

Журнал "Мировые цивилизации" / Scientific journal "World civilizations" <https://wcj.world>

2023, №1, Том 8 / 2023, No 1, Vol 8 <https://wcj.world/issue-1-2023.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/06PSMZ123.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Шевченко, Н.В. Рекомендации по созданию комплекса мер психологической помощи населению на территории Луганской Народной Республики / Н.В. Шевченко, М.В. Кипень // Мировые цивилизации. — 2023. — Т. 8. — № 1. — URL: <https://wcj.world/PDF/06PSMZ123.pdf>.

**For citation:**

Shevchenko N.V., Kipen M.V. Recommendations for the creation of a set of measures for psychological assistance to the population on the territory of the Luhansk People's Republic. *World civilizations*, 1(8): 06PSMZ123. Available at: <https://wcj.world/PDF/06PSMZ123.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

**УДК 159.9**

**Шевченко Надежда Валерьевна**

АНО ВО «Университет мировых цивилизаций имени В.В.Жириновского», Москва, Россия  
Старший преподаватель  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

**Кипень Марина Владимировна**

АНО ВО «Университет мировых цивилизаций имени В.В.Жириновского», Москва, Россия  
Студент 4 курса направления подготовки 37.03.01 Психология  
E-mail: [kipen.marina2016@yandex.ru](mailto:kipen.marina2016@yandex.ru)

## **Рекомендации по созданию комплекса мер психологической помощи населению на территории Луганской Народной Республики**

**Аннотация.** Кризисные моменты последних лет приводят к депрессиям, утрате смысла жизни, потере самоидентичности и обесценивание личности у людей. Всё это отражается на работе персонала: растёт количество конфликтов, снижается работоспособность, понижается прибыль предприятия. Смена законодательной базы влечет изменение бюрократической деятельности, занимающей важную часть процесса трудоустройства. Вышеперечисленные изменения в условиях жизни и труда повлекли за собой особую сложность в адаптации сотрудников в организациях. В условиях жизни и труда жителей ЛНР произошли такие изменения, как: установление новых законов, переход на другую валюту, трудовой договор, переход некоторых организаций на обязательное официальное трудоустройство, новая форма отчетности на предприятии, отсутствие ограничений на работу с родственниками (исключения госслужба), большее количество выходных дней. В связи с этим возрастает потребность психологической службы для работников предприятий для того, чтобы помочь в адаптации к новым условиям труда.

**Ключевые слова:** Луганская народная республика; психологическая служба; адаптация сотрудников; психологическая помощь; коллектив; рекомендации

По данной теме была проведена учебно-деловая игра, в ходе которой была поставлена цель – внедрение программы адаптации персонала к новым условиям, а далее сформированы такие задачи, как: информирование сотрудников о новых условиях труда и подготовка всех информационных материалов, разработка курса повышения квалификации «Кризисная психология», внедрение психологов в компании и организация для них рабочих мест,

разработка и внедрение мероприятий, направленных на адаптацию сотрудников и отслеживание эффективности, организация мобильной психологической помощи населению, внедрение предложений по созданию ассоциации психологов города Луганска. В результате группового обсуждения были собраны рекомендации и предложения для введения психологической службы на территорию ЛНР.

На первом этапе необходимо проинформировать сотрудников о новых условиях труда, которые были связаны с переходом ЛНР в состав РФ. Необходимо подготовить и предоставить сотрудникам требуемые информационные материалы для индивидуального ознакомления сотрудников с новыми условиями труда [1].

Далее необходимо разработать курс повышения квалификации «Кризисная психология» целями которой, является изучение современных методов проведения психологического консультирования, а также подходов к диагностике личности, переживающие психологический кризис и формирование дополнительно профессиональных компетенций.

Внедрение психологов в компании и организация для них рабочих мест – не менее важная задача для помощи жителям ЛНР. Для ее решения требуется грамотно обустроить рабочее место психолога. Они будут содержать компьютер со специализированным ПО (программы для психодиагностики и анализа): SPSS, Statistica, Serenmind, Effecton Studio, специализированное оборудование для проведения методик, например стол, песок и фигурки для проведения песочной терапии, а так же условия для проведения индивидуальных консультаций

Образование психологических кабинетов будет рассматриваться на примере угольной промышленности, которая является одной из основных для Луганска<sup>1</sup>. Данный вид производства считается тяжелым, на нем люди вынуждены подолгу находится глубоко под землей в замкнутом пространстве, это, не считая риска обвалов и прочих опасностей. Долгое время работы в подобных условиях вызывает у человека сильнейший стресс, что может сильно сказаться на эффективности и ментальном здоровье работника.

В следствии выше названных причин работникам требуется психологическая помощь, которую они не имеют возможности получить в виду отсутствия на предприятиях штатного психолога.

По этой причине, для повышения эффективности работника и улучшения его ментального здоровья рекомендуется выделить некоторую сумму для найма и обучения высоко квалифицированного психолога, а также обеспечения его всем необходимым оборудованием: изолированным помещением, компьютером с доступом в интернет и всем необходимым специализированным оборудованием.

Конечно, в Луганской народной республике имеется большое количество психологических центров<sup>2</sup> но, к сожалению, их услуги не соответствуют тем, на которых акцентируется внимание в данной статье.

---

<sup>1</sup> Министерство // Министерство топлива, энергетики и угольной промышленности Луганской народной республики URL: <https://mintoplnr.ru/>

<sup>2</sup> Психологические службы в Луганске // Я в городе Луганске URL: <https://lugansk.yaspravka.com/psikhologicheskie-sluzhby>

Ввиду наличия тяжелых производств, на каждом предприятии должен быть штатный психолог, обеспеченный всеми необходимыми средствами и оборудованием с целью повышения эффективности работы предприятия и улучшения ментального здоровья трудового коллектива.

### Луганская ассоциация психологов («ЛАПа»)

В первую очередь «ЛАПа» будет включать программу повышения квалификации, которая состоит из супервизии – процесса руководства и консультирования психолога. Супервизия предполагает регулярные встречи с опытным специалистом, который осуществляет оценку и руководство в процессе работы с клиентами, обсуждает вопросы этики и профессионального поведения, и предлагает поддержку и руководство для развития профессиональных навыков и компетенций [2]. Интревизия – процесс обратной связи и рефлексии, который осуществляется между коллегами-психологами или другими профессионалами, работающими в области психологии. В рамках интревизии один психолог предоставляет своим коллегам информацию о своей работе с клиентами, а затем коллектив проводит анализ случая, обсуждает стратегии и подходы, используемые в работе с клиентами, и предлагает рекомендации и советы. Цель интревизии – обеспечить профессиональную поддержку, взаимообучение, развитие и повышение качества психологической практики [3].

Не менее важные аспекты повышения квалификации – издательство научной литературы, поддержка и обмен опытом, а также научная деятельность, которая будет включать написание статей, разработка тренингов и тд.

Учебный план переподготовки (120 часов):

- Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов (15 ч.);
- Методы работы с депрессией после психотравмы (25 ч.);
- Профилактика профессионального выгорания при работе с психической травмой (15 ч.);
- Основные виды кризисной ситуации (12 ч.);
- Методы психологической помощи при утрате близкого человека (25 ч.);
- Приемы первой помощи и методы защиты в условиях ЧС (5 ч.);
- Анализ основных источников экстремальных ситуаций (13 ч.);
- Клиническая типология реакций на кризис (10 ч).

Цели обучения будут включать в себя изучение современных методов проведения психологического консультирования, а также подходов для диагностики личности, переживающие психический кризис, формирование дополнительных профессиональных компетенций, получение диплома о проделанной переподготовке за 4 месяца

Данный план требуется для того, чтобы сформировать представления о специфике оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, а именно: знание понятий психологии стресса, особенностей состояния и поведения человека в травматическом стрессе, принцип оказания психологической помощи, этапов переживаний горя, получение актуальных сведений о нововведении в данной области.

Для разработки и внедрения мероприятий, направленных на адаптацию сотрудников и отслеживание их эффективности помогут такие мероприятия, как: оказание психологической помощи сотрудникам и психодиагностический пакет, который будет в себя включать беседу, анкетирование, тестирование и тренинги.

Например, для развития мотивации, адаптации, командообразования и решения конфликтов в коллективе представлен социально-психологический тренинг.

Программа предполагает работу в течение 2 дней по 6 часов, где будут задействованы следующие блоки: адаптационный тренинг, тренинг на сплочение коллектива и преодоление кризисных ситуаций, мотивационный тренинг

Обозначенные меры поспособствуют улучшению работоспособности и улучшению ментального здоровья, улучшению качества жизни, развитию психологической службы

Очевидна необходимость создания профессиональных рабочих мест психологов.

В связи с теми условиями, в которых находятся предприятия города Луганска, необходима специализированная подготовка психологов.

Организация мобильной психологической помощи будет важна не только штатным сотрудникам, но и для обычного населения. Служба предназначена для оперативного оказания услуг психологической помощи жителям ЛНР, находящимся в отдалённых районах, попавших в трудную жизненную ситуацию. Выезды мобильной службы осуществляется по обращению жителей. Помощь обязательно оказывают профессиональные психологи.

Виды помощи, которые будут оказываться в мобильной психологической службе: психологическое просвещение, цель которого – процесс ознакомление и расширение знаний о психологии и понимании психических процессов и поведения людей. Оно может быть направлено на самообразование и проводится профессиональными психологами в рамках психологической поддержки и консультирования.

Психологическое консультирование – это процесс, в рамках которого психолог предоставляет профессиональную помощь людям, сталкивающимся с психологическими проблемами, эмоциональными трудностями или жизненными вызовами. Целью психологического консультирования является помощь клиенту в разрешении проблем, повышении самосознания, развитии механизмов управления эмоциями и улучшении психического благополучия.

Психокоррекция как один из видов психологической помощи – это процесс изменения или исправления нежелательных или деструктивных психологических, эмоциональных или поведенческих паттернов с целью достижения психологического равновесия, благополучия и здоровья. Психокоррекция может быть проведена с помощью различных методов и техник, которые могут включать психотерапию, психологическое консультирование, тренинги саморазвития, медитацию, гипнотерапию, релаксацию, арт-терапию. Цель психокоррекции состоит в том, чтобы помочь человеку осознать, понять и изменить негативные мысли, эмоции или поведенческие реакции, которые могут влиять на его жизнь и благополучие [4].

С помощью введения программы адаптации персонала к новым условиям мы сможем снизить потерь эффективности. Пока сотрудник плохо подготовлен к новым условиям труда, качество его работы значительно меньше, на него нужно дополнительно тратить время и иногда материальные ресурсы.

Далее, снизить тревожность и психологический дискомфорт сотрудников. Это не только помогает уменьшить «текучку кадров», но и значительно влияют на качество работы;

После внедрения программы будет возможность сэкономить временные ресурсы при условии налаженной программы адаптации. Если в организации действует отлаженная программа адаптации, руководителю и коллегам не придется тратить времени на неупорядоченные объяснения с сотрудником в новых условиях труда.

Для достижения поставленных целей были предложены следующие методы адаптации: оказание индивидуальной психологической помощи сотрудникам и их семьям поможет не только с адаптацией в организации, но и решение кризисных моментов жизни человека и его семьи. Беседа для того, чтобы была возможность задать волнующие вопросы и ответить на них. Так же беседа поможет развить имеющиеся сомнения о продолжении работы в связи имеющимся кризисом. Анкетирование помогает выявить прогресс или регресс в адаптации сотрудника. Тренинги нацелены на развитие адаптации сотрудника, а также на решение кризисных моментов в организации.

На основе вышеизложенной информации были сформированы предложения по законопроектам «Социально-психологическая помощь ЛНР»:

Мотивационные методы привлечения опытных специалистов. В это предложение будет входить предоставление фиксированной суммы на аренду жилья или служебного жилья, специальный трудовой стаж, надбавка за напряжённость, создание и увеличение рабочих мест для психологов, компенсация расходов на проезд до места работы

Социально – психологическая помощь в организации. В данное предложение будет входить обязательное закрепление психолога за организацией, оказание консультативной помощи сотрудникам по запросу, оказание психологической помощи семьям сотрудников

Социально – психологическая помощь организациям. В это предложение будет входить выделение повышенной квоты на рабочие места для специалистов психологов, предоставление на выбор кредитных каникул, льготной аренды помещения, льготной ставки процента по кредиту

Организация социально – психологического центра, в которое будет входить повышение квалификации психологам из ЛНР

Организация волонтерских объединений. В данное предложение будет входить создание и распространение информации о чат-ботах, создание и распространение информации телефонах доверия, предоставление возможности удаленной работы.

В связи с непростыми условиями работы, будущим сотрудникам психологической службы будет необходимо предоставлять справку о психологическом здоровье, иметь высшее образование по профилю деятельности и опыт работы психологом от двух лет.

Все вышеперечисленные разработанные меры адаптации сотрудников к новым условиям помогут добиться высоких результатов. Например, уменьшится психологическое напряжение сотрудников, обязательно сохранятся рабочие места для персонала, повысится эффективность и мотивация к работе в новых условиях. Помимо сказанного, будет развиваться психологическая служба, в следствие чего будет активно подниматься качество жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Коллегия Юристов Донбасса ЗАКОН «О Регламенте Народного Совета Луганской Народной Республики». – 1-е изд. – г. Луганск: 2015. – 121 с.
2. С.А.Кулаков Супервизия в психотерапии: Учебное пособие для супервизоров и психотерапевтов. – 4-е изд. – СПб.: Издательские решения, 2004. – 242 с.
3. Франц Траутманн Руководство по проведению интервизии. – Голландия: 2010. – 18 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.

**Shevchenko Nadezhda Valeryevna**

University of World Civilizations named after V.V.Zhirinovskiy, Moscow, Russia  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

**Kipen Marina Vladimirovna**

University of World Civilizations named after V.V.Zhirinovskiy, Moscow, Russia  
e-mail: [kipen.marina2016@yandex.ru](mailto:kipen.marina2016@yandex.ru)

## **Recommendations for the creation of a set of measures for psychological assistance to the population on the territory of the Luhansk People's Republic**

**Abstract.** The crisis moments of recent years lead to depression, loss of the meaning of life, loss of self-identity and devaluation of personality in people. All this affects the work of the staff: the number of conflicts is growing, the efficiency is decreasing, the profit of the enterprise is decreasing. A change in the legislative framework entails a change in bureaucratic activities that occupy an important part of the employment process. The above-mentioned changes in living and working conditions have entailed a particular difficulty in adapting employees in organizations. There have been such changes in the living and working conditions of residents of the LPR as: the establishment of new laws, the transition to another currency, an employment contract, the transition of some organizations to mandatory official employment, a new form of reporting at the enterprise, the absence of restrictions on working with relatives (exceptions are civil service), more days off. In this regard, there is an increasing need for psychological services for employees of enterprises in order to help in adapting to new working conditions.

**Keywords:** Luhansk People's Republic; psychological service; adaptation of employees; psychological assistance; team; recommendations