

**ПРОГРАММА
ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ
МОБИЛИЗОВАННЫХ ГРАЖДАН НА БАЗЕ ОТДЕЛЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ
«МЫ РЯДОМ»**

Информационная карта

Муниципальное образование	Кондинский район
Название учреждения	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения», филиал в поселке Мулымья
Название программы	Программа по оказанию психологической помощи семьям мобилизованных на базе отделения психологической помощи гражданам «Мы рядом»
Руководитель программы	Заведующий отделением психологической помощи гражданам бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» филиала в поселке Мулымья Зубцова Марина Сергеевна
Автор-составитель программы	Психолог отделения психологической помощи гражданам бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» филиала в поселке Мулымья Егорова Евгения Владимировна
Цель	Психологическая поддержка семей мобилизованных граждан
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать выявление граждан семей мобилизованных, нуждающихся в психологической помощи. 2. Исследовать уровень депрессии, изменения в эмоциональной сфере у членов семей мобилизованных. 3. Оказать психологическую помощь членам семей мобилизованных по преодолению тревожности, страхов за близкого человека. 4. Формировать навыки саморегуляции у членов семей мобилизованных.
Целевая группа	Члены семей военнослужащих и добровольцев, участвующих в специальной военной операции (далее также – мобилизованных граждан).

Сроки реализации программы	Декабрь 2022 – декабрь 2023 год
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none">1. Выявление граждан семей мобилизованных, нуждающихся в психологической помощи.2. Определение уровня депрессии, психического здоровья у членов семей мобилизованных.3. Стабилизация психического состояния членов семей мобилизованных.4. Выработка у членов семей мобилизованных способности самостоятельно контролировать свои эмоции.

Содержание

Информационная карта.....	2
Пояснительная записка.....	5
Актуальность программы.....	5
Целевая группа.....	5
Цель программы	6
Задачи программы.....	6
Формы и методы работы.....	6
Содержание программы.....	8
Этапы реализации.....	8
Направления деятельности.....	9
План мероприятий.....	10
Ресурсы.....	11
Результаты.....	13
Список литературы.....	14
Приложение.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специальная военная операция и последовавшая за ней частичная мобилизация затронули многие российские семьи. Женщины проводили своих мужей, братьев, сыновей, теперь им необходимо самим воспитывать подрастающее поколение и решать множество бытовых и материальных проблем.

Сложившаяся ситуация в мире и в стране в первую очередь пошатнула базовые человеческие потребности – потребность в безопасности, в защищенности и в уверенности в будущем. Мы все 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.

Нами был проведен опрос среди семей мобилизованных, проживающих на территории сельского поселения Мулымья. По результатам опроса 60 % выразили свое желание пообщаться с психологом.

В связи с этим возникла необходимость разработать программу по оказанию психологической помощи семьям мобилизованных граждан.

В результате проводимой работы с семьями планируется получить снижение социальной напряженности, стабилизацию психического состояния членов семьи мобилизованного.

Сроки реализации: 2023 год.

Целевая группа: члены семей военнослужащих и добровольцев, участвующих в специальной военной операции (далее также – мобилизованных граждан).

Цель программы: психологическая поддержка семей мобилизованных граждан.

Задачи:

1. Организовать выявление граждан семей мобилизованных, нуждающихся в психологической помощи.
2. Исследовать уровень депрессии, изменения в эмоциональной сфере у членов семей мобилизованных.
3. Оказать психологическую помощь членам семей мобилизованных по преодолению тревожности, страхов за близкого человека.
4. Формировать навыки саморегуляции у членов семей мобилизованных.

Формы работы и методы работы**Формы работы:**

Организационные: социальный патронаж; собеседование с членами семей мобилизованных

Исследовательские: диагностика; опрос; анализ.

Практические: групповая работа; индивидуальная работа; психологическая консультация; тренинг; патронаж; практику.

Методы работы:

- беседа;
- анкетирование;
- тестирование;
- наблюдение;
- информирование;
- объяснение;
- консультирование;
- психологическая поддержка;
- арт-терапия;
- игровая терапия;
- активная эмоциональная поддержка;
- поощрение;

- экстренная психологическая помощь;
- релаксация;
- семейная психотерапия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы и сроки реализации программы:

1. Организационный этап (декабрь 2022).

Цель: информирование членов семей мобилизованных об оказании им психологической помощи и поддержки.

На данном этапе осуществляется:

- выявление граждан семей мобилизованных, нуждающихся в психологической помощи;
- знакомство и установление контакта с членами семей мобилизованных;
- сбор первичной информации о семье;
- информирование о предоставлении психологических услуг на базе отделения психологической помощи гражданам.

2. Практический этап (январь 2023 – ноябрь 2023).

Цель: оказание психологической помощи членам семей мобилизованных.

На данном этапе осуществляется:

- диагностика уровня депрессии, изменений в эмоциональной сфере у членов семей мобилизованных;
- проведение консультаций, коррекционных мероприятий по снижению тревожности, стабилизации психического состояния членов семей мобилизованных.

3. Аналитический этап (декабрь 2023).

Цель: обобщение и анализ проведенной работы по оказанию психологической помощи членам семей мобилизованных.

На данном этапе проводится:

- мониторинг психического состояния членов семей мобилизованных;
- анализ эффективности реализации программы.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

Направления деятельности	Содержание деятельности	Ответственный
<p>Психологическое</p>	<p>Психологическое обследование (диагностические опросники и иной инструментарий). Диагностика уровня депрессии, изменений в эмоциональной сфере у членов семьи мобилизованных.</p> <p>Психологическое консультирование. Оказание консультативной помощи всем членам семьи мобилизованного гражданина.</p> <p>Коррекция психоэмоционального состояния членов семьи мобилизованного (тренинговые занятия, группы взаимопомощи). Оказание психологической поддержки членам семей мобилизованных.</p> <p>Проведение коррекционных мероприятий, направленных на снятие тревожности, стабилизацию психического состояния членов семей мобилизованных.</p> <p>Формирование навыков саморегуляции у членов мобилизованных семей.</p> <p>Оказание экстренной психологической помощи членам семей мобилизованных Оказание немедленной и адекватной психологической помощи членам семьи мобилизованного гражданина</p>	<p>Психолог</p>

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Мероприятия	Формы работы	Сроки исполнения	Ответственные
I этап - Информационный				
1	Выявление семьи и предложение помощи	Патронаж. Беседа. Личная встреча	Декабрь 2022 – январь 2023	Психолог. Специалист по работе с семьей
2	Сбор документов и разработка индивидуальной программы предоставления социальных услуг. Заключение договора о предоставлении социальных услуг	Беседа. Патронаж	Декабрь 2022 – январь 2023	Специалист по работе с семьей
II этап – Практический				
3	Психологическое обследование членов семьи мобилизованного гражданина	Беседа. Тестирование. Наблюдение. Интервьюирование	В течение 2023 года	Психолог
4	Психологическое консультирование членов семьи мобилизованного гражданина	Консультация (индивидуальная, групповая)	В течение 2023 года	Психолог
5	Коррекция психоэмоционального состояния членов семьи мобилизованного гражданина	Практикум. Тренинг. Групповая работа	В течение 2023 года	Психолог
III этап - Аналитический				
6	Анализ эффективности проведенной работы с членом семьи мобилизованного человека	Анализ. Мониторинг	Декабрь 2023 года	Психолог

РЕСУРСЫ

Кадровые ресурсы

Должность	Количество штатных единиц	Основные функции
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 экстренную психологическую помощь
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

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)	-
Комната для психологической разгрузки	Мягкие кресла, цветы. Панно «Водопад», музыкальный центр, компакт-диски, аромалампа, аромамасла	-	-

Информационные ресурсы

Информационные буклеты, памятки, брошюры.

Размещение информации на сайте учреждения, информационных стендах.

Методические ресурсы

Приказ Департамента социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры №1223-р от 04.10.2022 «Об организации работы и утверждении технологии (модельной программы) социального сопровождения семей, в которых члены семьи призваны на военную службу в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 сентября 2022 года № 647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации».

Диагностические ресурсы

Комплект диагностических методик

Диагностика психоэмоционального состояния	
Наименование методики	Краткое описание. Цель
Тест цветowych выборов Люшера	Диагностика психоэмоционального состояния
Методика «Самооценка психических состояний», Г.Ю. Айзенк	Методика определяет уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности
Методика «Определение уровня тревожности», Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин	Методика определяет уровень ситуативной тревожности и личностной тревожности
Опросник депрессии А. Бека	Методика позволяет выявить причины, симптомы депрессии
Шкала депрессии ММП	Методика позволяет выявить причины, симптомы депрессии
Метод психологического наблюдения	Метод позволяет изучить поведение личности в определенных условиях
Метод психологического интервьюирования	Метод позволяет собрать необходимую информацию, выяснить важные сведения

РЕЗУЛЬТАТЫ

Оценка эффективности программы

Ожидаемый результат	Индикатор измерения результата	
	Качественный результат	Количественный результат
Выявление граждан семей мобилизованных, нуждающихся в психологической помощи	Доля граждан от выявленных, принявших участие в реализации программы	Количество выявленных граждан семей мобилизованных, нуждающихся в психологической помощи
Определение уровня депрессии, психического здоровья у членов семьи мобилизованного	Доля граждан, у которых выявлены негативные отклонения в психоэмоциональном состоянии	Диагностика проведена у 100 % участников программы
Снижение уровня тревожности, страхов у членов семьи мобилизованного	Доля граждан, у которых улучшилось психоэмоциональное состояние	Количество граждан, прошедших психологическую коррекцию
Выработка способности самостоятельно контролировать свои эмоции	Доля граждан, у которых выработались навыки самостоятельно контролировать свои эмоции	Количество граждан, прошедших психологическую коррекцию

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – Москва: «Класс», 1999. – 208 с.
2. Алиев, Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. Алиев. – Москва, 1996. – 158 с.
3. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – Москва: «Эксмо», 2005. – 960 с.
4. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: «БАРАХ-М», 2011. – 560 с.

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 наказать.
- 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.