPERATION AND WITNESSES OF MILITARY OPERATIONS)**

**KEYWORDS:** stress tolerance; stressful states; stressful situations; personality resilience; coping resources; adolescents; adolescent psychology; adolescent personality; psychological well-being; emotional well-being; emotional states; difficult life situations

**ABSTRACT.** In today's world, teenagers face many challenges and stressful situations that can reduce their level of emotional well-being. Stress factors associated with conducting a special military operation are becoming particularly important in modern Russia. The high risks of developing psychological distress among adolescents in modern Russia, the diversity and not always obvious manifestation of negative trends pose the problem of finding predictors of psychological well-being of adolescents. In the course of a theoretical analysis of foreign and domestic sources, the authors substantiate the effectiveness of solving

the tasks set in line with the resource approach, and identify stress tolerance and resilience as the main resources for coping with a difficult life situation. The empirical study was conducted on a sample of 125 adolescents aged 14–16, 40 of whom are raised in families of participants and veterans of the special military operation, 30 live in Melitopol and witnessed the fighting, 55 adolescents live in Ekaterinburg and are not affected by the war. The empirical results obtained by the authors suggest that coping resources are predictors of the psychological well-being of adolescents in all three groups, and the development of stress tolerance and resilience can be the basis for preventive and correctional work with adolescents, while the absence of differences between groups in all the parameters studied makes this work universal.

**FOR CITATION:** Adushkina, K. V., Grigoryan, E. N. (2025). Coping Resources as Predictors of Psychological Well-Being of Adolescents (Including Those from Families Participants of a Special Military Operation and Witnesses of Military Operations). In *Pedagogical Education in Russia*. No. 6, pp. 288–296.

**Актуальность.** В современном мире подростки сталкиваются с множеством вызовов и стрессовых ситуаций, которые могут оказывать значительное влияние на их психическое и эмоциональное здоровье, снижая уровень эмоционального благополучия. Быстрые изменения в социальной, экономической и технологической сферах, давление со стороны сверстников, завышенные ожидания родителей создают условия, в которых значительно повышаются риски негативных трансформаций личности подростков, ощущения одиночества, проявлений депрессии. Особую значимость в современной России приобретают также стресс-факторы, связанные с проведением специальной военной операции (далее – СВО).

На сегодняшний день накоплен достаточный опыт наблюдения за семьями участников и свидетелей боевых действий, чтобы утверждать, что эти семьи сталкиваются с особыми стрессами и переменами в жизни: неизвестность, длительное ожидание, тревога, обстановка эмоционального напряжения. Дети являются наиболее уязвимой частью семьи в таких ситуациях.

За рубежом исследования, посвященные изучению травматического опыта детей, так или иначе вовлеченных в боевые действия, стали появляться еще несколько десятилетий назад. Данные исследований подтверждают наличие разнообразных проблем с адаптацией, межличностными отношениями, проявлением симптомов посттравматического стрессового расстройства как у детей-комбатантов, так и у детей, ставших свидетелями боевых действий. В фокусе внимания авторов такие последствия, как повышенная тревожность, страхи, психосоматические проявления, депрессивные симптомы. Систематизация данных позволила авторам прийти к выводу о том, что переживание ребенком военной травмы зависит от: 1) личных ресурсов ребенка (когнитивных и социальных) и его опыта успешного преодоления трудностей; 2) поддерживающего близкого окружения, которое может как усилить, так и ослабить способность ребенка справиться с травмой [18].

В отечественных работах данная тема

стала особенно актуальной в последние годы, но до сих пор ощущается дефицит исследований, посвященных анализу результатов влияния на несовершеннолетних вовлеченности в последствия боевых действий: изучены последствия экстремальных ситуаций для психики несовершеннолетних [15], особенности психотравмы у детей, реакции детей на смерть близких, а также возрастные особенности реакции на травму [16], методы психосоциальной помощи детям и подросткам, пережившим военные действия [13], педагогическое сопровождение детей из зон вооруженных конфликтов, психические последствия пережитого стресса у детей, возвращенных из зоны боевых действий [7; 8], психолого-педагогические особенности детей, переживших военные действия [14].

Подростки, длительное время находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать проблемы в физиологическом состоянии (психосоматические проявления), когнитивных процессах (внимание, память, мышление), психическом состоянии (апатия, усталость, чувство тревоги, одиночества и т. д.), поведенческих проявлениях (агрессия, снижение активности, вызывающее поведение), что в целом можно обозначить как психологическое неблагополучие.

В то же время исследования доказывают, что психологические проблемы у детей не связаны напрямую с воздействием травматического опыта. Особенности психического состояния детей в трудных жизненных ситуациях характеризуются активизацией не только симптомов психологической дезадаптации, но и поиском ресурсов – как внешних – социальных, так и личностных. Понимание того, как соотносятся травматические переживания и усилия по совладанию с негативными воздействиями, может помочь специалистам выявить группы обучающихся, нуждающихся в особом внимании и при необходимости разработать программы адресной психологической помощи.

Высокие риски развития психологического неблагополучия у подростков в современной России, разнообразие и не всегда явное проявление негативных тенденций заставляют искать универсальные ме-

ханизмы психологической работы. Анализ работ зарубежных и отечественных авторов позволяет утверждать, что такую возможность дает ресурсный подход, позволяющий сместить акцент с выявления «дисфункциональных», «патологических» характеристик обучающихся на поиск предикторов психологического благополучия.

Личностные ресурсы – это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует при адаптации к стрессовым жизненным ситуациям. Считается, что личностные ресурсы являются гибкими свойствами личности, прижизненными образованиями, поддающимися коррекции и развитию [4].

Психологические ресурсы выступают системными характеристиками личности, обеспечивающими возможность преодолевать трудные жизненные ситуации, сохраняя достаточный уровень психологического благополучия [4].

Формулируя проблему исследования, выделим ряд важных вопросов: являются ли внутренние ресурсы предиктором психологического благополучия подростков, существуют ли различия в уровне развития личностных ресурсов и формировании деструктивных состояний у подростков, не затронутых войной, свидетелей боевых действий и детей бойцов СВО, может ли развитие личностных ресурсов стать основой для профилактических мероприятий и как именно должна осуществляться профилактика психологического неблагополучия обучающихся: для каждой группы в отдельности или как единый комплекс мер.

**Теоретическое обоснование.** Проблема исследования ресурсов в психологии изучается достаточно давно. Ресурсный подход акцентирует внимание на тех возможностях, которыми располагает личность вне зависимости от ситуации. В психологических теориях личности ресурс выступает как некое средство, к которому обращаются при необходимости или недостатке возможностей в реализации чего-либо, или же сам источник таких средств. Ресурсы обеспечивают гибкость, изменчивость поведения индивида, что, в свою очередь, позволяет использовать ресурсы в соответствии с той стрессовой или сложной ситуацией, в которой оказался человек.

Обращение к трудам отечественных и зарубежных ученых, посвященным проблеме совладения с трудными жизненными ситуациями, показывает, что авторами выделяется группа ресурсов, способствующих преодолению личностью трудных жизненных ситуаций, при этом название данной группы ресурсов у разных авторов может

быть разным: детерминанты копинг-поведения (А. Ю. Маленова, Ю. П. Поваренков, И. В. Шагарова), ресурсы совладания (Е. А. Анненкова, И. П. Шкуратова), ресурсы преодоления (К. Муздыбаев), копинг-ресурсы (А. Н. Демин, Е. Ю. Кожевникова, А. Н. Фомина, S. E. Hobfoll, P. G. Williams и др.), но сущность остается одна – широкий спектр ресурсов личности, способствующих совладанию с трудной жизненной ситуацией.

Анализ работ отечественных и зарубежных авторов позволяет утверждать, что наиболее значимыми ресурсами совладания, позволяющими сохранять психологическое благополучие в трудной жизненной ситуации, являются стрессоустойчивость и жизнестойкость.

Важно отметить, что стрессоустойчивость является ключевым компонентом успешной адаптации и личностного развития в подростковом возрасте и многими авторами рассматривается как важнейший компонент психологического здоровья и благополучия личности.

Несмотря на очевидную значимость и достаточную разработанность, в психологии не сложилось однозначного определения стрессоустойчивости. Анализ отечественных и зарубежных публикаций (К. Р. Варданян, Б. И. Додонов, Б. Д. Зильберман, Л. А. Китаев-Смык, Р. Лазарус, Н. Д. Левитов, А. М. Прихожан, Г. Селье и др.) позволил сформулировать определение, соответствующее целям и задачам нашего исследования. Под стрессоустойчивостью мы понимаем личностный ресурс, обеспечивающий оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке, умение преодолевать состояния излишнего эмоционального возбуждения и успешное прохождение трудных жизненных ситуаций.

Динамика стрессоустойчивости в подростковом возрасте представляет собой сложное явление, связанное с психическими новообразованиями, возникающими у подростка. Главной особенностью стрессоустойчивости подростков является тенденция к снижению: ресурсные возможности противостояния стрессу уменьшаются, делая подростка более уязвимым к формированию деструктивных личностных состояний [2].

Вслед за С. Мадди мы понимаем жизнестойкость как интегральный показатель способности личности справляться со сложными жизненными ситуациями, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности, включающий такие компоненты, как вовлеченность, контроль и принятие риска [275].

Жизнестойкость, опираясь на индиви-

дуально-личностные свойства, которые базируются на врожденных особенностях нервной системы и опосредуют социальную активность (по Л. Н. Собчик), в большей степени проявляется в умении создавать личностно значимые смыслы в жизни и реализовывать их в контексте данной социальной ситуации<sup>1</sup>.

Жизнестойкость характеризует способность личности адаптироваться и справляться с тяжелыми событиями и проблемными ситуациями, возникающими в жизни: чем выше жизнестойкость человека, тем легче он справляется со стрессом, решает проблемные ситуации, преодолевает негативный жизненный опыт. Таким образом, жизнестойкость является своеобразной установкой личности «на выживаемость», позволяющей эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и всегда в направлении личностного роста [10].

В ходе теоретического анализа были установлены наиболее значимые ресурсы совладания: стрессоустойчивость и жизнестойкость. В процессе эмпирического исследования будет выявлено их значение для эмоционального благополучия подростков.

Поставленные в процессе теоретического анализа вопросы нашли отражение в гипотезах эмпирического исследования. В качестве респондентов в исследовании приняли участие 125 подростков в возрасте 14–16 лет, 40 из них воспитываются в семьях участников и ветеранов СВО, 30 подростков проживают в г. Мелитополе и были свидетелями боевых действий, 55 подростков не относятся ни к одной из этих категорий.

Оценка личностных ресурсов респондентов проводилась с помощью *опросника сформированности / дефицитарности личностных ресурсов* [4]. Теоретической основой разработки опросника стала концепция жизнестойкости С. Мадди, согласно которой жизнестойкость представляет собой единство трех базовых компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. Методика включает вопросы, посвященные отношению респондентов к разным сторонам жизни, представлению о будущем, взаимопомощи, эмоциональном состоянии, поведении в разных жизненных ситуациях, и позволяет сделать вывод об уровне сформированности личностных ресурсов обучающихся.

Для оценки психологического благополучия респондентов нами был использован «Тест самооценки стрессоустойчивости Коухена и Виллиансона» в адаптации Я. Н. Воробейчик, поскольку данная мето-

дика является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день и приближенных к подростковому возрасту методик. На данный момент существует мало методик, выявляющих стрессоустойчивость у детей подросткового возраста, основная часть методик предназначена для детей младшего школьного возраста или для взрослых людей. Кроме того, методика состоит всего из 10 вопросов, что является большим преимуществом для подобных массовых исследований, поскольку ускоряет процедуру тестирования и обработки полученных результатов.

Проявления психологического неблагополучия изучались при помощи следующих методик:

– *Шкала депрессии А. Бека (подростковый вариант)* – позволяет оценить актуальное психоэмоциональное состояние обучающегося на основе оценки настроения, особенностей межличностных контактов обучающегося со сверстниками, наличия планов на будущее, особенностей адаптации обучающегося в сложной для него социальной ситуации и определить общий уровень депрессии.

– *Шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона* – позволяет определить общий уровень ощущения одиночества принятия группой на основе оценки особенностей межличностных контактов обучающегося со сверстниками и эмоционального комфорта в процессе общения с ними.

Мы предположили существование различий в показателях сформированности жизнестойкости, стрессоустойчивости, депрессии и одиночества между тремя группами респондентов, данное предположение было проверено при помощи статистического критерия Н Крускала-Уоллиса. Статистически значимых различий ни по одному из показателей выявлено не было, что опровергло выдвинутую нами гипотезу, но подтвердило данные из проанализированных нами источников о том, что эмоциональное благополучие подростков не связано напрямую с воздействием травматического опыта, а во многом зависит от уровня развития внутренних ресурсов.

В связи с тем, что статистически значимых различий между показателями трех групп респондентов обнаружено не было, показатели ресурсов совладания и психологического благополучия рассчитывались в дальнейшем для обобщенной выборки.

Описывая особенности сформированности стрессоустойчивости как одного из важнейших ресурсов совладания, отметим следующие тенденции.

Только 1% респондентов из нашей вы-

<sup>1</sup> Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ярославль, 2006. 30 с.

борки продемонстрировали высокий уровень стрессоустойчивости, что свидетельствует о развитых навыках управления стрессом и способности сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

14% обучающихся показывают хороший уровень стрессоустойчивости. Они способны справляться с большинством стрессовых факторов, но могут испытывать трудности в особенно напряженных ситуациях.

У значительной части обучающихся (46%) средний уровень сформированности стрессоустойчивости. Они могут справляться с обычными стрессами, но в условиях повышенной нагрузки или неожиданных ситуаций могут испытывать трудности. Это может указывать на необходимость дополнительной поддержки и развития навыков управления стрессом.

Практически половина (49%) обучающихся демонстрируют низкий уровень стрессоустойчивости. Они могут часто чувствовать себя подавленными или не в состоянии справиться с требованиями.

20% обучающихся испытывают значительные трудности в управлении стрессом. Им требуются особое внимание и поддержка, чтобы развить навыки стрессоустойчивости и улучшить свое психологическое состояние.

Анализируя жизнестойкость, отметим, что только у 10% обучающихся она сформирована на высоком уровне. Такие респонденты могут успешно противостоять стрессу и сохранять психологическое благополучие в трудных жизненных ситуациях. У 37% опрошенных уровень сформированности жизнестойкости низкий, что указывает на дефицитность личностных ресурсов у обучающихся, их незащищенность и высокую уязвимость.

В нашем исследовании показатели эмоционального благополучия обучающихся мы связываем с низким уровнем депрессии и одиночества. Полученные результаты указывают на достаточно благополучную картину: у 51% респондентов выявлены отсутствие депрессии и удовлетворительное эмоциональное состояние; ответы 32% обучающихся указывают на наличие у них легкой депрессии и только у 10% была выявлена умеренная, а у 7% тяжелая депрессия, характеризующаяся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления, что сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Схожая ситуация наблюдается при анализе одиночества. У 36% обучающихся зафиксирован низкий уровень одиночества,

у 57% – средний, что указывает на ощущение принятия социумом обучающихся. Только у 7% респондентов выявлен высокий уровень одиночества как субъективного ощущения социальной изолированности индивида, выражающегося в переживании своей отдельности, субъективной невозможности или нежелании чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя.

Следующим шагом стал анализ взаимосвязей между ресурсами совладания и показателями психологического благополучия респондентов. Корреляционный анализ осуществлялся с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Между показателем личностных ресурсов и стрессоустойчивости выявлена положительная корреляционная связь ( $r = 0,331$  при  $p = 0,01$ ), что указывает на сформированность личностных ресурсов, характеризующуюся тем, что обучающиеся активно включены в жизнедеятельность, ощущают свою ценность и значимость для мира и других людей, убеждены в возможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни, воспринимают любой жизненный опыт как возможность для личностного роста и развития, готовы действовать в ситуации неопределенности, тесно связанной со способностью респондентов эффективно справляться с трудностями, легче преодолевать стрессовые ситуации, сохраняя при этом работоспособность и психологическое равновесие, психическое и физическое здоровье.

Показатели депрессии и одиночества отрицательно взаимосвязаны с показателями личностных ресурсов и стрессоустойчивости (депрессия – личностные ресурсы ( $r = -0,465$  при  $p = 0,01$ ), депрессия – стрессоустойчивость ( $r = -0,371$  при  $p = 0,01$ ), одиночество – личностные ресурсы ( $r = -0,441$  при  $p = 0,01$ ), одиночество – стрессоустойчивость ( $r = -0,325$  при  $p = 0,01$ ), что может указывать на негативное влияние кризисных состояний на психологическое благополучие респондентов. Так, депрессия снижает способность обучающихся формировать цель и достигать ее, ограничивает внутреннюю мотивацию и способность видеть перспективы. В свою очередь, отрицательные корреляции одиночества со стрессоустойчивостью и личностными ресурсами подчеркивают значимость социальных контактов для поддержания психологического благополучия личности. Недостаток поддержки со стороны окружающих усиливает чувство изоляции и снижает способность личности взаимодействовать с обществом. Таким образом, выявленные взаимосвязи подчеркивают сложное взаимодействие между внешними стрессорами и внутренними ресурсами: высокий уровень развития

жизнестойкости тесно связан с развитой стрессоустойчивостью, с одной стороны, и низким уровнем депрессии и одиночества, с другой.

Дальнейший анализ был связан с поиском ответа на вопрос, действительно ли развитые ресурсы совладания являются предикторами психологического благополучия обучающихся и их развитие может быть положено в основу профилактических

мероприятий. Для проверки гипотезы о влиянии ресурсов совладания на показатели психологического благополучия метрические показатели группирующих переменных были переведены в номинативные шкалы с градацией высокий – средний – низкий и подвергнуты однофакторному дисперсионному анализу. Результаты дисперсионного анализа представлены в таблице.

Таблица

**Дисперсионный анализ влияния личностных ресурсов  
на показатели психологического благополучия обучающихся**

Группирующая переменная	Зависимая переменная	SS	Степень свободы	MS	F	P
Стрессоустойчивость	Депрессия	1021,558	2	510,779	7,93071	0,000578
	Одиночество	4265,82	2	2132,91	14,7575	0,000002
	Депрессия	1768,9	2	665,3	6,575	0,037980
	Одиночество	1125,438	2	534,671	8,00071	0,000598

Полученные с помощью дисперсионного анализа данные позволяют утверждать, что ресурсы совладания оказывают влияние на такие показатели психологического неблагополучия, как депрессия и одиночество. Таким образом, ресурсы совладания как характеристики, основанные на активности, позитивном восприятии мира, адекватной самооценке, развитой произвольности, способствуют успешной адаптации личности, положительно воздействуют на психологическое благополучие, повышая при этом общую самоэффективность, обеспечивают индивидуальные способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, предотвращая риск развития депрессии и ощущения одиночества у обучающихся.

**Обсуждение результатов.** Результаты исследования показали, что стрессоустойчивость и жизнестойкость являются предикторами эмоционального благополучия подростков, однако уровень их развития является недостаточным и требует дополнительной работы. Отсутствие значимых различий по показателям стрессоустойчивости и жизнестойкости у подростков, не затронутых войной, подростков из семей участников СВО и подростков – свидетелей боевых действий доказывает отсутствие необходимости составления адресных программ для каждой категории и возможности для планирования и реализации единого комплекса мер, основанных на следующих целевых ориентирах:

- повышение осведомленности под-

ростков о механизмах стресса и способах его преодоления;

- обучение техникам расслабления и снятия эмоционального и физического напряжения;

- развитие активности, критического мышления, навыков видеть положительное в сложной ситуации;

- развитие навыков эмоциональной саморегуляции;

- поддержка адекватной самооценки;

- формирование мотивации успеха;

- формирование навыков саногенного мышления;

- формирование оптимальных стратегий выхода из трудных жизненных ситуаций;

- создание поддерживающей и безопасной обучающей среды.

**Вывод.** Таким образом, выдвинутые нами гипотезы нашли свое частичное подтверждение, однако позволили нам ответить на вопросы, поставленные в начале исследования. Отсутствие различий в уровне развития ресурсов совладания и формировании деструктивных состояний у подростков – свидетелей боевых действий и детей участников (ветеранов) СВО, а также подростков, не вошедших ни в одну из указанных категорий, позволяет утверждать, что профилактика психологического неблагополучия обучающихся может осуществляться как единый комплекс мер, а развитие ресурсов совладания должно стать основой для профилактических мероприятий.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Л. А. Субъективная витальность как предмет исследования / Л. А. Александрова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 1. – С. 133–163. – EDN TWHXIZ.
2. Анохина, С. А. Динамика развития стрессоустойчивости подростков / С. А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2007. – № 2 (34). – С. 130–136. – EDN KGXXEN.
3. Беберашвили, З. Травма, ее природа и пути исцеления / З. Беберашвили, Д. Джавахишвили, С. Табагуа. – Тбилиси, 2011. – 204 с.

4. Васягина, Н. Н. Ресурсный подход к диагностике суицидального поведения обучающихся: разработка и психометрические характеристики скрининговой процедуры / Н. Н. Васягина, Е. С. Барина, Е. Н. Григорян // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 6. – С. 370–380. – EDN WFFCAW.
5. Гордеева, Т. О. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36–64. – EDN SUFPGP.
6. Гулина, М. Н. Травма военного детства (Блокада, эвакуация, оккупация). Историко-психологическое исследование / М. Н. Гулина, Ф. Гулин. – Москва : Издательство Московского университета, 2021. – 335 с.
7. Захарова, Н. М. Комплекс реабилитационных мероприятий в отношении несовершеннолетних, возвращенных в Россию из зон боевых действий / Н. М. Захарова, А. В. Милехина // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 11-2 (80). – С. 13–18. – DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2020.2.80.1101. – EDN HHREVF.
8. Захарова, Н. М. Особенности психических и поведенческих нарушений у детей, освобожденных из иракской тюрьмы / Н. М. Захарова, А. В. Милехина // Психология и право. – 2019. – Т. 9, № 4. – С. 225–235. – EDN FZDREG.
9. Захарова, Н. М. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергнутого локальным военным действиям / Н. М. Захарова, М. Г. Цветкова // Психология и право. – 2020. – Т. 10, № 4. – С. 185–197. – DOI: 10.17759/psylaw.2020100413. – EDN SXVAWT.
10. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.
11. Маркова, В. И. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью / В. И. Маркова, Л. А. Александрова, А. А. Золотарева // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 1 (45). – С. 65–75. – DOI: 10.11621/nrj.2022.0106. – EDN MKQKVV.
12. Ромек, В. Г. Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / В. Г. Ромек, Р. Шварцер, М. Ерусалем // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–77. – EDN VLYGQL.
13. Сарджвеладзе, Н. Травма и психологическая помощь / Н. Сарджвеладзе, Д. Джавахишвили, З. Беберашвили. – Москва : Смысл, 2019. – 182 с.
14. Спиридонова, С. Б. Психолого-педагогические особенности детей, переживших военные действия, и их учет в работе педагога / С. Б. Спиридонова, О. А. Карпушова, А. С. Шубина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2023. – Т. 17, № 3. – С. 80–88. – DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-3-80-88. – EDN XOCGMC.
15. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 272 с. – EDN VOJUUF.
16. Трубицына, Л. В. Процесс травмы / Л. В. Трубицына. – Москва : Смысл, 2012. – 224 с.
17. Al-Sheikh Niveen, A. M. Post-Traumatic Stress Disorder due to War Trauma, Social and Family Support among Adolescent in the Gaza Strip / A. M. Al-Sheikh Niveen, A. A. M. Thabet // Journal of Nursing and Health Sciences. – 2017. – Vol. 3, issue 2. – URL: <https://www.alliedacademies.org/articles/stress-trauma-and-posttraumatic-stress-disorder-among-adolescents-in-the-gaza-strip-8249.html> (mode of access: 20.10.2025).
18. Baker, A. Effects of Political and Military Traumas on Children: The Palestinian Case / A. Baker, N. Shalhoub-Kevorkian // Clinical Psychology Review. – 1999. – Vol. 19, no. 8. – P. 935–950. – DOI: 10.1016/s0272-7358(99)00004-5.
19. Can functional emotion regulation protect children's mental health from war trauma? A Palestinian study / M. Diab et al. // Int. J. Psychol. – 2019. – Vol. 54 (1). – P. 42–52. – DOI: 10.1002/ijop.12427.
20. Children's prolonged exposure to the toxic stress of war trauma in the Middle East / M. Samara, S. Hammuda, P. Vostanis et al. // BMJ: British Medical Journal. – 2020. – P. m3155. – DOI: 10.1136/bmj.m3155. – EDN FJTJXP.
21. El-Khodary, B. Traumatic Events and PTSD Among Palestinian Children and Adolescents: The Effect of Demographic and Socioeconomic Factors / B. El-Khodary, M. Samara, Ch. Askew // Frontiers in Psychiatry. – 2020. – Vol. 11. – DOI: 10.3389/fpsy.2020.00004. – EDN JQLWBW.
22. Hallis, D. Coping Strategies and Locus of Control as Mediating Variables in the Relation Between Exposure to Political Life Events and Psychological Adjustment in Israeli Children / D. Hallis, M. Slone // International Journal of Stress Management. – 1999. – Vol. 6, no. 2. – P. 105–123. – EDN EQJBZR.
23. Kuterovac, G. Children in war: A silent majority under stress / G. Kuterovac, A. Dyregrov, R. Stuvland // The British Journal of Medical Psychology. – 1994. – Vol. 67. – P. 363–375. – DOI: 10.1111/j.2044-8341.1994.tb01804.x.
24. Likert, R. A Technique for the Measurement of Attitudes / R. Likert. – New York : The Science Press, 1932. – 55 p.
25. Maddi, S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Well-being / S. Maddi // National Wellness Institute. – 1987. – P. 101–115.
26. Military trauma and social development: The moderating and mediating roles of peer and sibling relations in mental health / K. Peltonen, S. Qouta, E. E. Sarraj, R.-L. Punama // International Journal of Behavioral Development. – 2010. – Vol. 34. – P. 554–563. – DOI: 10.1177/0165025410368943.
27. Qeshta, H. The Relationship between War Trauma, PTSD, Anxiety and Depression among Adolescents in the Gaza Strip / H. Qeshta, A. M. A. Hawajri, A. M. Thabet // Health Sci. J. – 2019. – Vol. 13, no. 1. – DOI: 10.21767/1791-809X.1000621.
28. Thabet, A. Trauma, PTSD, Anxiety, and coping strategies among Palestinians adolescents exposed to War on Gaza / A. Thabet, O. EL-Buhaisi, P. Vostanis // The Arab Journal of Psychiatry. – 2014. – Vol. 25, no. 1. – P. 71–82. – DOI: 10.12816/0004117.

29. Thabet, A. A. M. Coping with trauma among children in South of Gaza Strip / A. A. M. Thabet, S. S. Thabet // *Psychology and Cognitive Sciences*. – 2017. – Vol. 3 (2). – P. 36–47. – DOI: 10.17140/PCSOJ-3-122.
30. Tyano, S. Post-traumatic stress disorder in Israeli children / S. Tyano // *Bulletin of the Board of International Affairs of the Royal College of Psychiatrists*. – 2003. – No. 2. – P. 7–8. – DOI: 10.1192/S1749367600006421.
31. Ulyanina, O. A. Features of the Current State of Students in Regions with High Involvement in the Consequences of Hostilities / O. A. Ulyanina, L. A. Aleksandrova, S. O. Dmitrieva // *Social Psychology and Society*. – 2024. – Vol. 15, no. 1. – P. 171–189. – DOI: 10.17759/sps.2024000001. – EDN CISTGD.
32. Wietse, A. T. Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries / A. T. Wietse, S. Song, M. J. D. Jordans // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 2013. – Vol. 54, no. 4. – P. 445–460. – DOI: 10.1111/jcpp.12053.

## REFERENCES

1. Aleksandrova, L. A. (2014). Sub'ektivnaya vital'nost' kak predmet issledovaniya = Subjective vitality as a subject of research. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 11(1), 133–163. EDN TWHXIZ.
2. Anokhina, S. A. (2007). Dinamika razvitiya stressoustoychivosti podrostkov = Dynamics of the development of stress tolerance in adolescents. *Bulletin of the Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2(34), 130–136. EDN KGXXEN.
3. Beberashvili, Z., Dzhavakhishvili, D., Tabagua, S. (2011). Travma, ee priroda i puti istсениya = Trauma, its nature and ways of healing. Tbilisi, 204 p.
4. Vasyagina, N. N., Barinova, E. S., Grigoryan, E. N. (2024). Resursnyy podkhod k diagnostike suitsidal'nogo povedeniya obuchayushchikhsya: razrabotka i psikhometricheskie kharakteristiki skringovoy protsedury = Resource approach to the diagnosis of suicidal behavior of students: Development and psychometric characteristics of the screening procedure. *Pedagogical Education in Russia*, 6, 370–380. EDN WFFCAW.
5. Gordeeva, T. O., Sychev, O. A., Osin, E. N. (2010). Razrabotka russkoyazychnoy versii Testa dispozitsionnogo optimizma (LOT) = Development of the Russian-language version of the Test of dispositional optimism (LOT). *Psychological Diagnostics*, 2, 36–64. EDN SUPPGP.
6. Gulina, M. N., Gulin, F. (2021). Travma voennogo detstva (Blokada, evakuatsiya, okkupatsiya). Istoriko-psikhologicheskoe issledovanie = Trauma of military childhood (Blockade, evacuation, occupation). Historical and psychological research. Moscow: Publishing House of the Moscow University, 335 p.
7. Zakharova, N. M., Milekhina, A. V. (2020). Kompleks reabilitatsionnykh meropriyatiy v otnoshenii nesovershennoletnikh, vozvrashchennykh v Rossiyu iz zon boevykh deystviy = Complex of rehabilitation measures for minors returned to Russia from war zones. *Eurasian Union of Scientists*, 11-2(80), 13–18. DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2020.2.80.1101. EDN HHREVF.
8. Zakharova, N. M., Milekhina, A. V. (2019). Osobennosti psikhicheskikh i povedencheskikh narusheniy u detey, osvobozhdennykh iz irakskoy tyur'my = Features of mental and behavioral disorders in children released from Iraqi prison. *Psychology and Law*, 9(4), 225–235. EDN FZDREG.
9. Zakharova, N. M., Tsvetkova, M. G. (2020). Psikhicheskie i povedencheskie narusheniya u mirnogo naseleniya regiona, podvergshegosya lokal'nyim voennym deystviyam = Mental and behavioral disorders among the civilian population of the region subjected to local military operations. *Psychology and Law*, 10(4), 185–197. DOI: 10.17759/psylaw.2020100413. EDN SXVAWT.
10. Leontyev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006). Test zhiznestoykosti = Test of resilience. Moscow: Smysl Publishing House, 63 p.
11. Markova, V. I., Aleksandrova, L. A., Zolotareva, A. A. (2022). Russkoyazychnaya versiya kratkoy shkaly rezilientnosti: psikhometricheskii analiz na primere vyborok studentov, mnogodetnykh roditeley i roditeley detey s invalidnost'yu = The Russian version of the short scale of resistance: A psychometric analysis using the example of samples of students, parents with many children and parents of children with disabilities. *National Psychological Journal*, 1(45), 65–75. DOI: 10.11621/npj.2022.0106. EDN MKQKVV.
12. Romek, V. G., Schwarzer, R., Erusalem, M. (1996). Russkaya versiya shkaly obshchey samo-effektivnosti R. Shvartslera i M. Erusalema = The Russian version of the scale of general self-efficacy by R. Schwarzer and M. Erusalem. *Foreign Psychology*, 7, 71–77. EDN VLYGQL.
13. Sardzhveladze, N., Dzhavakhishvili, D., Beberashvili, Z. (2019). Travma i psikhologicheskaya pomoshch' = Trauma and psychological help. Moscow: Smysl Publishing House, 182 p.
14. Spiridonova, S. B., Karpushova, O. A., Shubina, A. S. (2023). Psikhologo-pedagogicheskie osobennosti detey, perezhivshikh voennye deystviya, i ikh uchet v rabote pedagoga = Psychological and pedagogical features of children who survived military actions, and their consideration in the work of a teacher. *Proceedings of the Dagestan State Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences*, 17(3), 80–88. DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-3-80-88. EDN XOCGMC.
15. Tarabrina, N. V. (2001). Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa = Practicum on the psychology of post-traumatic stress. Saint Petersburg: Piter Publishing House, 272 p. EDN VOJUUF.
16. Trubitsyna, L. V. (2012). Protsess travmy = The process of trauma. Moscow: Smysl Publishing House, 224 p.
17. Al-Sheikh Niveen, A. M., Thabet, A. A. M. (2017). Post-Traumatic Stress Disorder due to War Trauma, Social and Family Support among Adolescent in the Gaza Strip. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(2). Available at October 10, 2025 from <https://www.alliedacademies.org/articles/stress-trauma-and-posttraumatic-stress-disorder-among-adolescents-in-the-gaza-strip-8249.html>.
18. Baker, A., Shalhoub-Kevorkian, N. (1999). Effects of Political and Military Traumas on Children: The Palestinian Case. *Clinical Psychology Review*, 19(8), 935–950. DOI: 10.1016/s0272-7358(99)00004-5.
19. Diab, M. et al. (2019). Can functional emotion regulation protect children's mental health from war trauma? A Palestinian study. *Int. J. Psychol.*, 54(1), 42–52. DOI: 10.1002/ijop.12427.

20. Samara, M., Hammuda, S., Vostanis, P. et al. (2020). Children's prolonged exposure to the toxic stress of war trauma in the Middle East. *BMJ: British Medical Journal*, m3155. DOI: 10.1136/bmj.m3155. EDN FJTJXP.
21. El-Khodary, B., Samara, M., Askew, Ch. (2020). Traumatic Events and PTSD Among Palestinian Children and Adolescents: The Effect of Demographic and Socioeconomic Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 11. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.00004. EDN JQLWBW.
22. Hallis, D., Slone, M. (1999). Coping Strategies and Locus of Control as Mediating Variables in the Relation Between Exposure to Political Life Events and Psychological Adjustment in Israeli Children. *International Journal of Stress Management*, 6(2), 105–123. EDN EQJBZR.
23. Kuterovac, G., Dyregrov, A., Stuvland, R. (1994). Children in war: A silent majority under stress. *The British Journal of Medical Psychology*, 67, 363–375. DOI: 10.1111/j.2044-8341.1994.tb01804.x.
24. Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. New York: The Science Press, 55 p.
25. Maddi, S. (1987). The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. *National Wellness Institute*, 101–115.
26. Peltonen, K., Qouta, S., Sarraj, E. E., Punama, R.-L. (2010). Military trauma and social development: The moderating and mediating roles of peer and sibling relations in mental health. *International Journal of Behavioral Development*, 34, 554–563. DOI: 10.1177/0165025410368943.
27. Qeshta, H., Hawajri, A. M. A., Thabet, A. M. (2019). The Relationship between War Trauma, PTSD, Anxiety and Depression among Adolescents in the Gaza Strip. *Health Sci. J.*, 13(1). DOI: 10.21767/1791-809X.1000621.
28. Thabet, A., EL-Buhaisi, O., Vostanis, P. (2014). Trauma, PTSD, Anxiety, and coping strategies among Palestinians adolescents exposed to War on Gaza. *The Arab Journal of Psychiatry*, 25(1), 71–82. DOI: 10.12816/0004117.
29. Thabet, A. A. M., Thabet, S. S. (2017). Coping with trauma among children in South of Gaza Strip. *Psychology and Cognitive Sciences*, 3(2), 36–47. DOI: 10.17140/PCSOJ-3-122.
30. Tyano, S. (2003). Post-traumatic stress disorder in Israeli children. *Bulletin of the Board of International Affairs of the Royal College of Psychiatrists*, 2, 7–8. DOI: 10.1192/S1749367600006421.
31. Ulyanina, O. A., Aleksandrova, L. A., Dmitrieva, S. O. (2024). Features of the Current State of Students in Regions with High Involvement in the Consequences of Hostilities. *Social Psychology and Society*, 15(1), 171–189. DOI: 10.17759/sps.2024000001. EDN CISTGD.
32. Wietse, A. T., Song, S., Jordans, M. J. D. (2013). Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 445–460. DOI: 10.1111/jcpp.12053.