

Бойко-Бузиль Юлія Юріївна,
заступник завідувача науково-дослідної
лабораторії психологічного забезпечення
Державного науково-дослідного
інституту МВС України, доктор
психологічних наук, професор
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1715-4327>

ПРОТОКОЛ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПРОТОКОЛ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ: СПІЛЬНЕ ТА ВІДМІННЕ

Виклики воєнних подій в Україні породили низку психологічних проблем, на яку фахівці з ментального здоров'я швидко відреагували та активно почали шукати інструменти, які сприяли би ефективному наданню необхідної психологічної допомоги тим, хто її потребує. Однією з таких ініціатив стало впровадження двох різних підходів до надання допомоги, а саме протоколу психологічної допомоги та протоколу першої психологічної допомоги. Наразі ці інструменти зарекомендували себе, та, нині, визнані дієвими в практиці фахівців з надання послуг із психологічної допомоги, оскільки покликані допомагати вирішувати психологічні проблеми та надавати підтримку та ресурси тим, хто їх потребує.

Протокол – це алгоритмізований набір процедур, методів та стратегій, які використовуються з метою надання психологічної допомоги людині. Він стандартизує процес втручання та забезпечує об'єктивність і консистентність у психологічних інтервенціях. Протокол розробляється для фахівців, які надають психологічні послуги, щоб оптимізувати та покращити процес роботи й стати ресурсом розвитку їхньої професійної компетентності. Кілька переваг. По-перше, протоколи допомагають зменшити ризик помилок та неоднорідності в наданні допомоги, бо встановлюють чіткі кроки дій та алгоритми процедур. Це особливо важливо при роботі зі складними випадками або в кризових ситуаціях, де час і точність є ключовими. По-друге, протоколи забезпечують структурований підхід до роботи, дозволяють фокусуватися на важливих аспектах роботи та виконанні конкретних завдань, не відволікаючись на непродуктивні обговорення або занурення в деталі, які не впливають на основний результат або цілі роботи. Крім того, протоколи допомагають забезпечити рівні умови надання послуг для усіх, хто потребує допомоги, а також дозволяють оцінювати ефективність психологічних втручань. Більше про протокол психологічної допомоги та протокол першої психологічної допомоги

Психологічна допомога – це діяльність спрямована на професійну допомогу людині, яка має ризик розвитку розладів психіки та поведінки, сприяння у її психосоціалній адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмисленні досвіду, розширенні самоусвідомлення та можливостей самореалізації, а також допомогу з метою розв’язання психологічних проблем, зумовлених складними життєвими обставинами, кризовим станом, надзвичайною ситуацією та/або катастрофою, воєнними діями. Психологічна допомога передбачає: діагностику психологічного стану; підтримку та відновлення функціонування людини у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній сфері; психотерапію психічних та поведінкових розладів та станів, які виникли внаслідок хвороби/травми, участі у бойових діях, надзвичайних ситуацій, полону, відбування покарання тощо; психологічну просвіту та інформування, психосоціальну підтримку [2]. Тож протокол психологічної допомоги охоплює широкий спектр стратегій, спрямованих на довгострокову підтримку та відновлення психічного здоров’я людини, що забезпечується через психодіагностику, психоедукацію, психоконсультації, психотерапію.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу стресор-факторів дійсності (наприклад, ракетний обстріл, повідомлення про смерть) та через приписування ідіосинкратичного значення ситуації не здатні впоратися із подразниками [1]. Окрім того перша психологічна допомога є одним із видів послуг із психологічної допомоги [2]. Тож протокол першої психологічної допомоги спрямований на надання швидкої та невідкладної підтримки в кризові моменти. Він містить базові стратегії для заспокоєння та зменшення стресу, дихальні техніки, вправи на заземлення тощо. Цей протокол має на меті підтримати та стабілізувати людину, допомогти повернутися до більш функціонального стану й надати необхідну допомогу для подальшого відновлення. Протокол першої психологічної допомоги є першим кроком на шляху забезпечення психічного благополуччя, тому його вчасне та компетентне застосування може значно полегшити період адаптації людини до нової реальності та допомогти впоратися з внутрішніми та зовнішніми стресорами, забезпечуючи підтримку та відновлюючи емоційний баланс.

Зараз спостерігаємо активне розроблення та впровадження протоколів як психологічної допомоги так і першої психологічної допомоги, що породило певне суміщення їхнього функціонально-змістового спрямування, тому виникла необхідність виокремити спільне та відмінне у цих протоколах.

Спільне (найбільш актуальне):

– *гуманістичний підхід*, а саме розуміння та повага до індивідуальності кожної людини. Психологічна допомога проінята

турботою про людину, повагою до її гідності, людяності, де основою виступає впевненість та віра у можливості людини, розуміння важливості її емоційного та психологічного благополуччя, підтримка самостійності та відповідальності за власне життя;

– *принципи*, які виходять із загальних принципів психологічної роботи, а саме: доброзичливе й безоцінкове ставлення, орієнтація на норми й цінності людини, анонімність, розмежування особистих і професійних стосунків;

– *емпатія*, яка є умовою розуміючого середовища, де людина відчуває себе прийнятою та підтриманою. Це прояв інтересу до того, як людина себе почуває, її переживань і думок, та врахування цього при наданні психологічної допомоги. Емпатія допомагає підтримувати відкрите, непристрасне ставлення, створювати простір для ресурсного спілкування та взаєморозуміння.

Відмінне (найбільш характерне):

– *призначення*. Протокол психологічної допомоги охоплює ширший спектр стратегій та інструментів, спрямованих на довгострокову підтримку та відновлення психічного здоров'я та благополуччя людини. Протокол першої психологічної допомоги застосовується в екстрених ситуаціях або після травматичних подій з метою надання негайної психологічної допомоги та спрямований на швидку реакцію й стабілізацію психічного стану людини;

– *характер втручання*. Протокол психологічної допомоги може включати більш глибокі методи підтримки, елементи психотерапії або консультування та містити техніки когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, арт-терапії тощо. Протокол першої психологічної допомоги зазвичай включає базові стратегії для стабілізації стану людини, її заспокоєння та зменшення стресу;

– *часові рамки*. Протокол психологічної допомоги досить тривалий у часі та охоплює не одну сесію, які дозволяють розглядати питання більш докладно та проводити глибинну інтервенцію. Протокол першої психологічної допомоги зазвичай передбачає короткочасну інтервенцію та орієнтований на негайну, екстрену допомогу за принципом «тут і тепер»;

– *кваліфікація фахівців*. Протокол психологічної допомоги застосовується фахівцями з високим рівнем кваліфікації, психологами, психотерапевтами або психіатрами. Ці фахівці мають глибокі знання та досвід у психологічній діагностиці, психотерапії та психореабілітації, що дозволяє їм надавати більш складну та індивідуалізовану допомогу. Протокол першої психологічної допомоги зазвичай застосовується фахівцями, які мають базову підготовку у сфері психології, а також спеціалістами, які проходили навчання з надання невідкладної допомоги та кризової інтервенції. Це психологи,

соціальні працівники, медичні працівники тощо, які мають достатні навички для надання психологічної допомоги в екстрених ситуаціях.

Отже, протоколи психологічної допомоги та першої психологічної допомоги не є тотожними, оскільки різняться своїм функціонально-змістовим спрямуванням, однак вони подібні, їх об'єднує скерованість на покращення психічного стану людини. Якщо протокол першої психологічної допомоги ставить перед собою завдання надати негайну підтримку в критичний момент, то протокол психологічної допомоги забезпечує комплексну допомогу на довгостроковій основі. Обидва протоколи відображають важливість турботи, співчуття та емпатії у взаємодії з людьми та є сучасними, а головне, дієвими інструментами надання психологічної допомоги тим, хто її потребує.

Список використаних джерел

1. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського: практичний poradnik / Ю. Бойко-Бузиль, О. Давидова та ін.; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука. Київ: Видавництво Людмила. 2022. 40 с.

2. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб: постанова Кабінету Міністрів України від 29.11.2022 № 1338 (URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>).

УДК 159.944-057.36

Ботнаренко Ірина Анатоліївна,

старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем протидії злочинності навчально-наукового інституту № 1 Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4697-3767>

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ЖІНОЧОЇ ТА ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ

Службова діяльність працівників поліції обумовлюється винятковими психоемоційними, соціальними і правовими умовами. Напруженість, інтенсивність, екстремальність, небезпека та різного роду ризики, підвищена відповідальність за вчинені дії та скоєні акти – зазначені фактори є рушійним чинником формування у працівників поліції станів емоційного занепокоєння, фізичного та психічного виснаження, фахових стресів тощо. Особливо відчутний вплив стану виснаження працівників поліції відбувся під час воєнного стану: перевантаження нервової системи призводить до появи емоційної