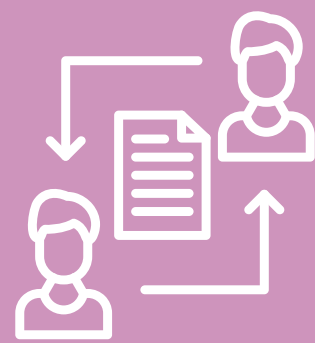


Проведення інтерв'ю з урахуванням психологічної травми для спостерігачів за дотриманням прав людини: благополуччя учасників інтерв'ю

Опитування людей, що виявилися свідками або самі зазнали порушень прав людини, є одним із основних напрямків діяльності спостерігачів за дотриманням прав людини та правозахисників. Отож для спостерігачів за дотриманням прав людини вкрай важливо мати навички проведення інтерв'ю, що допоможуть зібрати точну інформацію у такий спосіб, що гарантує врахування можливої психологічної травми та захист благополуччя опитуваної особи й інтерв'юера, а також перекладача (за наявності).





ОСОБИСТИЙ ПІДХІД

Інтерв'ю – це бесіда, розмова з певною метою. Як будь-яка розмова, воно передбачає встановлення стосунків між двома людьми. Дослідження показали, що інтерв'юери, які застосовують особистий, а не формальний підхід, успішніше розбудовують безпечні та довірливі стосунки з опитуваними. Особистий підхід прихилиє опитувану особу ділитися досвідом, про який може бути болісно чи важко говорити.

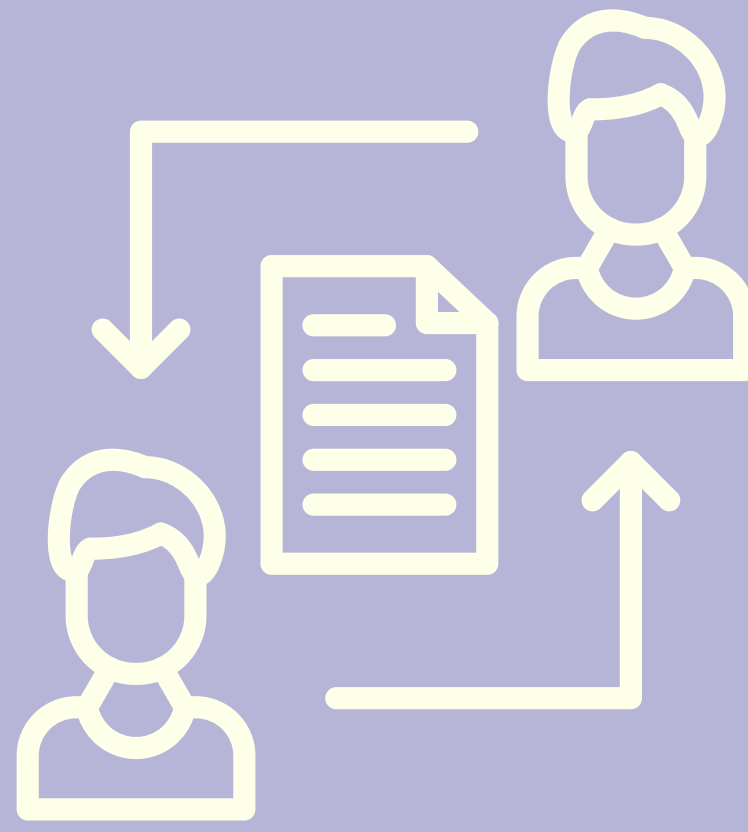
Виявіть дружнє
зацікавлення
опитуваною особою

Але не перегинайте
палицю та не наполягайте
на обговоренні надто
особистих тем

Побесідуйте про
якісь загальні речі

Розкажіть щось не
надто особисте про
себе

Запитайте опитувану
особу, чи їй фізично
комфортно та зручно



Передання контролю

Роль інтерв'юера полягає в тому, щоби надати сприяння опитуваній особі, допомогти їй розповісти свою історію, як вона її пам'ятає, без втручань і перебивань. Найкращий спосіб зробити це – передати опитуваній особі контроль над плином розповіді: адже саме вона володіє необхідною інформацією.

Чітко поясніть опитуваній особі, що вона цілком контролює ситуацію

Повідомте, що вона може припинити інтерв'ю в будь-який момент

Поясніть, що вона може не відповідати на запитання, на які вона відповідати не бажає

Заохочуйте її говорити відкрито й вільно

Використовуйте мовчання та підбадьорення на етапі викладу обставин

Уникайте ставити багато закритих запитань



Проведення інтерв'ю з урахуванням психологічної травми

Багато порушень прав людини пов'язані з травматичними подіями, тобто з подіями, які шокують, лякають або загрожують фізичній та/чи психологічній безпеці. Інтерв'юери повинні враховувати вплив таких подій на людей, що були свідками або зазнали порушень прав людини, аби забезпечити точність і надійність зібраної інформації і, водночас, запобігти повторному травмуванню опитуваної особи у процесі інтерв'ю.

Інтерв'юери мають бути готові взаємодіяти з тими опитуваними особами, які виявилися стійкими до впливу травми; з тими, що знаходяться в процесі відновлення після пережитого; а також з тими, які все ще не можуть від неї оговтатися. Саме в цьому і полягають уміння проводити інтерв'ю з урахуванням досвіду психологічної травми.

Застосовуйте стратегію проведення інтерв'ю, що відповідає потребам конкретної опитуваної особи

Допомагайте опитуваним особам пригадувати свій досвід лише настільки, наскільки вони того хочуть

Усвідомлюйте ризик заподіяння шкоди опитуваній особі через інтрузивні методи проведення інтерв'ю

Ретельно формулюйте запитання, особливо щодо дуже стигматизованих видів травми

Створіть безпечне середовище для опитуваної особи



Захист благополуччя

Опитування людей про порушення прав людини може бути емоційно виснажливим для особи, з якою проводиться інтерв'ю, для інтерв'юера та для перекладача (за наявності). Будучи інтерв'юером, ви можете зробити низку кроків, аби захистити благополуччя всіх учасників і допомогти їм усім почуватися емоційно врівноваженими після інтерв'ю.

Наводимо три стратегії, якими ви можете скористатися, щоби допомогти собі, опитуваній особі та перекладачу відновити емоційну рівновагу.



Заземлення

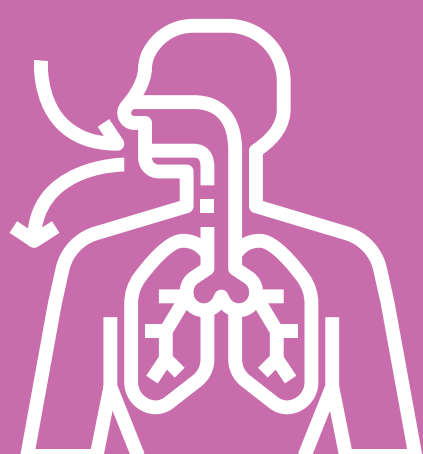
У заземленому положенні, назвіть:
5 речей, які ви бачите
4 речі, які ви чуєте
3 речі, які ви відчуваєте на дотик
2 речі, запах яких ви відчуваєте
1 річ, смак якої ви можете відчути

Обійми метелика

Обійміть себе руками так, щоби кожна рука торкалася протилежної руки або плеча. Рухайте руками, як крилами метелика, м'яко постукуючи ними по черзі по руках/плечах.



Дихальна вправа (фізіологічне з'їтхання)



Вдихніть якнайглибше, потім зробіть короткий додатковий вдих. Далі зробіть довгий, повільний і гучний видих, наче з'їтхання.