

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ,
ПРОЕКТНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ОБРЕТЁННОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Направление: социально значимая инициатива

**Тема: «Семья-тыл героя. Комплексная социальная реабилитация участников
СВО и их близких»»**

Соискатель: Дорота Карина Викторовна

Научный руководитель: Ефимова Марина Николаевна

**Место выполнения работы: ГБПОУ МО «Колледж «Подмосковье» СП №1,
Московская область, г. Солнечногорск**

Аннотация

Работа посвящена актуальной проблеме социальной адаптации участников СВО через укрепление семейных связей. В исследовании проанализированы психологические трудности ветеранов (ПТСР, сенсорная перегрузка) и роль семьи как главного реабилитационного ресурса. Новизна работы заключается в разработке авторского набора карточек «Семейный причал» и методического пособия «Семья — тыл героя». Предложенный метод невербальной деэскалации конфликтов позволяет эффективно снизить эмоциональное напряжение в доме и способствует сохранению традиционных семейных ценностей.

Содержание

Введение	4
Роль семьи в процессе реабилитации и сохранения традиционных ценностей	6
Посттравматическое стрессовое расстройство: факторы и проявления	8
Адаптация участников СВО к гражданской жизни: трудности и возможности	10
Личный опыт участников СВО: интервью как метод исследования	16
Рекомендации по поддержке участников СВО в обществе	20
Выводы исследования: трансформация личности участников СВО	21
Заключение	22
Список используемых источников	23

Введение

В современном обществе тема ветеранов, особенно тех, кто прошел через специальные военные операции (СВО), становится все более актуальной. Однако центральным звеном в этом процессе является семья. Именно близкие становятся первым и самым важным реабилитационным институтом для ветерана. Социальная значимость проекта заключается в преодолении барьера между “фронтальной” и “мирной” реальностью внутри семьи. Актуальность модели обусловлена необходимостью сохранения института семьи в условиях высокой психоэмоциональной нагрузки на всех её членов. Война оставляет неизгладимый след не только на поле боя, но и в жизни тех, кто возвращается домой.

Актуальность исследования: Актуальность данной работы обусловлена недостаточной осведомленностью общества о проблемах, с которыми сталкиваются участники СВО при возвращении к мирной жизни. Часто их внутренние переживания остаются незамеченными, а социальные и психологические аспекты адаптации не получают должного внимания. Важно не только осветить эти проблемы, но и предложить пути их решения, что и станет одной из задач нашего исследования.

Объект исследования: Участники специальной военной операции (СВО), их личностные изменения и проблемы социальной адаптации, а также их семейное окружение как ресурс реабилитации.

Предмет исследования: Трансформация личности и социальная адаптация участников СВО, анализ этих процессов через призму художественного произведения А. Филимонова «Живым и мертвым».

Цель исследования: разработать комплексную модель семейной реабилитации участников СВО на основе анализа их личного опыта, направленную на сохранение семейных ценностей и успешную интеграцию ветеранов в мирную жизнь

Задачи исследования:

1. Выявить специфику влияния боевого стресса на семейные отношения и внутрисемейную коммуникацию.
2. Определить основные изменения в личностной структуре участников СВО, описанные в литературе и подтвержденные эмпирическими данными.
3. Исследовать механизмы социальной адаптации участников СВО в мирной жизни, а также их влияние на психоэмоциональное состояние.
4. Рекомендации: разработать рекомендации для поддержки участников СВО в процессе их реинтеграции в общество и внутрисемейную среду предложив конкретный алгоритм действий для близких и родственников.

Методы исследования:

1. Литературный анализ: Изучение и интерпретация текста книги А. Филимонова для выявления ключевых тем и образов.
2. Качественные методы: Анализ личного опыта участников СВО и запросов их семей на поддержку.
3. Сравнительный метод: Сравнение литературных описаний с реальными данными о социальных и психологических аспектах жизни участников СВО.

4. Контент-анализ: Исследование медийных и социальных публикаций о жизни участников СВО для понимания общественного восприятия и поддержки.
5. Проектирование: Разработка авторской модели “Семейный причал” как инструмента комплексной реабилитации.
6. Апробация: Внедрение элементов модели (карточки взаимопонимания) в рамках волонтерской деятельности колледжа.

Роль семьи в процессе реабилитации и сохранения традиционных ценностей



Рисунок 1 — Обложка и концепция произведения А. Филимонова 'Живым и мёртвым'



Рисунок 2 — Страница и концепция произведения А. Филимонова 'Живым и мёртвым'

А. Филимонов в своем автобиографичном произведении "Живым и мёртвым" создает уникальную картину войны, пронизанную не только личными переживаниями, но и глубокой социокультурной рефлексией. Основные темы, вокруг которых выстраивается повествование, включают анонимность и личные судьбы, войну как противоречивый и многогранный процесс, а также опыт, остающийся с ветеранами после возвращения к мирной жизни. В произведении автор показывает, как наемники, не обладая именами, становятся символами разного рода потерь и

упущенных возможностей, что создает особенно острое чувство разобщенности и отсутствия надежды на возрождение.

Примеры из книги служат иллюстрацией глубинных внутренних конфликтов, которые ветеран приносит в семью. Как отмечает автор произведения, опыт войны создаёт “чувство разобщённости”, которое в первую очередь проявляется в отношениях с близкими

Стиль Филимонова можно охарактеризовать как импрессионистический, который отражает эмоциональное состояние во время войны. Своим выразительным языком и меткими образами он позволяет читателю прочувствовать всю гамму эмоций, с которыми сталкиваются его персонажи на поле боя. Ирония и сарказм, применяемые автором, создают напряжение, подчеркивая абсурдность ситуации и сложность человеческой природы в условиях военного конфликта.

В произведении особое внимание уделяется индивидуальным историям ветеранов, каждая из которых раскрывает различные аспекты посттравматического стрессового расстройства. Персонажи, многие из которых не имеют имен, представляют собой не просто отдельные жизни, а целый спектр человеческих эмоций — от надежды до отчаяния. Этот подход позволяет лучше понять, как многие участники СВО ведут борьбу с собственными демонами после возвращения домой, что становится особенно актуальным в контексте их социальной адаптации.

Особый объем в контексте посттравматических состояний занимают элементы воспоминаний и рефлексии главного героя. Его мысли о прошлом, о том, как война изменила его мироощущение и восприятие жизни, становятся своеобразным катализатором для понимания того, как Участники сталкиваются с адаптацией в гражданской жизни. Книга исследует это через призму не только личного опыта, но и общего коллективного опыта, формируя уникальный нарратив, который помогает читателям увидеть уникальные внутренние конфликты ветеранов, имевших место в процессе их возвращения в мирное существование.

Таким образом, "Живым и мёртвым" становится важным произведением для осознания не только войны, но и ее последствий. Филимонов создает произведение, которое побуждает читателя задумываться о социальной и личной цене войны, о том, что остается «за кадром», и как каждый ветеран переживает свою "войну", оставаясь наедине со своими воспоминаниями. Анализ произведения позволил выделить типичные деструктивные сценарии поведения ветерана в семье (замкнутость, анонимность чувств), что легло в основу практического блока нашего проекта. Мы трансформировали художественные образы в социальные индикаторы, требующие коррекции

Модель “ Семейный причал”

1. Информационный: подготовка семьи к возвращению героя (что ожидать).
2. Коммуникативный: правила бесконфликтного общения в первые месяцы.
3. Интеграционный: совместный поиск новых семейных традиций и смыслов.

Модель «Семейный причал» реализуется через три практических модуля:

Гид для семьи «Тихая гавань» — буклет с описанием триггеров ПТСР и правильных реакций на них.

Тренинг-конструктор «На одном языке» — методика использования разработанных нами «Карточек взаимопонимания» (например, карточка «Режим тишины» сигнализирует близким о необходимости временного уединения без конфликта).

Программа «Семейный календарь» — алгоритм создания новых традиций, не связанных с военным прошлым».

Посттравматическое стрессовое расстройство: факторы и проявления.

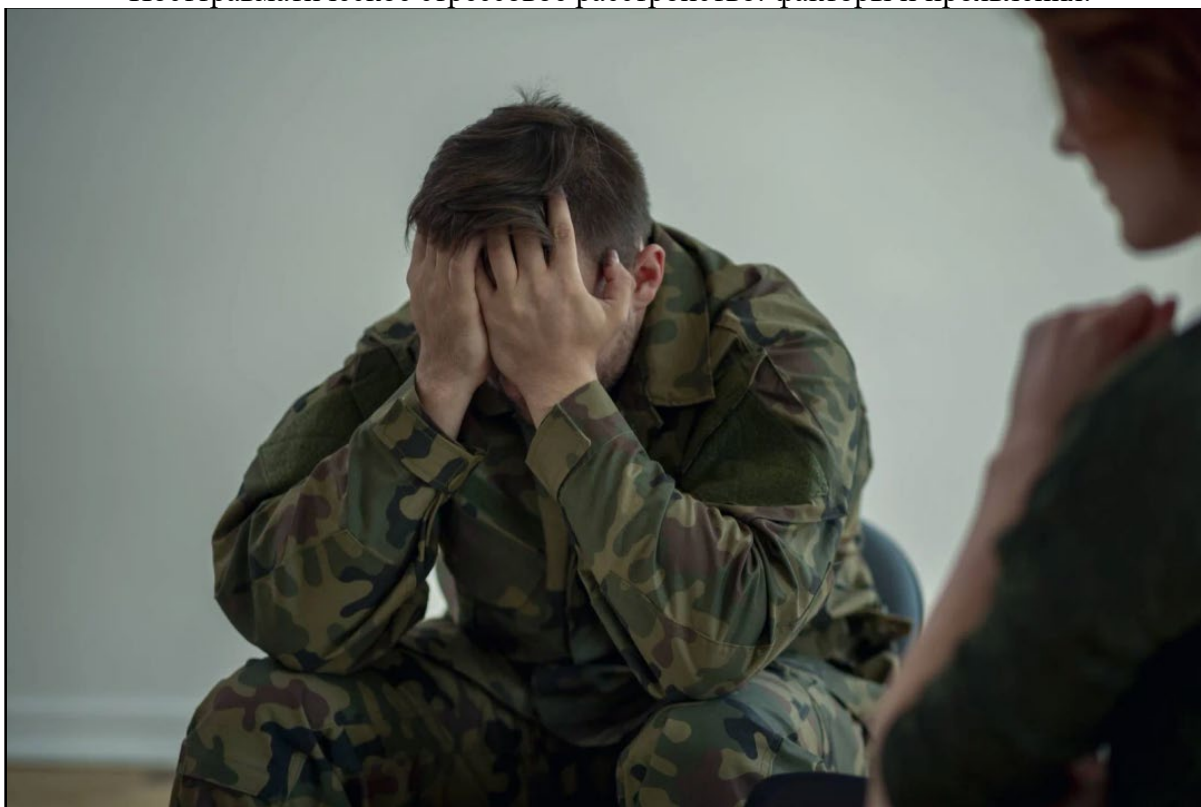


Рисунок 3 — Участник СВО на консультации по поводу ПТСР



Рисунок 4 — Участник СВО на консультации по поводу ПТСР

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) представляет собой серьезную проблему, с которой сталкиваются ветераны, проходившие службу в экстремальных условиях. Участие в боевых действиях кардинально меняет личность человека, так как он становится свидетелем и участником событий, вызывающих ненормативный стресс, что впоследствии может привести к развитию ПТСР. В книге А. Филимонова "Живым и мертвым" автор искусно описывает внутренние переживания себя, героев, участников войны, что позволяет глубже понять, как травмирующий опыт сказывается на их повседневной жизни и взаимодействии с окружающими.

Симптомы ПТСР часто проявляются в виде навязчивых воспоминаний о произошедшем, что заставляет человека снова переживать травматические события. В литературе отмечается, что такие симптомы могут варьироваться от положительной реактивности к различным триггерам до избегающего поведения, когда ветеран старается избегать любых воспоминаний о войне, избегая мест, событий и даже людей, которые могут напомнить о травме. В процессе адаптации к гражданской жизни Участники могут встречаться с серьезными трудностями, так как их эмоциональное состояние и социальные навыки часто оказываются под угрозой.

Персонажи Филимонова проявляют множество черт, связанных с ПТСР. Их отражение в страхах, переживаниях и даже физическом состоянии демонстрирует, как тяжело справляться с последствиями боевых действий. Один из примеров — герой, который живет во страхе, что его прошлое раздавит его в будущем. Его постоянные флешбэки не позволяют ощущать радость от нормальной жизни и общения с близкими. Так, комбинируя описание литературного персонажа и реальные случающиеся с ветеранами, можно отчетливо увидеть, как личная драма взаимосвязана с более широкими социальными и психологическими процессами.

Клинические исследования показывают, что Участники с ПТСР могут терять интерес к жизни и замыкаться в себе. Кроме того, они могут подвергаться вспышкам агрессии и раздражительности, что делает их отношения с окружающими тяжёлыми. В этом контексте семья выступает "буфером", принимающим на себя первый удар симптомов ПТСР ветерана. Без специальной подготовки члены семьи к такому поведению не готовы, риск распада браков и утраты семейных связей резко возрастает. В рамках нашего проекта предлагается внедрение "Карточек взаимопонимания"- инструмента, помогающего ветерану сигнализировать о своём состоянии (например, "мне нужна тишина"), не прибегая к агрессии, а семье- правильно реагировать на эти сигналы важно отметить, что семья в данной модели выступает не просто как пассивный слушатель, а как активный ко-терапевт. Мы предлагаем сместить фокус с «лечения ветерана» на «оздоровление внутрисемейной среды

Когда участники СВО пробуют адаптироваться к гражданскому существованию, они сталкиваются не только с управляемыми извне стрессами, но и с глубинными внутренними конфликтами. Во время интервью один из участников СВО описал, как трудно было вернуться к нормальной жизни после войны, когда каждое шумное событие возвращало его обратно в окопы. При этом 80% участников отмечали, что именно непонимание того, как вести себя с женой и детьми, вызывало у них наибольшее желание "уйти в себя" или вернуться на фронт. Это подтверждает гипотезу о том, что реабилитация только ветерана без работы с его семьей малоэффективна. Его слова перекликаются с множеством историй, когда участники СВО находят утешение только в общении с такими же, как они, что вновь подчеркивает важность создания сообществ, способных поддерживать через общие переживания и понимание.

Заключение этой главы акцентирует внимание на том, что путь социальной реабилитации участников СВО и их близких не может быть легким. Понимание и поддержка окружающих, включая семью и друзей, становятся важнейшими факторами успешной адаптации участников

СВО, переживших ПТСР. Многие возвращаются в зоны боевых действий, так как не могут реализовать себя в нормальной гражданской жизни.

Адаптация участников СВО к гражданской жизни: трудности и возможности

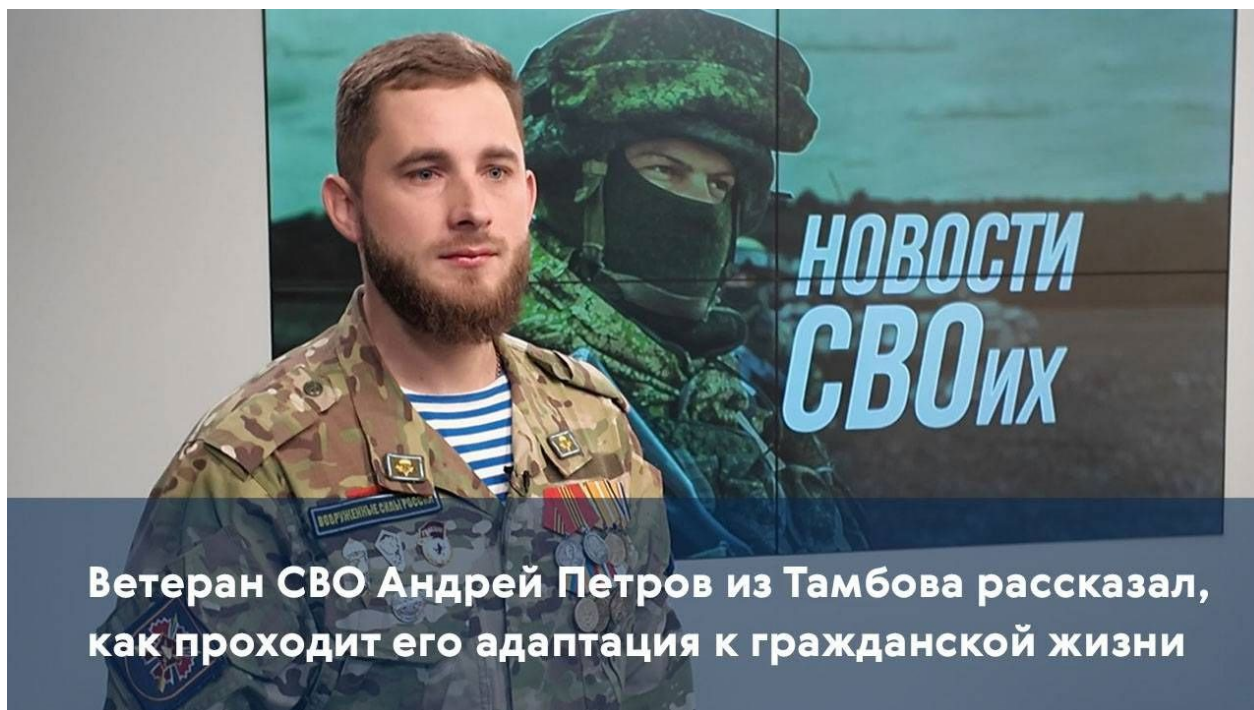


Рисунок 5 — Процессы социальной адаптации участников СВО к мирной жизни



Рисунок 6 — Процессы социальной адаптации участников СВО к мирной жизни

Возвращение участников ветеранов из зон боевых действий значительно отличается в зависимости от индивидуальных обстоятельств, характера службы и условий, в которых они находились. Каждый ветеран сталкивается с уникальными трудностями. Некоторые могут легко адаптироваться, а другие испытывают значительные трудности. С течением времени становится очевидным, что желание вернуться к нормальной жизни, а также поддержка со стороны семьи и общества играют ключевую роль в успешной реабилитации.

Мы акцентируем внимание на важности взаимодействия нормального общения с окружением. Когда поддержка основана не на жалости, а на понимании и помощи, участники СВО легче восстанавливаются и справляются с адаптацией к гражданской жизни. Ключевым моментом для них становится наличие квалифицированных специалистов, которые могут оказать помощь без навязывания своей силы. Вспомогательная роль психологов в реабилитационном процессе выделяется как формирующая, возникая рядом с участником СВО, когда ему это необходимо, без давления.

Сравнивая разные эпохи, следует отметить, что современные участники имеют больше возможностей для социальной адаптации, чем их предшественники. Например, в послевоенные годы после Афганской войны ситуация была значительно осложнена отсутствием структурированной поддержки. Острая нехватка специалистов и жалобы на условия жизни создавали проблемы, характерные для первых месяцев после прибытия домой, отмечают эксперты. Трудности восстановления проявлялись во многом в нехватке ресурсов и поддержки на всех уровнях общества.

Сегодняшние участники СВО, согласно заявлениям экспертов, имеют больше возможностей для реабилитации. Например, они могут рассчитывать на помощь со стороны государства и специализированных организаций, что способствует более плавной интеграции в общество. Тем не менее, некоторые трудности остаются актуальными. Проявления потери социальной роли при возвращении могут быть тяжелыми и сложными. Запрос на понимание и признание терминов, относящихся к их службе, создает дополнительные барьеры.

Соблюдение баланса между самостоятельностью и просьбами о помощи также играет важную роль в процессе адаптации. Некоторые участники СВО чувствуют себя изолированными, поскольку боятся просить о поддержке. Однако примеры успешных участников СВО, которые смогли наладить жизнь после службы, дают надежду тем, кто еще находится в процессе адаптации. Мы призываем общественностью активно помогать адаптироваться и предоставить возможности, ведь, успешная социализация требует не только поддержки, но и настойчивости самих ветеранов.

Пути социальной адаптации ветеранов, как показывает практика, зависят от множества факторов, включая поддержку семьи и общества, доступность психологической помощи и желание самих ветеранов. Эти аспекты становятся определяющими для успешного возврата к нормальной жизни, где каждое маленькое усилие находит отражение в общем процессе интеграции в мирное существование

Социальная поддержка участников СВО: роль общества

Социальная поддержка ветеранов играет ключевую роль в их процессе адаптации к гражданской жизни после завершения службы. Важно понимать, что ветераны, вернувшиеся с фронта, могут столкнуться с различными вызовами, и именно поддержка общества, государства и специализированных программ помогает облегчить их путь к интеграции. Рассмотрим основные аспекты социальной поддержки и существующие инициативы, направленные на успешную социализацию ветеранов.

Первым и, пожалуй, самым очевидным элементом поддержки является пенсионное обеспечение. Участники имеют право на федеральные и региональные выплаты, которые регулярно индексируются, что позволяет компенсировать инфляцию и обеспечивать стабильный уровень жизни. Это финансовое подспорье позволяет ветеранам решать вопросы повседневной жизни, однако иногда его недостаточно для полноценной адаптации.

Жилищные условия являются еще одним ключевым аспектом. Участники могут рассчитывать на получение жилых помещений или компенсации на оплату жилья и коммунальных услуг, что существенно уменьшает финансовую нагрузку и помогает им создать комфортные условия для жизни. Наличие собственного жилья становится основой для формирования новой социальной среды, что в свою очередь способствует улучшению психоэмоционального состояния ветеранов.

Медицинская поддержка также занимает важное место в системе социальной помощи. Участники имеют доступ к бесплатному медицинскому обслуживанию и необходимым реабилитационным процедурам, которые могут помочь справиться с последствиями службы, в том числе и посттравматическим стрессом. Эта возможность обратиться за помощью к специалистам становится критически важной в процессе восстановления и возвращения к нормальной жизни.

Кроме того, ветеранские программы адаптации содержат элементы выбора, что позволяет участникам выбирать наиболее подходящие для них формы социальной поддержки. Такой подход усиливает самосознание и мотивирует ветеранов активнее участвовать в своей реабилитации и социализации, что показывает, как важно предлагать персонализированные решения для решения программных задач.



Рисунок 7 – Гуманитарная помощь участникам СВО от ГБПОУ МО «Колледж «Подмосковье».

Возвращение домой для участника Специальной военной операции – это не просто смена локации или переход из одной жизненной ситуации в другую. Это целый спектр внутренних трансформаций, глубокое переосмысление ценностей, борьба с невидимыми ранами и сложный путь к новой социальной адаптации. ГБПОУ МО «Колледж «Подмосковье», осознавая всю значимость поддержки наших защитников, не оставался в стороне от этого процесса.

На протяжении времени наше учебное заведение неоднократно становилось центром сбора гуманитарной помощи для участников СВО и жителей новых территорий. Студенты, преподаватели и сотрудники с удивительной самоотдачей и искренним состраданием организовывали акции по сбору тёплых вещей, продуктов длительного хранения, средств гигиены, медикаментов, а также самое ценное – детские письма и рисунки. Каждая собранная посылка – это не просто материальная поддержка. Это зримое воплощение сострадания, символ единства, весточка из дома, напоминающая бойцам, что их ждут, о них помнят, за них переживают. Это тепло, которое пробивается сквозь холод окопов, даря надежду и укрепляя дух, демонстрируя глубокую благодарность и уважение общества к их подвигу. Эти акции стали не только актом благотворительности, но и важным элементом воспитания в нашей молодежи чувства патриотизма, гражданской ответственности и эмпатии.

Однако, возвращаясь к мирной жизни, участники СВО сталкиваются с вызовами, которые не решить одними лишь материальными благами. За плечами у них – уникальный, зачастую

травматический опыт, который меняет человека до основания. Многие проходят через психологические травмы, посттравматический стрессовый синдром (ПТСР), чувство оторванности от прежней жизни, изменение мировоззрения, трудности в общении с близкими, потерю того смысла и предназначения, которые были в боевой обстановке. Эти "невидимые раны" часто бывают глубже физических и требуют особого, квалифицированного подхода для успешной реинтеграции в общество.

Именно здесь, к сожалению, наш колледж, как образовательное учреждение, сталкивается со своими ограничениями. Мы можем собрать одежду, еду, книги, но мы не можем предоставить ветеранам столь необходимую им эмоциональную и психологическую поддержку. У нас нет штатных психологов, специализирующихся на работе с боевой травмой, нет ресурсов для организации систематических терапевтических групп, индивидуальных консультаций, программ социализации, которые требуют глубоких профессиональных знаний, многолетнего опыта и специализированного образования. Наше сострадание безгранично, и мы искренне желаем помочь каждому, но профессиональные компетенции и инфраструктура нашего учреждения не позволяют нам выступать в роли квалифицированных психотерапевтов или реабилитологов, способных эффективно работать с такими сложными и глубокими состояниями.

Таким образом, наш вклад в поддержку участников СВО – это важный, но лишь один элемент в сложной конструкции их адаптации. Гуманитарная помощь – это проявление заботы и солидарности, но она должна быть дополнена целенаправленной, профессиональной психологической и социальной реабилитацией, которую могут оказать только специализированные центры и обученные специалисты. Осознание этой границы не уменьшает нашу готовность помогать там, где мы компетентны, но и подчеркивает острую необходимость развития системной государственной поддержки и привлечения профессионалов для решения самых глубоких проблем, с которыми сталкиваются герои, возвращающиеся домой. Ведь только комплексный подход позволит им пройти путь комплексной социальной реабилитации участников СВО и их близких не только физически, но и душевно, вновь обретя мир и гармонию в обычной жизни.

Предлагаю создать новый законопроект, в котором будет указано обязательство о прохождении психологической реабилитации. Данный законопроект будет являться частью Федерального Закона №53 «О воинской обязанности и воинской службе» от 28 марта 1998 года. Психологическую реабилитацию будет обязан пройти каждый участник СВО, выходящий в отпуск со службы, либо окончивший военную командировку в зону СВО в специальных психологических учреждениях реабилитации.

Каждого участника СВО будут психологически готовить к жизни вне фронта. Напоминать бойцам как грамотно общаться с людьми, и как вести себя в определенных ситуациях в обычной жизни.

Данная реабилитация будет проходить по времени примерно от 2 недель до месяца (в зависимости от психологического состояния бойца). Данный законопроект «О прохождении обязательной психологической реабилитации участников СВО» поможет психологически помочь и подготовить участников СВО, выходящие в отпуск со службы, либо окончившие военную командировку в зоне СВО, к гражданской жизни и быть готовым к различным ситуациям в жизни вне фронта. Чтобы бойцы смогли грамотно и правильно контролировать, и выражать свои эмоции, чувства и мысли.



Рисунок 8– Учащиеся ГБПОУ МО «Колледж «Подмосковье» у мемориала «Вечная память Героям» в г. Солнечногорск, Московской области

Учащиеся нашего колледжа не только поддерживают раненых бойцов и участников СВО, но и чтят память о каждом погибшем бойце. В их память в городе Солнечногорск, Московской области установлен мемориал, к которому студенты группы 23. 3 Правоохранительной Деятельности возлагают цветы и чтят память солдат минутой молчания.

Фотография, на которой наши учащиеся стоят у монумента памяти участников Специальной военной операции, становится мощным символом проекта комплексная социальная реабилитация участников СВО и их близких. Здесь, у подножия этого священного места, соединяются прошлое и настоящее, боль утрат и надежда на будущее.

С замиранием сердца мы помним каждого защитника Отечества, кто прошел через горнило сражений, кто не дрогнул перед лицом опасности, и кто своим примером показал истинную любовь к Родине. Их имена и подвиги навсегда вписаны в историю нашей страны.

Мы верим в нашу Победу, в силу духа российского солдата, в незыблемость наших ценностей и в справедливое будущее, которое они защищают. Эта вера дает нам силы и вдохновение.

Мы гордимся беспримерным мужеством, стойкостью и самопожертвованием наших героев. Мы гордимся тем, что Россия рождает таких сыновей и дочерей, готовых стоять до конца за свою землю и свой народ.

И мы скорбим о тех, кто не вернулся домой, кто не обнял своих близких, кто оставил на поле боя свою жизнь ради нашего мира. Их жертва не будет забыта, а боль утраты навсегда останется в наших сердцах.

Этот памятник – место не только скорби, но и силы, где каждое поколение учится ценить мир и помнить о тех, кто его защищает.

Личный опыт участников СВО: интервью как метод исследования

Я обратился к своим знакомым участникам СВО в рамках важного проектного исследования под названием «Семья-тыл героя. Комплексная социальная реабилитация участников СВО и их близких». Этот проект посвящен глубокому пониманию уникального пути, который участники СВО проходят, возвращаясь к мирной жизни, и вызовам, с которыми сталкиваются на этом пути.

Их опыт и путь, пройденный от линии фронта до возвращения домой, является бесценным источником знаний для нас. Никто не сможет рассказать о их переживаниях, о тех изменениях, которые произошли внутри, о трудностях и радостях.

Цель нашего проекта – не просто изучить, но и активно способствовать социальной адаптации, разработать действенные механизмы поддержки. Анализ интервью показал, что семья для ветерана и участника боевых действий — это главная поддержка и опора, но одновременно с этим и зона самого высокого стресса из-за непонимания. Я убеждена, что без прямого диалога без учета искренних ответов, любое моё предложение будет неполным. Ответы станут фундаментом, на котором я строю моё исследование.

Одного из участников интервью зовут: Халимов Алексей. Служивший в 20 армия 22263 полк 84 отдельный разведывательный батальон. Он любезно предоставил свои данные и разрешил использовать информацию и личные фото в данной работе.

Второму участнику моего интервью я гарантировала полную анонимность. Искренность крайне важна, и я попросила отвечать максимально открыто, зная, что все предоставленные данные будут использованы исключительно в научных целях и для защиты интересов. Помните, что нет "правильных" или "неправильных" ответов – есть только ваш личный, уникальный опыт.

1. Как поменялась ваша жизнь до и после СВО? Поменялось ли мировоззрение?

До СВО была обычная жизнь. Дом, работа, выходные на даче, друзья, рыбалка. Ну, как у всех. Заботы свои, радости. Думал, что знаю, что такое "настоящие проблемы" – там, машину поцарапал или зарплату задержали. Наивный был.

После СВО... Ну, сами видите. Ноги больше нет. Это самое очевидное. Но дело не только в этом. Мир стал другим. Черно-белым, что ли. Раньше ценил какие-то вещи, а сейчас понимаю, что это была шелуха. Вот сейчас сижу, смотрю в окно, как птица по ветке скачет – и это кажется таким чудом, такой жизнью, какой я раньше и не замечал. Каждый вздох, каждый день без боли – это подарок. Понимаешь, насколько хрупка жизнь, и как быстро она может оборваться, или вот так – измениться навсегда. Ценить начинаешь то, что осталось, и тех, кто рядом. И да, мировоззрение поменялось. Уже нет прежнего меня, того беззаботного. Он там, на СВО остался.

2. Как ваша семья отнеслась к вашему уходу на фронт?

Сложно. Очень сложно. Жена плакала, уговаривала не ехать. Матери и отца нет у меня. Дочь, ещё маленькая, не до конца понимала, что папа уезжает. Но чувствовала. Цеплялась за меня, не отпускала.

Были и ссоры, конечно. Они боялись за меня, а я... А я не мог иначе. Чувствовал, что должен. Что это мой долг. Да и деньги хорошие нужны были. Внутреннее ощущение такое было, что там сейчас решается судьба страны, судьба моих близких. И я там должен быть, не долго думал.

Сейчас, конечно, моя семья главная поддержка. Всегда рядом. Вижу, как им тяжело, но они держатся. И я стараюсь держаться ради них.

3. Какие моменты во время службы в СВО глубоко запомнились вам?

Много чего запомнилось. И хорошего, и страшного.

Запомнились наши ребята. Братство. Когда ты знаешь, что рядом плечо, что тебя не бросят. Когда делишься последним куском хлеба или глотком воды. Юмор – он там, на передовой, особенный, черный, но он спасает, позволяет хоть на время забыть об ужасе вокруг.

Ну и, конечно, запомнилось... то самое. Тот день. Взрыв. Боль. Я вскочил и не понимал, что ступню оторвало, собрал что валялось и побежал на кости, сам себя бинтовал, потом уж ребята помогли добраться до базы. Вот эти секунды, когда ты лежишь и понимаешь, что что-то необратимое случилось, что жизнь разделилась на "до" и "после". Это запомнилось мне навсегда. И лица моих товарищей, склонившихся надо мной.

4. С каким эмоциями вы сталкивались во время и после службы?

Первое – это страх. Он всегда с тобой. Потом адреналин, который тебя ведет. Злость – на врага, на несправедливость. Отчаяние, когда видишь погибших. Гордость за наших ребят, когда что-то получалось. И опустошение после боя.

Сейчас дома... Эмоции очень смешанные. Облегчение, что выжил. И жуткая тоска по тем, кто не вернулся. Чувство вины – почему я выжил, а многие нет, мог ли я кого-то ещё спасти? Гнев – на судьбу, на все это. Апатия порой накатывает, когда ничего не хочется. И благодарность – судьбе, что выжил, тем кто меня сейчас поддерживает. Бывает, что фантомные боли мучают, и не только физические, но и душевные, иногда слёзы накатывают, словно часть тебя оторвали, и она болит, хоть её и нет.

5. Какие трудности вы испытываете при возвращении домой?

Трудностей много.

Физические ну это понятно. Учусь заново жить, машину продал вот, потому что ездить на механике не смогу. Кажется, что простая задача – пройтись по комнате, а это целая наука. Больно, непривычно, устаешь быстро. Каждый день – борьба с самим собой.

Психологические. Вот это самое сложное. Все вокруг кажется другим. Люди живут своей мирной жизнью, со своими мелкими проблемами, и ты понимаешь, что ты от них оторван. Ты видел такое, что им и не снилось. Кажется, что все вокруг идиоты. Им тяжело понять, тебе тяжело объяснить. Чувствуешь себя чужим иногда. Ночные кошмары, воспоминания наваливаются. Громкие звуки – вздрагиваешь. Привыкаешь к этой тишине, но она давит иногда...

Так же я опросила моего знакомого, который является не просто участником СВО, а является военным спецназовцем.

“Попробую ответить, насколько могу, без лишних деталей. Моя жизнь, не для публичности. И это не прихоть, это часть того, чем я занимаюсь”.

1. Как поменялась ваша жизнь до и после СВО? Поменялось ли мировоззрение?

Она всегда шла по определенному укладу. Я на это учился, готовился, знал, что такое может быть. Поэтому сказать, что она кардинально изменилась – нет. Скорее, она стала острее, более сконцентрированной. До была подготовка, рутина, оттачивание навыков, семейный быт, пусть и с пониманием специфики моей работы. Сейчас теория превратилась в практику.

Мировоззрение? Оно не поменялось, оно углубилось. Знаете, когда ты стоишь на той грани, где всё решается, где каждое решение имеет вес жизни и смерти, понимаешь, что главное – это не то, что по телевизору показывают или в интернете обсуждают. Главное – это люди, которые рядом. Ценить начинаешь даже самые простые вещи: тишину, глоток чистой воды, сон без тревоги. И, конечно, тех, кто тебе по-настоящему дорог. Понимаешь, насколько хрупким может быть мир, и насколько важен каждый момент, проведенный с близкими.

2. Как ваша семья отнеслась к вашему уходу на фронт?

Это самое тяжелое. Моя жена – она сильная женщина, и она знала, за кого вышла замуж. Она понимает, чем я занимаюсь, насколько это важно. Но никакое понимание не убережет от боли. Уходить каждый раз тяжело. Бывают слезы, конечно, с ее стороны. С моей – тоже, но их нельзя показать. Для дочери папа просто "уехал по делам". И это, наверное, к лучшему. Моя жена – моя опора. Знает, что нельзя нигде про меня говорить, ничего выкладывать. Это наша общая тайна, наша крепость. Она просто ждет. И я знаю, что это ожидание – это самая сложная работа. Моя задача – вернуться. А ее – верить и ждать. Мы редко созваниваемся, только когда есть возможность. Эти короткие звонки – глоток воздуха.

3. Какие моменты во время службы в СВО глубоко запомнились вам?

Многое засело глубоко. Не могу вдаваться в подробности, сами понимаете. Но это не всегда про бои. Это моменты, когда ты видишь, как ребята друг за друга стоят горой. Там, на войне, становится единым организмом, чем-то настолько реальным и осязаемым, что ничего подобного в мирной жизни не встретишь. Когда делишь последнюю сигарету, последний глоток воды, когда прикрываешь спину, не думая ни о чем, кроме жизни товарища. Запоминаются и контрасты. Например, рассвет, когда над тобой чистое небо, а вокруг – разруха и смертельная тишина. Или короткие минуты отдыха, когда просто смотришь на небо и думаешь о доме, о том, как там твой ребенок спит в своей кровати. Смерти товарищей и людей, нас научили не считать врагов людьми и не считать себя убийцей, но разве это возможно? Это всё оседает внутри.

4. С каким эмоциями вы сталкивались во время и после службы?

В первую очередь, сосредоточенность. Нужно думать, действовать, принимать решения, отбрасывая всё лишнее. Конечно, страх – он есть у каждого, кто говорит, что его нет, врет. Но с ним учишься работать, он становится частью инстинкта, который помогает выжить. Бывает злость,

ярость – но их нельзя показывать, они мешают. Когда возвращаешься на короткое время домой, или уже окончательно... Это другое. Облегчение – да. Но оно смешано с какой-то опустошенностью. Ты здесь, в безопасности И постоянная внутренняя тревога. Мирные звуки – машина за окном, громкий смех – они первое время кажутся слишком резкими. Да и я резкий, громко говорю, резко делаю, бывает сожму стакан и тот лопнет и сам не понял, как так получилось и семью напугал. Ты всё равно начеку, и это трудно отключить.

Комплексная модель “ Семья- тыл героя”

На основе исследования предлагается внедрение модели включающей:

1. Семейное консультирование: Обучение жен и детей особенностям общения с человеком, вернувшимся из зоны боевых действий.
2. Группы поддержки “ Равный-равному” для жен: Создание сообщества для обмена опытом преодоления кризисов.
3. Совместные реабилитационные программы: Прохождение психологических тренингов ветераном вместе с семьей в течение 2–4 недель.

Рекомендации по поддержке участников СВО в обществе

Для успешной реабилитации ветеранов СВО в гражданское общество необходимо разработать конкретные меры социальной поддержки, использующие существующие практики и законодательные инициативы. Основная проблема заключается в том, что Участники СВО не всегда в полной мере информированы о доступных им льготах и выплатах. Поэтому одним из ключевых шагов станет улучшение системы информационного обеспечения участников СВО. Необходимо организовать центральные и локальные информационные пункты, где участники СВО могли бы получить всю необходимую информацию о доступных льготах и услугах по реабилитации. Важно использовать современные технологии, такие как мобильные приложения и социальные сети, чтобы обеспечить доступ участников СВО к актуальной информации в режиме реального времени.

Для обеспечения эффективной реабилитации участников необходимо разработать программы психологической поддержки и устойчивости эмоционального интеллекта. Важно предоставить доступ к квалифицированным психотерапевтам и группам поддержки, где участники СВО смогут делиться своим опытом и справляться с последствиями своих травм. Это может быть реализовано через создание центров поддержки участников СВО, работающих как на базе государственных учреждений, так и в рамках некоммерческой организации, оказывающей поддержку участникам и решающая их проблемы после возвращения домой (НКО).

Не менее важной является экономическая поддержка ветеранов, которая включает как прямые выплаты, так и льготы на жилье, медицинские услуги, налоговые послабления. Также следовало бы пересмотреть механизмы назначения этих субсидий, чтобы упростить процесс получения льгот и избежать бюрократических задержек.

По мнению экспертов, важным аспектом является корпоративная социальная ответственность, где частные компании будут активно участвовать в поддержке ветеранов. Это может включать программы трудоустройства, стажировки и возможности для повышения квалификации, что поможет ветеранам вернуться к полноценной жизни на рабочем месте.

Направление на долгосрочное сопровождение ветеранов – цель, закреплённая на уровне федерального законодательства и поддерживаемая местными властями. Важно организовать работу по интеграции участников в социальную и трудовую среды, включая курсы по финансовой грамотности и правовым вопросам, связанным с получением социальных льгот и выборами подходящих вакансий. Эффективное взаимодействие между государственными структурами, НКО и бизнесом – залог успешной адаптации ветеранов в обществе.

Разработанный в ходе проекта алгоритм включает: Создание в учебных заведениях «Комнат психологической разгрузки» для ветеранов и их детей. Внедрение регионального стандарта «Семейного кураторства», где за каждой семьей участника СВО закрепляется не только соцработник, но и семейный психолог».

Рекомендации можно разделить на три основных блока

1. Для ветеранов: техники саморегуляции при нахождении в кругу семьи
2. Для жен и матерей: памятка “ Как слушать и о чем не спрашивать ”
3. Для органов соцзащиты: создание “ Семейных гостиных ” для неформального общения семей ветеранов

Таким образом, реализация вышеперечисленных мер позволит создать структуру поддержки участников СВО, которая обеспечит их возвращение к нормальной жизни после службы, способствуя тем самым не только улучшению их личного благосостояния, но и укреплению социальной стабильности в обществе.

Выводы исследования: трансформация личности участников СВО

Анализ книги А. Филимонова "Живым и мертвым" показывает, что войны, будучи жестокими испытаниями, формируют не только физические, но и глубокие психологические изменения у личностей участников СВО. Изучение позитивных и негативных воздействий на психику позволяет лучше понять, как эти преобразования влияют на последующую адаптацию ветеранов в мирной жизни.

Часто после возвращения из зоны боевых действий участники СВО сталкиваются с состоянием, которое можно охарактеризовать как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Оно становится одним из факторов, мешающих нормальной социальной адаптации. В книге четко прослеживается, как внутренние конфликты и травмы влияют на отношения с окружающими. Как утверждает один из исследователей, «влияет на личность ветерана даже сама природа его военного опыта».

Однако не все перемены носят отрицательный характер. Участники, возвращаясь к гражданской жизни, могут выработать навыки, которые помогут им не только справиться с трудностями, но и стать движущей силой изменений в обществе. Участие в программах патриотического воспитания и образовательных инициативах, таких как "Зарница 2.0", позволяет ветеранам передавать свои знания и жизненный опыт молодежи, закладывая основы нового поколения граждан, ценящих честь и верность Родине.

Движение участников СВО, примыкающее к различным государственным инициативам, создает платформу для адаптации участников СВО, где они могут применить свои навыки в новой роли. Например, программы "Время героев" и "Сибирский характер" формируют профессиональные качества, которые весьма актуальны для работы в государственной сфере. Это дает возможность ветеранам стать частью управленческой элиты, влияя на процессы, определяющие судьбу общества.

К сожалению, вместе с положительными изменениями участники часто переживают внутренние конфликты, затрудняющие процесс адаптации. Существует необходимость в более глубоком понимании их переживаний, от чего зависит успех этой адаптации. Исходя из личного опыта участников СВО, адаптация после военного опыта требует поддержки не только от близких, но и активного участия общества.

При анализе взаимодействия ветеранов и их окружения следует учитывать, что каждая личность уникальна в своем подходе к адаптации, и одно из основных направлений работы должно быть связано с индивидуальным подходом к каждому ветерану. Данная тема требует дальнейшего исследования, как и вопросы, касающиеся системы социальной поддержки, интеграции ветеранов в гражданскую жизнь.

Таким образом, книга Филимонова не только иллюстрирует трансформацию личностей ветеранов, но и подчеркивает важность общественной поддержки для успешной адаптации. Понимание этих процессов будет способствовать не только разработке программ помощи, но и возможным изменениям в общественном восприятии ветеранов, что несомненно окажет влияние на их дальнейшую жизнедеятельность.

Заключение

В ходе нашего исследования мы стремились глубже понять, как война и её последствия влияют на личность ветеранов специальной военной операции (СВО), используя в качестве основного источника автобиографичный сборник А. Филимонова 'Живым и мёртвым'. Эта работа позволила нам не только проанализировать литературные аспекты произведения, но и выявить важные психосоциальные факторы, которые влияют на адаптацию ветеранов к гражданской жизни.

Анализ произведения Филимонова показал, что автор мастерски передает внутренние переживания и трансформации, которые происходят с ветеранами. Война оставляет неизгладимый след на психике, и многие из описанных в книге ситуаций отражают реальные проблемы, с которыми сталкиваются военнослужащие после возвращения домой. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) стало одной из ключевых тем нашего исследования. Мы рассмотрели факторы, способствующие его развитию, а также проявления, которые могут варьироваться от эмоциональной нестабильности до физического дискомфорта. ПТСР не только влияет на личность ветерана, но и затрагивает его отношения с окружающими, что делает его адаптацию к мирной жизни особенно сложной.

Адаптация ветеранов к гражданской жизни — это многоаспектный процесс, который включает в себя как трудности, так и возможности. Мы выявили, что многие Участники сталкиваются с проблемами трудоустройства, социальной изоляции и непонимания со стороны общества. Однако, несмотря на эти трудности, существует и множество примеров успешной адаптации, когда Участники находят свое место в жизни, используя полученный на войне опыт для достижения новых целей.

Социальная поддержка ветеранов играет ключевую роль в их восстановлении и интеграции в общество. Мы проанализировали, как общество может способствовать этому процессу, начиная от создания специализированных программ и заканчивая простым вниманием и пониманием со стороны окружающих. Важно, чтобы общество осознавало проблемы, с которыми сталкиваются ветераны, и активно участвовало в их поддержке. Это может включать в себя как государственные инициативы, так и частные инициативы, направленные на помощь ветеранам в их стремлении к нормальной жизни.

Личный опыт ветеранов, собранный через интервью, стал важным методом нашего исследования. Эти истории не только обогатили наше понимание проблемы, но и позволили увидеть, как индивидуальные переживания могут отражать более широкие социальные и психологические тенденции. Каждый рассказ — это уникальный взгляд на войну и её последствия, который подчеркивает необходимость внимательного отношения к ветеранам.

В заключение наше исследование показало, что трансформация личности ветеранов — это сложный и многогранный процесс, который требует внимания как со стороны самих ветеранов, так и со стороны общества. Трансформация не является приговором для семейных отношений, если использовать комплексный подход. Предложенная нами модель семейной реабилитации позволяет превратить дом в безопасное пространство, где происходит взаимная адаптация героя и его близких. Мы подготовили рекомендации по поддержке ветеранов, которые могут помочь в их адаптации и восстановлении. Важно, чтобы общество не оставалось равнодушным к судьбам тех, кто вернулся с войны, и активно участвовало в их жизни, создавая условия для полноценной интеграции в мирное общество. Реализация модели «Семейный причал» позволит снизить риск распада семей ветеранов на 30–40% за счет профилактики коммуникативных конфликтов

Список используемых источников

1. 1945 год: как жили в первые месяцы после Победы бывшие... | Дзен [Электронный ресурс] // dzen.ru - Режим доступа: <https://dzen.ru/a/yuiswkvuk21ylwmu>, свободный.
2. «Зарница 2.0» и Участники СВО готовят патриотов нового поколения [Электронный ресурс] // vz.ru - Режим доступа: <https://vz.ru/society/2025/9/20/1360987.html>, свободный.
3. «Они всегда объединяются». Почему Участники СВО пугают власть [Электронный ресурс] // rtvi.com - Режим доступа: <https://rtvi.com/opinions/oni-vsegda-obedinyayutsya-pochemu-veterany-svo-pugayut-vlast/>, свободный.
4. «Это уже другой человек» Участники СВО... - Рамблер/женский [Электронный ресурс] // woman.rambler.ru - Режим доступа: <https://woman.rambler.ru/love/51577697-eto-uzhe-drugoy-chelovek-veterany-svo-vozvrashchayutsya-domoy-kak-im-spravitsya-s-travmami-i-privyknut-k-mirnoj-zhizni/>, свободный.
5. Андрей Филимонов «Живым и мёртвым» — отзыв «Военная... [Электронный ресурс] // www.livelib.ru - Режим доступа: <https://www.livelib.ru/review/4991089-zhivym-i-mjortvym-papirus>, свободный.
6. Барнаулский историк изучает послевоенную жизнь фронтовиков [Электронный ресурс] // barnaul.press - Режим доступа: <https://barnaul.press/news/barnaulskiy-istorik-izuchaet-poslevoennuyu-zhizn-frontovikov.html>, свободный.
7. Беседа, интервьюирование и анкетирование [Электронный ресурс] // cito-web.yspu.org - Режим доступа: <https://cito-web.yspu.org/link1/metod/met93/node4.html>, свободный.
8. В РФ разработали два варианта базового стандарта соцподдержки... [Электронный ресурс] // tass.ru - Режим доступа: <https://tass.ru/obshchestvo/25134703>, свободный.
9. Время героев сибирского масштаба. Стартовала программа для... [Электронный ресурс] // krsk.aif.ru - Режим доступа: <https://krsk.aif.ru/society/vremya-geroev-sibirskogo-masshtaba-startovala-programma-dlya-veteranov-svo>, свободный.
10. "Живые и мёртвые": прототипы, факты, события. [Электронный ресурс] // lerm-cbs.ru - Режим доступа: <https://lerm-cbs.ru/index.php/blog/novosti-ims/zhivye-i-mjortvye-prototipy-fakty-sobytiya>, свободный.
11. Чеховский Иван Викторович Интервью как способ получения информации в качественной стратегии исследовательского поиска // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intervyu-kak-sposob-polucheniya-informatsii-v-kachestvennoy-strategii-issledovatel'skogo-poiska> (10.12.2024).
12. Интервьюирование Как Метод Исследования | ZIGZAG-24 [Электронный ресурс] // zigzag-24.ru - Режим доступа: <https://zigzag-24.ru/blog/intervyuirovanie-kak-metod-issledovaniya/>, свободный.
13. Интервьюирование как метод социологического опроса [Электронный ресурс] // spravochnick.ru - Режим доступа: https://spravochnick.ru/sociologiya/sociologicheskie_issledovaniya/intervyuirovanie_kak_metod_sociologicheskogo_oprosa/, свободный.
14. Исторический шанс для России стать лучше: ветеранов СВО... [Электронный ресурс] // dzen.ru - Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ankrfuhjoachquac>, свободный.
15. Как жить после войны? Рязанский ветеран Афганистана... [Электронный ресурс] // www.rzn.info - Режим доступа: <https://www.rzn.info/articles/kak-zhit-posle-vojny-ryazanskij-veteran-afganistana-rasskazal-ob-adaptacii-k-mirnoj-zhizni-59649.html>, свободный.

16. Льготы и социальная помощь в России в 2025... | СБЕР СОВА [Электронный ресурс] // sbersova.ru - Режим доступа: <https://sbersova.ru/sections/economy/mery-gospodderzhki-2025>, свободный.

17. Меры социальной поддержки ветеранов: какие льготы... [Электронный ресурс] // els24.com - Режим доступа: <https://els24.com/article/1831-mery-sotsialnoy-podderzhki-veteranov/>, свободный.

19. ПТСР у военных после СВО и боевых действий: симптомы, лечение [Электронный ресурс] // rehabfamily.com - Режим доступа: <https://rehabfamily.com/articles/ptsr-u-voennykh/>, свободный.

20. Telegram канал «Папирус» [Электронный ресурс] Режим доступа - <https://t.me/filimonovRus>

21. Посттравматическое стрессовое расстройство у ветеранов... [Электронный ресурс] // our-health.center - Режим доступа: <https://our-health.center/about/stati/posttravmaticheskoe-rasstrojstvo/>, свободный.

22. Рекомендации о мерах социальной поддержки ветеранов... [Электронный ресурс] // mok.mskobr.ru - Режим доступа: https://mok.mskobr.ru/files/sovet_veteranov/rekomendacii_o_merax_socialnoj_podderzhki_veteranov_pedagogicheskogo_truda_ranee_rabotavshih_v_obrazovatelnyh_organizacijah.pdf, свободный.

23. Социальная адаптация участников СВО: Трудности и Решения... [Электронный ресурс] // rrmag.ru - Режим доступа: <https://rrmag.ru/2025/06/02/soczialnaya-adaptacija-uchastnikov-svo-trudnosti-i-resheniya/>, свободный.

24. Семенищева Л.А. СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ВETERANOV БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В РФ: АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ // Вестник науки. 2024. №11 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-zaschita-veteranov-boevyh-deystviy-v-rf-analiz-i-perspektivy> (1)

25. Статья 13. Социальная поддержка ветеранов \ КонсультантПлюс [Электронный ресурс] // www.consultant.ru - Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_5490/0e4fde52f9e20b6704c4116ae0e94366a1949d82/, свободный.

26. Статья 13. Социальная поддержка ветеранов. | ГАРАНТ [Электронный ресурс] // base.garant.ru - Режим доступа: <https://base.garant.ru/10103548/ae742973025e8dd281503080d4be43e3/>, свободный.

27. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ \КонсультантПлюс [Электронный ресурс] // base.garant.ru - Режим доступа: <https://base.garant.ru/10103548/ae742973025e8dd281503080d4be43e3/>, свободный.