

Евразийский юридический журнал

№ 12 (199) 2024

Редакционный совет журнала

Председатель

НЕЧЕВИН Дмитрий Константинович, д.ю.н., профессор (Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина – МГЮА)

Заместитель председателя редакционного совета

ДУЙСЕНОВ Еркин Эрманович, д.ю.н., профессор, советник ректора (Казахский национальный университет им. аль-Фараби)

Члены редакционного совета

АБАШИДЗЕ Аслан Хусейнович, д.ю.н., профессор (Российский университет дружбы народов – РУДН)

АЗНАГУЛОВА Гузель Мухамметовна, д.ю.н., профессор (Институт законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве РФ)

АНТОНЯН Елена Александровна, д.ю.н., профессор (Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина – МГЮА)

БАКЛАНОВ Игорь Спартакovich, д.ф.н., профессор (Северо-Кавказский федеральный университет)

БАТХИЕВ Рашид Хусейнович, к.ю.н., судья верховного суда Российской Федерации в отставке

БЕГИЧЕВ Александр Валерьевич, д.ю.н., профессор (Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина – МГЮА)

БЕКЯШЕВ Дамир Камилевич, д.ю.н., профессор (Московский государственный институт международных отношений (Университет) – МГИМО)

БИРЮКОВ Павел Николаевич, д.ю.н., профессор (Воронежский государственный университет)

БОНДАРЕНКО Виктор Николаевич, д.ф.н., профессор (Башкирский государственный педагогический университет)

БУРЕНИНА Ирина Валерьевна, д.э.н., профессор (Уфимский государственный нефтяной технический университет)

ВАЛЕЕВ Револь Миргалимович, д.ю.н., профессор (Казанский (Приволжский) федеральный университет – КФУ)

ГРАЧЕВА Елена Юрьевна, д.ю.н., профессор (Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина – МГЮА)

ГУСЕЙНОВ Абдусалам Абдулкеримович, д.ф.н., академик РАН (Институт философии РАН, Вице-президент Российского философского общества)

ЗОЛОТОВ Александр Владимирович, д.э.н., профессор (Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского – ННГУ)

ИСМАИЛОВ Шавкат Махмудович, д.ю.н., профессор, государственный советник юстиции Республики Таджикистан

КИРИПЕНКО Виктор Петрович, д.ю.н., профессор, (Северо-западный институт управления РАНХиГС при Президенте РФ)

КРИВЕНЬКИЙ Александр Иванович, д.и.н., профессор (Московский городской педагогический университет)

КОЧАРЯН Виген Владимирович, к.ю.н., доцент (Ереванский государственный университет)

ЛЕШКЕВИЧ Татьяна Геннадьевна, д.ф.н., профессор (Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону)

ЛУКОВ Валерий Андреевич, д.ф.н., профессор (Московский гуманитарный университет – МосГУ)

МАКАР Светлана Владимировна, д.э.н., ведущий научный сотрудник (Финансовый университет при Правительстве РФ)

МИШАЛЬЧЕНКО Юрий Владимирович, д.э.н., профессор (Санкт-Петербургский государственный университет)

НИГМАТУЛЛИН Ришат Вахидович, д.ю.н., профессор (Уфимский университет науки и технологий)

РАГУЛИН Андрей Викторович, д.ю.н., доцент, главный редактор журнала «Евразийская адвокатура»

РОМАНОВСКАЯ Вера Борисовна, д.ю.н., профессор (Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского – ННГУ)

РАСТОРГОВ Сергей Владимирович, д.ю.н., профессор (Университет прокуратуры Российской Федерации)

РУСАКОВА Екатерина Петровна, д.ю.н., профессор (Российский университет дружбы народов – РУДН)

САЛИХОВ ГАФУР ГУБАЕВИЧ, д.ф.н., профессор (Уфимский университет науки и технологий)

СЕВАЛЬНИКОВ Андрей Юрьевич, д.ф.н., главный научный сотрудник (Институт философии РАН)

СИНЕЛЬНИКОВА Валентина Николаевна – д.ю.н., профессор (Высшая школа экономики)

СИНЮКОВ Владимир Николаевич, д.ю.н., профессор (Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина – МГЮА)

СМИРНОВ Андрей Вадимович, д.ф.н., академик РАН (Институт философии РАН, Президент Российского философского общества)

ТИТОВ Вадим Александрович, д.ф.н., профессор (Российская экономическая академия им. Г.В. Плеханова – РЭА)

ФАРХУТДИНОВ Инсур Забинович, д.ю.н. (Институт государства и права Российской академии наук, г. Москва),

Председатель редакционной коллегии (Главный редактор)

ФАХРУТДИНОВА Елена Валерьевна, д.э.н., профессор (Казанский (Приволжский) федеральный университет – КФУ)

ФРОЛОВА Евгения Евгеньевна, д.ю.н., профессор (Российский университет дружбы народов – РУДН)

ХАЙКИН Марк Михайлович, д.э.н., профессор (Национальный минерально-сырьевой университет «Горный», г. Санкт-Петербург)

ХАРЛАМОВ Андрей Викторович, д.э.н., профессор (Санкт-Петербургский государственный экономический университет)

ЦХАДАДЗЕ Нелли Викторовна, д.э.н., профессор (Финансовый университет при Правительстве РФ)

ЧИБИНЕВ Анатолий Михайлович, д.э.н., профессор (Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет)

ЧУМАКОВ Александр Николаевич, д.ф.н., профессор (Финансовый университет при Правительстве РФ)

ЯРАШЕВА Азиза Викторовна, д.э.н., профессор (Институт социально-экономических проблем народонаселения Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН)

ШУВАНОВ Станислав Александрович, Председатель МОД Российской службы мира, ветеран Дипломатической службы России

ЯСТРЕБОВ Олег Александрович, д.ю.н., д.э.н., профессор (Российский университет дружбы народов – РУДН)

Издается при содействии Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА). Международный научный и научно-практический юридический журнал. Свободная трибуна по обмену мнениями по теории и практике права в Российской Федерации, странах Содружества Независимых Государств (СНГ) и дальнего зарубежья.

«Евразийский юридический журнал» включен в перечень журналов Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации

Издается с октября 2007 г.
Выходит ежемесячно с января 2009 г.

Все права защищены и охраняются законодательством Российской Федерации об авторском праве. Ни одна из частей настоящего издания и весь журнал в целом не могут быть воспроизведены, переведены на другой язык, сохранены на печатных формах или любым другим способом обращены в иную форму хранения информации без предварительного согласования и письменного разрешения редакции. Ссылки на настоящее издание обязательны.

За содержание опубликованной рекламы редакция ответственности не несет. Точка зрения авторов статей, иных материалов, опубликованных в «Евразийском юридическом журнале», может не совпадать с точкой зрения редакции.

Идея проекта и его осуществление принадлежит Фархутдинову И.З. с 2007 года.

© Евразийский юридический журнал, 2024

Подписано в печать 28.12.2024
Формат 62х84 1/8. Усл. печ. л. 21,11.
Тираж 1500 экз.
Руководитель интернет-проектов –
Дряхлов С. П.
Компьютерная верстка – Брылев С. О.
Адрес редакции: 119034, г. Москва,
ул. Пречистенка, д. 10.
тел.: (499) 766-91-92,
+7 (917) 40-10-889
email: eurasialaw@mail.ru,
eurasianoffice@yandex.ru
<https://eurasialaw-journal.ru/>

КЛИМОВ Сергей Николаевич

доктор философских наук, профессор кафедры философии, социологии и истории, Российский университет транспорта (МИИТ)

РАЗИНКОВА Оксана Игоревна

кандидат философских наук, доцент кафедры философии, Российский университет транспорта (МИИТ)

ЗАЙЦЕВ Эдгард Александрович

аспирант, Дальневосточный институт управления, Российская академия народного хозяйства и Государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Хабаровск, руководитель образовательной лицензированной площадки, клинический и семейный психолог, магистр психолого-педагогического образования

О ВАЖНОСТИ И НЕОБХОДИМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО И ИХ СЕМЕЙ (ПО МЕТОДУ КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА Э. ЗАЙЦЕВА)

В статье рассматривается значимость психологической реабилитации бывших участников боевых действий, их семей, а также жителей, оказавшихся в местах проведения специальной военной операции. В результате рассмотрения различных аспектов негативных психологических последствий по возвращении из мест боевых действий, сделан вывод о важности реабилитации по восстановлению личностных ресурсов и адаптации военнослужащего к мирной жизни. Не менее важным является психологическая поддержка близких и родственников военнообязанных, которые оказываются в состоянии растерянности и непонимания того, что происходит, испытывая тревогу, страх, беззащитность. Проводится описание особенностей авторской психологической онлайн-программы Э. Зайцева, которая имеет практическую значимость и направлена на восстановление военнослужащих после полученных травм, способствуя внутреннему исцелению, достижению психологического равновесия и т.д.

Ключевые слова: участник боевых действий, СВО, психологические травмы, семья, страх, эмоции, тревога, психосоматика, поведение, конфликт, состояние.

KLIMOV Sergey Nikolaevich

Ph.D. in philosophical sciences, professor of Philosophy, sociology and history sub-faculty, Russian University of Transport (MIIT)

RAZINKOVA Oksana Igorevna

Ph.D. in philosophical sciences, professor of Philosophy sub-faculty, Russian University of Transport (MIIT)

ZAYTSEV Edgard Alexandrovich

postgraduate student, Far Eastern Institute of Management, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Khabarovsk, Head of educational licensed site, clinical and family psychologist, master of psychological and pedagogical education

ON THE IMPORTANCE AND NECESSITY OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF SMO PARTICIPANTS AND THEIR FAMILIES (USING THE METHOD OF CLINICAL PSYCHOLOGIST E. ZAITSEV)

The article considers the importance of psychological rehabilitation of former combatants, their families, and residents who found themselves in the areas of special military operations. As a result of consideration of various aspects of negative psychological consequences after the end of combat factors, a conclusion was made about the importance of rehabilitation to restore personal resources and adapt a serviceman to civilian life. No less important is the psychological support of relatives and friends of military personnel who find themselves in a state of confusion and misunderstanding of what is happening, experiencing anxiety, fear, and helplessness. The article describes the features of the author's psychological program of E. Zaitsev, which has practical significance and is aimed at the recovery of servicemen after injuries, promoting internal healing, achieving psychological balance, etc.

Keywords: combatant, SMO, psychological trauma, family, fear, emotions, anxiety, psychosomatics, behavior, conflict, condition.

Современный мир сталкивается с нарастающей неопределенностью, а наша страна находится в затяжном конфликте, в котором ни один гражданин не должен и не может оставаться в стороне. Казалось бы привычный и размеренный образ жизни россиян пошатнулся, планы и стремления многих семей разрушились. С началом специальной военной операции (далее – СВО) были подвергнуты трансформации базовые потребности человека: стремление к безопасности, доверие к миру, надежность и уверенность в будущем, что привело к усилению стресса, эскалации напряжения как внутри семей, так и в обществе в целом.

Особо сложная ситуация сложилась в семьях участников СВО, чьи мужья, братья, сыновья решили стать добровольными участниками военных действий. Многие оказались психологически не готовы к такому повороту событий, что

привело к нарушению привычного уклада семьи, изменению роли ее членов, статуса. С момента расставания родственники участников СВО находятся в состоянии ожидания возвращения своих близких или их потери, испытывая постоянный стресс, страх и тревогу за жизнь любимого ими человека. Именно в этот период ожидания психика личности характеризуется очень высоким уровнем беспокойства, когда невозможно найти себе места. Семья часто чувствует себя так, будто заранее прощается с любимым человеком, а реально столкнувшись с горем утраты, тяжело, порой на пределе чувств, переносит его экзистенциально. На психологическом уровне люди испытывают чувство вины, и именно здесь вступает в игру механизм преодоления горя. В результате в самой семье возникают психологические проблемы: нарушаются коммуникации взрослых и детей, постоянная тревога

вызывает истощение психических ресурсов, депрессию, что может приводить к психосоматическим заболеваниям.

В первую очередь все изменения остро чувствуют дети, чья психика очень восприимчива ко всему происходящему вокруг. Не имея вполне осознанного и реалистичного понимания ситуации, ребенок способен тонко понимать чувства других людей, «впитывать» как «губка» их состояние, при этом он еще не может самостоятельно освободиться от воспринимаемых эмоций. Бывают случаи, когда дети впадают в деструктивную фазу, жестко обвиняя себя, резко негативно высказываясь относительно сложившейся ситуации, тем самым нанося вред своей психике.

Не редки случаи, когда родственники не одобряют решение мужчины добровольно участвовать в боевых действиях, ввиду чего возникает опасность распада семьи, что влечет ухудшение психологического состояния самого военнослужащего. Ведущий специалист в области военной психологии А. Г. Караяни считает, что мысли о близких являются доминантой в переживаниях человека на войне, и при неблагоприятных взаимоотношениях с родными могут стать основной причиной суицидов, как в зоне боевых действий, так и после возвращения. К тому же семья, по его мнению, является важнейшим институтом, где происходит психологическая реадaptация вернувшихся из зоны боевых действий мужчин [4].

Таким образом, сами участники специальной военной операции, равно как и их семьи – специфическая категория граждан, нуждающихся в специальной психологической помощи и поддержке.

Что касается самих военнослужащих, то вне зависимости от возраста или звания, даже с высоким уровнем нервно-психической устойчивости, участие в боевых действиях может оказать особенно негативное влияние на его психологическом состоянии. Оказавшись на передовой, человек кардинально меняет свой стиль поведения, происходит трансформация ценностей, отношения к окружающим товарищам. Стрессовая обстановка приводит к повышению уровня бдительности и осматриваемости, возрастанию скорости реакций. Состояние непрерывного психологического и физического напряжения называется явлением «Боевого стресса». По мнению Е. С. Щегловой и И. Ю. Сурковой, боевой стресс определяется как многоуровневый процесс адаптации человеческого организма к условиям боевой обстановки. Он сопровождается напряжением механизмов реактивной саморегуляции, формируя специфические психофизиологические изменения. В результате возникает ощущение сверхбдительности, притупленности эмоций и общей тревожности, которые проявляются как на физиологическом, так и на психологическом уровнях: человек начинает испытывать устойчивое чувство опасности и необходимости постоянного контроля ситуации [9, с. 146]. Эти изменения могут вызывать полную или частичную утрату способности к эмоциональным проявлениям, что в свою очередь усиливает механизм психологической защиты, мешая полноценной реабилитации после завершения боевых действий.

Еще в начале СВО Президент РФ В. В. Путин, встречаясь с молодыми учеными в центре «Сириус», подчеркнул важность психологической помощи участникам СВО, отмечая, что службы психологической помощи в России не развиваются на должном уровне, несмотря на востребованность в помощи специалистов. Обращаясь к молодым специалистам, глава нашего государства признал, что службы психологической помощи не отвечают потребностям общества: «...про-

исходит это из-за того, что государство на всех уровнях, ну и даже на муниципальном, потом на государственном, региональном и федеральном должно внимания, к сожалению, пока еще не уделяет. Напрасно», – сказал он¹.

Важно отметить, что комплексная психологическая помощь и эмоциональная поддержка являются залогом успешной реинтеграции в общество бойцов, вернувшихся с СВО. Профессиональные консультанты и психологи играют ключевую роль в процессе адаптации, предоставляя военнослужащим необходимые инструменты для преодоления стресса и внутриличностного конфликта. Таким образом, организованные программы помощи помогают бывшим участникам СВО не только восстановить утраченные связи с обществом, но и найти новые направления для самореализации и карьерного роста. В долгосрочной перспективе это способствует стабильности как для самих военнослужащих, так и для их семей, создавая условия для полноценной жизни в новой социальной реальности.

Осознавая важность обозначенной в статье проблематики, социальным предпринимателем Эдгардом Александровичем Зайцевым – клиническим и семейным психологом, конфликтологом, магистром психолого-педагогического образования, была создана авторская онлайн-программа «Психологической реабилитации военнослужащих и гражданских лиц, находящихся в зоне СВО»².

Важность данной программы заключается в том, что послевоенные травмы, необходимость их лечения становятся актуальными не только для участников боевых действий, но и их близких. Изменения в эмоциональном фоне, возникающие на фоне посттравматического стрессового расстройства, затрудняют нормальное взаимодействие в семье, создавая атмосферу напряженности и недопонимания. Часто такие изменения приводят к эмоциональной и физической изоляции, усиливая чувство одиночества и отчужденности. Проблемы с выражением эмоций, сниженная способность к эмпатии и возникновение конфликтов оказываются повседневной реальностью.

Это, в свою очередь, создает замкнутый круг, где страдания членов семьи усугубляют состояние возвратившегося с СВО бойца, что отражается на близких. Без должной поддержки, лечения и понимания со стороны окружающих, последствия боевых действий могут передаваться следующему поколению, порождая новые эмоциональные и психологические проблемы. Следовательно, важно не только оказывать помощь непосредственно участникам боевых действий, но и развивать программы поддержки для их семей, чтобы прервать этот нескончаемый круг и помочь всем участникам восстановить свое психоэмоциональное здоровье.

Программа реабилитации Э. А. Зайцева уникальна тем, что является комплексной и рассчитана как для военнослужащих, так и для их жён и детей, а также других гражданских лиц, находящихся в зоне СВО.

В программу входит: для мужчин и женщин кейсы «До-стань себя из диагноза» (21 день), «Здоровье в каждый дом» (21 день), «Практики для снятия тревоги и стресса» (7 дней). Для женщин: кейс для мам «Люблю. Кричу. Воспитаю» (12 дней). Для детей и подростков: программа «Домашний пси-

1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mk.ru/politics/2022/12/03/voenny-psikholog-rasskazal-o-problemakh-reabilitatsii-voennosluzhashchikh-vernuvshikhsya-s-svo.html>.

2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sub.edgardzaycev.com/svo>.

холог для ребёнка и родителя» и «Домашний психолог для подростка и родителя».

Структурно программа реабилитации состоит из медитативных психологических практик, аудиокниг, лекций, семинаров и практических занятий по здоровью. Все эти составляющие программы в совокупности помогают вернуться человеку в ресурсное состояние, разгрузить свою психику от пережитых травм, состояния стресса, депрессии. Для детей разработаны терапевтические сказки, песочная анимация, развивающие упражнения, что содействует духовному развитию детей, формированию их моральных устоев, восстановлению эмоционального равновесия. Кроме того, программа предусматривает групповые онлайн встречи с участниками, на которых подробно разбираются ответы на наиболее часто встречающиеся запросы от участников.

В основу программы были положены разработки отечественных кризисных психологов Ю. С. Шойгу, Ф. Е. Василюка, В. Ю. Меновщикова, И. Г. Малкиной-Пых и др. и исследования психологической травмы и посттравматического стрессового расстройства Н. В. Тарабриной, Ш. Раджи, П. Ланги [2], [3], [5], [6], [8].

Для выбора конкретных методов психологической помощи были учтены имеющиеся разработки в области психотерапии при переживании утраты и горя В. Вордена, М. Вайтхеда, А. В. Гнездилова, Т. Синицыной и др., а также имеющиеся исследования Б. Прайтлера по поддержке родственников, пропавших без вести [1], [3].

Практическая и научная значимость данной программы подтверждается исследованиями, проводимыми автором совместно с врачами, педагогами, социальными работниками и добровольцами.

В Программе «Исследования здоровья», которая реализовывалась в течение 4 месяцев, приняли участие 150 чел. (из них 47 мужчин и 103 женщины), разных возрастных категорий и разного семейного положения. Перед началом исследования среди добровольцев, по шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности автора Ч. Д. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина)³, было определено, что участвующие вошли в проект с высоким чувством тревожности, что свидетельствует о нестабильном состоянии человека и повышенной активности. Дополнительное прохождение теста А. Бека выявило: у большинства добровольцев проявлялась выраженная депрессия.

В ходе работы участники сталкивались с внутренним сопротивлением, поэтому частично прошли программу 60 человек, а завершили – 90 человек, из них 29 мужчин и 61 женщина. По окончании программы показатели тревожности, агрессии и депрессии были значительно снижены. Участники научились контролировать эмоции, приобрели ощущение собственной ценности и уверенности в себе, обрели способность отделять прошлое от настоящего, найти в себе силы жить и радоваться жизни.

Дополнительно проводилась работа по медиативным практикам, включенным в кейс по снятию тревоги и стресса. Этот кейс является домашней аптечкой, благодаря которой каждый участник может быстро восстановить психологическое состояние, выйти из агрессивного и тревожного состояния. Данная разработка применима для всех, кто находится в страхе и в панике, в стыде и злости. В исследовании принимали участие 80 добровольцев, из которых 60 человек прошли

ее полностью. На входе и по окончании исследования также использовались тесты Ч. Д. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина) и А. Бека⁴.

Исследования позволили сделать следующие выводы: на уровне тела и психики участники отмечали, что удалось снять сжатие в теле; почувствовать себя в безопасности, снизить чувство страха; найти в себе точку внутренней опоры для дальнейшей жизни; нормализовать давление и ритм сердца; сбалансировать гормональный фон; освободиться от стресса, депрессии и сильной усталости от жизни; нормализовать беспокойный сон и устранить кошмары.

Резкая смена социальной роли женщины, еще вчера имевшей надежную опору в жизни, а сегодня вынужденной принимать важные решения, проявлять мужественность, самостоятельность, решительность, неизбежно ведет к усталости, снижая ее активность и интерес даже к собственным детям. Сами же дети, видя охваченных страхом родителей, порой начинают примерять на себя роль спасателей для испуганных взрослых. Неопределенность, страх за родных (как за отца, который ежеминутно может погибнуть, так и за мать, которая переживает, страдает) являются неприятными и тяжелыми переживаниями, что приводит к физической и психической истощаемости, и, как следствие, к психосоматическим заболеваниям. В этот период особое внимание стоит уделять психоэмоциональному состоянию детей. Всем членам семьи важно сосредоточиться на том, чтобы преодолеть эту ситуацию и находить адекватные пути решения возникающих проблем. Если будет спокойна мама, соответственно будет спокойным и ребенок. Поэтому маме следует, прежде всего, обратить внимание на это спокойствие, чтобы передать ребенку свою любовь. В такие моменты важно создать атмосферу доверия и открытости в семье, где обсуждение эмоций, страхов и переживаний должно стать нормой.

В процесс реабилитации включены две полноценные программы «Домашний психолог для ребенка и родителя», «Домашний психолог для подростка и родителя». Для определения практической значимости прохождения данных программ также было проведено исследование. На первом этапе проходило тестирование по авторским методам Р. Тэммпла, М. Дорки, В. Амена⁵, где целью являлась определение уровня тревожности ребенка (для детей от 4 до 7 лет). Для детей постарше использовался опросник детской депрессии (тест с самооценочной шкалой из 27 пунктов для детей и подростков от 7 до 17 лет), разработанный М. Ковач, позволивший выявить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения. Для выявления тревожности применялась анкета по Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко⁶, а также шкала А. Бека по установлению показателей депрессии у подростка.

Перед прохождением программы у детей от 4 до 10–12 лет конкретных запросов к психологу не было, т.к. они не всегда осознают свои проблемы. Однако, со слов мам, бабушек, у них часто отмечались трудности засыпания, ночные кошмары, изменение отношений с другими детьми в классе и даже дома с братьями и сестрами.

4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/tests/bai/>

5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sz326.gov45.ru/rescentr/Тест-тревожности-Тэмпл-Амен-Дорки.pdf>

6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://detok.org/data/documents/172_Oprosn_Lavrentva.Titarenko.pdf

3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf>

Среди подростков чаще всего обсуждались проблемы изменения взаимоотношений с матерью: из-за постоянной тревоги и беспокойства в поведении подростка родители наблюдали агрессивные тенденции. С одной стороны, подросток переживает, что не может их контролировать, а с другой, – он понимает, что ему тоже необходима разрядка.

По результатам прохождения программы было отмечено общее улучшение состояния детей (как физического, так и психоэмоционального), с помощью медитативных практик получилось убрать внутреннее напряжение, наладить внешнюю коммуникацию со сверстниками и педагогами. Родителями отмечалось, что дети стали открытыми в отношениях с ними, научились определять свои эмоции и правильно их проживать.

К несомненным преимуществам вышеназванной программы необходимо отнести выбор по времени каждым человеком комфортных условий для её прохождения. Немаловажным является то, что программа является бесплатной, доступна в любой точке нашей страны и даже за рубежом. Кроме того, она направлена на реабилитацию тех жителей, которые оказались в местах боевых действий, стали свидетелями жестоких событий вражеских нападений, которые вынуждены были покинуть свои родные дома и оказались в сложной жизненной ситуации, психологической растерянности и непонимании, как дальше жить и что с этим делать.

В результате полного прохождения программы отмечается улучшение эмоционального фона участников, снижение тревожности, агрессии и депрессивного состояния. В настоящее время исследования в данном направлении с применением психометрических методов продолжают, также будет издано методическое пособие с рекомендациями прохождения данной программы. Однако уже сейчас можно отметить, что используемый в программе метод комплекса медитативных психологических процессов, доказан исследованиями и может быть рекомендован к использованию как психологическая технология саморегуляции человека. В программе, созданной Э. Зайцевым, расписаны четкие шаги, по которым человек сможет быстро и без особого труда помочь себе справиться с нежелательными последствиями переживаемого кризиса.

Таким образом, представленная психологическая программа восстановления направлена на реабилитацию военнослужащих, их семей, а также гражданских лиц, находящихся в зоне СВО, сталкивающихся с серьезными эмоциональными и психологическими вызовами. Она создана для обеспечения необходимой помощи и поддержки, предоставления возможности каждому справиться с последствиями стресса и травмы.

Во время частичной мобилизации обнаружили множество психологические проблемы как у обычных мирных граждан, так и у военнообязанных. Доказательством тревожного состояния сознания и поведения, нарастания уровня обеспокоенности в обществе стали происходящие в тот период явления, такие как паника в связи с мобилизацией, сопровождавшаяся выездом мужчин, а порой и целых семей из страны, нападения на военкоматы, суициды, покушения на жизни людей. Постоянное напряженное состояние в обществе является психологической травмой глобального масштаба, которая может привести к дегуманизации людей и утрате морали, ценностному кризису.

В этой связи программа Э. Зайцева может быть эффективным инструментом для всех граждан нашей великой страны, являясь психологической технологией саморегуля-

ции человека, помогая справляться с паническими атаками и тревожными состояниями, способствуя внутреннему исцелению и достижению психологического равновесия, укрепляя психическую стойкость, повышая способность справляться с жизненными вызовами и стрессовыми ситуациями.

Пристатейный библиографический список

1. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи // Психология зрелости и старения. – 2002. – № 1 (17). – С. 27-44.
2. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под ред. И. Т. Фролова. – М.: Политиздат, 1991.
3. Ворден В. Д. Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья. – М., 2021
4. Караяни А. Г., Караяни Ю. М. Психологические последствия войны и социально-психологическая реадaptация участников боевых действий // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2014. – Т. 7, № 4. – С. 59-66.
5. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005 @@ Амбрумова А. Г. Психология самоубийства // Социальная и клиническая психиатрия. – 1996. – № 4. – С. 26.
6. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2005.
7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2022. – 116 с.
8. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
9. Щеглова Е. С., Суркова И. Ю. Динамика проявления военного синдрома: структурно-функционалистская перспектива // Вестник Поволжской академии государственной службы. – 2010. – № 1 (22). – С. 145-151.