

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»
Отделение психологической помощи гражданам
(в том числе служба профилактики семейного неблагополучия, служба «Экстренная
детская помощь», сектор дневного пребывания несовершеннолетних)**

СОГЛАСОВАНО:

Экспертно-методический совет
Протокол № 8
15.03. 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БУ
«Кондинский районный
комплексный центр социального
обслуживания населения»
Т.Р. Юдинцева



**Программа оказания психологической помощи в кризисных ситуациях
гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности,
возникшей в связи с проведением специальной военной операции, в том
числе участникам специальной военной операции, членам их семей
«ДОБРО РЯДОМ»**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением
Сергеева З.Р.
Сергеева З.Р./
15.03.2023 год

Автор–составитель

Королёва Светлана Александровна
психолог

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта.....	3
Пояснительная записка.....	5
Актуальность программы.....	6
Целевая группа.....	6
Цель программы.....	6
Задачи программы.....	6
Формы и методы работы.....	7
Содержание программы.....	8
Этапы реализации программы.....	8
Направления деятельности.....	9
План мероприятий.....	11
Ресурсы.....	14
Контроль и управление программой.....	17
Ожидаемые результаты.....	18
Критерии оценки эффективности программы.....	19
Список литературы.....	21
Приложения	22

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Муниципальное образование	Кондинский район
Название учреждения	Бюджетное учреждение Ханты–Мансийского автономного округа – Югры «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»
Название программы	Программа оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, гражданам подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции, в том числе участникам специальной военной операции, членам их семей «Добро рядом»
Руководитель программы	Сергеева Зиля Рафаиловна – заведующий отделением психологической помощи гражданам
Составитель программы	Королёва Светлана Александровна - психолог отделения психологической помощи гражданам
Целевая группа	Граждане подвергшиеся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции, участники специальной военной операции, члены их семей.
Цель программы	Оказание психологической помощи и поддержки гражданам подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции, в том числе участникам специальной военной операции, членам их семей.
Задачи программы	<p><i>Организационные:</i></p> <p>1. Организовать выявление участников специальной военной операции, членов их семей.</p> <p><i>Исследовательские:</i></p> <p>2. Исследовать уровень депрессии, изменения в эмоциональной сфере участников специальной военной операции, членов их семей, используя профессиональные тесты и опросники.</p> <p><i>Практические:</i></p> <p>3. Оказать психологическую помощь и поддержку участникам специальной военной операции, членам их семей, по преодолению тревожности, депрессии, страхов.</p> <p>4. Оказать психологическую помощь гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.</p> <p>5. Формировать навыки саморегуляции у граждан, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции в том числе участников специальной военной операции, членов их семей.</p> <p>6. Распространять среди граждан, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с</p>

	<p>проведением специальной военной операции информационно-просветительский материал с помощью средств массовой информации.</p> <p>7. Проведение цикла видео мероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни» для граждан, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции</p> <p><i>Аналитические:</i></p> <p>8. Проанализировать результаты реализации программы, оценить ее эффективность.</p>
Сроки реализации программы	<p>Программа рассчитана на 1 год.</p> <p>Январь 2023г. – январь 2023г.</p>
Ожидаемые результаты	<p>1. Сформирован реестр выявленных граждан, нуждающихся в психологической помощи и поддержке, участников специальной военной операции, членов семей мобилизованных граждан.</p> <p>2. По результатам диагностики разработан индивидуальный план коррекционной работы, направленной на снижение последствий травмирующих событий.</p> <p>3. Своевременно оказана психологическая помощь и поддержка участников специальной военной операции, членам их семей, по преодолению тревожности, депрессии, страхов.</p> <p>4. Своевременно оказана психологическая помощь гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.</p> <p>5. Сформированы навыки саморегуляции.</p> <p>6. Распространены среди населения информационно-просветительские материалы.</p> <p>7. Проведен цикл видео мероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни» для граждан, подвергшихся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции.</p> <p>8. Соответствие полученных результатов ожидаемым.</p>
Смета расходов	<p>Не предусмотрена.</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На данный момент наша страна переживает крайне тяжелый период. Специальная военная операция и последовавшая за ней частичная мобилизация затронула многие российские семьи. В ходе последних событий и объявления частичной мобилизации уровень тревожности у россиян заметно вырос.

Частичная мобилизация выявила различные психологические проблемы как среди граждан, так и среди участников специальной военной операции. В первую очередь пошатнула базовые человеческие потребности – потребность в безопасности, в защищенности и в уверенности в будущем. Попали в ситуацию неопределенности, которая повышает уровень стресса и напряженности внутри каждого человека: рушится привычный и понятный уклад жизни, устои, происходит крах привычек, надежд и сформированных внутри многих семей планов. Семьи испытывают эмоциональную напряженность, беспокойство, тревожность за близкого человека.

Одной из основных задач нашей страны в это непростое время является социальная, психологическая, моральная поддержка населения, в том числе граждан, принимавших участие в специальной военной операции, семьям раненых и погибших участников военной операции.

Актуальность программы

Использование в деятельности предлагаемых алгоритмов работы позволит осуществлять социальное сопровождение каждого гражданина (семьи) с использованием наиболее адекватных его ситуации форм и методов работы, получая при этом более стабильные положительные результаты.

Таким образом, данная программа по психологической помощи в кризисных ситуациях **«Добро рядом»**, актуальна в связи с тем, что она позволит провести психологическую работу, позволяющую оказать эффективную помощь людям - обрести здоровую самооценку, ощущение внутренней гармонии и

уверенности в себе с тем, чтобы воспрепятствовать обострению жизненных кризисов и предотвратить опасные последствия, которыми они чреваты.

Программа предназначена для граждан, подвергшихся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции, участников специальной военной операции, членов их семей.

Целевая группа: граждане, подвергшиеся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции, участники специальной военной операции, члены их семей.

Цель программы: Оказание психологической помощи и поддержки гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции, в том числе участникам специальной военной операции, членам их семей.

Задачи программы:

Организационные:

1. Организовать выявление участников специальной военной операции, членов их семей.

Исследовательские:

2. Исследовать уровень депрессии, изменения в эмоциональной сфере участников специальной военной операции, членов их семей, используя профессиональные тесты и опросники.

Практические:

3. Оказать психологическую помощь и поддержку участникам специальной военной операции, членам их семей, по преодолению тревожности, депрессии, страхов.

4. Оказать психологическую помощь гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.

5. Формировать навыки саморегуляции у граждан, подвергшихся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции населения, в том числе участников специальной военной операции, членов их семей.

6. Распространять среди населения информационно-просветительский материал с помощью средств массовой информации.

7. Проведение цикла видео мероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни» для граждан подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции.

Аналитические:

8. Проанализировать результаты реализации программы, оценить ее эффективность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Формы работы:

- индивидуальная социально-психологическая работа;
- групповая социально-психологическая работа.

Методы работы:

- психологическая диагностика;
- коррекционно-развивающая деятельность (беседы, психологические игры, релаксационные занятия, тренинги, арттерапия, индивидуальные цветковые карты);
- цикл видео мероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни»;
- консультирование;
- психологическая поддержка;
- релаксация.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Этапы и сроки реализации программы:

Реализации программы планируется на базе отделения психологической помощи гражданам в 3 этапа.

1 этап – ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ (первая половина января 2023г.)

Цель: информирование участников специальной военной операции и членов их семей об оказании им психологической помощи и поддержке

На данном этапе осуществляется:

- выявление участников специальной военной операции, членов их семей, граждан, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции нуждающихся в психологической помощи;

- знакомство и установление контакта с участниками специальной военной операции и членами их семей;

- сбор первичной информации;

- информирование о предоставлении психологических услуг на базе отделения психологической помощи гражданам

2 этап – ПРАКТИЧЕСКИЙ (вторая половина января 2023г. – ноябрь 2023 г.)

Цель: оказание психологической помощи гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции населению, в том числе участникам специальной военной операции, членам их семей.

На данном этапе осуществляется:

- диагностика уровня депрессии, изменений в эмоциональной сфере у участников специальной военной операции, и членов их семей;

- проведение консультаций, коррекционных мероприятий по снижению тревожности, стабилизации психического состояния участников специальной военной операции и членов их семей.

- оказание психологической помощи гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.

3 этап – АНАЛИТИЧЕСКИЙ (вторая половина декабря 2023г.)

Цель: обобщение и анализ проведенной работы по оказанию психологической помощи гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции населению, в том числе участникам специальной военной операции, членам их семей.

На данном этапе проводится:

- мониторинг психического состояния участников специальной военной операции, членов их семей;
- анализ эффективности реализации программы.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на оказание психологической помощи в кризисных ситуациях гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции населению, в том числе участникам специальной военной операции, членам их семей.

Программа включает 2 блока:

1. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях участникам специальной военной операции, членам их семей:

- Исследование уровня депрессии, изменения в эмоциональной сфере участников специальной военной операции, членов их семей, используя профессиональные тесты и опросники;

- Оказание консультативной помощи участникам специальной военной операции, членам их семей;

- Проведение коррекционных мероприятий, направленных на снятие тревожности, стабилизацию психического состояния участников специальной военной операции, членам их семей;

- Формирование навыков саморегуляции участников специальной военной операции, членам их семей.

2. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции населению:

- Оказание психологической помощи и поддержки гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении;

- Оказание консультативной помощи населению;

- Распространение среди населения информационно-просветительские материалы;

- Проведение цикла видео мероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни» для граждан, подвергшихся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

Мероприятия	Содержание	Сроки	Ответственные исполнители
1. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях участникам специальной военной операции			
Выявление граждан нуждающихся в психологической помощи и поддержке среди участников специальной военной операции.	Патронаж Беседа Личная встреча	Январь 2023 г.	Психолог Специалист по работе с семьей
Сбор документов и разработка индивидуальной программы предоставления социальных услуг. Заключение договора о предоставлении социальных услуг.	Беседа Патронаж	Январь 2023 г.	Специалист по работе с семьей
Диагностическая работа с участниками специальной военной операции	Проведение диагностических методик на выявление уровня тревожности, депрессии, изменений в эмоциональной сфере участников специальной военной операции	По мере поступления обращений. При выявлении.	Психолог
Коррекция психоэмоционального состояния участников специальной военной операции	Восстановление нарушенных (утраченных) психических функций; коррекция самосознания, самооценки и самочувствия участников специальной военной операции	В течение года	Психолог
Тренинг по психофизиологической и социальной реадaptации участников специальной военной операции	Преодоление чувства, тревожности, страха, депрессии	1 раз в квартал по мере необходимости	Психолог
Аутотренинг Нервно-мышечная релаксация (метод Э. Джекобсона)	Снятие психоэмоционального состояния	1 раз в квартал по мере необходимости	Психолог
Техники: «Взмах», «Создание желаемого образа себя»,	Оценка своего эмоционального состояния, изменение образа «Я» в проблемных ситуациях, разрушение причинно следственных связей, которые	1 раз в квартал по мере необходимости	Психолог

«Растрескивание», «Вина».	вызвали или продолжают вызывать негативные переживания.		
Техника «Самопомощь при тревоге», «Прогнозы»	Составление списка эффективных способов совладения с тревогой и стрессом.	1 раз в квартал по мере необходимости	Психолог
Проведение индивидуальных консультаций на основании полученных результатов диагностических обследований.	Направлены на проработку эмоционального состояния	1 раз в месяц на период реализации программы	Психолог
2. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях членам семей мобилизованных граждан			
Выявление семьи и реализация мероприятий направленных на оказание помощи	Патронаж Беседа Личная встреча	Январь 2023 г.	Психолог Специалист по работе с семьей
Сбор документов и разработка индивидуальной программы предоставления социальных услуг. Заключение договора о предоставлении социальных услуг.	Беседа Патронаж	Январь 2023 г.	Специалист по работе с семьей
Диагностическая работа с членами семей мобилизованных граждан	Проведение диагностических методик на выявление уровня тревожности, депрессии, изменений в эмоциональной сфере	По мере поступления обращений. При выявлении.	Психолог
Коррекция психоэмоциональног о состояния членов семей мобилизованных граждан	Стабилизация эмоционального состояния членов семьи мобилизованного	В течение года	Психолог
Тренинг «Как увидеть возможности в сложной ситуации»	Обучение психологическим приемам, которые позволят изменить отношение к ситуации, увидеть возможности там, где все кажется безнадежным.	1 раз в квартал по мере необходимости	Индивидуальная, групповая

Тренинг «Как адаптироваться к изменениям»	Обучение восприятия к изменениям. Нахождение нового смысла и точки опоры в условиях неопределенности.	1 раз в квартал по мере необходимости	Индивидуальная, групповая
Тренинг «Управление стрессом»	Освоить уникальные способы снятия стресса и синдрома хронической усталости, научиться восстанавливать физические и душевные силы, эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента, воспринимать любые обстоятельства, адекватно реагируя на них.	1 раз в квартал по мере необходимости	Индивидуальная, групповая
Тренинг «Равновесие»	Гармонизация психического здоровья в условиях повышенного стрессового фактора	1 раз в квартал	Психолог
Проведение индивидуальных консультаций на основании полученных результатов диагностических обследований.	Направлены на проработку эмоционального состояния	1 раз в месяц на период реализации программы	Психолог
3. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях гражданам подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.			
Диагностическая работа с гражданами. При необходимости	Формировать умение оценивать свои коммуникативные навыки.	По мере обращения	Психолог
Проведение индивидуальных консультаций на основании полученных результатов диагностических обследований при обращении граждан	Направлены на проработку эмоционального состояния	1 раз в месяц на период реализации программы	Психолог
Распространение среди населения информационно-просветительский материал с помощью средств массовой информации.	Буклеты, статьи на сайте учреждения БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»	1 раз в квартал	Психолог

Проведение цикла видео мероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни» для населения подвергшемуся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции	Способствует формированию эмоционально – личностной сферы, через снижение тревожности, формирование адекватной самооценки, чувства толерантности и способности к эмпатии, развития коммуникативных способностей,	1 раз в квартал	Психолог
---	--	-----------------	----------

РЕСУРСЫ

Кадровое обеспечение программы

Должность	Кол-во штатных единиц	Функции
Заведующий отделением	1	Осуществляет контроль за реализацией программы, координирует деятельность специалистов, участвующих в реализации мероприятий программы.
Психолог	1	<ul style="list-style-type: none"> - выявляет семьи, в которых члены семьи мобилизованного нуждаются в психологической помощи; - проводит психодиагностику; - оказывает психологическую помощь и поддержку; - проводит консультирование; - проводит коррекционные мероприятия; - участвует в социально – психологическом патронаже семьи; -оказывает психологическую помощь населению подвергшемуся влиянию эмоциональной напряженности возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.
Специалист по работе с семьей	1	<ul style="list-style-type: none"> - сбор документов и разработка индивидуальной программы предоставления социальных услуг; - заключение договора о предоставлении социальных услуг.

Материально - технические ресурсы программы

Кабинет	Оборудование, материалы, имеющиеся в наличии	Требуется	Предполагаемое финансирование
Комната для проведения групповых занятий	Ковер, диван, мягкие стулья, столы, мультимедийная установка.	Канцелярские принадлежности (по необходимости)	-
Комната для проведения индивидуальных консультаций психолога	Ковер, диван, стулья, стол	Канцелярские принадлежности (по необходимости)	-

Информационные ресурсы

- разработка тематических памяток и буклетов для участников специальной военной операции, членов их семей, а также для граждан подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции;

- размещение информационного материала на официальном сайте БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

Методические ресурсы

- Цветовой тест Люшера;
- Методика «Самооценка психических состояний», Г.Ю. Айзенк;

- Методика «Определение уровня тревожности», Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин;
- Опросник депрессии А. Бека;
- Шкала депрессии ММПТ;
- Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса;
- Методика определения суицидальной направленности (Личностный опросник ИСН);
- Тест определения типового состояния Е. Бадемиллера, В. Юстицкий;
- Метод психологического наблюдения;
- Метод психологического интервьюирования.

**Специалист по работе с семьей
содействует в сборе пакета документов
граждан, обратившихся за помощью в
отделение**



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Сформирован реестр выявленных граждан, нуждающихся в психологической помощи и поддержке, участников специальной военной операции, членов семей мобилизованных граждан.
2. По результатам диагностики разработан индивидуальный план коррекционной работы, направленной на снижение последствий травмирующих событий.
3. Своевременно оказана психологическая помощь и поддержка участников специальной военной операции, членам их семей, по преодолению тревожности, депрессии, страхов.
4. Своевременно оказана психологическая помощь гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.
5. Сформированы навыки саморегуляции.
6. Распространены среди населения информационно-просветительские материалы.
7. Проведен цикл видео мероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни» для граждан, подвергшихся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции.
8. Соответствие полученных результатов ожидаемым.

Оценка эффективности работы будет проводиться по следующим критериям:

№	Ожидаемый результат	Качественные критерии оценки эффективности	Количественные критерии оценки эффективности
1	Сформирован реестр выявленных граждан, нуждающихся в психологической помощи и поддержке, участников специальной военной операции, членов семей мобилизованных граждан.	Своевременное выявление участников специальной военной операции, членов их семей, а также гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции при личном обращении мобилизованного гражданина, нуждающихся в психологической помощи	Выполнено 100% мероприятий
2	Исследовать уровень депрессии, изменения в эмоциональной сфере участников специальной военной операции, членов их семей, используя профессиональные тесты и опросники.	Анализ актуального психоэмоционального состояния членов семьи мобилизованного	Не менее 95% участников программы
3	Своевременно оказана психологическая помощь и поддержка участников специальной военной операции, членам их семей, по преодолению тревожности, депрессии, страхов.	Проведены мероприятия в соответствии с планом	Выполнено 100% мероприятий
4	Своевременно оказана психологическая помощь гражданам, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в	Проведены мероприятия в соответствии с планом	Выполнено 100% мероприятий

	связи с проведением специальной военной операции при личном обращении.		
5	Сформированы навыки саморегуляции.	Умения контролировать свое эмоциональное состояние	Положительная динамика у не менее 95% участников программы
6	Распространены среди населения информационно-просветительские материалы.	Информирование населения через официальный сайт учреждения, в социальных сетях	Ежеквартально
		Информирование населения методом печатной продукции	Не менее 5 разработанных буклетов (памяток)
7	Проведен цикл видеомероприятий «Актуальный разговор- «Гармония жизни» для граждан, подвергшихся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции.	Проведены мероприятия в соответствии с планом	Выполнено 100% мероприятий
8	Проанализировать результаты реализации программы, оценить ее эффективность.	Мониторинг эффективности проведенных мероприятий	Результаты диагностики Анализ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - М.: Независимая фирма "Класс", 1999. - 208 с.
2. Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. – М., 1996. – 158 с.
3. Гуревич, П. С. Психология личности: учебное пособие / П. С. Гуревич. – Москва: Юнити, 2015. – 559 с.
4. Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь: курс лекций / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 161 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
6. Райгородский Д.Я. «Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие».- Самара: Изд. дом «БАРАХ-М», 2011.- 560 с.1.Волкова Е.Н., Волкова И.В., Исаева О.М. Оценка распространенности насилия над детьми // Социальная психология и общество. 2016. Т.7.№ 2.-19 с.
7. Падун, М. А. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – Москва: Институт психологии РАН, 2012. – 208 с.
8. Пономарева, И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие / И. М. Пономарева. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 198 с.

Перечень диагностик для граждан, подвергшимся влиянию эмоциональной напряженности, возникшей в связи с проведением специальной военной операции, в том числе участникам специальной военной операции, членам их семей

№ п\п	Наименование диагностики	Цель	Возрастная категория
1.	Цветовой тест Люшера	Определение актуального психоэмоционального состояния жертвы, ее потребностей, страхов, уровня стресса и других индивидуальных характеристик	Взрослый
2.	Методика «Определение уровня тревожности», Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин	Методика определяет уровень ситуативной тревожности и личностной тревожности.	Взрослый
3.	Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса.	Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний	Взрослый
4.	Опросник депрессии А. Бека	Методика используется для диагностики уровня депрессии	Взрослый
5.	Шкала депрессии ММП	Методика используется для диагностики уровня депрессии	Взрослый
6.	Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса	Определение уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе. Опросник позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека, особенно при усложнении внешней ситуации.	Взрослый
7.	Методика определения суицидальной направленности (Личностный опросник ИСН)	Опросник предназначен для выявления депрессивного и невротического состояний, а также уровня общительности, суицидально опасных установок.	Взрослый
8.	Тест определения типового состояния Е. Бадемиллера, В. Юстицкий	Тест для измерения профессионально обусловленных состояний: общей неудовлетворенности, нервно-психического напряжения, тревожности.	Взрослый

Шкала (тест – опросник) депрессии Бека

Автор шкалы, американский профессор психиатрии Аарон Тёмкин-Бек, составил вопросы на основе наиболее значимых симптомов депрессии. Это случилось в 1961 году. С тех пор шкала была пересмотрена дважды. На сегодня наиболее точной считается последняя версия, скорректированная в 1996-м в соответствии с четвёртым изданием «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам». Это общепризнанный международный гайд, разработанный экспертами Американской психиатрической ассоциации.

Как пройти тест Бека

Внимательно прочитайте 21 группу утверждений. В каждой отметьте тот пункт, который наиболее полно отражает ваше состояние в последние две недели, включая сегодняшний день. Если в какой-то из групп вам сложно определиться между двумя-тремя вариантами, выбирайте тот, за который насчитывается больше баллов.

Как правило, прохождение теста занимает не более 10 минут.

1. Грусть

- 0 — Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
- 1 — Мне грустно время от времени.
- 2 — Я постоянно чувствую себя расстроенным.
- 3 — Я настолько расстроен и несчастлив, что это кажется невыносимым.

2. Отношение к будущему

- 0 — Будущее не кажется мне пугающим.
- 1 — Я начал переживать по поводу будущего чаще, чем раньше.
- 2 — Я не жду ничего хорошего.
- 3 — Кажется, моё будущее безнадежно. Всё становится только хуже.

3. Прошлые неудачи

- 0 — Меня вряд ли можно назвать неудачником.
- 1 — Провалы и неудачи случаются со мной чаще, чем с другими людьми.
- 2 — В моей жизни было множество неудач и разочарований.
- 3 — Я полный неудачник.

4. Удовольствие от жизни

- 0 — Я вполне удовлетворён жизнью.
- 1 — Раньше я получал больше удовольствия от происходящего.
- 2 — Я перестал радоваться даже тем вещам, которые делали меня счастливым раньше.
- 3 — Моя жизнь ужасна, и нет никакого просвета.

5. Чувство вины

- 0 — Я не чувствую какой-то особенной вины ни перед кем и ни за что.
- 1 — Довольно часто я чувствую себя виноватым за то, что мог бы сделать, но не сделал.
- 2 — Я чувствую вину очень часто.
- 3 — Постоянно ощущаю, что я перед всеми виноват.

6. Ожидание наказания

- 0 — Я не совершал ничего такого, за что меня стоило бы наказывать.
- 1 — Мне есть за что быть наказанным.
- 2 — Я постоянно живу в ожидании кары.
- 3 — Я уже наказан за всё, что совершил.

7. Отношение к себе

- 0 — Я отношусь к себе как обычно.
- 1 — Кажется, я потерял уверенность в себе.
 - 2 — Я разочарован в себе.
 - 3 — Я себя просто ненавижу.

8. Самокритичность

- 0 — Знаю, что в целом я не хуже других.
- 1 — Я вижу в себе больше недостатков, чем раньше.
- 2 — Я знаю все свои недостатки и нещадно критикую себя за них.
- 3 — Я один сплошной недостаток. Только я виноват во всём плохом, что происходит

вокруг.

9. Суицидальные мысли

- 0 — Я никогда не думал покончить с собой, это не мой вариант решения проблем.
- 1 — Иногда у меня проскакивают мысли о самоубийстве, но они случайны, я не

планирую это осуществлять.

- 2 — Регулярно думаю, что самоубийство было бы неплохим выходом.
- 3 — Я испытаю облегчение, покончив с этим всем. Жду лишь, когда представится случай.

10. Желание плакать

- 0 — Если я иногда и плачу, то явно не больше, чем раньше.
- 1 — Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
- 2 — Плачу почти постоянно.
- 3 — Мне хочется плакать, но я уже не могу.

11. Беспокойство, нервозность

- 0 — Я спокоен, всё как всегда.
- 1 — Я чувствую себя более беспокойным, чем обычно.
- 2 — Постоянно чувствую нервозность, дёргаюсь по пустякам.
- 3 — Я настолько взвинчен, что мне приходится всё время двигаться или делать что-то, иначе я просто сойду с ума.

12. Потеря интересов

- 0 — Мне по-прежнему интересны другие люди, у меня есть увлечения.
- 1 — Я начал меньше интересоваться тем, что происходит вокруг.
- 2 — С другими людьми мне скучно, они раздражают.
- 3 — Я потерял интерес ко всему.

13. Способность принимать решения

- 0 — Я принимаю решения так же, как и раньше.
- 1 — Мне стало сложнее что-то решать, я чаще сомневаюсь и хотел бы, чтобы кто-то

взял ответственность на себя.

- 2 — Каждое решение даётся мне с трудом.
- 3 — Я не хочу и не могу ничего решать.

14. Собственная нужность

- 0 — Я всё ещё нужен и другим, и самому себе.
- 1 — Во мне что-то надломилось и всё чаще кажется, что я никому не нужен.
- 2 — Я чувствую себя никчёмным по сравнению с другими.
- 3 — Я абсолютно бесполезен.

15. Оценка внутренней энергии

- 0 — Я энергичен как всегда.
- 1 — В последнее время у меня меньше энергии, чем было раньше.
- 2 — Мне не хватает сил, чтобы делать то, что я должен.
- 3 — У меня нет сил ни на что.

16. Режим сна

- 0 — Я сплю как обычно.
- 1 — Я начал спать больше или меньше, чем раньше.
- 2 — Я сплю намного больше (меньше) обычного.
- 3 — Я готов спать большую часть дня. Или напротив: я часто просыпаюсь среди ночи и потом долго не могу уснуть.

17. Раздражительность

- 0 — Я не более раздражителен, чем обычно.
- 1 — Я начал раздражаться легче, чем раньше.
- 2 — Регулярно ловлю себя на том, что всё бесит.
- 3 — Постоянно чувствую себя раздражённым, даже когда повода, казалось бы, и нет.

18. Аппетит

- 0 — Я ем столько же, как всегда.
- 1 — Мой аппетит немного изменился: ловлю себя на том, что ем больше или меньше, чем раньше.
- 2 — Мой аппетит намного понизился (повысился), чем было до этого.
- 3 — У меня совсем нет аппетита. Или напротив: я постоянно хочу есть.

19. Концентрация внимания

- 0 — Мне легко сконцентрироваться на той или иной задаче.
- 1 — В последнее время появились некоторые проблемы с концентрацией.
- 2 — Мне сложно сосредоточиться на чём-то дольше, чем на несколько минут.
- 3 — Я обнаружил, что не могу сконцентрироваться вообще.

20. Усталость

- 0 — Я устаю так же, как всегда, ничего не изменилось.
- 1 — Я начал уставать быстрее, чем обычно.
- 2 — Я ещё справляюсь, но всё чаще ловлю себя на том, что отказываюсь от некоторых привычных дел (спорта, встреч с друзьями, поездок), потому что у меня просто нет на них сил.
- 3 — Кажется, я даже просыпаюсь уже уставшим.

21. Интерес к сексу

- 0 — Моё либидо в последнее время не изменилось, всё как обычно.
- 1 — Секс интересует меня несколько меньше, чем раньше.
- 2 — Думаю о сексе крайне редко, он отошёл на десятый план.
- 3 — Я полностью потерял интерес к интиму.

Что означают результаты шкалы депрессии Бека

В зависимости от того, сколько баллов вы набрали, можно предположить следующее.

- 0–13 — депрессивных симптомов нет. С вашим психическим здоровьем всё в порядке.
- 14–19 — вероятно лёгкая депрессия (субдепрессия).
- 20–28 — умеренная депрессия.
- 29–63 — тяжёлая депрессия. Состояние тем сложнее, чем больше количество баллов.

Шкала депрессии Бека не является однозначным диагностическим инструментом. Она лишь одно из ключевых обследований, которые проводит психолог, чтобы обнаружить психическое расстройство. Однако, чтобы поставить точный диагноз, психолог обязательно учтёт и другие факторы: состояние здоровья, наличие некоторых заболеваний, самочувствие, возраст и образ жизни гражданина.

Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом. К недостаткам вышеописанной методики можно отнести следующие:

1) Утверждения, включенные в 1-3 раздела, описывают эмоциональное состояние человека лишь в диапазоне понятий «тревога/спокойствие» и «подъем/депрессия», не отражая выраженность других эмоций, таких, например, как гнев, обида, разочарование, гордость и др.

2) Утверждения, составляющие 4 раздел, характеризуют в основном когнитивную сферу (убеждения человека, касающиеся его возможностей), а не сферу эмоций.

3) Обращает внимание различие в системе оценок утверждений, составляющих четыре разных раздела методики. Так, повышение оценок, присваиваемых утверждениям 1 раздела, отражает повышение степени психической адаптации испытуемого, при этом самая высокая оценка по этому разделу указывает на наивысший уровень психической адаптации. Однако во 2 и 3 разделах наивысшие значения присваиваются таким утверждениям («Порыв, не знающий преград, жизненная сила выплескивается через край» и «Сильный подъем, восторженное веселье»), которые отражают уже не столько состояние психической адаптации, сколько патологическое гипоманиакальное состояние. В этой связи общая шкала, получаемая при суммировании оценок по всем четырем разделам, представляется нелинейной: то время как низкие значения интегрального показателя свидетельствуют о выраженной психической дезадаптации, высокие значения интегрального показателя не могут трактоваться столь однозначно. Иначе говоря, интегральный показатель данной методики более чувствителен к состоянию психической дезадаптации, чем к состоянию адаптации.

Инструкция. Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Опросник

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непоколбимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

Обработка результатов и интерпретация

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получаются индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, где

I1, I2, I3, I4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов **от 26 до 40**, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если **от 15 до 25 баллов**, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если **от 4 до 14 баллов**.

В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется

высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

- выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.
- 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.
- 1-4 балла. По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала "Энергичность-усталость"

- выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.
- 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.
- 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

- выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.
- 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.
- 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

- выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.
- 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.
- 1-4 балла. Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.