

## ШКАЛА “ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ”

Прізвище, ім'я дитини:

---

Хто заповнив шкалу:

---

Відношення до дитини:

---

Дата заповнення:

---

### ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ШКАЛИ

#### Мета та завдання оцінки за шкалою

1. Запропонована шкала – це опитувальник для визначення роздратованості, депресії, занепокоєння батьків / опікунів.
2. Шкала допомагає усвідомити проблеми, потреби батьків, їхні стреси, почуття і зосередитися на них.
3. За допомогою шкали можна відстежити результати роботи (впливу) з сім'єю, її ефективність.
4. За умов делікатного обговорення заповнення шкали може сприяти налагодженню хороших стосунків із батьками / опікунами.

#### Особливості побудови та використання шкали

1. Шкала розроблена таким чином, щоб можна було відобразити почуття людини на момент опитування чи протягом останніх декількох днів.
2. Шкалу можна використовувати у роботі з будь-яким дорослим, який контактує з дитиною, потреби і розвиток якої оцінюються. Якщо її гнучко застосовувати, вона може стати хорошим матеріалом для відкритого обговорення багатьох аспектів, включаючи відчуття батьків щодо стосунків із дитиною / дітьми.
3. Шкалу доцільно використовувати під час початкової оцінки.
4. Надзвичайно важливо, щоб респондент розумів, чому його просять заповнити шкалу. Деякі батьки / опікуни можуть бути занепокоєні, якщо виявиться, що в них є проблеми з психікою, які заважають піклуватися про дитину. Це потрібно враховувати і бути готовим до певних пояснень. Наприклад, можна пояснити, що багато батьків переживають серйозні стреси, і важливо це усвідомлювати, якщо їм буде надаватися підтримка, допомога.
5. Найкраще, щоб шкалу заповнював сам батько / опікун у присутності соціального працівника, але її можна обговорити також усно.
6. Шкалу заповнюють протягом 10 хвилин.

7. Надзвичайно важливим є обговорення шкали. Зазвичай це необхідно зробити після її заповнення. Однак інколи важливо відразу обговорити ті чи інші з’ясовані проблеми.

#### Підрахунок балів

1. Підрахунок балів відбувається відповідно до критеріїв: “Так, однозначно”, “Так, інколи”, “Ні, не зовсім”, “Зовсім ні”, кожен з яких може оцінюватися від 0 до 4 балів.

2. Певні твердження характеризують відповідні психічні стани.

3. **Депресія** – запитання 1, 3, 5, 9 і 12.

Можливі варіанти балів подано у таблиці нижче. Наприклад, на запитання 1 “У мене піднесений настрій” бали будуть розглядатися від “Так, однозначно” (0), “Так, інколи” (1), “Ні, не зовсім” (2), “Зовсім ні” (3).

Запитання 1	Запитання 3	Запитання 5	Запитання 9	Запитання 12
0, 1, 2, 3	3, 2, 1, 0	0, 1, 2, 3	3, 2, 1, 0	0, 1, 2, 3

Загальний бал від 4 до 6 – це крайня межа у цій шкалі. Вищі бали вказують на те, що проблема депресії існує.

4. **Відчуття занепокоєння** – запитання 2, 7, 10, 14 і 17.

Запитання 2	Запитання 7	Запитання 10	Запитання 14	Запитання 17
0, 1, 2, 3	3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0	0, 1, 2, 3

Загальний бал від 6 до 8 – це крайня межа у цій шкалі. Вищі бали вказують на те, що проблема занепокоєння існує.

5. **Роздратування, спрямоване назовні**, – запитання 4, 6, 13 і 16.

Запитання 4	Запитання 6	Запитання 13	Запитання 16
3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0

Загальний бал від 5 до 7 – це крайня межа у цій шкалі. Вищі бали вказують на те, що проблема роздратування, спрямованого назовні, існує.

6. **Роздратування, спрямоване всередину**, – запитання 8, 11, 15 і 18.

Запитання 8	Запитання 11	Запитання 15	Запитання 18
3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0	3, 2, 1, 0

Загальний бал від 4 до 6 – це крайня межа у цій шкалі. Вищі бали вказують на те, що проблема роздратування, спрямованого всередину, існує.

7. Крайні бали показують суттєві потреби, які стосуються депресії, занепокоєння і роздратування, яке скероване всередину і назовні. Роздратування, спрямоване всередину, може вказувати на можливість завдання шкоди самому собі. Роздратування, скероване назовні, вказує на можливість жорстокої поведінки стосовно дітей.

8. Як і у випадку з будь-яким інструментом для обстеження, тлумачення має здійснюватися в контексті іншої інформації. Високі чи низькі бали за будь-якою шкалою не гарантують, що у клієнта існують серйозні проблеми психічного здоров’я. Деякі респонденти схильні перебільшувати чи, навпаки, применшувати переживання, тривогу тощо.

## ШКАЛА “ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ДОРΟΣЛИХ”

### *Шановні батьки!*

*Прочитайте по порядку кожний пункт шкали і зазначте Вашу відповідь, яка відображає Ваші почуття на даний момент чи протягом останніх декілька днів. Будь ласка, заповніть всю шкалу.*

<b>1. У мене піднесений настрій</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>2. Я можу сісти і досить легко розслабитися</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>3. У мене апетит</b>			
Дуже поганий	Досить поганий	Досить хороший	Дуже хороший
<b>4. Я втрачаю контроль над собою, кричу на інших і огризуюся</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>5. Я можу сміятися і приємно проводити час</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>6. Я відчуваю, що можу втратити контроль і образити або вдарити когось</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>7. У мене неприємне відчуття, ніби щось має статися</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>8. Інколи в мене з’являється думка завдати шкоди самому собі</b>			
Інколи	Не часто	Майже ніколи	Ніколи
<b>9. Я просинаюся перед тим, як маю вставати</b>			
За 2 години чи більше	Приблизно за 1 годину	Менш як за 1 годину	Загалом ні. Я сплю доти, доки не треба вставати
<b>10. Я почувуюся напруженим чи ображеним</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>11. Я хочу завдати собі шкоди</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>12. Я зберігаю свої старі інтереси, звички</b>			
Так, більшість із них	Так, деякі з них	Ні, не багато з них	Жодного з них

Шкала “Психічне здоров’я дорослих”

Продовження таблиці

<b>13. Я терпляче ставлюся до інших людей</b>			
Завжди	Майже завжди	Певний період часу	Майже ніколи
<b>14. Я лякаюся чи панікую без вагомої причини</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>15. Я злюся на себе чи обзиваю себе поганими словами</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>16. Люди мене засмучують, і я хочу гримнути дверима чи битися головою об стіну</b>			
Так, однозначно	Так, інколи	Ні, не зовсім	Зовсім ні
<b>17. Я можу сам/сама вийти з дому і не переживати</b>			
Так, завжди	Так, інколи	Ні, не часто	Ні, я ніколи не можу
<b>18. Недавно я дратувався/лася через себе</b>			
Так	Досить часто	Не дуже	Зовсім ні