

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**СУМСЬКА ФІЛІЯ**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**навчальної дисципліни**

**«Основи етичної та психологічної підготовки поліцейських»  
первинної професійної підготовки поліцейських з професії 5162  
«Поліцейський (за спеціалізаціями)»**

**262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)**

**за темою 11 – «Перша психологічна допомога в роботі поліцейського»**

**Суми 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 14.08.2024 № 8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 08.07.2024 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від  
27.06.2024 № 22)

**Розробник:**

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат філософських наук  
Тетяна ПОНОМАРЕНКО

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри юридичних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент  
Олена МАРКОВА
2. Доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка, кандидат психологічних наук, доцент  
Дмитро УСИК

## План лекції

1. Сутність і зміст первинної психологічної допомоги.
2. Основи надання первинної психологічної допомоги.

## Рекомендована література:

### Основна

1. Борисова О. О. Поліцейська деонтологія : навчальний посібник. Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2023. 164 с. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b38cfa8-f87e-4756-8ee7-a5e071acf466/content>
2. Професійна етика. *Доброчесність та етика* / ООН. Відень, 2021. URL: [https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J\\_Integrity\\_and\\_Ethics\\_Module\\_14\\_final\\_UKR.pdf](https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J_Integrity_and_Ethics_Module_14_final_UKR.pdf)
3. Професійна етика юриста : навчально-методичний посібник (у схемах) / за наук. ред. проф. В. С. Бліхара. Львів: ПП «Арал», 2018. 108 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2357/1/%D0%9F%D0%95%D0%AE%20.pdf>
4. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf>

### Додаткова

1. Білоус Т. Л., Лахтарина Т. М. Дослідження професійної деформації працівників правоохоронної органів. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми : СФ ХНУВС, 2023. С. 209–212. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>

## Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Міжнародний кодекс поведінки державних посадових осіб від 23.07.1996р. документ 995\_788. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_788#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_788#Text)
2. Декларація принципів толерантності: затв. резолюцією 5.61 Генеральної конференції ЮНЕСКО від 16.11.1995 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_503](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_503).
3. Європейський кодекс поліцейської етики: ухвал. рекомендацією Rec (2001) 10 Комітету Міністрів Ради Європи від 19.09.2001 р. URL: <http://pravo.org.ua/files/Criminal%20justice/rec1.pdf>.
4. Загальна декларація прав людини: затв. резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10.12.1948 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015).

5. Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку: затв. резолюцією 34/169 Генеральної Асамблеї ООН від 17.12.1979 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_282](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_282).

6. Конвенція Організації Об'єднаних Націй проти корупції: ратиф. Законом України від 18.10.2006 р. № 251-V. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/251-16>.

## Текст лекції

### 1. Сутність і зміст первинної психологічної допомоги

**Перша психологічна допомога (ППД)** – це сукупність заходів загальнонародської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу.

ППД може надативати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

ППД – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан дистресу.

ППД включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Завдання ППД:

формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;  
сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;  
зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Хто потребує ППД? ППД призначена для людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитого або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям. Однак не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку. Бувають ситуації, коли люди потребують серйознішої допомоги, ніж ППД. Ті, які надають ППД, мають розуміти межі власних можливостей і звертатися за допомогою до професіоналів – медичних працівників, психологів, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування або громадських організацій присутніх на місці події.

Стани, при яких недостатньо лише надання ППД та у яких людина потребує негайної професійної допомоги:

- важкі травми, що загрожують життю та вимагають екстренної медичної допомоги;
- зміни в психічному стані, який не дозволяє особам самотійно піклуватися про себе або про своїх дітей;
- стан, у якому людина може заподіяти шкоду собі;
- стан, у якому людини може заподіяти шкоду іншим.

## 2. Основи надання первинної психологічної допомоги

Коли надавати ППД? Хоча люди можуть потребувати допомоги та підтримки протягом тривалого часу після кризової події, ППД призначена для підтримки тих, хто щойно від неї постраждав. Можна надати ППД, коли вперше встановлюєш контакт з людьми, які перебувають у стані дистресу. Зазвичай це відбувається під час або відразу після події, але іноді – через кілька днів або тижнів, в залежності від того, як довго тривала подія і на скільки травмуючою вона була.

Де надавати ППД? ППД можна надавати у будь-якому порівняно безпечному місці – безпосередньо на місці події, якщо мова йде про окремий нещасний випадок, або в місцях надання допомоги постраждалим, наприклад, в медичних установах, притулках і таборах переселенців, школах, пунктах розподілу гуманітарної допомоги. Бажано намагатися надавати ППД там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих. Принципи надання ППД Взявши на себе функцію допомоги людям, що переживають трагічну подію, важливо поважати їх гідність та захищати їх безпеку. Усі працівники та установи, які беруть участь у наданні гуманітарної допомоги, в тому числі ППД, повинні дотримуватися наступних принципів:

Захищати:	
<b>Безпеку</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уникати дій, які можуть поставити людей під загрозу подальших травмуючих впливів.</li> <li>- Робити все можливе для того щоб забезпечити безпеку дорослих і дітей, яким надається допомога, захистити їх від фізичної та психологічної травми.</li> </ul>
<b>Гідність</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ставитися до людей з повагою, згідно загальноприйнятих культурних і соціальних норм.</li> </ul>
<b>Права</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переконатися, що допомога надається справедливо, без дискримінації.</li> <li>- Допомогати людям відстоювати свої права і отримувати необхідну підтримку.</li> <li>- Діяти в інтересах кожного потерпілого, який потребує допомоги.</li> </ul>

Етичні правила надання ППД Пропонуються наступні етичні правила «потрібно» і «не потрібно», які допоможуть уникнути заподіяння людям подальшої шкоди, надати максимально можливу допомогу

ПОТРІБНО	НЕ ПОТРІБНО
Бути чесним і гідним довіри	Зловживати своїм становищем при наданні допомоги людині, яка постраждала
Поважати право людини самостійно приймати рішення	Просити у людини гроші або послуги за надання допомоги
Усвідомити і відкинути власні упередження і забобони	Давати неправдиві обіцянки чи повідомляти недостовірні відомості
Чітко дати людині зрозуміти, що, навіть, якщо вона відмовляється від допомоги зараз, вона може звернутися за нею згодом	Перебільшувати свої знання та навички
Дотримуватися конфіденційності і не допускати необгрунтованого поширення отриманих від людини анкетних даних	Нав'язувати свою допомогу, вести себе настирливо і нахабно
Враховувати особливості культури, віку та статі особи	Примушувати людину розповідати про те, що з нею сталося
	Поширювати отримані відомості особистого характеру
	Давати оцінки вчинків і переживань людини

У кризових ситуаціях серед постраждалого населення часто виявляються люди різних культурних традицій, включаючи національні меншини або інші групи, що піддаються ризику маргіналізації. Національна культура визначає, як треба ставитися до людей і що прийнято, а що не прийнято говорити і робити. Наприклад, в деяких культурах не прийнято ділитися почуттями з будь-ким, крім членів сім'ї, або жінкам дозволено говорити тільки з жінками, або необхідно одягатися певним чином, покривати голову і т. ін. Не виключено, що доведеться працювати з людьми, чиє походження і виховання відрізняється від тих, хто надає допомогу. Надаючи допомогу важливо ставитися із розумінням до різних культурних традицій і вірувань.

**Взаємодія та координація в ході надання ППД.** ППД є одним із низки заходів у відповідь на надзвичайні події. Коли постраждалих сотні і тисячі, застосовуються різні заходи реагування: пошуково-рятувальні операції, надання екстренної медичної допомоги, забезпечення притулку, роздача харчів, заходи щодо розшуку членів сімей і захисту дітей. Часто співробітникам гуманітарних організацій і волонтерам нелегко дізнатися, яка допомога надається і де саме. Це стосується і випадків масових лих і подій в місцях, де відсутня інфраструктура медико-санітарних та інших служб. Необхідно дізнатися, які послуги і допомога надаються постраждалим, повідомити ці відомості людям, яким допомагають і порадити їм, куди звертатися.

Надаючи допомогу в кризовій ситуації, бажано:

- слідувати вказівкам відповідних органів, керуватися відомими заходами з ліквідації кризової ситуації;
- знати які заходи реагування приймаються і які є ресурси для надання допомоги нужденним;

- не заважати проведенню пошуково-рятувальних операцій і роботі медичного персоналу;
- чітко уявляти власні функції та їх межі.

Щоб надавати ППД, не обов'язково мати кваліфікацію психолога або фахівця з соціальних питань. Однак при наданні допомоги людям в кризових ситуаціях, рекомендується працювати через відповідні компетентні організації або громадські групи. Діючи самостійно, можна піддати себе ризику, дії можуть негативно вплинути на координацію заходів, а переміщені особи можуть не отримати належної допомоги.

**Рекомендації тим, хто надає ППД.** Хоча допомога надається іншим, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на того, хто надає цю допомогу. Відповідальне надання допомоги також означає турботу про власне здоров'я і благополуччя. Необхідно перш за все берегти себе, щоб краще піклуватися про інших. Якщо працює команда, важливо знати й поцікавитися самопочуттям усіх членів команди, запевнитися що той, хто надає допомогу, фізично і емоційно в змозі допомогти іншим. Ефективне спілкування Важливо знати як і вміти спілкуватися з людиною, яка знаходиться в стані дистресу. Люди, які пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати людині пережити стресс, відчувати себе в безпеці, відчувати, що її захищають, розуміють, поважають і піклуються про неї належним чином. Люди, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося. Вислухати чийсь розповідь – це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба сказати їм, що підтримка буде поблизу, якщо вони захочуть поговорити, або запропонувати їм практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба надати людині побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає. Важливо вміти слухати людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їхні потреби, щоб допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу. Коли розмовляєте з людиною, важливо слухати: очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує людину; серцем, із співчуттям і повагою.

Звертаючись до людей, які, можливо, потребують підтримки:

- Звертайтеся з повагою і відповідно до їх культури.
- Представтеся: скажіть своє ім'я та організацію.
- Запитайте, чи потребують вони допомоги, якої саме.
- По можливості, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови.
- Створіть елементарні комфортні умови (наприклад, дайте води).
- Намагайтеся забезпечити безпеку потерпілого: виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику;



спробуйте захистити людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність; якщо людина пригнічена, спробуйте не залишати її наодинці.

- Вислуховуйте людей і спробуйте їх заспокоїти.
- Будьте поруч.
- Не змушуйте людей розповідати про пережите.
- Уважно вислухайте, якщо люди все ж захочуть поговорити про те, що сталося.

• Якщо людина пережила сильний стрес спробуйте її заспокоїти і переконайтеся, що вона не буде перебувати на самоті.

- Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

<b>ПОТРІБНО робити і говорити</b>	<b>НЕ ПОТРІБНО робити і говорити</b>
Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається
Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	Перебивати, квапити співрозмовника (наприклад, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)
Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури	Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи це є прийнятним в її культурному середовищі
Показувати, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки	Давати оцінку діям людини
Бути терплячим і спокійним	Казати «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви повинні радіти, що вижили»
Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»	Вигадувати того, чого не знаєте
Надавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти простими словами	Використовувати спеціальні терміни
Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття, перенесену втрату або важливі події (втрату будинку, смерть близької людини та т.ін.): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»	Давати обіцянки чи запевнення, у виконання яких Ви невпевнені
Відзначити зусилля людини, спрямовані на самостійний вихід із важкої ситуації	Переказувати співрозмовнику розповіді, почуті від інших
Дати людині можливість помовчати у разі необхідності	Казати про власні труднощі
	Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
	Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самостійно подбати про себе
	Казати про людей, використовуючи негативні епітети (приміром, називати їх «божевільними»)



Якщо у людини виникає відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від оточення, тоді для відновлення контакту з навколишнім середовищем і самовладання, попросіть її: впертися ногами в підлогу; допоможіть їй поплескати пальцями або руками по своїх колінах; зверніть її увагу на будь-які нейтральні предмети, які оточують її навколо, і вона може побачити, почути чи помацати; попросіть розповісти, що вона бачить і чує; попросіть її зосередитися на своєму диханні і дихати повільно.

**Оперативні правила ППД: дивитися, слухати, направляти.** Три основних оперативних правила надання першої психологічної допомоги – дивитися, слухати і направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до переміщеного населення, зрозуміти його потреби і спрямувати туди, де можна отримати практичну допомогу та інформацію.

1. **ДИВИТИСЯ:** необхідно перевіряти умови безпеки, з'ясовувати, чи є навколо люди, які дійсно потребують задоволення основних життєвих потреб; перевірити, чи є навколо люди в стані важкого дистресу.

2. **СЛУХАТИ:** необхідно звертатися до людей, які можуть потребувати підтримки; з'ясовувати, у чому саме вони мають потребу і що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти.

3. **НАПРАВЛЯТИ:** люди, що пережили травмуючу подію, нерідко відчувають себе незахищеними, відрізнаними від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються в стресових умовах. Направити людей туди, де їм нададуть практичну допомогу, - одна з основних цілей ППД.

ППД – найчастіше одноразове втручання, і Ви можете знаходитися поряд з людиною лише короткий час. Для подальшого відновлення слід спонукати людей застосувати власні вміння справлятися з життєвою ситуацією. Допоможіть людям надати раду собі самостійно і відновити контроль над ситуацією.

Те, коли і як припиняється надання допомоги, залежатиме від умов кризи, від ролі та функцій того, хто таку допомогу надає, і від потреб людей, яким Ви допомагаєте. Треба покладатися на свою оцінку ситуації, потреб людей, якими Ви опікуєтесь і власних потреб. При необхідності треба говорити людям, що Ви завершуєте надання допомоги, а якщо хтось інший буде допомагати їм з цього моменту, познайомити їх з новою людиною. Якщо Ви направили людей до інших служб, треба пояснити, чого слід чекати, і переконатися, що у нього є необхідна інформація для підтримки подальшого зв'язку. Незалежно від того, яким був Ваш досвід спілкування з людиною, важливо попрощатися на позитивній ноті, побажавши їй благополуччя.