Міністерство внутрішніх справ України
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

Катерина Мітченко

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ СИСТЕМИ МВС

Методичні рекомендації

Дніпро
2024

УДК 159.9
М 57

Рекомендовано до друку
Науково-методичною радою Дніпровського
державного університету внутрішніх справ
(протокол № 4 від 18.12.2024)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

доктор психологічних наук, професор **Зоя Мірошник** –
професор кафедри практичної психології Криворізького
державного педагогічного університету;

кандидат педагогічних наук, доцент **Оксана Зінько** –
керівник Психологічного центру «Перспектива»,
голова громадських організацій «Соціальний проект РАЗОМ»,
«Міжнародна спілка супервізорів».

Мітченко К. В.

М 57 Критерії оцінювання ефективності практичної діяльності психологів системи МВС : метод. рек. / К. В. Мітченко. Дніпро : Дніпров. держ. ун-т внутр. справ, 2024. 44 с.

Методичні рекомендації є актуальним порадником для фахівців психологічної служби в умовах воєнного часу. Автором детально розглянуто широкий спектр питань, пов'язаних із наданням психологічної допомоги працівникам сил безпеки та оборони, а також цивільному населенню, яке зазнало травматичних подій. Посібник пропонує практичні інструменти та алгоритми для проведення психологічної діагностики, кризового консультування, надання первинної психологічної допомоги, роботи з травмою насильства та організації груп підтримки для осіб, які втратити близьких, а також тих, хто має суїцидальні думки та наміри. Використання запропонованих методик і підходів виступає критерієм ефективності діяльності психологів МВС, що сприяє збереженню психічного здоров'я працівників і покращенню якості надання психологічної допомоги.

АВТОР

Мітченко Катерина *– старший викладач кафедри психології, соціології та педагогіки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, аспірант кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету; практичний психолог, супервізор, тренер з теми домашнього насильства та гейткіперства.*

© Мітченко К., 2024
© ДДУВС, 2024

ЗМІСТ

Вступ ……. 4
1. Психологічне забезпечення в умовах війни ……..... 5
2. Психологічна діагностика (скринінг) ……..10
3. Кризове консультування ……..... 13
4. Робота з травмою насилля ……26
5. Групи підтримки ……..... 32
Питання для самоконтролю …… 43

ВСТУП

В умовах тривалої війни психологічне забезпечення в органах внутрішніх справ набуває особливої актуальності. Психологи МВС стикаються з безпрецедентними викликами, пов'язаними з необхідністю надавати допомогу працівникам, які перебувають під постійним психологічним навантаженням, а також цивільному населенню, яке зазнало травматичних подій. Ефективність роботи психологів МВС безпосередньо впливає на їх професійну діяльність, міжособистісні стосунки та загальне психічне здоров'я.

Методичні рекомендації «Критерії оцінення ефективності практичної діяльності психологів системи МВС» передбачені Планом НД та ДКР Дніпровського держаного університету внутрішніх справ на 2023-2024 р (п 2.46), виготовлені на замовлення Управління психологічного забезпечення МВС. Метою цих методичних рекомендацій є надання психологам МВС практичних інструментів та алгоритмів для ефективного здійснення психологічного забезпечення в умовах воєнного часу. Застосування знань, викладених у цих методичних рекомендаціях, визначає основні критерії ефективності діяльності психологів МВС.

Викладені в методичних рекомендаціях матеріали орієнтовані на низку основних завдань. А саме підвищення ефективності роботи, через засвоєння сучасних методів психологічної допомоги для надання підтримки працівникам МВС і цивільному населенню; збереження психічного здоров'я працівників МВС та підвищенню їх стійкості до стресу, а також підвищення престижу професії психолога завдяки демонстрації високого рівня професіоналізму.

Таким чином, використання матеріалів, викладених у цих методичних рекомендаціях, як критеріїв ефективності професійної діяльності, є не просто бажаним, але необхідним інструментом для ефективної роботи психологів МВС в умовах сучасних викликів.

1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Нормативне забезпечення психологічної системи МВС

Наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України».

Наказ МВС 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій»

Наказ МВС 09.03.2021 N 179 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України»

Наказ МВС від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»

-
-

Психологічне забезпечення – комплекс психодіагностичних, психоформуючих, психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на вивчення, формування та розвиток в особового складу професійно важливих психічних якостей, підтримання та відновлення оптимальних психічних станів, необхідних для успішного виконання службово-бойових завдань, збереження високого рівня психологічної безпеки та психологічного стану, запобігання виникненню професійної деформації.

Психологічна служба – це система первинних, регіональних і центральних підрозділів. Разом із власне практичними службами до неї можуть входити науково-практичні та методичні підрозділи (кабінети, центри, інститути тощо).

12

[1] Наказ МВС від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських».

[2] Наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України».

Психологічна служба в силових структурах базується на таких концептуальних елементах

Мета	Основні напрямки та завдання діяльності	Професійні функції
Організаційно-штатна структура	Професійний менталітет та кадровий склад	Матеріально-технічне забезпечення

Напрямами психологічного забезпечення

Психологічна профілактика – спрямована на попередження негативних явищ (зокрема професійного вигорання та професійної деформації) у середовищі працівників, виявлення та формування груп ризику за різними ознаками (недисциплінованість, суїцидальні наміри, конфліктність та ін.) і подальшу роботу з ними; заохочення та стимулювання до здорового способу життя; підтримання на необхідному рівні психологічної та психофізіологічної надійності персоналу, оптимізацію соціально-психологічного клімату. [3]

Психологічна діагностика – обстеження кандидатів на службу та навчання; виявлення осіб з асоціальними установками та кримінальною мотивацією, із нервово-психічною нестійкістю, посттравматичним стресовим розладом та у стані дезадаптації; вивчення працівників, які включаються до резерву на висунення, призначаються на посади з більшим обсягом робіт і більш високим рівнем відповідальності; оцінка психологічної готовності працівників до дій в екстремальних ситуаціях та до виконання спеціальних завдань. [4]

Психологічна діагностика – передбачає вивчення та узагальнення особистісних і соціально-психологічних характеристик особового складу, спрямованих на визначення індивідуально-психологічних особливостей поведінки та наявності у військовослужбовців професійно-важливих психологічних якостей, виявлення серед військовослужбовців осіб групи «посиленої психологічної уваги».

Психологічна прогностика – передбачає оцінку перспектив розвитку особистості, прогнозування можливої індивідуальної і групової поведінки військовослужбовців.

Психологічна корекція – спрямована на усунення негативних психологічних наслідків виконання правоохоронної діяльності у психологічно ускладнених, напружених та екстремальних умовах. Найчастіше – це хронічна втома та перевтома, накопичена агресія та роздратування, дезадаптація, посттравматичний стресовий розлад, професійна деформація та вигорання. Психологічна корекція є найбільш складною функцією діяльності психологічної служби. Вона передбачає застосування спеціалізованих тренінгів, аутогенного тренування, розширення соціальних контактів, часткову чи періодичну зміну середовища життєдіяльності.

---

[3] Наказ МВС від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських».

[4] Наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України».

Психологічне консультування – надання спеціалізованої психологічної допомоги різним категоріям правоохоронців під час виконання професійних завдань (охорона публічного порядку, проведення переговорів, пошук та стимулювання осіб до співробітництва, розв'язання службових та сімейно побутових конфліктів, оптимізація соціально-психологічного клімату службового колективу, розшук та затримання правопорушників). Психологічне консультування здійснюється шляхом надання рекомендацій, технологій та прийомів діяльності, самостійного виконання певних завдань і вправ. Об'єктами консультування поряд з правоохоронцями можуть бути їх близькі родичі.

Психологічна просвіта – спрямована на пропаганду психологічних знань, формування професійно-психологічної компетентності, необхідної для виконання різних видів правоохоронної діяльності, формування у правоохоронців стійкої установки на психологічно грамотні та обґрунтовані професійні дії, прогнозування і врахування наслідків дій окремої особи чи групи осіб, обізнаність щодо можливостей психологічної служби.

Психологічна профілактика – передбачає виявлення, усунення та запобігання особистісним і груповим негативним психологічним явищам, що виникають у процесі проходження 58 військової служби та виконання бойових завдань, надання психологічної допомоги особовому складу;

• психологічне консультування – передбачає спрямоване на самопізнання і саморозвиток військовослужбовців формування у них здатності знаходити більше варіантів поведінки, понять, думок, почуттів, вчинків, розширення ступенів свободи вирішення життєвих та службових завдань; надання рекомендацій командирам (начальникам) щодо роботи з підрозділами (малими групами) та окремими військовослужбовцями, запобігання негативним явищам і формування позитивного соціально-психологічного клімату серед особового складу.

Психологічна корекція – передбачає організований психологічний вплив на військовослужбовців, які мають відхилення від соціальної або психічної норми, з метою усунення несприятливих психічних утворень і формування у них якостей, необхідних для військової служби.

Психологічна реабілітація – передбачає відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, відновлення (корекцію) самооцінки і соціального статусу військовослужбовців із психічними розладами, бойовими травмами і каліцтвами.

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА (СКРИНІНГ)

В умовах військового стану здійснення психодіагностичного вивчення має будуватись на раціональному використання часу та сил респондентів для конструювання подальшої консультативної та профілактичної діяльності.

Основні етичні принципи психологічного обстеження

Принцип добровільності та конфіденційності.

Досліджуваний повинен бути обізнаний із тим, яким чином використовуватимуться отримані результати і кому вони будуть відомі. Важливим є забезпечувати письмову згоду на обстеження. Утім, в окремих випадках порушення принципу конфіденційності стає можливим із метою запобігти завдання шкоди життю та здоров'ю респондента чи довколишніх або здійснення ними правопорушень.

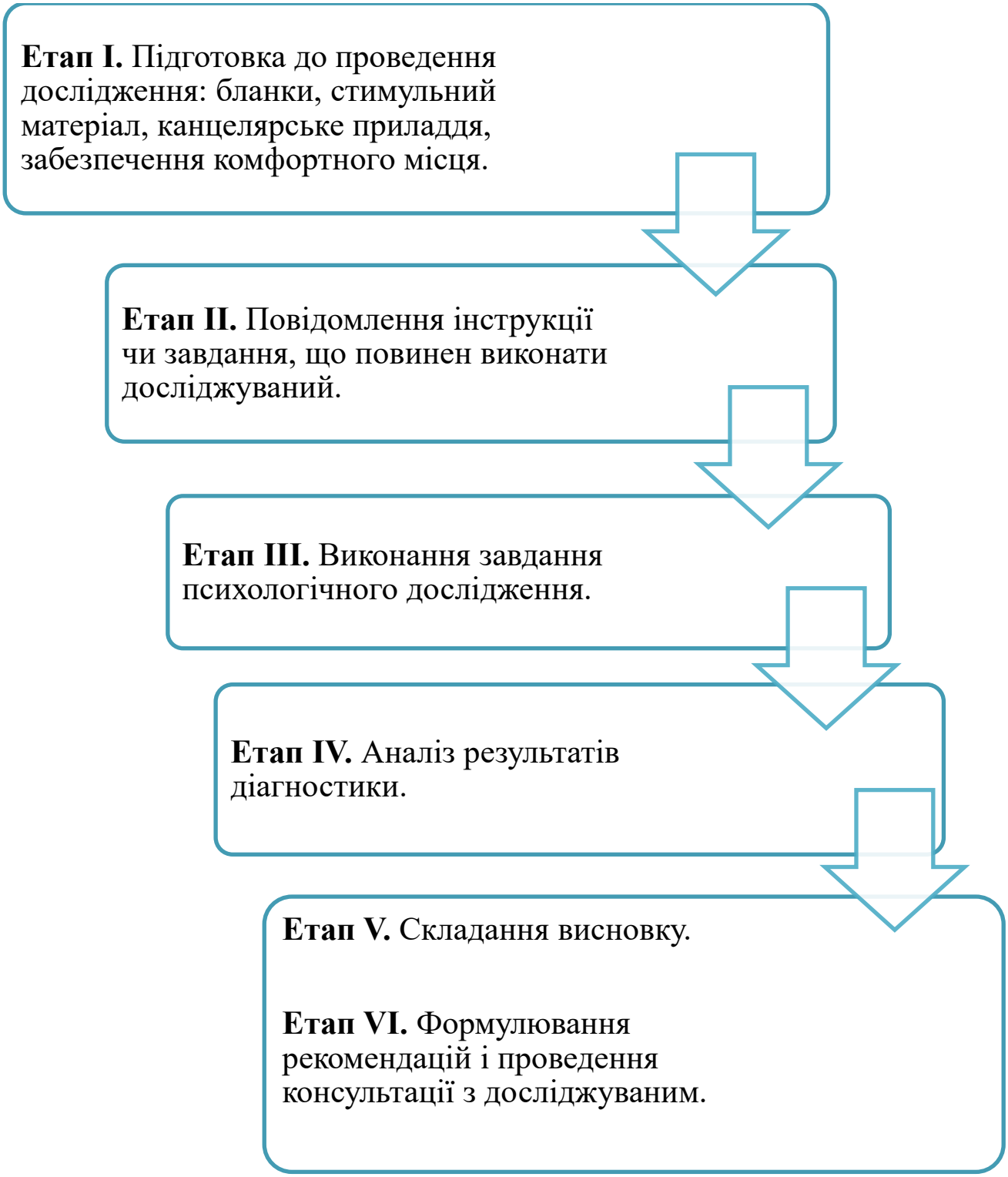
Принцип компетентності.

Фахівець повинен пройти спеціальну підготовку щодо користування конкретним діагностичним інструментом, що має бути відповідним чином засвідчено. Це також накладає відповідальність за інтерпретацію отриманих результатів та їх пояснення зрозумілою для респондента мовою.

Принцип ненанесення збитків клієнту.

За результатами тестування клієнт не повинен зазнати емоційного травмування, порушення своїх прав та іншої шкоди.

Етапи психодіагностичного дослідження



Скринінг – це специфічна діагностична діяльність психолога, що покликана шляхом експрес-досліджень виявляти актуальний стан респондента з метою надання йому психологічної допомоги.

Мета скринінгової діагностики полягає у тому, щоби за мінімальний час отримати цілісну картину психологічного стану чи розвитку респондента та прийняти рішення про надання психологічної допомоги.

Завдання скринінгової діагностики:

1. Первинна діагностика психологічної проблеми.
2. Швидке встановлення психологічного діагнозу.
3. Стає основою для складання плану дій щодо надання психологічної допомоги.

Зазвичай скринінгова діагностика стосується виявлення психічних розладів і порушень психічного розвитку, з'ясування їх симптоматики. Причини проблеми не з'ясовуються. Йдеться про первинне обстеження, що стає відповіддю на підозри у наявності психологічної проблеми. Відтак його результати не можуть вважатися остаточними. Вони вимагають уточнення та перевірки. [5]

Скринінгова методика «Як Ваше психічне здоров'я?»
(пройти за QR-кодом)

Методика відповідає опитувальникам PHQ-9 та GAD-7, що вважаються доказовим інструментом, розробленим на основі скринінгової методики Primary Care Evaluation of Mental Disorders (PRIME-MD).

Онлайн-скринінг психологічної травми
(пройти за QR-кодом)

Тест створено на основі Глобального скринінгу психологічної травми (Global Psychotrauma Screen). Інструмент було розроблено міжнародною групою експертів, які глобально працюють із темою травматичного стресу, а його мета – за допомогою короткого опитувальника охопити

[5] Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я з основами психометрики : методичні рекомендації для підготовки до навчальних занять здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія / Укладач: О. В. Мазяр. Житомир : Видво ЖДУ, 2023. 117 с.

потенційний спектр гострих або довготермінових наслідків стресових і потенційно травматичних подій. Сьогодні його використовують у різних умовах: у первинній медичній допомозі, після катастроф чи для швидкого скринінгу у клінічній практиці.

Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5 (пройти за QR-кодом)

Опитувальник посттравматичного стресового розладу (PCL-5) – це інструмент самозвіту щодо посттравматичного стресового розладу (ПТСР), заснований на критеріях діагностики DSM-5. Його було розроблено Національним центром боротьби із ПТСР США (National Center for PTSD). PCL-5 – це інструмент самооцінки, що можна заповнити приблизно за 5-10 хвилин.

3. КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Стресова подія – вимагає адаптуватись до нових умов та активізувати ресурси організму. **Кризова подія** – «зламує» звичний стиль життя (розлучення, смерть близького, тяжка хвороба, звільнення тощо). **Травмівна подія** – несе загрозу життю, здоров'ю, свободі особи.

Що відбувається з психікою в кризових (травмуючи) ситуаціях і може бути причиною психічних розладів, захворювань

Симптоми пережитої травмівної події

Фізіологічні –

Тахікардія, потовиділення, проблеми з диханням, тремор; проблеми зі сном (безсоння, переривчастий сон), проблеми з травленням (відсутність апетиту або переїдання), біль у м’язах; загострення хронічних захворювань

Когнітивні –

Забудькуватість, злопам'ятність, нав’язливі думки про пережиті події, що неможливо контролювати; незв'язність мислення, порушення мовлення, пам'яті, уваги, розгубленість; галюцінації, кошмари, флешбеки тощо.

Емоційні –-

Перепади настрою від ейфорії до депресії, емоційне переживання ситуацій заново; нездатність до розслаблення; дратівливість та спалахи гніву, що не піддаються контролю; неможливість відчувати позитивні емоції тощо.

Поведінкові –

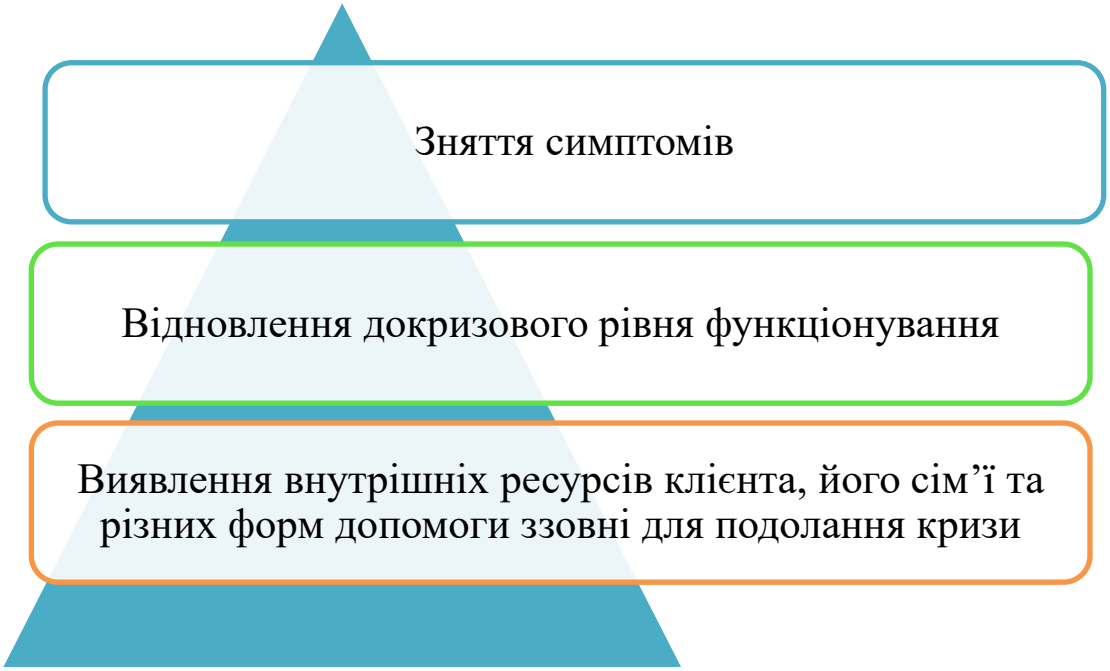
Усамітнння, уникнення людей та всього, що нагадує про травмівну подію; аддикції (зловживання алкоголем, вживання наркотичних речовин) , постійна настороженість, (очікування на небезпеку); надмірний контрроль усього оточуючого, конфліктність; схильність до насилля, суїцидальна криза.

Кризове консультування

Криза – це ситуація порушення внутрішньої чи зовнішньої адаптації, коли звичні, досі застосовувані механізми адаптації перестають бути ефективними і не підтримують необхідні для виживання процеси рівноваги. А отже, виникає потреба в нових адаптаційних стратегіях і, відповідно, у внутрішньому переструктуруванні особистісного світу особи, якій надається допомога.

Кризове консультування – це допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події.

Завдання кризового консультування



Алгоритм кризового втручання

Принципи взаємодії, що сприяють ефективному встановленню контакту

Правдивість – це

бути щирим, відкритим, уникати захисної чи нападаючої позиції

Повага – це

вміння цінувати індивідуальність і ставитися до неї як до особистості, не засуджувати її за те, що з нею сталося

Компетентність – це

підвищення кваліфікації, професійного рівня в темі, володіння останніми статистичними даними, новітніми дослідженнями, тенденціями

Прагматизм – це

сприйняття реальності без ілюзій як негативних, так і позитивних, використання лише ефективних у цій ситуації для цієї людини методів роботи, ставити реальні цілі

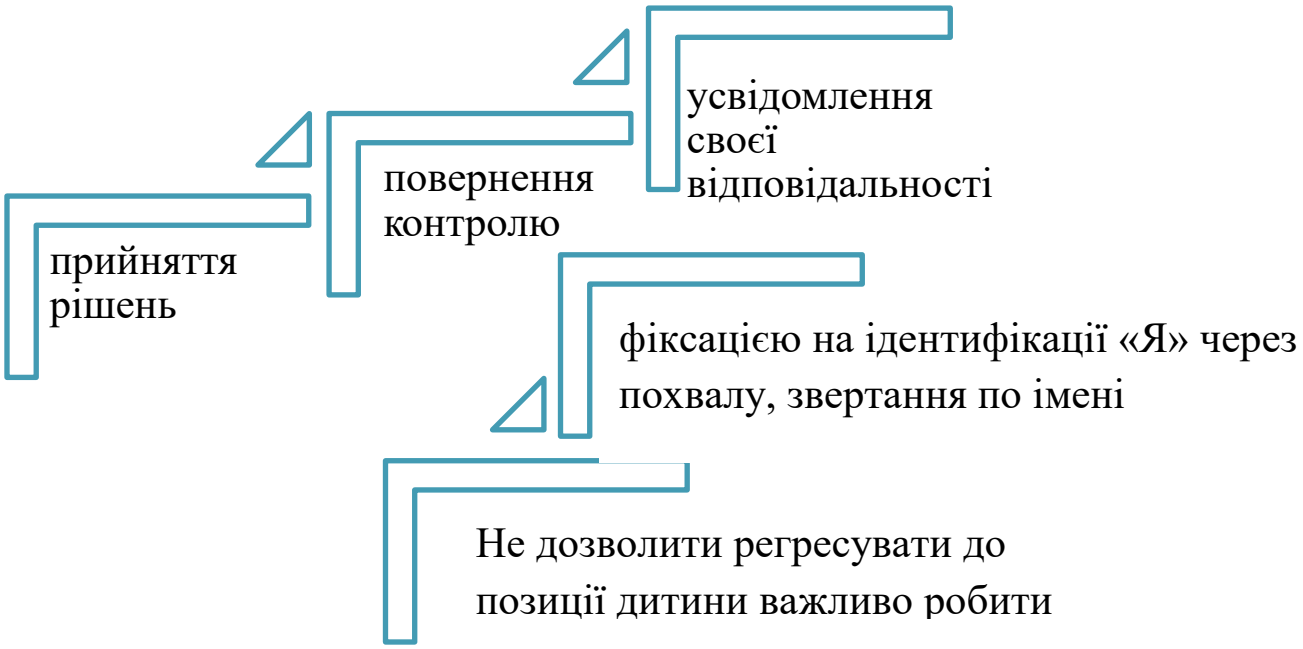
Відповідальність – це

усвідомлення меж своєї відповідальності та відповідальності постраждалого

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, що відчувають страждання і потребу в них. Може надаватись не лише професійними психологами, а й іншими спеціалістами, які знайомі з правилами надання ППД.[6]

В основі надання ППД лежить 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.

Під час надання первинної психологічної допомоги важливо повернути особі дорослу позицію завдяки забезпеченню можливості:



[6] Мітченко К. В. Особливості надання поліцейським первинної психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства // Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія , 2023. С.285-299.

Під час надання первинної психологічної допомоги потрібно:

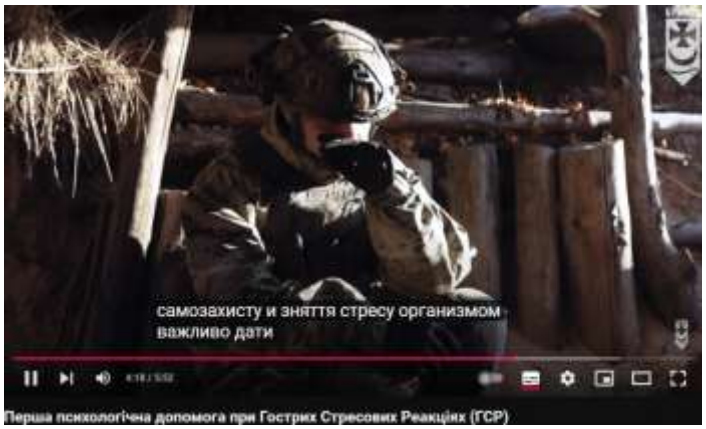
- Враховувати гендерні та культурні особливості
  - Називати по імені
  - Зазначити, що готові підтримати в будь-який час
- Застосовувати активне слухання
  - Поважливе відношення, довіра
  - Надавати право вибору
- Зняти вину з потерпілого
  - Хвалити за кожну самостійно виконану справу
  - Повертати почуття гідності

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
під час надання первинної психологічної допомоги:

- Засуджувати, критикувати
  - Обіймати, здійснювати тілесний контакт
  - Жаліти, підтримувати позицію дитини
- Виражати свою суб'єктивну точку зору (думку)
  - Запитувати про емоції, почуття; «лізти в душу»
  - Нав'язувати допомогу
- Просити заспокоїтись, не плакати/кричати
  - Просити відволіктись від того, що трапилось
  - Вирішувати за особу, що їй потрібно

Алгоритм надання первинної психологічної допомоги

Відеодемонстрація надання первинної психологічної допомоги (переглянути за QR-кодом)



Вправа «Долонька» [7]

Мета: ресурсування, наповнення ресурсом, усвідомлення з чого можливе це наповнення.

Інструкція: пропоную відповісти на певні питання, що допоможуть відновити сили, наповнитись ресурсом для подальшої роботи за поданою/зазначеною темою.

Алгоритм проведення: запропонуйте постраждалому обвести на аркуші власну долоню та відповісти на такі питання, фіксуючі відповіді на кожному пальчику

Мізинець – Що люблю бачити/дивитись?

Безіменний – Що люблю слухати?

Середній – До чого люблю торкатись/відчувати на дотик?

Вказівний – Що люблю відчувати на смак?

Великий – Аромат чого люблю?

Центр долоні – Що люблю робити ?

Допоможіть клієнту провести аналіз того від чого він отримує задоволення, що його наповнює силою та надає впевненості далі працювати над проблемою, не втрачати віри в себе.

Вправа «BASIC Ph»

Мета: визначення своїх каналів ресурсування, наповнення ресурсом безпосередньо під час виконання вправи.

Інструкція: видатний ізраїльський психолог М. Лахад запропонував використовувати з постраждалими модель «BASIC Ph», де порівнював її з «містком над прірвою», який допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Давайте спробуємо і ми попрацювати. У вас все вийде, я буду називати певні категорії, а ви згадайте, які ваші пункти вам допомагають, наповнюють в них/вас?

Алгоритм проведення: називати постраждалому категорії, зазначені нижче та фіксувати відповіді. Після завершення показати, які навколо нього є варіанти підтримки себе.

B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.

A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

[7] Мітченко К. В. Вправи для надання психологічної допомоги та підтримки: досвід практичної роботи *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків,-22 грудня 2022 р.).* Харків: НА НГУ. 2022. С. 77-81.

C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Вправа «4 стихії»

Мета: ресурсування, наповнення ресурсом, стабілізація психоемоційного стану.

Інструкція: пропоную певні дії, що допоможуть відновити сили, наповнитись ресурсом для подальшої роботи.

Алгоритм проведення: запропонуйте постраждалому виконати/повторити за вами запропоновані дії з орієнтації на основні стихії.

ПОВІТРЯ: робимо повільні вдихи та видихи через паузу, починаємо з видиху. За наявності відчуття паніки можна видихати у зроблене з двох долоньок «горнятко».

ВОДА: попити вода, а якщо немає, порухати м'язами щік до появи слини або стимулювати слиновиділення через уявлення лимона.

ЗЕМЛЯ: напружуємо та розслабляємо м'язи тіла, можна почати з долонь та рук. Спираємося на опору, з напруженням натискаємо на п'яти.

ВОГОНЬ: вголос проговорюємо, хто ми і що бачимо, найбільші предмети, 2 словами називати сам предмет та його якість: великий стіл, синя лампа, чорний телевізор, платтяна шафа

Вправа «Моє оточення»

Мета: стабілізація психоемоційного стану, усвідомлення наявності кількості людей в оточенні, їх впливу на стан.

Інструкція: запропонуйте написати 10 осіб з оточення.

Алгоритм проведення: в запропонованих колах, проаналізуйте вплив зазначених людей та їхня здатність надати допомогу в стресових ситуаціях клієнту.

Вправи з саморегуляції методики Хасая Алієва «Ключ»

Мета: стабілізація психоемоційного стану, швидке зняття стресу, превентивне підвищення стресостійкості до надзвичайних ситуацій.

Інструкція: виконайте запропоновані нижче тілесні практики, повторюючи за психологом.

Алгоритм проведення:

1. *«Хльоскання руками по спині»,* 30-60 сек. Ноги стоять зручно, руки розслаблені витягнути в сторони – хльоскати руками по спині. Для активізації сил і впевненості в собі. Призводить до стимуляції легенів; інтенсивного збагачення крові киснем; інтенсивного розслаблення м'язів шийно-грудного відділу; поліпшення кровотоку мозку; інтенсивного потоку нервових імпульсів у головний і спинний мозок.

2. *«Лижник»* 60 сек. Махи руками вгору і різко опускаємо вниз, синхронний підйом і опускання ніг з носків на п’яти. П’яти у цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються і опускаються з невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу. Позбавляємось від метушні та хаотичності думок.

3. *«Шалтай-болтай»* 60 сек. Ноги стоять зручно, руки розслаблені – крутимося вліво-вправо в розслабленому стані. Використовується для перезавантаження, скидання накопиченої напруженості та створення позитивного стану.

4. *«Вис вперед-назад»* 60 сек. Вис назад, розслабити шийний відділ, вис вперед, розслабити м’язи попереку, під час видиху опускаємося нижче і нижче. Прийом для підвищення впевненості в собі, розслаблення м’язів і розвитку гнучкості хребта.

5. *«Легкий танок»* 60 сек. Ноги разом, руки вздовж тулуба, крок правою ногою вперед, змах лівою ногою вперед і враво, носок витягуємо, одночасно повертаємо корпус вліво з махом руками вліво. Прийом для розвитку координації та скруту, пропрацювання скутості та агресії.

Метод КЛЮЧ заснований на керованих рефлексах. Він входить в Синхрометод Хасая Алієва – новий клас методів, що синхронізують дії людини з його поточним станом: Ключ, Синхрогімнастіка, Ключ-2, Ключ-3. Ці методи служать для швидкого зняття стресу, превентивного підвищення стресостійкості до надзвичайних ситуацій. Вони дають швидкі й очевидні результати поліпшення здоров’я і розкриття творчого потенціалу, оздоровлення та самозцілення, профілактики лікування і реабілітації переважно неврозів і психосоматичних захворювань. За допомогою цих вправ можна легко скинути стрес, напругу та втому, по-справжньому розкріпачитися та наповнитися свіжою енергією. Звільнитися від тривожних думок, перевести енергію стресу на вирішення ваших проблем без допінгів, ліків та алкоголю. Це досягається за допомогою нескладних вправ, що зручно і легко робити саме вам. Також можна знайти внутрішній спокій і запустити процес оздоровлення всього організму.[8]

[8] Синхрогімнастика або метод "КЛЮЧ" ХАСАЙЯ АЛІЄВА. URL : https://vseosvita.ua/blogs/synkhrohimnastyka-abo-metod-kliuch-khasaiya-aliieva-43476.html

Урахування вікових особливостей дітей під час надання їм первинної психологічної допомоги [9]

Для дітей раннього віку (1-3 роки) характерною є відсутність усвідомленості власних мотивів поведінки, дії виконуються під впливом миттєвих почуттів, відчуття любові та симпатії до близьких, прагнення отримувати похвалу, зароджується вміння відчувати сором і прикрість. Варто якомога більше хвалити дитину, відтак хвалити просто за факту того, що вона є, говорити про те, що нею можуть пишатись рідні, що близькі її люблять, що близькі, як тільки матимуть змогу, будуть поруч, а особа, яка допомагає, наразі просто також може допомогти;

Для дошкільного віку (3-6 роки) характерні перші спроби контролювати власну поведінку. Діти засвоюють норми та правила соціуму: пізнавання світу відбувається через сюжетно-рольову гру. Варто також хвалити дитину, зокрема зазначати, що вона молодець, проводити "допомагаючі дії" через гру;

Молодшому шкільному вікові (6-10 років) притаманна самостійність, підпорядкування мотивів, прагнення бути кращим. Варто підкреслювати сміливість дитини, її самостійність, зазначати, що ви вперше бачите, як дитина такого віку справляється в такій ситуації;

Для підліткового віку (11-16 років) характерним є прагнення бути приналежним до групи, активно формується почуття дорослості, відбувається статеве дозрівання. Варто орієнтуватись на повернення дитині самоконтролю, ідентичності, демонструвати, що вона не сама, що поруч є люди, які готові надати підтримку.

4. РОБОТА З ТРАВМОЮ НАСИЛЛЯ

Постраждала особа отримала травму від людей і саме через людей має відновитись. У терапевтичних стосунках із потерпілою особою психолог передає знання, досвід та можливість перебування в унікальних стосунках, якими відновлює після травми. Терапевтичний контракт створюється на постулатах – правди, співпраці, дотримання сетінгу та конфіденційності.

[9] Мітченко К. В Надання первинної психологічної допомоги дітям, які стали жертвами злочинів: практичний досвід. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12-15 травня 2023 року).* Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 114-116.

**Алгоритм роботи з постраждалою особою,
яка тривалий час зазнавала насильства
(за Джудіт Герман)[10]**

Зміцнення відчуття безпеки та контролю над власним життям

↓

Пам'ять та оплакування (реконструкція історії, інтеграція травматичних спогадів у сьогодення зрілою особистістю, оплакування досвіду, відновлення соціальних зв'язків, нових копінгів, бажань, робота з вторинними вигодами)

↓

Спільнотність (інтеграція в соціум – терапевтичний альянс, учасник груп/тренінгів, передача свого досвіду)

Робота з постраждалими від насильства

Едукація (просвіта)

- терапевтичні групи, групи підтримки
- перегляд та обговорення фільмів
- читання та обговорення тематичної літератури

Корекція

- когнітивні (переконання, викревлення)
- мотиваційні (цінності, ідентичність)
- поведінкові (копінги, стратегії)

[10] Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2016.

Робота з учасниками домашнього насильства, згідно чинного законодавства України, забезпечуються виконанням Закону України "Про запобігання та протидію домашньому насильству" [11], Указу Президента України «Про невідкладні заходи із запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі, захисту прав осіб, які постраждали від такого насильства» [12], а також Типової програми для кривдників [13], Типової програми для постраждалих осіб[14].

Стабілізаційні техніки безпеки для роботи з постраждалими від насильства

***Вправа* «Дієслово як стимул до дії»** *(автор Мітченко К.В.)*

---

[11] Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text.

[12] Про невідкладні заходи із запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі, захисту прав осіб, які постраждали від такого насильства : Указ Президента України від 21.09.2020 № 398/2020. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/398/2020#Text.

[13] Про затвердження Типової програми для кривдників : наказ МСПУ від 01.10.2018 № 1434. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1222-18#Text.

[14] Про затвердження Типової програми для постраждалих осіб : наказ МСПУ від 13.10.2021. № 587. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1568-21#Text.

Мета: можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, з іншого боку, за прийнятної нагоди визначити можливі шляхи її вирішення.

Інструкція: «Пропоную відповісти на певні питання, що допоможуть нам поглянути на вашу життєву ситуацію»

Алгоритм проведення:

1. Запропонуйте постраждалому знайти метафору (картинку, фото) що символізує відповідь на питання: «З чого варто розпочати роботу у вирішенні хвилюючого питання?»
2. Назвіть 5 дієслів і 5 прикметників, що асоціюються з карткою. Як ці слова пов'язані з питанням, що хвилює?
3. Проведіть рефлексію. Що візьмете собі до застосування до дії.

***Вправа* «Зміна точки сприйняття»** *(автор Мітченко К.В.)*

Мета: можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, з іншого боку, за прийнятної нагоди визначити можливі шляхи її вирішення.

Інструкція: «Пропоную відповісти на певні питання, що допоможуть нам поглянути на вашу життєву ситуацію»

Алгоритм проведення:

1. Запропонуйте постраждалому знайти метафору (картинку, фото) яке символізує відповідь на питання
   - 2 картки ВВ – що асоціюються із ситуацією, де перша – сама проблема, а друга – прийнятний сьогодні варіант вирішення.
   - Зміни місцями картки. Як зараз сприймається ситуація
   - 3 картки ЗВ – що можна зробити в такій/цій ситуації?
2. Запишіть план дій відповідно до цих карток та своїх асоціацій, з обов'язковим зазначенням пунктів, які потрібно виконати у найближчі 72 години.

Вправа «Мої кордони» *(автор –Мітченко К.В.)*

Мета: усвідомлення та робота з психологічними кордонами.

Інструкція: «Пропоную відповісти на певні питання, що допоможуть нам поглянути на вашу життєву ситуацію»

Алгоритм проведення:

1. Запропонуйте постраждалому знайти метафору (картинку, фото), що символізує відповідь на питання

- по 5 ВВ та ЗВ – за що мене можна любити
- по 5 ВВ та ЗВ – за що мене можна поважати
- по 5 ВВ та ЗВ – що стосовно мене (зі мною) можна робити

- по 5 ВВ та ЗВ – що стосовно мене (зі мною) не можна робити

2. Запишіть план дій відповідно до цих карток та своїх асоціацій, із обов'язковим зазначенням пунктів, що потрібно виконати у найближчі 72 години.

***Вправа* «Акцент на відчуття»** *(автор Мітченко К.В.)*

Мета: визначення актуальності проблемної ситуації та можливих шляхів її вирішення.

Інструкція: «Пропоную відповісти на певні питання, що допоможуть нам поглянути на вашу життєву ситуацію»

Алгоритм проведення:

1. Запропонуйте постраждалому знайти метафору (картинку, фото), що символізує відповідь на питання: «Як я сприймаю зараз себе та свою ситуацію? Які емоції, почуття викликає картинка?».
2. Напишіть 3 хороші (позитивні) та 3 неприємні асоціації до картки.
3. Проаналізуйте, що у хвилюючому питанні є позитивним, а що – неприємним.
4. Запропонуйте постраждалому знайти метафору (3 картки ЗВ), що символізують відповідь на питання – що потрібно (можна) зробити, щоб мінімізувати неприємне для нього?
5. Запишіть план дій відповідно до цих карток та своїх асоціацій, з обов'язковим зазначенням пунктів, що мають бути виконані у найближчі 72 години.

Вправа «Мої ролі» *(автор Мітченко К.В.)*

Мета: усвідомлення своїх ролей та ресурсів, що можна отримати з кожної з них.

Інструкція: «Пропоную подумати про те, що в на тепер, їх ресурсності. ситуаціях переживання домашнього насильства ви виконували різні соціальні та психологічні ролі. Давайте поміркуємо, які ролі ви наразі виконуєте зараз.»

Алгоритм проведення:

1. Проговорити по/проаналізувати кожній/-у ролі/ль, визначити, який ресурс дає кожна.
2. Допомогти постраждалому провести аналіз, що приємного він має для себе, коли виконую кожну окремо роль? Який ресурс з кожної отримує?

Вправа «Контроль» *(автор Мітченко К.В.)*[15]

Мета: повернення контролю над власним життям, усвідомлення власних можливостей.

Інструкція: «Пропоную відповісти на певні питання, що допоможуть нам визначити межі вашого контролю над життям та повернути впевненість у собі».

Алгоритм проведення:

1. Запропонуйте постраждалому відповісти на такі питання:

- ✓ Що на сьогодні я не можу контролювати?
- ✓ Що (контроль чого) відпускаю зараз?
- ✓ Що контролюю зараз в своєму житті?

2. Що нового навчився постраждалий контролювати в своєму житті за цей період? Допоможіть йому провести аналіз того, що він контролює в своєму житті, підведіть до того, що це є закріпленням його в ролі дорослого, наповнює силою та впевненістю в собі.

3. Допоможіть постраждалому провести аналіз того, від чого він отримує задоволення, що його наповнює силою та надає впевненості далі працювати над проблемою, не втрачати віри в себе.

Вправа «Перевернута розповідь» *(автор Мітченко К.В.)*[16]

Мета: визначення актуальності проблемної ситуації та можливих шляхів її вирішення.

Інструкція: «Пропоную відповісти на певні питання, що допоможуть нам поглянути на вашу життєву ситуацію»

Алгоритм проведення:

1. Запропонуйте постраждалому знайти метафору (картинку, фото), що символізує його сприйняття себе та свою ситуацію зараз? Описуючи, по можливості емоції та почуття, не лише фактаж ситуації.

2. Зафіксуйте основні характеристики розповіді – прикметники, дієслова, іменники. Запропонуйте скласти історію по ситуації постраждалого, використовуючи ці слова (це може бути нова історія або переказ новими словами вже розказаної).

3. З кожного речення варто обрати одне слово, яке потерпілий вважає основним і написати до вибраних слів/цього слова? по 3 асоціації. З цих асоціацій вибрати на розсуд потерпілого одне слово та вписати його

[15] Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності : кол. монографія / К. М. Васюк, Ж. В. Сидоренко, Ю. А. Короцінська та ін.: за заг. ред. В.А.Оверчук. Вінниця, 2023. 380 с.

[16] Мітченко К. В. Фундаментальні основи роботи з МАК: особливості роботи та практичні вправи для використання в роботі психологами. Практичний порадник. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2023. 42 с.

замість вибраних до первинно написаної історії.

4. Перечитайте історію з новими словами потерпілому. Які емоції наразі викликає історія? Що відчуває в тілі потерпілий? Які думки виникають? Історію може читати декілька разів, до того часу поки не виникне інсайд.

5. Запропонуйте написати план подальших дій відповідно до інсайду, з обов'язковим зазначенням пунктів, що потрібно виконати у найближчі 72 години.

5. ГРУПИ ПІДТРИМКИ

Група підтримки – керовані фахівцем добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, що зустрічаються протягом тривалого часу з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну. Групи підтримки надають можливість учасникам ефективно долати травмуючі ситуації, активізувати власні ресурси, розвивати здібності та усвідомлювати власні можливості, контролювати своє життя[17].

[17] Зінько О. Мітченко К. Групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного часу. Наукові перспективи. № 13(18) (2022) С. 187-198

Основні терапевтичні чинники збереження психічного здоров'я

Схожий досвід або ситуація є основою існування груп взаємодопомоги, схожість спонукає до зменшення сорому, що полегшує ефект саморозкриття.

- Допомога іншим, – чим більше члени групи допомагають іншим, тим більше вони допомагають самим собі.

Постійна система підтримки, заохочення і похвали. Значний терапевтичний ефект приносить отримання інформації, необхідної для розуміння та конструктивних рішень.

- Отримання зворотного зв'язку та освоєння спеціальних методів. У ситуації відкритості та щирості поведінка учасників доступна для уважного спостереження і коментарів інших членів групи. Члени груп опановують прийоми саморегуляції і вчаться самостійно застосовувати їх, що забезпечує створення терапевтично цінної структури

Терапевтичний вплив процесу взаємодопомоги сприяє формування позитивного Я-образу, поліпшення саморозуміння, розширення прийнятних альтернатив, посилення здатності вирізняти та по-новому визначати норми.

Правила роботи груп підтримки

- Безпека в усьому – фізична, емоційна та інформаційна – для всіх учасників
- Повага до учасників, неосудність їх емоцій, переживань, вчинків
- Тематика зустрічі може бути визначена психологами або учасниками, як найбільш хвилююче питання для більшості, проте з дотриманням усіх правил ведення групових зустрічей
- Конфіденційність та екологічність простору
- Спілкування по типу Я-висловлювань, персоналізація висловлювань;•правила «Стоп» – право кожного зупинити тему, що є болісною, неприємною;•спілкування за типом «тут і тепер»
- Можливість працювати як із увімкненою, так і з вимкненою відеокамерою

Ведучі груп у своїй фасилітаторській діяльності мають орієнтуватись на: повернення учасникам відчуття контролю над власним життям, підтримання віри у свої сили, акцентування уваги на сильних сторонах особистості, на допомагаючи знайти підтримку через зовнішні та внутрішні ресурси, не перекладаючи на інших, знижуючи критичність, відновлюючи особисті ресурси, ефективно взаємодіяти з оточуючими, виконуючи свої повсякденні соціальні ролі.

Засади функціонування групи взаємодопомоги

Групи психологічної підтримки дорослих і дітей, які втратили близьких людей

Робота ґрунтується на таких принципах, як подолання скорботи через активну дію та мобілізацію всіх ресурсів попри те, що змінились життєві обставини. Метою є спрямування процесу проживання втрати у здорове русло та зниження додаткових навантажень, привнесених почуттям горя.

Основне у роботі груп психологічної підтримки – створення атмосфери довіри та безпеки для вираження й опрацювання почуття горювання, розуміння й усвідомлення механізму впливу скорботи на думки, почуття, фізичний стан і відносини та створення того, що може допомогти протистояти гнітючому впливу скорботи і полегшити вихід з неї. Увесь час у центрі уваги має бути осмислення ситуації, подолання скорботи і відновлення довіри до життя через концентрацію на тому позитивному, що було, та на можливостях у житті попереду.

Для проведення груп психологічної підтримки ведучому важливо володіти понятійним апаратом: [18]

1) модель дуального процесу – процес спрямований на відчуття втрати (робота над почуттям горя від втрати, нав’язування горя, розрив зв’язків, відмова від змін відновлення) і процес, спрямований на відновлення (участь у змінах життя, робити нові речі, відволікання від горя, нові ролі);

2) вікно толерантності – ступінь активності та її оптимальний рівень між максимумом та мінімумом допустимого;

3) когнітивна теорія – думки, почуття, поведінка.

4) методи самодопомоги – фокус на втрати (безпечне місце, цікава діяльність, вираження своїх почуттів, позитивна розмова з собою, час для занепокоєння, релаксація), фокус на нове життя (концентрація на хорошому, відволікання, накопичення енергії, техніки захисту, зупинка думок, фізична діяльність).

[18] Національний центр психологічної підтримки у скорботі. Посібники. 2023. URL : https://psyaid.center/category/books/

Побудова занять груп психологічної підтримки дорослих та дітей, які втратили близьких людей
(за 8-ми кроковою програмою проживання втрати)

Групи психологічної підтримки з особами, що мають суїцидальні наміри, а також із сім'ями, в яких близькі вчинили самогубство

Суїцидальна поведінка не є виключно медичною чи психологічною проблемою. Причини такого складного феномену як суїцид включають соціальні, економічні, психологічні, культурні, релігійні і медичні фактори ризику. Профілактика суїцидальних дій є комплексним завданням, виконання якого можливе за ефективної взаємодії різних прошарків суспільства, має бути забезпечене комплексним підходом та виробленням конкретної превентивної стратегії.

Фактори ризику суїциду

- Попередні спроби суїциду
- Історія зловживання хімічними речовинами і проблеми психічного здоров'я
- Проблеми у стосунках
- Смерть члена родини чи близького друга, особливо якщо вони померли внаслідок скоєння суїциду
- Зазнання булінгу
- Фізична хвороба чи недієздатність (інвалідність)
- Проблеми з законом чи економічні проблеми

Захисні фактори

- Наявність зв'язків із друзями, родиною й громадою
- Навички розв'язання проблем
- Духовні чи екзистенційні переконання
- Доступ до ефективної психіатричної допомоги
- Професійні / академічні досягнення
- Загальна резилієнс (стресо- і життє-стійкість)

Насторожу-вальні ознаки	• Цикл життєвих невдач • Часті розмови про смерть або бажання померти • Фрази: «Всім буде краще без мене», «Я хочу заснути і не прокидатися», «Я хочу спокою» • Самоушкодження • Безнадія • Завершення справ: організація особистої документації, повернення боргів тощо; дарування свох речей, переписування майна • Міркування про сенс життя • Продумування та підготовка плану • Вивчення сайтів про самогубство • Збір, придбання та зберігання пігулок, зброї • Прощання з друзями і родиною • «Відхід» від друзів, родини й громади, усамітнення • Пропуски на роботі, навчанні • Збільшення вживання алкоголю і наркотиків • Агресивна поведінка, різкі перепади настрою • Зміни в харчовій поведінці (мало/багато їсть)

Основні складові суїцидальної поведінки як динамічного процесу

Етап суїцидальних тенденцій.

наявні прямі або непрямі ознаки, що свідчать про зниження цінності власного життя, втрати його змісту або небажання жити. Суїцидальні тенденції виявляються в думках, намірах, почуттях або погрозах. На цьому етапі здійснюється превенція суїциду, тобто його запобігання на підставі знання психологічних абосоціальних провісників

- **Етап суїцидальних дій.**
- Починається, коли думки (тенденції) переходять у конкретні вчинки. Під суїцидальної спробою розуміється свідоме прагнення позбавити себе життя, що з незалежних від людини обставин (своєчасне надання допомоги, успішна реанімація і т.п.) не було доведено до кінця.

- Самоушкодження, що безпосередньо не ведуть до самознищення, мають демонстративний характер і спрямовані на здійснення морального тиску з метою отримання певної вигоди, називаються парасуїцидом.

Етап постсуїцидальної кризи.

Продовжується від моменту здійснення суїцидної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій, що іноді характеризуються циклічністю прояву. Цей етап охоплює стан психічної кризи суїцидента, ознаки якого (соматичні, психічні або психопатологічні) і їх виразність можуть бути різними. На цьому етапі здійснюються постренція і вторинна превенція суїцидальної поведінки. Постренція є системою заходів, спрямованих на подолання психічної кризи та адресованих не лише суїциденту, але і його оточенню. Вторинна превенція полягає в попередженні повторних суїцидальних спроб.

Проведення груп психологічної підтримки з людьми, які мають намір вчинення суїциду

(розробка М.Л. Покрасса «Терапія поведінкою» з системою групової терапії і адаптований варіант гештальт-терапевтичної групи)

Корекція ставлення до Я – досягнення здібності до обєктивної самооцінки (корекція самооцінки), здібності до усвідомлення та видаленні проявів психологічного захисту. Реставрація, корекція подавленої чи викривленої системи емоційного вираження себе, а з цим укріплення адаптивності. Досягнення самостійності, антиконформності, антисугестійності, здібності відповідати за власну поведінку. Реабілітація Я у власних очах, досягнення впевненості в собі та робота з почуттям власної гідності. Корекція системи цінностей, потягів та їх ієрархії, співвідношень з можливостями. Корекція самовідчуття та поведінки, прийняття адекватної ролі.

Корекція відношення до інших – досягнення здібності до емпатії, до прийняття та співпереживання станів, інтересів інших, здібності до критичного сприйняття недоліків та переваг їх. Формування навику рівноправного, безконфліктного спілкування, культури емоційної експресії.

Корекція відношення до реального життя – формування навику вибору та прийняття рішення, мобілізації та самоорганізації, особливо в екстремальних умовах. Формування стійкості до невдач, оптимістичного ставлення до життя, корекція неадекватного стилю життя.

Кінцева ціль – корекція почуття гідності, формування стресостійкості, толерантності, реабілітація і реінтеграція.

Етапи проведення (за М.Л. Покрасса)

Підготовчий – встановлення рапорту, підписання антисуїцидального контракту, ослаблення егоцентричних очікувань, формувати готовність до співпраці, обговорення «болючих» тем, дати емоційну розрядку.

Мотивуваня – ресурсування; робота з вторинними вигодами (виявлення того, чим загрожує «виздоровлення», що необхідного / важливого дає суїцид; формування саногенної установки, позитивної перспективи, що настає після пережитої кризи; формувати готовність до дій, а не лише самостраждання).

Терапія поведінки з елементами гештальт терапії – аналіз наявних та засвоєння нових копінгів, потрібних для переживання кризи; пропрацювання невротичного симптому, формування незалежності від нього).

Актуалізація та вирішення зовнішнього конфлікту – робота з емоціями (зняття немотивованої тривоги, туги, агресії, їх аналіз); робота з цінностями; прийняття нової дійсності, відповідно до наявних обставин.

Актуалізація та вирішення внутрішнього конфлікту – прийняття власних індивідуальних особливостей, засвоєння вміння оптимально використовувати свої особливості реалізуватись, не боротись з ними, продуктивно використовувати власні «недоліки», як переваги; засвоєння активної життєвої позиції, формування цілей та навику їх досягнення.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні психологічні наслідки війни для цивільного населення та осіб сил безпеки та оборони?
2. Які методи скринінгу можна використовувати для оцінки психологічного стану постраждалих?
3. Які психометричні інструменти можна використовувати для оцінки рівня тривоги, депресії та посттравматичного стресу?
4. Як інтерпретувати результати скринінгових тестів?
5. Які обмеження має скринінг і коли є потреба у більш детальній діагностиці?
6. Які основні етапи кризового консультування?
7. Які основні принципи надання першої психологічної допомоги?
8. Як побудувати ефективну комунікацію з клієнтом у кризовій ситуації?
9. Які техніки стабілізації емоційного стану можна використовувати під час кризового консультування?
10. Які фактори сприяють розвитку посттравматичного стресового розладу у цивільного населення?
11. Які особливості роботи з травмою насильства?
12. Які фази переживання травми?
13. Які когнітивні спотворення характерні для постраждалих від насильства?
14. Які особливості психологічної травми у дітей?
15. Як працювати з почуттями сорому і провини у постраждалих від насильства?
16. Які типи груп підтримки можуть бути ефективними в умовах війни?
17. Які типи груп підтримки найбільш ефективні для різних категорій постраждалих?
18. Які ролі виконує фасилітатор групи?
19. Як забезпечити безпечну атмосферу в групі?
20. Які основні принципи організації психологічної служби в органах внутрішніх справ?
21. Які специфічні ризики для психічного здоров’я існують у осіб сил безпеки та оборони?
22. Як запобігти розвитку професійного вигорання у осіб сил безпеки та оборони?
23. Як організувати психологічну реабілітацію після поранень?
24. Як забезпечити міжвідомчу взаємодію у наданні психологічної допомоги?
25. Як оцінювати ефективність роботи психологічної служби?
26. Які етичні аспекти слід враховувати під час надання психологічної допомоги в умовах війни?
27. Як забезпечити конфіденційність інформації про клієнтів?
28. Які ресурси можуть бути корисними для психологів МВС (література, тренінги, мережі підтримки)?

Навчальне видання

Мітченко Катерина Вікторівна

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ СИСТЕМИ МВС

Методичні рекомендації

Редактор, оригінал-макет – *А. В. Самотуга*
Редактор *Н. В. Леонова*

Підп. до друку 26.12.2024. Формат 60х84/16. Друк – цифровий.
Гарнітура – Times New Roman. Ум.-друк. арк. 2,56. Обл.-вид. арк. 2,75.

Надруковано у Дніпровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Науки, 26, sed@dduvs.edu.ua
Свідоцтво про внесення до державного реєстру ДК № 8112 від 13.06.2024