



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ-ВЫСТАВКА
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ | **СОЦИО** |

Психологическая диагностика и коррекция эмоциональной и когнитивно-поведенческой сферы уволенных с военной службы участников СВО

**Докладчик: Марина Владимировна Носкова,
кандидат психологических наук, доцент**

Екатеринбург
13-14 апреля 2023 года

Военная служба предполагает особые условия жизнедеятельности, взаимодействия людей.

Увольнение в запас является тяжелым этапом для военнослужащего.



увольнение с военной службы из-за процесса реструктуризации Вооруженных Сил Российской Федерации и по собственной инициативе.

увольнение в запас после участия в боевых действиях, что приравнивают к ветеранам боевых действий. Соответственно, психологический портрет у данных категорий будет различаться.



важно представлять психологический портрет уволенных с военной службы с целью их эффективной адаптации в современном обществе

В условиях боевых действий у большинства развивается

- ✓ хладнокровие,
- ✓ стойкость,
- ✓ выдержанность,
- ✓ выносливость,
- ✓ исполнительность,
- ✓ коллективизм,
- ✓ точность,
- ✓ сосредоточенность и т.д.

Жесткость характера, строгая субординация и стиль коммуникации, который можно охарактеризовать как суровый и нетерпимый, — это те качества, что обычно сопровождают военнослужащего и нужны ему в военное время.

!!! Но эти качества могут быть неуместны в мирное время.

Как можно охарактеризовать военнослужащих, вернувшихся с военной службы?

- ✓ Часть военнослужащих имеет выраженные проявления посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
- ✓ Отмечаются повторяющиеся ночные кошмары боевых ситуаций, внезапные переживания, повышенная раздражительность и беспричинные вспышки гнева.
- ✓ Для этой категории военнослужащих возможны асоциальное поведение, алкоголизация и, как итог - конфликт с обществом, с родными и близкими, друзьями, тяга к риску, зачастую неоправданная.

Как можно охарактеризовать военнослужащих, вернувшихся с военной службы?

- ✓ Часть военнослужащих испытывает дезадаптацию.
- ✓ Условия, в которых военнослужащий находился, изменили его, но мир, в который он вернулся не изменился.



В связи с этим возникает зачастую озлобленность, обостренное чувство несправедливости.

- ✓ Военнослужащий сталкивается также с трудностями в решении социальных проблем. Как ветерану боевых действий ему приходится пересмотреть способы коммуникации с людьми, т.к. за время службы появляется предрасположенность к агрессивности и «жестокости» жизненной позиции и поведения.
- ✓ Могут обостряться внутриличностные и межличностные конфликты, что приводит к проблемам в семье, развитию различных психологических аномалий (алкоголизации, депрессии), зачастую требующих медицинского вмешательства

Психологическая диагностика

- **Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»** (авт. В.Ю. Рыбников) (определение уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у уволенных с военной службы и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов).
- **Методика для определения вероятности развития стресса** (авт. Т.А. Немчин и Тейлор) (выявление подверженности стрессу).
- **Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС)** (авт. Ю. Щербатых и Е. Ивлева) (определение интенсивности страхов, а также наличие (или отсутствие) фобий).
- **Шкала оценки влияния травматического события** (сокр. ШОВТС, англ. Impact of Event Scale, сокр. IES-R) - клиническая тестовая методика, направленная на выявление симптомов посттравматического стрессового расстройства и оценку степени их выраженности, выявляет у испытуемых неблагоприятных эмоционально-личностных особенностей, развившихся как следствие субъективного восприятия угрозы радиационной опасности.
- **Опросник «Уровень депрессии» А. Бека** (установки локализуются в трех сферах: самооценки; представлений о временной перспективе; представлений о ситуации).

Коррекция эмоциональной и когнитивно-поведенческой сферы уволенных с военной службы

- ✓ Психологическое сопровождение уволенных с военной службы, участников СВО, которые перенесли значительные психотравмирующие воздействия в ходе участия в боевых действиях, представляет собой актуальную проблему в настоящее время.
- ✓ Психологическая травма, связанная со стрессом, полученным при участии в боевых действиях, является одним из основных внутренних барьеров для адаптации военнослужащих к мирной жизни.



! Важно оказывать своевременную психологическую помощь, проводить коррекцию эмоциональной и когнитивно-поведенческой сферы

! Необходимо разрабатывать психокоррекционные программы с подбором эффективных психотерапевтических методов.

Психотерапевтические методы

1. Рациональная психотерапия.
2. Методы психической саморегуляции.
3. Когнитивная психотерапия.
4. Личностно-ориентированная терапия.
5. Анализ стресса.
6. Гештальт-терапия.
7. Когнитивно-поведенческая психотерапия.
8. Семейная психотерапия.

Техники коррекции

- ✓ Дыхательные упражнения
- ✓ Психотерапия: арт-терапия, фототерапия, библиотерапия, музыкотерапия
- ✓ Майндфулнесс (осознанность (англ. mindfulness) — это управляемая способность человека сосредотачиваться на выбранных событиях и ощущениях и контролировать свое внимание)
- ✓ Софрология (подразумевает обращение ко внутренним ресурсам организма, которые помогут в самопознании и саморазвитии, и в то же время позитивное обновление)
- ✓ Аутогенная тренировка и визуализация
- ✓ БОС-терапия
- ✓ Нейрофитнес/гимнастика мозга
- ✓ Техники АСТ при работе с негативными мыслями (терапия принятия и ответственности)

Спасибо за внимание!

