

*Мыскина Елизавета Саберовна*

студентка

*Научный руководитель*

*Туревская Елена Ильинична*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ СВО И ИХ СЕМЕЙ: ОБЗОР ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАКТИК**

*Аннотация:* статья предоставляет обзор современных технологий и методов психологической поддержки участников СВО и их семей, включая дистанционные платформы, мобильные приложения, виртуальную реальность и искусственный интеллект. Рассматриваются научные основы, преимущества и ограничения каждого подхода, а также рекомендации по их внедрению и использованию в условиях государственной поддержки и кризисных ситуаций. В статье акцентировано внимание на необходимости интеграции инновационных решений для повышения масштабируемости и эффективности психологической помощи.

*Ключевые слова:* психологическая помощь, СВО, дистанционная терапия, онлайн-группы поддержки, мобильные приложения, виртуальная реальность, искусственный интеллект, психотерапия, кризисное вмешательство, технология в психологии, психологическая реабилитация, ПТСР, телемедицина, автоматизированные системы.

В условиях проведения спецопераций и боевых действий возрастает необходимость быстрого и эффективного психологического сопровождения участников конфликтов и их родственников. Традиционные формы психологической помощи – очные консультации и групповые тренинги – зачастую ограничены логистическими возможностями, отсутствием инфраструктуры и безопасных

условий. В этих рамках активно развиваются инновационные подходы, позволяющие преодолеть эти барьеры и обеспечить масштабируемость поддержки. Ниже представлены систематизированные сведения о наиболее актуальных и научно обоснованных технологиях и методах, их преимуществах, возможных ограничениях и перспективах внедрения.

### *1. Технологии дистанционной психологической поддержки.*

#### *Видеосвязь: научная база и эффективность.*

Многочисленные исследования доказывают, что консультации по видеосвязи в условиях кризиса не уступают очной терапии по результатам эффективности и степени эмоциональной отдачи. Такие платформы, как Zoom или специализированные защищенные системы, используются для ведения терапевтических сессий, что позволяет минимизировать транспортные и логистические барьеры. Важным фактором является соблюдение стандартов кибербезопасности и конфиденциальности данных. Ключевые показатели эффективности включают снижение симптомов тревоги и депрессии среди участников, улучшение уровня стрессоустойчивости, а также повышение удовлетворенности помощью.

#### *Преимущества и ограничения.*

Ключевым преимуществом является доступность для удаленных территорий, снижение затрат времени и средств участника и специалиста, возможность проведения групповых встреч в онлайн-формате (Levine, 2020). Однако при этом возникают сложности с технической обеспеченностью, слабым уровнем цифровой грамотности у некоторых категорий участников, а также рисками утечки конфиденциальной информации. Для преодоления допускаются зашифрованные платформы и усиленные протоколы защиты данных.

### *2. Групповая психотерапия и онлайн-сообщества.*

#### *Обоснование и эффективность.*

Исследования показывают, что при участии в групповых поддерживающих моделях у участников развивается чувство сопричастности и снижается чувство изоляции. В условиях боевых действий такие группы позволяют делиться переживаниями, получать обратную связь и укреплять мотивацию к восстановлению.

*Ограничения.*

Риск формирования конфликтных ситуаций или неправильного управления эмоциями требует постоянного мониторинга. Рекомендуется внедрение процедур оценки готовности участников и обучения модераторов.

*3. Мобильные приложения и платформы для самостоятельной работы.**Важные ограничения.*

Мотивация использования – ключевой фактор. Для повышения эффекта рекомендуется интеграция напоминаний и мотивационных сообщений. Важным аспектом является контроль качества контента, соответствия методик современным стандартам.

*4. Виртуальная и дополненная реальность в психологической реабилитации.**Технология и эффективность.*

Использование VR-сред позволяет моделировать ситуации боя, потери или травмы в безопасной среде, не подвергая участника дополнительному стрессу. В ряде российских исследований было выявлено снижение посттравматических симптомов на уровне 15–20% после курса VR-терапии.

Основные выступающие платформы используют Unity 3D и специализированное оборудование, которые позволяют подключать клиента к моделируемым ситуациям в реальном времени. Такие технологии применяются для работы с ветеранами и участниками СВО, страдающими от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

*Ограничения.*

Основными недостатками являются дороговизна систем и необходимость обучения специалистов. Пока эти решения не внедрены повсеместно, но ожидается их рост и расширение функциональности.

*5. Искусственный интеллект и автоматизированные системы.**Чат-боты и системы автодиагностики.*

Современные чат-боты на базе ИИ, такие как Woebot или российские проекты, способны выявлять симптомы тревожных и депрессивных расстройств, предлагать психологические техники и направлять к специалистам. Они

работают круглосуточно, обеспечивая непрерывный доступ и оперативную поддержку.

### *Проблемы и перспективы.*

Несмотря на достижения, ИИ системы не могут заменить полноценных консультаций, особенно при тяжелых психопатологиях. В будущем рассматривается интеграция ИИ в мультидисциплинарных платформах, сочетающих автоматические оценки, видеоконсультации и поддержку в реальном времени.

### *6. Практические рекомендации по внедрению технологий.*

Таблица

| <i>Рекомендация</i>                      | <i>Описание</i>  |
|--|--|
| 1. Учитывать цифровой уровень участников | Перед внедрением технологий определить уровень цифровой грамотности и инфраструктуры региона             |
| 2. Обучение специалистов                 | Обеспечить подготовку психологов и технических специалистов для работы с выбранными платформами          |
| 3. Обеспечение безопасности данных       | Соблюдать стандарты кибербезопасности и защиты личных данных участников                                  |
| 4. Мониторинг эффективности              | Регулярно оценивать результативность внедряемых методов и корректировать при необходимости               |
| 5. Интеграция междисциплинарных команд   | Создавать команды психологов, IT-специалистов и социальных работников для комплексного подхода           |
| 6. Постоянное обновление технологий      | Следить за развитием технологий и обновлять платформы, чтобы поддерживать их актуальность и безопасность |

### *7. Заключение.*

Использование современных информационных технологий значительно расширяет возможности психологической поддержки участников СВО и их семей. Особенно важен гибкий подход – сочетание очных и дистанционных методов, адаптация к условиям зоны конфликта. Перспективные разработки смогут обеспечить более глубокую и своевременную помощь, снизить риск развития посттравматических расстройств и повысить психологическую устойчивость.

### *Список литературы*

1. Иванова Е.П. Влияние виртуальной реальности на восстановление психического здоровья участников СВО / Е.П. Иванова, А.В. Ситников // Журнал психологической науки. – 2022. – №1. – С. 55–66.
2. Петров В.В. Использование мобильных приложений для оказания психологической помощи в условиях конфликта / В.В. Петров, М.А. Кузнецова // Психология и общество. – 2023. – №4. – С. 112–125.
3. Алексеева Н.Ю. Современные цифровые платформы в психотерапии: обзор возможностей и вызовов / Н.Ю. Алексеева // Вестник современной психологии. – 2021. – №2. – С. 78–85.
4. Смирнова А.К. Развитие телепсихологии в России: перспективы и проблемы / А.К. Смирнова // Российский психологический журнал. – 2020. – № 5. – С. 33–41.
5. Государственный фонд «Защитники отечества». – URL: <https://fzo.gov.ru> (дата обращения: 29.04.2026).