

*Михеева Алия Габдулловна*

кризисный психолог

ГКУ МО «Центр занятости населения Московской области»

г. Подольск, Московская область

DOI 10.31483/r-166891

## **КОУЧИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ**

***Аннотация:** возвращение ветерана к гражданской жизни сопровождается кризисом самоопределения, связанным с утратой прежней социальной роли, изменением системы ценностей и влиянием боевого опыта. Статья посвящена анализу возможностей коучинга как инструмента формирования новой профессиональной идентичности у ветеранов специальной военной операции.*

***Ключевые слова:** коучинг, специальная военная операция, специальная военная операция, СВО, профориентация, карьерный коучинг, профессиональная идентичность, реадaptация, адаптация.*

Профессиональная и социальная реадaptация участников боевых действий представляет собой сложный многоуровневый процесс, включающий восстановление социальных связей, перестройку профессиональной роли и интеграцию опыта, приобретённого в экстремальных условиях, в гражданскую жизнь.

Современные исследования указывают, что возвращение к мирной деятельности связано не только с внешней перестройкой жизненного уклада, но и с внутренней трансформацией идентичности. Боевой опыт влияет на способы самовосприятия, структуру ценностей и поведенческие стратегии. Навыки, сформированные в условиях высокой неопределенности и риска, могут вступать в противоречие с требованиями гражданской профессиональной среды, усиливая дезадаптационные проявления [2].

В научной литературе данный процесс описывается как кризис профессиональной и социальной идентичности, сопровождающийся снижением чувства

устойчивости, затруднениями в построении будущего и переживанием утраты социальной значимости [8].

В этой связи возрастает значение практик сопровождения, направленных не только на снижение проявлений дезадаптации, но и на восстановление способности к самостоятельному профессиональному выбору и проектированию жизненной перспективы.

В статье коучинг рассматривается как структурированный процесс профессионального сопровождения, профориентации в контуре Кадрового центра Подмосковья, направленный на формирование целей, поддержку адаптации и развитие способности к самостоятельному профессиональному выбору ветеранов и членов их семей.

Особенность работы с участниками боевых действий заключается в необходимости учитывать последствия травматического опыта, трансформацию ценностной системы и сложности социальной реинтеграции.

«Принято выделять три группы участников боевых действий по переживаемым ими психологическим последствиям:

Первая группа – группа посттравматического роста. Многие ветераны боевых действий отмечают, что обрели в процессе участия в боевых действиях новые личностные свойства, которые сделали их сильнее физически и духовно, открыли иное видение жизни, задали новую энергетику личностного роста. Они обнаружили, что получили на войне ценный и полезный опыт, закалились духовно и физически, обладают мощным ресурсом, энергией и мотивацией для более активной жизни. Они будут готовы проявлять высокую активность и искать области её приложения, активность как в просоциальном, так и в асоциальном направлении.

Если они не найдут, где им проявить себя, у них может возникнуть желание переделать мир под себя, причём по законам военного времени, по принципам боевого братства. Также их активность может быть реализована в асоциальной сфере или в девиантных формах поведения.

Поэтому здесь встают важнейшие задачи социально-психологической ре-адаптации: во-первых, целенаправленно маршрутизировать энергию и активность этой группы ветеранов, во-вторых, создавать привлекательные сферы реализации их активности, и, в-третьих, оперативно оказывать психологическую помощь нуждающимся (а здесь нуждающиеся будут).

Вторая группа – военнослужащие, временно переживающие сложный кризис психологического возвращения в мирный социум, перехода психики с военного на мирный режим функционирования. В этот период у них могут проявляться в ярких формах отдельные посттравматические симптомы (повышенная возбудимость, агрессивность, конфликтность, склонность к употреблению алкоголя и психоактивных средств и др.)... Очень многие ветераны из этой группы нуждаются в нашей психологической помощи.

Если эти потребности своевременно удовлетворяются, ветеран чувствует себя в социальном окружении достаточно комфортно, безопасно. Если нет, то общество представляется ему чужим, не понимающим, и, иногда, даже враждебным. И его поведение выстраивается в соответствии с этим представлением.

Наши ветераны должны чувствовать тепло, поддержку в своих семьях, на работе, в образовательных организациях, в общественных местах – чтобы наше общество не расколосось и было прочным. Это – важнейшая задача социально-психологической реадаптации ветеранов. И здесь вновь велика роль психолога.

Третья группа – лица, страдающие посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). ПТСР – болезнь, которая может проявляться в течение неограниченно длительного времени яркими, порой явно выраженными симптомами (бурные реакции на различные триггеры, постоянная гипербдительность и возбуждённость, будоражащие ночные кошмары, разные формы социальной изоляции, патологическая бессонница, ощущение себя в процессе непрекращающейся внутренней войны). Более подробно симптомы ПТСР представлены в МКБ-11 или в ДСМ 5. Такие люди непонятны, неудобны и представляются опасными окружающему социуму» [5].

Опираясь на исследования [4], мы можем сделать вывод, что 90–97% комбатантов представляют собой психологически здоровых индивидов, временно переживающих адаптационный кризис, обусловленный возвращением к мирной жизни после участия в боевых действиях. Данные изменения носят временный и адаптивный характер, отражая естественную реакцию психики на смену экстремальных условий на повседневную реальность.

Важно подчеркнуть, что успешность адаптационного процесса во многом определяется отношением общества к ветеранам. Факторы социального принятия, доступ к психологической помощи, а также отсутствие стигматизации играют ключевую роль в восстановлении психологического равновесия. Таким образом, общество выступает не только как контекст адаптации, но и как активный участник процесса реинтеграции.

Взаимодействие с ветеранами в контуре Кадрового центра опирается на 4 базовые потребности, предложенные профессором Караяни А.Г [5]:

- 1) потребность быть понятым – Зачем воевал? (Мотивы участия);
- 2) потребность быть признанным – Как воевал? (Как участник социально важного события, лично честно выполнивший свой долг);
- 3) потребность быть принятым – Кем вернулся? (В качестве признанного и авторитетного социального субъекта – воина Отечества, ветерана).
- 4) потребность быть поддержанным – Как относится общество? (Как ценность, как приоритетный объект социальной заботы, медицинской и психологической помощи).

Коучинг как инструмент используется в следующих формах взаимодействия с комбатантами:

- первичное интервью;
- профориентация;
- карьерная консультация;
- стратегическая сессия;
- тренинги.

Органично дополняя методами ориентированной на решение краткосрочной терапии (ОРКТ). Когда фокус работы смещается с анализа проблем на поиск ресурсов, выявление исключений и конструирование желаемого будущего. Важно подчеркнуть, что коучинг не является клинической интервенцией и не предназначен для работы с психопатологией. Цель – поддержка профессионального самоопределения, восстановление субъективного контроля над жизнью и формирование реалистичной карьерной траектории. Работа строится на нескольких ключевых направлениях.

### 1. Работа с личностью ветерана.

Недирективный стиль сохраняет автономию и достоинство воина. Коуч помогает переосмыслить боевой опыт, превратив его в ценный профессиональный актив. Совместно с комбатантом выявляются навыки, востребованные в гражданской жизни, например, стрессоустойчивость и умение действовать в кризисе, и формируется реалистичный, пошаговый план карьерного перехода.

### 2. Работа с окружением.

Коучинг направлен на восстановление внутренней опоры и мотивации не только самого участника, но и его близких, которые также нуждаются в поддержке в период перемен.

### 3. Работа с системой.

Коучинговый стиль взаимодействия выступает связующим звеном, налаживая конструктивный диалог между ветераном, социальными службами и работодателями. Это способствует созданию прозрачной и эффективной системы помощи.

Наше исследование носит практико-ориентированный характер и основано на анализе опыта индивидуального сопровождения участников специальной военной операции в контуре Кадрового центра Подмосковья. Эмпирическую базу составили данные консультативной практики, включающей индивидуальные карьерные консультации, коучинговые сессии и диагностические интервью с участниками боевых действий (30 случаев).

Во взаимодействии с комбатантами, мы используем следующие техники:

- переименование проблемы: возвращая комбатанту преимущества выбранного пути, что дает более целостное понимание себя;
- «чудесный вопрос». Способ, помогающий описать то состояние, решение, переживание, которого комбатант хотел бы в итоге достичь в ближайшее время;
- шкалирование субъективного состояния. Оценка собственного состояния по шкале;
- обзор прошлого. Поиск позитивного опыта в прошлом, для решения сегодняшних задач комбатанта;
- распределение заслуг. Признание вклада других людей в решение проблемы;
- признание военного опыта. Служение – не только потери и несчастье, но и колоссальный опыт, который формирует будущее страны;
- SMART – подход к постановке целей;
- SWOT-анализа.

Анализ эффективности использования коучинговых интервенций проводился в логике качественного исследования и был направлен на выявление устойчивых паттернов профессиональной дезадаптации и факторов, способствующих восстановлению профессиональной устойчивости комбатанта.

Переход от военной к гражданской деятельности сопровождается необходимостью изменения поведенческих стратегий и социальной роли. У части ветеранов данный переход вызывает выраженное внутреннее напряжение, связанное с утратой привычной структуры деятельности и неопределенностью профессионального будущего.

Наиболее типичные проявления кризиса включают:

- снижение профессиональной определенности;
- трудности социальной коммуникации;
- эмоциональную нестабильность;
- снижение мотивации к трудовой деятельности;
- социальную изоляцию;
- переживание утраты значимости собственной роли.

Данные проявления связаны с необходимостью перестройки идентичности и интеграции опыта в новые социальные условия.

Переход от роли Воина к роли гражданина, лидера, наставника, предпринимателя – сложный процесс. Он требует смещения перспективы, расширения зоны возможностей и активизации внутренних ресурсов. Здесь ключевую роль играют влияющие вопросы – одна из профессиональных компетенций современного коуча. Вопросы способны инициировать внутренние изменения без интерпретаций, советов или вмешательства в психологическую травму.

Ниже представляем применение влияющих вопросов в коучинговой работе с комбатантами.

Таблица 1

## Влияющие вопросы

1. Проявление меры участия воина в создавшейся ситуации. «Воин не только пережил опыт и обладает двумя жизнями – воин может выбирать»	Мы предлагаем комбатанту взглянуть на себя, как автора ситуации, сложность, проблему, с которой мы работаем	Как вы можете на это повлиять? Что вы делаете с этим? Вопросы строятся так, чтобы ветеран почувствовал, что он не объект обстоятельств, а полноправный участник процесса
2. Восстановление системы значимых связей комбатанта	Проявляют отношения (связь комбатанта и других элементов системы: семья, друзья, коллеги, работодатели). В гражданской жизни он может чувствовать себя «чужим». Коучинг помогает проявить новую систему поддержки	Что именно из всего достало вас сильнее всего? С чего хотели бы начать?
3. Усиление или выход за пределы «нормы выживания»	Через вопросы комбатант сможет обозначит путь движения из ситуации, которую ему важно разрешить. Тем самым создается когнитивный диссонанс: «А может, я действительно могу иначе?»	Представьте, что это будет происходить еще 20 лет? Что должно случиться, чтобы стало совсем невыносимо?
4. Поляризация помогает проявить скрытые убеждения и парадоксальные выгоды старых паттернов	Переворачиваем ситуацию и смотрим, что тогда происходит и проявляем важное для комбатанта	Как Вам кажется, какие в этой ситуации есть бонусы? Что произойдет если доставать будет еще сильнее?

		Что должно случиться, чтобы стало совсем невыносимо? А если это внезапно прекратится? Как вы можете ухудшить свою ситуацию?
5. Причина и следствие: построение нового профессионального трека	Выявляем логическую взаимосвязь внутри ситуации комбатанта. (как Воин в точке А, влияет на себя и свои решения в точке Б)	Как думаете, что должно произойти, чтобы ситуация изменилась? По каким маркерам вы поймете, что ситуация меняется? Что станет главным маркером, что ситуация меняется?
6. Механизм: точка напряжения и новая идентичность	Что самое главное в рассогласовании? Где мы понимаем, что происходит что -то, что могло повлиять на решение комбатанта и его поведение?	Каким вы не можете быть в этой ситуации? Что самое непереносимое для вас в этом?

Боевой опыт, который проявляется в процессе сессий и консультаций, представляет собой внушающий спектр компетенций. Это стрессоустойчивость, способность к быстрому принятию решений, ответственность, командное взаимодействие и т.д. Да, в гражданском контексте эти качества требуют переосмысления и переноса в новую систему профессиональных ролей. Поэтому одной из задач коуча в работе с комбатантом будет преобразование данных компетенций в ресурс для новой профессиональной идентичности.

Диагностика позволяет быстро определить реалистичные направления профессионального развития: возвращение к прежней профессии, смена сферы деятельности, переквалификация или самостоятельная занятость. Помимо этого могут быть выявлены дополнительные риски для дальнейшей адаптации комбатанта, в какой дополнительной поддержке может нуждаться гражданин.

Организация коучингового процесса строится по следующей модели:

1) установление контакта: формирование доверия между консультантом и гражданином;

2) диагностика: анализ интересов, мотивации и ценностей с помощью опросников и интервью для определения направлений развития (возвращение к профессии, смена сферы);

3) выявление ресурсов: анализ боевого опыта для его применения в гражданской сфере (стрессоустойчивость, ответственность и т. д.);

4) формирование целей: использование инструментов ОРКТ для конструирования будущего;

5) планирование: разработка поэтапной траектории (обучение, трудоустройство, профессиональная переподготовка, открытие своего дела и т. д.).

6) сопровождение: мониторинг и корректировка маршрута.

Данная модель носит циклический характер: при необходимости возможен возврат на предыдущие этапы для уточнения целей и ресурсов.

Ключевые принципы модели:

- ресурсная ориентация;
- поэтапность;
- субъектная позиция клиента.

В ходе консультативной практики наиболее часто фиксировались:

- снижение профессиональной дезориентации;
- повышение определенности карьерных решений;
- формирование реалистичных профессиональных целей;
- рост готовности к профессиональным изменениям;
- укрепление субъективного контроля над жизненной ситуацией.

В долгосрочной перспективе наблюдается формирование новой, устойчивой профессиональной идентичности, в рамках которой боевой опыт интегрируется как значимый жизненный и профессиональный ресурс.

Следует заметить, что наше исследование носит практико-ориентированный характер и не претендует на универсализацию результатов. Выводы основаны на ограниченной выборке консультативных случаев.

Коучинг может рассматриваться как инструмент сопровождения профессиональной реадaptации участников боевых действий. Его эффективность определяется структурированностью процесса, применением диагностических методов и интеграцией ориентированного на решение подхода.

Основной результат коучингового сопровождения заключается в поддержке профессионального самоопределения и формировании устойчивой гражданской идентичности, позволяющей интегрировать боевой опыт в дальнейшую жизненную и профессиональную траекторию.

### ***Список литературы***

1. Илиф-Вуд М. Коучинг. Как превратить сознательное в бессознательное в работе коуча / М. Илиф-Вуд. – ISBN 978-5-04-126071-2.

2. Караяни А.Г. Социальные ожидания в обществе как механизм ресоциализации участников боевых действий / А.Г. Караяни, С.А. Проценко, Н.В. Трофимов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2025. – №4. DOI 10.24412/1999-6241-2025-4103-378-391. EDN XEJUKQ

3. Караяни А.Г. «Не вернувшиеся с войны». Феномен хронизации боевого Я у ветеранов боевых действий / А.Г. Караяни, С.А. Проценко // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2026. – Т. 3.

4. Караяни А.Г. Психологические последствия участия в боевых действиях: «не ПТСРом единым» / А.Г. Караяни. – URL: <https://psy.su/feed/11946/> (дата обращения: 14.05.2026).

5. Караяни А.Г. О социально-психологической реадaptации участников боевых действий / А.Г. Караяни. – URL: <https://psy.su/feed/11429/> (дата обращения: 14.05.2026).

6. Решетников М.М. Необходимо дезавуировать истерику с возможным количеством ПТСР / М.М. Решетников. – URL: <https://psy.su/feed/11011/> (дата обращения: 14.05.2026).

7. Розенгрэн Д. Мотивационное консультирование: воркбук для психологов / Д. Розенгрэн. – ISBN 978-5-04-162328-9.

8. Соловьева С.Л. Идентичность как ресурс выживания / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2018. – №1. DOI 10.24411/2219-8245-2018-11050. EDN XWERKH