

УДК 159.9

**МОДЕЛЬ ОКАЗАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
УЧАСТНИКАМ СВО****Султанова Ирина Викторовна**

*Кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой «Психология»,
Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
e-mail: ivsultanova@mail.sevsu.ru

Пароньянц Ирина Владимировна

*старший преподаватель, Севастопольский государственный университет,
г. Севастополь, Россия*
e-mail: benedik72@mail.ru

Дулида Светлана Сергеевна

*студентка, Севастопольский государственный университет,
г. Севастополь, Россия*
e-mail: nik33ita@mail.ru

В статье обосновывается необходимость использования модели социально-психологической помощи военнослужащим при проявлениях дезадаптивности. На основе результатов исследования выделены уровни работы с нарушениями социально-психологической адаптации военнослужащих после участия в боевых действиях, и применены соответствующие этим уровням методы психологической помощи. Представлена структура модели социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО, которая основана на интеграции принципов гуманистической психотерапии, положений теорий Я-концепций, клиент-центрированного подхода, методов и техник когнитивной, психодинамической терапии.

Ключевые слова: военнослужащие, участники СВО, боевой стресс, постэкстремальные условия, дезадаптация, социально-психологическая помощь.

**MODEL OF PROVIDING SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE
TO PARTICIPANTS OF A SMO****Sultanova Irina Viktorovna**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department
of Psychology, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*
e-mail: ivsultanova@mail.sevsu.ru

Paronyants Irina Vladimirovna

Senior Lecturer, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia
e-mail: benedik72@mail.ru

Dulida Svetlana Sergeevna

Student, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia
e-mail: nik33ita@mail.ru

The article substantiates the need to use a model of socio-psychological assistance to military personnel with manifestations of maladaptation. Based on the results of the study, levels of work with violations of socio-psychological adaptation of military personnel after participation in hostilities were identified, and methods of psychological assistance corresponding to these levels were applied. The structure of the model of socio-psychological assistance to military personnel in the conditions of military education is presented, which is based on the integration of the principles of humanistic psychotherapy, the provisions of theories of self-concepts, a client-centered approach, methods and techniques of cognitive and psychodynamic therapy.

Key words: military personnel, participants in SMO, combat stress, post-extreme conditions, maladjustment, socio-psychological assistance.

Социально-психологическая помощь участникам военных конфликтов после психотравмирующего воздействия факторов боевой обстановки представляет собой сверхактуальную проблему. Анализ научных литературных источников подтверждает, что психологические последствия, получаемые в боевых действиях, могут проявиться не сразу, а через некоторое время, так как содержат в себе огромное множество стресс-факторов.

Важнейшей психологической характеристикой участников боевых действий является снижение порогов чувствительности к социальным воздействиям. Это объясняется тем, что в психике человека с военным опытом кардинальным образом произошли изменения для приспособления к непривычным стимулам боевых условий, что, в свою очередь, позволяет выжить в экстремальной обстановке. Возвращаясь к мирной жизни после боевых действий ветераны хотят быть понятыми и социально признанными. Исследование В. В. Березовец показало, что ветераны боевых действий в Афганистане испытывали устойчивую ситуационную социально-психологическую дезадаптированность, причиной которой являлось социальное отвержение [2, с.11]. Наряду с этим, другими авторами отмечено, что в условиях военного времени действует социально-психологический закон, согласно которому "основной источник морально-психологического состояния воюющей армии находится не внутри её, а в обществе, интересы которого она защищает" [1, с.28]. Бойцам необходима обратная связь от окружающих, которая подтвердит, что их участие в военных действиях, где есть

необходимость проявлять агрессию, оправдано и социально полезно. Для военнослужащего это означает проявить свой воинский долг, честь, мужество и самопожертвование.

Вместе с тем, изучая специфику адаптации в постэкстремальных условиях, Е. В. Шаповалова, обращает внимание на то, человек после экстремальной ситуации неизбежно сталкивается с переосмыслением трагического опыта. Меняется смысл таких категорий как смерть и жизнь. Автор отмечает, что «личность погружается в жизненную ситуацию с иной ценностно-смысловой системой, что приводит к конфликту «смыслового отчуждения» при возвращении в мирное время» [36, с.11]. По этим причинам А. Г. Караяни подчеркивает необходимость удовлетворения потребностей участников боевых действий в мирной жизни, чтобы они чувствовали себя полноценной частью общества. По мнению автора, если эти потребности будут блокироваться, повысится риск попасть в протестное поведение или же область девиаций [4].

В виду этого важно понимать и помнить, что если особенности психики военнослужащих не учитываются в работе с ними, то создаются предпосылки для возникновения сложных психологических и социальных последствий.

Целью нашей статьи является выявление основных направлений, методов и принципов оказания социально-психологической помощи военнослужащим, участникам СВО.

Концептуальная основа модели базируется на интеграции принципов гуманистической психотерапии, положений теорий Я-концепций, клиент-центрированного подхода, методов и техник когнитивной, психодинамической терапии.

Одной из социально-психологических схем личности является сложный составной образ – Я-концепция, которая включает в себя совокупность представлений личности о себе самой (когнитивный компонент) наряду с эмоционально-оценочными компонентами этих представлений [3].

Эмоционально-оценочный компонент составляют качества образа, которые связаны с такими характеристиками, как самоощущение, самочувствие, самоконтроль, саморегуляция.

В свою очередь, согласно теориям Я-концепций, когнитивный компонент включает в себя составные элементы. Так, например, У. Джеймс описал несколько слоев «я»: физический, социальный и духовный [12,с.290].

Социальная составляющая характеризуется совокупностью всех социальных ролей, которые использует человек в различных жизненных ситуациях при взаимодействии с другими индивидами и то, как воспринимают и оценивают эту роль окружающие.

Духовная составляющая характеризуется совокупностью представлений человека о смысле жизни, нравственных, религиозных ценностях. Согласно теории У. Джеймса, именно в этой части "Я" источник наших жизненных усилий, внимания и воли [12, с.291].

Следует отметить, что повторяющиеся или крайне значимые ситуации могут изменять общий фон самоотношения. Чтобы ситуативные чувства могли изменить общий фон самовосприятия, необходима последовательность одного класса чувствований, – позитивного или негативного. Подобная динамичность в оценивании самого себя указывает на изменчивость Я-концепции в течение жизни (при ее относительной устойчивости) и возможность внешнего психокоррекционного воздействия на отдельные ее элементы. Из научной концепции А.А. Налжаджан следует, что "Я" является центральной организующей и регулирующей инстанцией психики, действующей подсознательно и осуществляющей адаптацию личности [8,с.61]. Вместе с тем, Л.А. Зайцева утверждает, что на основе Я-концепции человек организует себя и свое поведение, осмысливая и интегрируя свой опыт, он совершает осознанный выбор. Автор выражает мысль, что искаженная под влиянием жизненных травм, кризисов, Я-концепция затрудняет познание своего истинного Я, что, в свою очередь, приводит к

напряжению и сложностям в жизни личности [3]. Наряду с этим, необходимо отметить, что, по мнению других исследователей, экстремальное воздействие боевого стресса на психику приводят к нарушениям когнитивной модели мира, аффективной сферы, структуры «самости» [13, с.15].

Анализ самосознания как динамической структуры позволяет выделить два понятия: «текущее Я», обозначающее конкретные формы осознания себя в текущем настоящем и «личностное Я» как устойчивую структурную схему самоотношения [11, с.108]. В рамках нашего исследования интерес представляет «текущее Я» военнослужащих после участия в боевых действиях.

Эмпирическое исследование, в котором приняли участие 27 военнослужащих, участников СВО, позволило выявить умеренно выраженные проявления дезадаптивности, выражающиеся в неприятии себя, неприятии других, в стремлении ухода от проблем и чувстве эмоционального дискомфорта; ограничения во взаимоотношениях и доверии близким людям; повышенный уровень по вербальной, физической и косвенной агрессии, раздражению, подозрительности, чувству вины, обиде и негативизму; показатели напряженности экзистенциального вакуума и духовного кризиса, соответствующие пограничному состоянию, проблемы в определении смысла жизни (результаты подробно изложены в статье «Анализ психологических последствий участия военнослужащих в боевых действиях» [9]). Для этого были использованы следующие методики: методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; методика экспресс-диагностики психологической безопасности личности И.И. Приходько; опросник враждебности Басса-Дарки (адаптация: С.Н. Ениколопов); личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор (адаптация: В.Г. Норакидзе); методика «Духовный кризис» Л.В. Шутовой, А.В. Ляшук.

Результаты проведенного исследования стали основанием для разработки модели оказания социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО [9]. Исследование структуры нарушений социально-

психологической адаптации участников СВО и анализ их личности в отношении её составных элементов и чувств и эмоций, вызываемых ими, позволяет заключить, что у военнослужащих отмечаются умеренно выраженные проявления дезадаптивности в духовной и социальной составляющей когнитивного компонента, а также в эмоционально-оценочном аспекте. Опираясь на полученные результаты, а также на вышеизложенные положения теорий Я-концепций, нами были выделены два уровня работы с нарушениями социально-психологической адаптации военнослужащих после участия в боевых действиях, и применены соответствующие этим уровням методы психологической помощи.

Таким образом, модель оказания социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО, отображённая нами на рисунке 1 будет иметь следующий вид.



Рис. 1. Модель оказания социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО

Структура модели социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО представлена нами в таблице 1.

Таблица 1. Модель оказания социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО

Уровни психики		Психотерапевтическое направление	Методы и техники
Когнитивный	Социальный	Групповая психотерапия Когнитивная терапия Психодинамическая терапия Рациональная психотерапия	«Рар» группы Методика «Банк поглаживаний» Методика «Карусель самопоглаживаний» Техника «Интеграция полярностей» Техника «Волшебное Дерево желаний» Техника «Самоконтракт» Техника «Полет к самому себе» Техника «Внутренняя гармония» Техника «Три стула» Разъяснение Когнитивные переключения
	Духовный	Арттерапия Гуманистически-экзистенциальная психотерапия Эмотивно-образная терапия	Упражнение «Поиск смысла жизни» Методика «Сон о будущем» Методика «Путешествие переселение» Проективная методика «Карта сказочной страны» Методика «Путь» Методика «Перерешение» Упражнение «Компания друзей»
Эмоционально-оценочный		Личностно-ориентированная терапия Эмоционально-образная терапия Арттерапия	Техника «Безопасное место» Методика «Звезда чувств» Методика «Я леплю из пластилина» Метод конверсии агрессивной энергии «Письмо ощущений» «Письмо прощания» (отпускания) Упражнение «Чувство вины» Упражнение «Чувство долга» Использование метафор, историй Упражнения аутогенной тренировки

Соответственно, на каждом уровне оказания социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО можно выделить основные направления работы в таблице 2.

С учетом отечественного и зарубежного опыта психологической помощи участникам боевых действий можно сформулировать комплекс принципов [5,7].

Принципы оперативности – предполагает незамедлительное обеспечение помощи после обнаружения у военнослужащих психологических проблем с целью возможности отреагирования травматического события, трансформации его смысла и оказания пострадавшим социальной поддержки.

Таблица 2. Направления работы при оказании социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО

Уровни оказания социально-психологической помощи		Направления работы	Критерий эффективности
Когнитивный	Социальный	Восстановление нарушенной временной протяженности и дезориентированности, Я-концепции. Преодоление конфликта между Я-образами личности. Повышение интернальности в самовосприятии и восприятии собственной жизни. Преодоление чувства неполноценности и восстановление чувства собственного достоинства.	Гармонизация Я-образа; Гармонизация системы отношений.
	Духовный	Формирование смыслов, способных стать ведущими в структуре личности, на которые человек может опереться в своем последующем развитии.	Трансформация кризисного состояния.
Эмоционально-оценочный		Отреагирование переживаний, связанных с воспоминаниями о психотравмирующих событиях боевой деятельности. Преодоление чувства тревоги, раздражения, гнева и враждебности, чувства вины и изолированности через ощущение общности с другими.	Регуляция эмоциональных состояний.

Принципы нормализации – основной упор на том, что нормальный индивид столкнулся с ненормальной ситуацией.

Принцип личностного похода – требует относиться к военнослужащим, получившим боевую психическую травму, не как к больным, а как к лицам, нуждающимся во временном отдыхе и помощи, и которые будут обязательно возвращены в боевой строй.

Принцип конфиденциальности – означает, что сведения, полученные психологом в процессе его работы с военнослужащими на основе доверительных отношений, не подлежат разглашению вне согласованных условий.

Предлагаемая модель оказания социально-психологической помощи военнослужащим в условиях СВО содержит разные психотерапевтические подходы.

Личностно-ориентированная психотерапия базируется на принципе, что сам человек является ответственным за свои эмоции и ощущения и выбор, который он производит. Эмоционально-образная терапия, разработанная Н. Линдэ заключается в трансформации негативных эмоций путём ассоциаций и образов и в последующем избавлении от них. Не менее важным направлением психотерапевтической помощи является арттерапия, которая позволяет в символической, образной форме выразить не только невысказанное, но и неосознаваемое. Человек, создавая рисунки, творчески выражается и имеет возможность отреагировать чувства и переосмыслить травматический опыт. Применение таких техник и методик как «Безопасное место», «Звезда чувств», «Я леплю из пластилина», «Письмо ощущений», «Письмо прощания» (отпускания); метод конверсии агрессивной энергии, упражнения «Чувство вины», «Чувство долга», использование метафор, историй и упражнений аутогенной тренировки позволит военнослужащим отреагировать переживания, связанные с психотравмирующими событиями в условиях боевой деятельности [6,7,10,].

Таким образом, использование методов и техник личностно-ориентированной терапии, эмоционально-образной терапии, арттерапии будет способствовать регуляции эмоциональных состояний на эмоционально-оценочном уровне.

Рациональная психотерапия основывается на логическом разъяснении человеку причин возникновения негативных последствий травматического стресса. Данная психотерапевтическая работа проходит в форме беседы с военнослужащими, подвергшимися психотравматизации. Психодинамическая психотерапия ориентируется на психоанализ и позволяет осознать как воздействует прошлый опыт на актуальное состояние личности. Когнитивная

психотерапия, в свою очередь, направлена на переосмысление дезадаптивных мыслей и изменение негативных установок. Применение следующих техник и методик: разъяснение, когнитивные переключения «Банк поглаживаний», «Карусель самопоглаживаний», «Интеграция полярностей», «Волшебное Дерево желаний», «Самоконтракт», «Полет к самому себе», «Внутренняя гармония», «Три стула» будет способствовать повышению уровня психологических знаний; осознанию и осмыслению событий, ставших причиной актуального психического состояния и восстановлению нарушенной Я-концепции [5, 7, 10].

Кроме изложенных методов, свое распространение получили «Rap» группы, направленные на психологическую помощь людям, перенесшим психотравмирующий стресс. Работа в данных группах позволяет участникам изучить, упорядочить и трансформировать травматический опыт, а также помочь преодолеть навязчивые воспоминания, состояние горя, социальную отчужденность и восстановить чувство собственного достоинства [5. с.178].

Таким образом, использование методов и техник психодинамической, когнитивной, рациональной психотерапии и работа в «Rap» группе позволят гармонизировать Я-образ и систему отношений при умеренной дезадаптации на социальном уровне.

Гуманистически-экзистенциальная психотерапия направлена на формирование смыслов, способных стать ведущими в структуре личности. Применение методик «Сон о будущем», «Путешествие переселение», «Карта сказочной страны», «Перерешение», «Путь» и упражнений «Поиск смысла жизни», «Компания друзей» даст возможность к трансформации кризисного состояния на духовном уровне [7, 10].

Выводы.

По результатам исследования 27 военнослужащих, участников СВО, выделены два уровня работы с нарушениями социально-психологической

адаптации военнослужащих после участия в боевых действиях, и применены соответствующие этим уровням методы психологической помощи.

Структура модели социально-психологической помощи участникам СВО включает психотерапевтические подходы, направленные на работу с проявлениями дезадаптивности в духовной и социальной составляющей когнитивного компонента, а также в эмоционально-оценочном аспекте.

Предложенная модель базируется на интеграции принципов гуманистической психотерапии, положений теорий Я-концепций, клиент-центрированного подхода, методов и техник поведенческой, когнитивной, психодинамической терапии.

Сочетание изложенных методов и техник позволит гармонизировать Я-образ и систему отношений при умеренной дезадаптации на социальном уровне; будет способствовать регуляции эмоциональных состояний на эмоционально-оценочном; на духовном уровне, даст возможность к трансформации кризисного состояния.

Список литературы:

1. Авдиенко Г.Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий: учебник и практикум для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. 299 с.
2. Березовец В.В. Социально-психологическая реабилитация ветеранов боевых действий: автореф. дисс. . канд. психол. наук. Москва, 1997. 136 с.
3. Зайцева Л.А. Основные аспекты теоретико-психологического исследования Я в контексте изучения развития Я-концепции личности // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. № 3. С. 1–11.
4. Караяни А.Г. Психологические последствия участия в боевых действиях: «не ПТСРом единым» // Российский военно-психологический журнал. 2023. № 2. С. 75–83.
5. Караяни А.Г., Караяни Ю.М. Психологическая помощь военнослужащим в боевой обстановке: учебное пособие. Москва : Военный ун-т, 2016. 212 с.
6. Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия / ред. Н.Д. Линде. Москва : Изд-во «Генезис», 2022. 376 с.

7. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва : Эксмо, 2008. 925 с.
8. Налчаджян А.А. Фрустрация, психологическая самозащита и характер. Том 2. Защитные механизмы, самосознание и характер. Изд-во «Налчаджян Альберт Агабекович», 2013. 510 с. URL: file:///C:/Users/%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0/Desktop/frustratsiya_2.pdf
9. Пароньянц И.В., Дулида С.С. Анализ психологических последствий участия военнослужащих в боевых действиях // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2024. № 1. С. 77–92.
10. Плетка О., Чаплинская Ю. Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы: пособие. Киев : Тал ком, 2017. 232 с.
11. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Социальная психология: учебное пособие для вузов. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2024. 219 с.
12. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. Санкт-Петербург. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 608 с.
13. Шамардина М.В., Ральникова А.И., Орлова А.О. Методы и приемы психологической помощи участникам боевых действий: монография. Алтайский государственный университет. Барнаул : АлтГУ, 2023. 156 с.
14. Шаповалова Е.В. Взаимосвязь мотивационно-смысловой сферы с состоянием адаптации личности в постэкстремальных условиях (на примере участников боевых действий): автореф. дисс. к. п. н. Хабаровск : ДвГУ, 2004. 176 с.

References:

1. Avdienko G.Ju. Psihologicheskaja korekcija i rehabilitacija uchastnikov boevyh dejstvij: uchebnik i praktikum dlja vuzov. Moskva : Izdatel'stvo Jurajt, 2024. 299 p.
2. Berezovec V.V. Social'no-psihologicheskaja rehabilitacija veteranov boevyh dejstvij: avtoref. diss. . kand. psihol. nauk. Moskva, 1997. 136 p.
3. Zajceva L.A. Osnovnye aspekty teoretiko-psihologicheskogo issledovanija Ja v kontekste izuchenija razvitija Ja-koncepcii lichnosti. Mir nauki. Pedagogika i psihologija, 2020. No 3. P. 1–11.
4. Karajani A.G. Psihologicheskie posledstvija uchastija v boevyh dejstvijah: «ne PTSRom edinyj». Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2023. No 2. P. 75–83.
5. Karajani A.G., Karajani Ju.M. Psihologicheskaja pomoshh' voennosluzhashhim v boevoj obstanovke: uchebnoe posobie. Moskva : Voennyj un-t, 2016. 212 p.
6. Linde N.D. Jemocional'no-obraznaja (analiticheski-dejstvennaja) terapija. Red. N.D. Linde. Moskva : Izd-vo «Genezis», 2022. 376 p.

7. Malkina-Pyh I.G. Psihologicheskaja pomoshh' v krizisnyh situacijah. Moskva : Jeksmo, 2008. 925 p.
8. Nalchadzhjan A.A. Frustracija, psihologicheskaja samozashhita i harakter. Tom 2. Zashhitnye mehanizmy, samosoznanie i harakter. Izd-vo «Nalchadzhjan Al'bert Agabekovich», 2013. 510 p. URL: file:///C:/Users/%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0/Desktop/frustratsiya_2.pdf
9. Paron'janc I.V., Dulida S.S. Analiz psihologicheskikh posledstvij uchastija voennosluzhashhih v boevykh dejstvijah. Vestnik psihologii i pedagogiki Altajskogo gosudarstvennogo universiteta. 2024. No 1. P. 77–92.
10. Pletka O., Chaplinskaja Ju. Intensivnaja rabota s travmoj: psihoterapevticheskie metody: posobie. Kiev : Tal kom, 2017. 232 p.
11. Stoljarenko L.D., Stoljarenko V.E. Social'naja psihologija: uchebnoe posobie dlja vuzov. 4-e izd., pererab. i dop. Moskva : Izdatel'stvo Jurajt, 2024. 219 p.
12. Frejdzher R., Fejdimen D. Lichnost'. Teorii, uprazhnenija, jeksperimenty. Per. s ang. Sankt-Peterburg. : prajm-EVROZNAK, 2004. 608 p.
13. Shamardina M.V., Ral'nikova A.I., Orlova A.O. Metody i priemy psihologicheskoy pomoshhi uchastnikam boevykh dejstvij: monografija. Altajskij gosudarstvennyj universitet. Barnaul : AltGU, 2023. 156 p.
14. Shapovalova E.V. Vzaimosvjaz' motivacionno-smyslovoj sfery s sostojaniem adaptacii lichnosti v postjekstremal'nyh uslovijah (na primere uchastnikov boevykh dejstvij): avtoref. diss. k. p. n. Habarovsk : DvGU, 2004. 176 p.