

**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 матерях, 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. 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.

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, равнодушным, 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 помощь 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-adaptacziya-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