

Психологическая помощь участникам СВО и их семьям

Т. А. Кононова¹, В. И. Малюта¹

¹ Новосибирский военный ордена Жукова институт им. генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии РФ, 630114, Россия, г. Новосибирск, ул. Ключ-Камышенское плато, д. 6/2

Сведения об авторах:

Татьяна Александровна Кононова

e-mail: teka712@mail.ru

ORCID: 0000-0001-9250-7359

Василий Игоревич Малюта

e-mail: malutavasily1990@mail.ru

© Авторы (2024).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В современном обществе исследование проблем семьи имеет важное значение, особенно в Год семьи в России. В данной работе рассматривается роль семьи в жизни военнослужащего, выполняющего воинский долг в условиях специальной военной операции (СВО) на Украине. Подчеркивается значение поддержки военнослужащим СВО и их ближайшим родственникам, поскольку сотрудники силовых ведомств, выполняя сложную и напряжённую профессиональную деятельность, должны быть уверены, что их семье и ближайшему окружению окажут необходимую помощь и поддержку в сложной жизненной ситуации, это, безусловно, является залогом

успехов и победы над врагом. Также представлены основные варианты реализации психологической помощи: это индивидуальное консультирование, групповая работа, психокоррекционная и психопрофилактическая деятельность. В сложных кризисных ситуациях человек обращается за психологической помощью, более того, семейное консультирование востребовано как для детей, так и для взрослых. Профессиональная деятельность психологов предполагает реализацию практических действий в условиях современной социокультурной и геополитической ситуации в современном мире.

Обстоятельства, угрожающие здоровью и жизни военнослужащих, безусловно, являются причиной отрицательных психических состояний, характеризующихся преобладанием хронических или острых негативных эмоциональных переживаний, в том числе раздражительности, тревоги, страха, вины, отчаяния, горя и др. в отдельных случаях формируется посттравматическое стрессовое расстройство, к которому необходимо особое внимание специалистов помогающих профессий.

В данной работе показано, что в городе Новосибирске медицинскими психологами организованы приёмы в каждой медицинской организации, в том числе в психиатрической больнице, в детском психоневрологическом диспансере и в госпитале участников и ветеранов военных действий. Главная задача нового направления работы – это психологическая помощь ветеранам спецоперации и их родственникам.

В Новосибирской области также организована психологическая помощь и поддержка детям из семей военнослужащих, участвующих в специальной военной операции, областным центром диагностики и консультирования составлен алгоритм сопровождения детей участников СВО, которые обучаются в дошкольных, общеобразовательных, профессиональных организациях среднего и высшего образования.

В работе также отмечается, что пройти психологическое обследование и получить психологическую помощь либо психотерапию рекомендуется всем военнослужащим, участникам специальной военной операции, их родственникам и всем, кто пережил войну.

Ключевые слова: личность военнослужащего, семья военнослужащего, психологическая помощь, посттравматическое стрессовое расстройство, психологическое консультирование

Psychological assistance to the participants of the Special Military Operation (SVO) and their families

T. A. Kononova¹, V. I. Malyuta¹

¹ Novosibirsk Military Order of Zhukov Institute named after General of the Army I. K. Yakovlev of the National Guard of the Russian Federation,
6/2 Klyuch-Kamyshenskoe Plateau Str., Novosibirsk 630114, Russia

Authors:

Tatiana A. Kononova

e-mail: teka712@mail.ru

ORCID: 0000-0001-9250-7359

Vasily I. Malyuta

e-mail: malutavasily1990@mail.ru

Copyright:

© The Authors (2024).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. In modern society, the study of family problems is important, especially in the Year of Family announced in Russia. The paper examines the role of family in the life of servicemen performing military duty in the Special Military Operation (SVO) in Ukraine. The author highlights the importance of supporting the military personnel taking part in the SVO and their immediate relatives. Servicemen perform difficult and strenuous professional tasks and must be sure that their family and immediate environment will receive the necessary help and support in a difficult life situation — this is certainly the key to success and to the victory over the enemy. The author also describes the main options for the implementation of psychological assistance: individual

counseling, group work, psycho-corrective activities and psycho-prophylactic activities. In difficult crisis situations, an individual seeks psychological help. Further, family counseling is in demand among both children and adults. Psychologists' work involves the implementation of practical actions in the modern socio-cultural and geopolitical situation.

Circumstances threatening the health and life of military personnel are certainly the cause of negative mental states characterized by the predominance of chronic or acute negative emotional experiences, including irritability, anxiety, fear, guilt, despair, grief, etc. In some cases, military personnel develop post-traumatic stress disorder, which requires special attention from specialists in helping professions.

It was found that medical psychologists have appointments in every healthcare organization of Novosibirsk, including the psychiatric hospital, the children's neuropsychiatric clinic and the hospital for participants and veterans of military operations. Psychological assistance to the veterans of SVO and their relatives is a major task in the new conditions.

In Novosibirsk Region, psychological assistance and support is also provided to children whose parents participate in SVO. The Regional Center for Diagnostics and Counseling has compiled a psychological assistance algorithm for SVO participants' children who attend preschool education institutions, general education schools, vocational schools and universities.

The author puts forward a recommendation that all military personnel, participants of SVO, their relatives and all those who survived the war should undergo a psychological examination and receive psychological help or therapy.

Keywords: personality of serviceman, family of serviceman, psychological assistance, post-traumatic stress disorder, psychological counseling

2024 год согласно указу Президента Российской Федерации Владимира Путина объявлен Годом семьи. Российская семья – это не только основа общества и государства, это духовное явление и основа нравственности. В рамках реализации данного указа особенно актуально оказывать всестороннюю поддержку и помощь российским семьям.

В обществе людей всегда было принято оказывать помощь и поддержку нуждающемуся. Тем не менее, понятие психологической помощи как специфического социального института появилось сравнительно недавно, во второй половине двадцатого столетия. Целью профессиональной деятельности специалиста-психолога является психологическая помощь людям. В сложных кризисных ситуациях человек обращается за психологической помощью, более того, семейное консультирование востребовано как для детей, так и для взрослых. Профессиональная деятельность психологов предполагает реализацию практических действий в условиях современной социокультурной и геополитической ситуации в современном мире.

В «Новейшем психологическом словаре» В. Б. Шапаря психологическая помощь определяется, как «область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетенции людей» (Шапарь 2009, 521). Психологическая помощь может быть адресована как отдельной личности, так и группе лиц либо организации.

Мы полагаем, что составными компонентами психологической помощи может быть эмоциональная, смысловая и экзистенциальная поддержка личности или группе лиц в сложной жизненной ситуации.

Известно, что важнейшими методами осуществления помощи являются индивидуальное консультирование и групповая работа, кроме того, допустимы психокоррекционная и психопрофилактическая деятельность.

Можно выделить несколько видов психологической помощи:

- психологическая диагностика (обнаружение проблемы и иных психологических показателей);
- психологическая профилактика (предупреждение развития какой-либо проблемы);
- психопросвещение (обучающие лекции, тренинги либо семинары);
- консультирование (помощь личности, которая находится в рамках психологической нормы, в процессе адаптации к новым условиям);
- психологическая терапия – клиническое направление, цель которого – лечение расстройств психики, восстановление психического здоровья и т. д.
- психологическая коррекция – возвращение нормы личностных характеристик, либо эмоционального состояния человека.

В профессиональной деятельности психолога так же, как и в нескольких других профессиях, имеют место определённые требования, правила и принципы, которые реализуются в обязательном порядке. Мы имеем в виду этическую сторону деятельности психолога. Соблюдение определённых принципов нужно для того, чтобы психологическая помощь была наиболее эффективной, профессиональной и социально приемлемой. В научных работах по этой теме ведётся обсуждение ситуаций, в том числе, например, как необходимо вести себя консультанту, если его пациент планирует совершить противоправный поступок; если речь идёт об абьюзивных отношениях в семье и другие. В зарубежных государствах за несоблюдение этических норм можно лишиться диплома психолога, а также права на ведение дальнейшей профессиональной деятельности.

Наиболее важные этические принципы работы психолога отмечаем следующие:

- 1) Анонимность, которая означает, что сведения, которые сообщает клиент психологу не могут быть переданы без

его разрешения, другим лицам, это касается также родственников и друзей.

- 2) Безоценочное и доброжелательное отношение к клиенту; имеется в виду совокупность правил профессионального поведения, обращённого на то, чтобы человек чувствовал себя по возможности комфортно и спокойно.
- 3) Запрет на советы, поскольку клиент, приняв совет психолога, будет поверхностно относиться к происходящему и станет лишь пассивным исполнителем, что не способствует развитию его личности.
- 4) Уважительное отношение психолога к ценностным ориентациям клиента, невзирая на принятые в обществе нормы, что позволяет клиенту искренне и открыто общаться со специалистом.
- 5) Разъединение профессиональных и личных отношений, в любой ситуации психолог должен поступать исключительно в интересах клиента (Алёшина 2000).

Боевые действия в условиях специальной военной операции на Украине, которые угрожают здоровью и жизни человека, безусловно, являются экстремальной ситуацией, к которой необходима сложная адаптация не только участников (ветеранов), но и членов их семей. К каждой категории граждан необходим индивидуальный подход, который требует высокопрофессионализма специалистов в области психического здоровья, участвующих в организации восстановительного процесса.

Обстоятельства, угрожающие здоровью и жизни близких людей или сослуживцев, безусловно, являются причиной отрицательных психических состояний, характеризующихся преобладанием хронических или острых негативных эмоциональных переживаний, в том числе, раздражительности, тревоги, страха, вины, отчаяния, горя и др. в отдельных случаях формируется посттравматическое стрессовое расстройство, к которому необходимо особое

внимание специалистов помогающих профессий.

Появляющиеся в данных состояниях эмоциональные реакции могут достигать высокой степени интенсивности и оказывать дезорганизующее влияние на протекание когнитивных процессов, осложняя процесс адаптации личности. Сильные негативные эмоции, в том числе паника, страх, ужас, отчаяние и др., препятствуют адекватному восприятию окружающей действительности, верному оцениванию ситуации, мешая также принятию взвешенных решений, определению адекватного выхода из кризисной ситуации. Интенсивный стресс оказывает влияние на многие жизненные функции, такие как питание, сексуальное поведение, содействуют формированию зависимого или суицидального поведения. Военнослужащие, участвующие в специальной военной операции, имеющие психическую травматизацию и нуждающиеся в реабилитации, особенно восприимчивы к изменениям привычного жизненного уклада и могут проявлять острую реакцию на совершающиеся события мирной жизни, а срывы психоэмоционального функционирования могут случаться у них неожиданно.

Таким образом, результатом боевого стресса становятся продолжительные либо острые негативные эмоциональные состояния, осложняющие жизнедеятельность личности, а также поведенческие проблемы. Эти изменения в поведении имеют психологические основы, которые связаны с нехваткой личностных ресурсов для преодоления стресса или с чрезмерностью дезадаптирующего влияния экстремальной ситуации на психику военнослужащего. Психологи отмечают, что посттравматическое стрессовое расстройство и боевая психическая травма могут проявляться по-разному, в зависимости от темперамента личности: это либо агрессия, либо подавленность. Военнослужащий может или часами сидеть, неподвижно глядя в стену, либо громко кричать, чего-то требовать; также у всех, кто пере-

жил посттравматическое стрессовое расстройство, диагностируется расстройство сна. Военнослужащий либо совсем не спит, либо постоянно просыпается от кошмарных снов, кричит по ночам. Появляется нехарактерная мимика, спазмы и тики на лице. Можно также увидеть немотивированные движения ног и рук, подёргивание плечами и т. п. Движения не определяются какой-либо мотивацией, они происходят самопроизвольно.

Всё вышеизложенное делает очень актуальной не только медицинскую, но и психологическую помощь участникам и ветеранам специальной военной операции, а также их родственникам. К специалистам помогающих профессий (психологам, педагогам, медикам и др.) имеются определённые требования, в частности, профессиональная компетентность в вопросах оказания психологической и психотерапевтической помощи, специфики выстраивания профессионального общения с военнослужащим, у которого диагностировано стрессовое расстройство, и т. д.

На наш взгляд, специалистами помогающих профессий должно быть организовано комплексное сопровождение участников боевых действий и членов их семей, обеспечение социальной адаптации, содействие в трудоустройстве, оказание психологической и психотерапевтической помощи. К сожалению, психологов, которые могут работать с боевой психической травмой, в Российской Федерации не хватает.

Несмотря на то, что необходимость получения психологической и медицинской помощи военнослужащим специальной военной операции и их родственникам является весьма явной и очевидной, к сожалению, имеет место определённое недоверие и отсутствие положительной мотивации обращения за психологической помощью.

Недоверие вызывается различными внутренними и внешними причинами.

Если конкретный человек не понимает, что ему нужна психологическая помощь,

мы говорим о внутренней причине. Культурные традиции приобретения психологической помощи в нашей стране лежат в основе внешних причин. Если изучить этот вопрос в историческом аспекте, существенную и главную психологическую помощь наши соотечественники традиционно получают от родственников и друзей, учитывая коллективный уклад жизни в России. Безусловно, такой метод будет весьма эффективным, если среди родственников сложились тёплые и доброжелательные отношения, но современную реальность, к сожалению, можно охарактеризовать отдельным проживанием, отчуждением родственников друг от друга, и в таких условиях человек может остаться наедине со своей проблемой.

Мужчины предпочитают наиболее популярный способ приобретения психологической помощи – употребление алкогольной продукции со знакомыми и с друзьями.

Также в обществе зачастую отсутствует осведомлённость о том, какие услуги может оказать психолог, о методах, которые используются психологами для коррекции эмоционального состояния и каких результатов можно добиться с их помощью.

Кроме того, внутренней причиной является недопонимание необходимости в получении психологической помощи, т. е. отрицание психологической травмы либо проблемы. Психика выстраивает своеобразную защиту от непереносимых эмоциональных волнений, с одной стороны, но, с другой стороны, если отрицать реальность, то это может привести к тяжёлым последствиям.

Также многие военнослужащие следуют принципам, которые внушили им с детства: «Нельзя выносить сор из избы», «Мужчины не жалуются и не плачут», «Просят помощь только слабые люди» и т. п. Эти с юных лет усвоенные постулаты не позволят попросить о помощи, даже когда в этом есть острая необходимость. Военнослужащему сложно признавать, необходимость психологической помощи,

а затем сложно выразить доверие незнакомому человеку. Важно донести до пострадавшего, что даже у самых сильных и волевых людей время от времени «может сесть батарейка».

Очевидно, что человек может иметь ряд причин, чтобы с недоверием относиться к психологической помощи и поддержке, и многие военнослужащие и их родственники нуждаются в том, чтобы у них создать мотивацию для обращения к психологам (Васечко, Кононова 2016).

Психологическая готовность к принятию поддержки и помощи – это такое состояние личности военнослужащего, которое характеризуется присутствием желания повлиять на сложившуюся ситуацию, либо решить появившуюся проблему.

В Новосибирской области более трёхсот участников специальной военной операции получили психологическую помощь. По поручению Президента Российской Федерации В. В. Путина в Сибирском федеральном округе создана сеть кабинетов медицинского и психологического консультирования. Ветераны специальной военной операции и их родственники в них могут получить специализированную помощь. Военнослужащий, который длительное время находился на линии соприкосновения, в зоне ведения боевых действий, видел то, с чем он не сталкивался в мирной жизни и, соответственно для того, чтобы восстановить психическое здоровье, необходимо получить психологическую помощь, чтобы психическое заболевание не развивалось дальше. Данные кабинеты психологической помощи созданы в нашей стране и, в том числе в Новосибирской области, для того чтобы у психолога была возможность не только консультировать обратившихся граждан, но и организовать коррекционную работу с каждым конкретным пациентом. С 2023 года кабинеты медицинского и психологического консультирования были открыты в Новосибирской области, и на данный момент в нашем регионе функционирует уже свыше 60 кабинетов,

в том числе 27 – районах НСО. В городе Новосибирске медицинскими психологами организованы приёмы в каждой медицинской организации, в том числе в психиатрической больнице, в детском психоневрологическом диспансере и в госпитале участников и ветеранов военных действий. Главная задача нового направления работы – это психологическая помощь ветеранам спецоперации и их родственникам.

К медицинскому психологу в прошлом году для медицинского либо психологического консультирования обратились 10 000 новосибирцев, в том числе 300 ветеранов спецоперации и члены их семей. Самое главное, чтобы помощь была оказана вовремя, а не с опозданием.

Также в Новосибирске организованы различные некоммерческие организации, в частности НК «ВолонтёрСиб», в которой волонтёры-психологи, работая под экспертным контролем опытных профессионалов, оказывают экстренную помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях, способствуют социальной адаптации личности военнослужащего, оказывают психологическую поддержку нуждающимся новосибирским участникам СВО, организуют консультирование, обучение и тренинговую работу с земляками. Далее приведём пример кризисной ситуации, с которой практически столкнулись добровольцы. Ветеран СВО, находящийся в госпитале, озвучил следующую ситуацию: идея отправиться в зону боевых действий на Украину принадлежала супруге нашего героя, которая предложила пойти на войну, т. к. он получал сравнительно небольшую заработную плату, а за участие в спецоперации положены денежные компенсации. На войне он сильно травмировался, получил контузию и ранение, его здоровье в госпитале сложно поддавалось восстановлению, прогнозы были неутешительные. На беседе с психологом данный клиент вёл себя грубо и вызывающе, называл всех женщин «продажными тварями» и даже попытался ударить психолога, который хотел оказать психоло-

гическую помощь. Он возненавидел свою супругу и всех женщин в обществе, не имеющих к нему никакого отношения. Налицо психическая травматизация личности военнослужащего, которую необходимо было срочно корректировать, так как если не оказать своевременно психологическую помощь, то он станет социально опасной личностью и в семье будет демонстрировать агрессивное поведение.

С курсантами 2 курса факультета сил специального назначения Новосибирского военного института войск национальной гвардии РФ в рамках изучения дисциплины «Психология и педагогика» организован ряд мероприятий совместно с некоммерческой организацией «Волонтер-Сиб», и курсанты НВИ совместно с командирами также принимали активное участие в волонтерской деятельности.

Тревога, страх, вина выжившего, посттравматическое стрессовое расстройство, малопонятные планы на будущее – наиболее часто встречающиеся вопросы, с которыми работают добровольцы.

Психологическая помощь участникам специальной военной операции и членам их семей осуществляется по следующим направлениям:

- личные консультации с психологом;
- группа психологической поддержки для женщин, у которых близкие находятся на СВО;
- группа психологической поддержки для лиц, переживших утрату.

В Новосибирской области также организована психологическая помощь и поддержка детям из семей военнослужащих, участвующих в специальной военной операции. Областным центром диагностики и консультирования составлен алгоритм сопровождения детей участников СВО, которые обучаются в дошкольных, общеобразовательных, профессиональных организациях среднего и высшего образования.

Дети (совершеннолетние и несовершеннолетние) участников и ветеранов специальной военной операции, военнослужащих, получивших травму или погибших, безусловно, также нуждаются в корректном индивидуальном подходе и психологической помощи.

Стрессовые состояния у обучающихся отражаются на когнитивных процессах личности (память, внимание, мышление, речь и др.), на её эмоциональном состоянии (тревожность, усталость, раздражительность), а также в поведенческих проявлениях (девиантное поведение, агрессивность, повышение либо снижение активности). Данные проблемы, отмечаемые педагогами, родителями и психологами, указывают на необходимость адресной индивидуальной либо коллективной психологической помощи, организации профилактических мероприятий.

В результате обследования психологического состояния студентов – детей участников СВО, целесообразно выделить три группы:

- 1) без признаков стрессового состояния;
- 2) имеющие проявления неблагоприятного состояния и нуждающиеся в психолого-педагогическом внимании;
- 3) нуждающиеся в реабилитации.

Работа с детьми из семей военнослужащих СВО организуется педагогическим коллективом образовательной организации, где психологи являются организаторами данного взаимодействия.

Таким образом, пройти психологическое обследование и получить психологическую помощь либо психотерапию рекомендуется всем военнослужащим – участникам специальной военной операции, их родственникам и всем, кто почувствовал и испытал обстрелы. Война, безусловно, оставляет след в психике любого человека. Хорошо, что психологическая помощь может вернуть пострадавшего человека к нормальной мирной жизни.

Литература

- Алёшина, Ю. Е. (2000) *Индивидуальное и семейное психологическое консультирование*. М.: Независимая фирма «Класс», 208 с.
- Васечко, Е. П., Кононова, Т. А. (2016) Развитие стрессоустойчивости у курсантов военных вузов в учебно-профессиональной деятельности. *Гуманитарные проблемы военного дела*, № 4 (9), с.74–77.
- Шапарь, В. Б., Россоха, В. Е., Шапарь, О. В. (2009) *Новейший психологический словарь*. Ростов н/Д.: Феникс, 806 с.

References

- Alyoshina, Yu. E. (2000) *Individual'noe i semeinoe psikhologicheskoe konsul'tirovanie [Individual and family psychological counseling]*. Moscow: Klass Publ., 208 p. (In Russian)
- Shapar, V. B., Rossokha, V. E., Shapar, O. V. (2009) *Noveishij psikhologicheskij slovar' [The newest psychological dictionary]*. Rostov-on-Don: Feniks Publ., 806 p. (In Russian)
- Vasechko, E. P., Kononova, T. A. (2016) Razvitie stressoustoichivosti u kursantov voennykh vuzov v uchebno-professional'noi deyatel'nosti [The development of stress tolerance among cadets of military universities in educational and professional activities]. *Gumanitarnye problemy voennogo dela*, no.4 (9), pp. 74 –77. (In Russian)