

УДК 174

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Пригода Анастасия Вячеславовна, студент, специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности, Оренбургский государственный университет, Оренбург
e-mail: anastasia@mail.ru

Научный руководитель: **Болдырева Татьяна Александровна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, Оренбургский государственный университет, Оренбург
e-mail: ttatianna@yandex.ru

Аннотация. Нынешнее время застало врасплох многих россиян. В феврале 2022 года многие семьи проводили своих отцов, сыновей и братьев в зону специальной военной операции (СВО). В данной статье рассматривается значение психологической помощи и её значимость в данном контексте. Проблема кризиса семей, мобилизованных военнослужащих, принявших участие в СВО. Был выделен ряд проблем, с которыми встречаются семьи мобилизованных военнослужащих, принявших участие в СВО, приведены стадии переживания горя, которое испытывают близкие военнослужащих, а также методы и способы преодоления данного кризиса. Был произведён обзор научной литературы, необходимой для дальнейших исследований по данной теме. Данная статья носит рекомендательный характер.

Ключевые слова: психологическая помощь, психолог, семья, психологический кризис, участники СВО.

Для цитирования: Пригода А. В. Кризисная психологическая помощь родственникам военнослужащих, принимающих участие в специальной военной операции // Шаг в науку. – 2023. – № 2. – С. 42–45.

CRISIS PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO RELATIVES OF MILITARY PERSONNEL PARTICIPATING IN A SPECIAL MILITARY OPERATION

Prigoda Anastasia Vyacheslavovna, student, specialty 37.05.02 Psychology of official activity, Orenburg State University, Orenburg
e-mail: anastasia@mail.ru

Research advisor: **Boldyreva Tatyana Aleksandrovna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and Personality Psychology, Orenburg State University, Orenburg
e-mail: ttatianna@yandex.ru

Abstract. The current time has taken many Russians by surprise. In February 2022, many families escorted their fathers, sons and brothers to the Special Military Operation Zone (SOZ). This article discusses the importance of psychological assistance and its significance in this context. The problem of the crisis of families, mobilized military personnel who took part in a special military operation (SOZ). A number of problems faced by families of mobilized servicemen who took part in a special military operation (SOZ) were highlighted, the stages of grief experienced by relatives of servicemen, as well as methods and ways of overcoming this crisis were given. This article is of a recommendatory nature, as a review of the literature sources necessary for further research on this topic was made.

Key words: psychological help, psychologist, family, psychological crisis, ITS participants.

Cite as: Prigoda, A. V. (2023) [Crisis psychological assistance to relatives of military personnel participating in a special military operation]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 2, pp. 42–45.

Психологическая помощь – это процесс предоставления информации о психоэмоциональном состоянии человека, выявление причин и меха-

низмов конкретных психологических реакций по результатам диагностики и симптомам, а также позитивное воздействие на психику с целью гар-



монизации психики и здоровья и улучшения качества жизни.

Такую помощь оказывают специализированные психотерапевты, обладающие специфическими знаниями и личностными качествами. Психологическая помощь подразделяется на виды и зависит от конкретного случая:

- срочная (при острых панических атаках, суицидальных рисках, шоке, насилии и необратимом горе) или отсроченная (при длительных, хронических трудностях).
- краткосрочная или долгосрочная (в зависимости от характера стресса, депрессии или кризисной ситуации пациента).
- индивидуальная или групповая (в зависимости от исходной проблемы и конечной цели).

По мнению психологов, симптомы кризиса варьируются в зависимости от тяжести события, но природа кризиса одинакова: он вызывает изменения в психике человека, независимо от того, пережил ли он необратимую катастрофу или потерял смысл своей жизни. В любом случае, реабилитация начинается с понимания глубинных причин проблемы и стабилизации эмоционального состояния.

Психологическая помощь необходима не только людям с различными видами неврологических и психических расстройств, но и здоровым людям, находящимся в трудных жизненных обстоятельствах или в ситуации кризиса, шока, стресса или конфликта [6].

Нынешняя ситуация в мире и внутри страны, прежде всего, пошатнула основные человеческие потребности: стремление к безопасности, доверие к миру, надежность и уверенность в будущем [1]. Это страшная психологическая травма глобального масштаба, ведущая к дегуманизации людей и утрате ценностей и морали.

Семьи участников СВО обычно сталкиваются с проблемой ожидания возвращения своих близких и их потери [5]. В период ожидания тревога очень высока. Человек не может найти себе места и часто чувствует себя так, как будто заранее хоронит любимого человека. Другие сталкиваются с горем утраты и с трудом его переносят.

Можно игнорировать психолога и решать проблему самостоятельно, но это становится все труднее для многих людей. Частные психологи работают с родственниками мобилизованных, чтобы решить их проблемы и дать им советы, как общаться с мужьями, сыновьями и отцами, участвующими в специальных операциях.

Привычный и понятный образ жизни, устои, надежды и планы, сформировавшиеся во многих семьях, были разрушены, и все оказались в ситуа-

ции неопределенности, что усиливает стресс и напряжение для каждого человека. На психологическом уровне люди испытывают чувство утраты, и именно здесь вступает в игру механизм преодоления горя. Существует пять стадий, которые предложила Кюблер-Росс в 1969 г. в своей книге «О смерти и умирании» [4]. Эти этапы представляют собой нормальный диапазон чувств, которые испытывают люди при общении с изменениями в собственной жизни процесса.

Первая стадия – это шок. Когда люди узнают о травмирующем событии, то замирают, впадают в коматозное состояние на физическом уровне, пугаются на эмоциональном уровне. В таком состоянии невозможно мыслить рационально и принимать решения.

Во второй стадии происходит отрицание действительности. Здесь активизируются механизмы страха, которые включают такие способы реагирования на происходящее, как бегство, уход из ситуации, прятки или желание исчезнуть. Это состояние порождает такие тенденции в поведении людей, как эмиграция, переезд в другую страну.

Третья стадия – переговоры, которая является стадией частичного подхода к признанию реальности. Здесь человек встречается с потребностью заменить чем-то другим, вместо того, чтобы переживать и принять случившееся. На эмоциональном уровне нарастают паника, разочарование и гнев, смешанные с тревогой и болью. Люди начинают испытывать страх, что вызывает агрессию – желание каким-то образом защитить себя. Перепады настроения также характерны для этого периода. В этот период человек обращается к специалисту по поводу панических атак и жалуется на тревожный сон, невозможность заснуть вообще, невозможность найти место для сна, успокоительные средства не помогают, а различные негативные и разрушительные мысли терзают его [3]. Данная фаза характеризуется усилением тревоги, это происходит потому, что человек находится в ужасном беспокойстве и постоянно прокручивает в своих мыслях варианты возможного развития событий.

Четвертая стадия – агрессия. Она может быть направлена на других людей или на себя (самоагрессия) [7]. Смысл этой стадии – избавиться от разрушающих душу переживаний. Таким образом, через агрессию человек выражает стремление к справедливости. Однако, обвиняя виновных в случившемся, они часто сами предпринимают деструктивные меры. Оскорбляя близких, власти, государство, закон и т.д. и застревая в своей агрессии, боли и чувстве несправедливости. Становятся десенсибилизированными к реальности, и людям не хватает

осознанности, чтобы принять конструктивные способы реагирования на существующую реальность без боли. Погружаясь в собственные негативные эмоции и выражая их вовне, такие люди усиливают стресс вокруг себя, а это деструктивное отношение.

Особенно это касается детей [2]. Детская психика буквально воспринимает все происходящее. У ребёнка нет осознанного и реалистичного понимания ситуации. Дети подобны губке. Они транслируют то, что впитывают по ходу дела. Более того, ребенок может понимать чувства других людей и «впитывать» их состояние, он еще не может эмоционально освободиться от того, что было воспринято чрезмерно. Таким образом, на близких родственниках и детях лежит большая ответственность. Если дети позволяют себе впасть в деструктивную фазу, при этом жестко указывать на себя и резко негативно высказываться, они также наносят вред своей психике.

При этом важно, что фокус внимания родителей был на себе, важно проработать свои переживания со специалистом [3]. Что конкретно делает человек, что транслирует, насколько это помогает ему и его близким, созидает ли он или разрушает. Эти внутренние вопросы позволяют перейти к пятой стадии тяжелой утраты – стадии «принятия». Это этап постепенного понимания реальности, освобождения от оков сильных эмоциональных переживаний и заблуждений. Да, правда в том, что случившееся – трагедия, ужас, и я в нем участвую.

Фаза принятия сопровождается грустью и тоской, но только эти эмоции способствуют снятию страха, агрессии и чувства вины [4]. Только так человек достигает уровня осознания, сопереживания близким и произошедшему в целом. Это пять стадий, которые сегодня переживает почти каждый человек.

В случае застревания на одной из фаз нужно отдать себе приказ остановиться, выдохнуть и переключить свое внимание на себя и осознание реакции своего тела. Необходимо смотреть на происходящее вокруг здоровым, неосуждающим взглядом. Не нужно злиться и критиковать – это бессмыслен-

но. И когда люди начинают принимать реальность, то нет смысла злиться на это, сокрушаться по этому поводу или обвинять кого-то еще. Всем просто нужно осознать это, остановиться, перевести дух и выйти из состояния жертвы, потому что как только люди оказываются в состоянии жертвы внутри себя, то наполняются страхом, гневом, обидой и бездействием.

Сейчас одни люди из страха перестают следить за новостями и стараются не знать, что происходит, а другие продолжают делать обратное и возбуждают в себе агрессию. Дети должны быть уверены в себе, уметь справляться с жизненными трудностями и знать, что они делают сегодня, и что будут делать завтра. Ребёнок должен чувствовать любовь и защиту со стороны родителей, независимо от обстоятельств [2]. Если он боится, ему нужно принять эти чувства и поговорить о них. Нужно помочь ему отпустить свои страхи и другие негативные чувства. Это даст силы жить, смело смотреть в завтрашний день и не чувствовать себя подавленным.

Часто, когда дети видят испуганных родителей, они начинают выполнять роль спасателей для испуганных взрослых [6]. Это – ошибка. Матери должны заботиться о своих детях, читать книги и сказки, поощрять сопереживание своим близким, понимать их жизненную ситуацию и продолжать участвовать в помощи по дому и в повседневной жизни. Людям нужно сосредоточиться на том, чтобы преодолеть эту ситуацию и быть находчивыми.

Спокойная мать – спокойный ребенок [3]. Она должна, прежде всего, обратить внимание на это спокойствие и адекватную реакцию на ситуацию, чтобы передать ребенку свою любовь. Они могут пойти в музей или театр, прогуляться в парке, вместе почитать книгу или пообщаться друг с другом.

Таким образом, мы можем еще раз убедиться в том, что психологическая помощь становится актуальнее и имеет все большее значение. Можно смело сказать, что в ближайшем будущем психологи будут занимать лидирующие позиции в списке нужных и очень важных профессий.

Литература

1. Епанчинцева Г. А., Козловская Т. Н., Семенова К. В. О роли стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих // Национальная ассоциация ученых. – 2015. – № 2–8(7). – С. 106–108. – EDN: YNWUKF
2. Зубова Л. В., Соловых О. В. Аутентичность в становлении личности // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием), Оренбург, 30 янв. – 1 фев. 2013 г. – Оренбург: Издательско-полиграфический комплекс «Университет», 2013. – С. 3088–3090. – EDN: REGYZN
3. Кулумбегова Л. А. Региональные особенности социально-психологической адаптации семей военнослужащих // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58–4. – С. 322–325. – EDN: YUZIBD

4. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Пер. с англ. К. Семенов., В. Трилис. – М.: София, 2001. – 316 с.
5. Пономарева И. В., Тамендарова Е. С. Исследование личностной беспомощности и психологической безопасности в семьях военнослужащих // Ученые записки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2018. –Т. 4(70), № 2. – С. 124–135. – EDN: VWVPIQ
6. Тхоржевская Л. В., Болдырева Т. А. Оптимизм в трудной жизненной ситуации: функциональный подход // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 1–1. – С. 55–60. – EDN: KVPXNH
7. Щербинина О. А. Категория «отношение» и анализ внутренней позиции личности // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2015. – № 2(177). – С. 201–206. – EDN: TZUEJH

Статья поступила в редакцию: 22.03.2023; принята в печать: 05.06.2023.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.