

**Степанова Наталья Анатольевна**  
канд. психол. наук, доцент, декан  
ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
г. Тула, Тульская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА УЧАСТНИКОВ СВО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ**

*Аннотация: в статье рассматривается семья как мощный ресурс для ветеранов СВО при адаптации их к мирной жизни. Представлены результаты опроса в фокус-групповых дискуссиях, проведенного среди жен бойцов, вдов и матерей погибших по выявлению проблем и трудностей, с которыми они сталкиваются. Отмечается важность и своевременность оказания психологической помощи и поддержки как самим участникам СВО, так и членам их семей.*

**Ключевые слова:** психологическая помощь, психологическая поддержка, семья участников СВО, благополучие семьи.

Специальная военная операция изменила жизнь многих российских семей, разделив ее на до и после. Это событие отразилось на всех членах семьи: на материах, женах, детях участников СВО и на них самих. И как следствие – это нарушение семейных отношений.

Участие в специальной военной операции, как мощный фактор изменений, заставило бойца пересмотреть свое отношение к семье и близким. В семьях, где до специальной военной операции часто присутствовали конфликты и недопонимания, могут обостриться чувства и появиться истинное чувство значимости семейных уз. Но есть и такие семьи, где не могут наладить прежних взаимоотношений. Причина в том, что эмоциональная отстраненность, имеющиеся травматические стрессовые переживания нарушают прежние взаимоотношения, затрудняют коммуникацию. В таких случаях семья может стать источником дополнительного стресса.

Многие бойцы, возвращаясь в мирную жизнь, сталкиваются с такими проблемами, как навязчивые мысли, смена настроения, неконтролируемая агрессия, ревность, зависимость от алкоголя и медицинских препаратов и др. поскольку психика не справляется с травмой и ее последствиями. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает после событий, связанных со страхом гибели, смерти. Для того, чтобы человек выжил, психика ужас откладывает на потом. И уже позже, в безопасной обстановке, сознание прокручивает травмирующий опыт вновь и вновь.

Одной из особенностей переживания горя потери или боевого стрессового расстройства является отрицание психологической проблемы. Когда боец отказывается от психологической помощи, то появляется вероятность перехода травмирующего опыта в телесную сферу, что приведет к появлению различных соматических заболеваний.

Боевая психическая травма несет в себе различные изменения поведенческого, эмоционального и личностного характера. В то время, как психологическая помощь способна обеспечить возвращение к мирной жизни, регуляцию сна и отдыха, сгладить борьбу с воспоминаниями.

Психологическая помощь и поддержка рекомендована не только ветерану СВО, но и членам его семьи. При поддержке семьи ПТСР протекает легче. Для полноценной реабилитации необходима работа с женами и матерями бойцов, их детьми.

В проведенном опросе, который проводился в фокус-групповых дискуссиях среди жен бойцов, вдов и матерей погибших, были выявлены проблемы и трудности, с которыми столкнулись члены семей участников СВО после того, как их близкие ушли воевать. Количество опрошенных составило 227 человек. Среди них 25 матерей, 178 жен участников СВО, а также 24 ветерана.

Проблемы, с которыми столкнулись члены семей участников СВО, выглядят следующим образом. Жены участников СВО выделяют наличие панических атак, ощущение чувства одиночества, наличие симптомов посттравматического

---

стрессового расстройства. Женщины не могут принять факт гибели близкого человека, а также известия о пропаже без вести. Почти 67% не могут конкретизировать свой запрос психологу, однако понимают, что нуждаются в его помощи.

Для ветеранов СВО характерно наличие навязчивых мыслей, смена настроения, неконтролируемая агрессия, появление алкогольной зависимости. 33% отмечают наличие симптомов ПТСР. Около 12% отмечают наличие такого состояния, как «усталость воевать».

Для матерей участников СВО характерно проявление сильной тревоги за сына (24%), не возможность смириться с его гибелью – 32%, а также принять известие о пропаже без вести (44%). Разлука и потеря членами семей переживается очень остро.

Нельзя оставлять без внимания и детей (совершеннолетних и несовершеннолетних) участников и ветеранов специальной военной операции, военнослужащих, получивших травму или погибших, которые безусловно, также нуждаются в корректном индивидуальном подходе и психологической помощи. Стressовые 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.

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

В таких ситуациях на помощь может прийти психологическая поддержка, направленная на восстановление доверия и поддержание взаимопонимания. Как отмечают опрошенные, поддержка психологов им нужна и они с радостью согласились бы проконсультироваться со специалистом, но специалистом квалифицированным, неравнодушным, и лучше, если он сам будет из семьи, где есть

участники СВО, либо у него есть опыт оказания помощи родственникам бойцов или самим военнослужащим.

Значимость психологической помощи не подвергается сомнению. Никто из опрошенных не получал индивидуальную психологическую поддержку. Одни не знали, к кому можно обратиться, другие не доверяли, прогнозируя формальное отношение. Поддерживающую терапию они получают в кругу своих – родственников участников СВО или волонтеров.

Благополучие семей является основой успешной ресоциализации для тех, кто возвращается с фронта – будет готова семья, будет хорошая обстановка в семье, и человек будет реабилитироваться наиболее успешно. Основной целью психологического сопровождения семей участников СВО является помочь в формировании у членов семьи адаптивного стиля совладания с ситуацией неопределенности и высокой тревоги за близкого – участника СВО. Важна и помощь в формировании мобилизующей роли семьи, выраженной в осознании необходимости психологической поддержки участника СВО, готовности быть источником поддержки и соответствующего установочного поведения.

### ***Список литературы***

1. Горина Т.И. Специфические вызовы и проблемы семей участников СВО: результаты фокус-групповых дискуссий / Т.И. Горина // Теория и практика общественного развития. – 2024. – №6. – С. 38–50.  
<https://doi.org/10.24158/tipor.2024.6.4>. – EDN JDALTG
2. Социальная адаптация участников СВО: трудности и решения // Регионы России [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://rrmag.ru/2025/06/02/soczialnaya-adaptaciya-uchastnikov-svo-trudnosti-i-resheniya> (дата обращения: 22.11.2025).
3. Торхова Н.В. Практика работы с семьями участников специальной военной операции / Н.В. Торхова // Социальная работа: теория, методы, практика. – 2025. – Вып. 11. – С. 193–203. – EDN ONKTDK