

УДК 159.9-615.815-316.44

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ВОЛОНТЕРІВ З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Уварова С.Г., к. пед. н.,  
ректор

*Міжнародний інститут глибинної психології*

Статтю присвячено вивченню особливостей навчання волонтерів для надання першої психологічної допомоги населенню. Досліджено особливості структурної організації та змістової наповненості навчальних програм для волонтерів. Виходячи з аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду організації тренінгових програм підготовки спеціалістів для надання першої психологічної допомоги, визначено основні умови реалізації подібних програм.

**Ключові слова:** *перша психологічна допомога, кризові ситуації, підготовка волонтерів для надання першої психологічної допомоги, фахівці кризових служб.*

Статья посвящена изучению особенностей обучения волонтеров для оказания первой психологической помощи населению. Исследованы особенности структурной организации и содержательной наполненности обучающих программ для волонтеров. Исходя из анализа зарубежного и отечественного опыта организации тренинговых программ подготовки специалистов для оказания первой психологической помощи, выделены основные условия реализации подобных программ.

**Ключевые слова:** *первая психологическая помощь, кризисные ситуации, подготовка волонтеров для оказания первой психологической помощи, специалисты кризисных служб.*

Uvarova S.G. SPECIAL ASPECTS OF VOLUNTEER TRAINING PROGRAMS IN RENDERING PSYCHOLOGICAL FIRST AID

The article examines the characteristics of volunteer training in rendering psychological first aid to the population. The special features of structural organization and meaningful contents of training programs for volunteers are examined. Based on the analysis of foreign and domestic experience in organizing training programs for specialists in rendering psychological first aid, the main conditions for the implementation of such programs are defined.

**Key words:** *psychological first aid, crisis situations, training the volunteers for rendering psychological first aid, specialists of crisis services.*

**Постановка проблеми.** Коли суспільство раптово опиняється в полі масштабної травматизації (через значні соціальні перетворення, глибокі економічні кризи, техногенні чи природні катастрофи, воєнні дії в державі тощо), завжди гостро постає питання психологічної допомоги тим, хто безпосередньо зазнав досвіду травматичних подій, а також їхнім рідним. Зазвичай реалізація цієї потреби обмежена через недостатність кризових фахівців (зокрема психологів, соціальних працівників, а також волонтерів, які б володіли базовими психологічними знаннями для можливості надання екстреної психологічної допомоги).

Крім того, узагальнюючи нещодавній досвід (протягом 2014–2015 рр.) розробки, організації та проведення навчальних програм підготовки спеціалістів для роботи з постраждалими внаслідок кризових подій, а також для роботи безпосередньо в умовах надзвичайних ситуацій [11], можна констатувати недостатню розробленість методичного арсеналу української практичної психології для своєчасного реагування на кризові події різного характеру й масштабу.

У реалізації програм підготовки спеціалістів з надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях значущими для нас стали напрацювання зарубіжних кризових психологів [6; 10; 15; 16; 17], а також практичні здобутки багаторічної роботи Центру подолання кризових ситуацій при Міжнародному інституті глибинної психології (м. Київ).

**Ступінь розробленості проблеми.** Вивчення вітчизняної та зарубіжної літератури [1; 2; 5; 7; 8; 9; 12; 13; 14;], присвяченої організації психологічної роботи з населенням, яке постраждало від надзвичайних подій різного плану, свідчить про те, що фахівці з подолання кризових ситуацій, крім надання психологічної допомоги, дуже часто стикаються із запитом від колег (психологів чи соціальних працівників) на проведення експрес-навчання з метою підвищення кваліфікації у сфері кризової психологічної роботи. Крім того, в умовах великомасштабних трагедій чи кризових явищ у суспільстві завжди відгукується широке коло тих, хто прагне допомогти, але не має необхідної психологічної підготовки.



**Мета статті** полягає у вивченні проблеми підготовки волонтерів для надання першої психологічної допомоги, а також у визначенні основних напрямів і форм навчальних програм та умов їх реалізації.

**Виклад основного матеріалу.** Спираючись на багаторічний досвід організації психологічної допомоги й навчання для населення острівних держав, які пережили природні катастрофи, Б. Прайтлер зазначає, що робота таких волонтерів під керівництвом досвідчених психологів часто є єдиним ресурсом психологічної підтримки для постраждалих.

Б. Прайтлер описує унікальний досвід організації трирічної програми з навчання психологічних консультантів серед населення Шрі-Ланки (2005–2008 рр.). Екстремний характер цього навчання визначив його структуру: спочатку всі семінари були зосереджені на конкретній повсякденній психологічній роботі, яку проводили волонтери з постраждалими (оскільки через масштабність катастрофи та її ускладненість воєнними діями практична робота з мінімізації виявів травматичного стресу була першочерговою), і лише згодом (на другому році) було докладно висвітлено теоретичні основи, на яких базувались кризові інтервенції.

Основними завданнями навчаючих тренерів у цій програмі були такі: максимальна підтримка волонтерів у надскладній роботі; забезпечення їх точною практичною інформацією та базовими психотехніками; аналіз випадків і планування наступних кроків на супервізіях; надання теоретичних знань лише в тому обсязі, який є необхідним у контексті конкретної роботи [10].

Варто зауважити, що така структурна організація та змістова наповненість навчання волонтерів дещо суперечить правилам і критеріям проведення подібних програм, але в умовах гострої соціальної ситуації є неминучою й украй необхідною.

Ще одним прикладом навчальної програми для волонтерів, які проходили підготовку з метою надання психологічної допомоги населенню в післявоєнній ситуації і які не мали психологічної освіти, є досвід, описаний Р. Джарменом. Навчальний тренінг для волонтерів було побудовано на принципах отримання практичного досвіду та ключових засадах гуманістичного підходу, тобто на повазі особистості й роботі з внутрішнім потенціалом самоцілення. Значну увагу було приділено розвитку вмінь створення безпечного простору для постраждалих, розвитку емпатії та навичок активного слухання, а також навичок застосування гри, метафори й інших засобів творчого самовираження, які мають терапевтичні ефек-

ти. Для полегшення стресового стану та напруження, викликаного змістом тренінгу, проводились вправи на релаксацію.

Значну частину тренінгу було присвячено відпрацюванню навичок роботи з почуттями провини, гніву, горя й переживанням втрати. Навчальне тренування також було зорієнтовано на відпрацювання вмінь оцінювати динаміку та прогрес постраждалих, а також оволодіння ігровими техніками для полегшення соціальної взаємодії [3].

Виходячи з досвіду організації тренінгової програми підготовки спеціалістів для надання першої психологічної допомоги дітям, П. Терлонг і співавтори визначають основні умови реалізації подібних програм:

- *учасники*: важливо заздалегідь якнайповніше зібрати інформацію про учасників, оскільки це допоможе побудувати навчання на основі їхнього досвіду. Цю інформацію можна отримати на етапі збирання заявок від учасників за допомогою форми оцінювання навичок і знань до початку тренінгу. Володіння інформацією щодо професійної кваліфікації учасників дасть змогу адаптувати програму тренінгу до рівня конкретної групи. Отже, передусім варто звернути увагу на такі моменти: ким є учасники тренінгу; скільки людей планує взяти участь у навчанні; середній рівень знань і навичок учасників; який досвід надання першої психологічної допомоги в кризових станах мають учасники. Ведучому також необхідно дізнатися й зрозуміти мотиви присутності учасників на тренінгу, їхні надії, сподівання та їхні побоювання;

- *групи*: проведення відносно коротких навчальних програм передбачає дотримання правила роботи з одними й тими самими групами, не змішуючи учасників, що сприяє їхній більшій комунікації. Групи можна формувати довільно, розподіливши учасників за порядковими номерами, а також за спільними чи спорідненими напрямками роботи, що надасть їм можливість обмінюватися знаннями та переймати досвід у більш досвідчених учасників;

- *ведучі тренінгових програм*: тренінг може проводити один ведучий, особливо якщо це досвідчений тренер. Але, зважаючи на змістову складність програми та пов'язану з нею високу емоційну залученість, до проведення тренінгових програм варто долучати двох ведучих;

- *роль тренера*: ведучий є гнучким і чутливим, за необхідності адаптує види діяльності до потреб учасників; має бути готовим брати участь у всіх вправах, передбачених тренінговою програмою; керує процесами тренінгової групи; уважно слухає, щоб зрозуміти кожного учасника, і делікатно ставиться до не-

висловлених почуттів; говорить повільно й чітко; докладає зусиль для зближення учасників, щоб вони почувалися комфортно в групі;

– *часові межі*: тренінгові програми з питань надання першої психологічної допомоги можуть бути реалізовані в межах посилення готовності до надзвичайної ситуації або як невідкладне реагування на великі або великомасштабні катастрофи чи кризові ситуації. Тренінгові програми можуть проводитись також в умовах зтяжних криз, коли існує реальна загроза благополуччю населення;

– *місце проведення має бути таким*: просторим, щоб учасники могли комфортно розміститися колом і бачити одне одного; по можливості обладнаним екраном чи мати простір для фліпчартів із презентаціями; достатньо просторим для організації роботи в групах і приватних діалогів у парах; достатньо ізольованим, щоб ніщо не відволікало учасників; обладнаним технічними засобами для демонстрації слайдів і фільмів;

– *необхідні матеріали*: усіх учасників варто забезпечити роздатковим матеріалом, який потрібно підготувати заздалегідь. Варто пам'ятати про те, що деякі матеріали доведеться адаптувати до наявних умов або замінити на місцеві альтернативи. Важливо, щоб серед роздаткового матеріалу був глосарій з основними поняттями щодо першої психологічної допомоги. Це особливо необхідно для груп, учасники яких раніше не мали спеціальних психологічних знань і не брали участі в подібних програмах;

– *особливості навчання*: потрібно пам'ятати про те, що кожен учасник може засвоювати знання по-різному, залежно від особистісних властивостей і попереднього досвіду. Для більшості випадків одним із найбільш ефективних способів засвоєння нових навичок є навчання через дію, проте деякі люди надають перевагу методу спостереження та повторення. Через це необхідно виявляти гнучкість і пропонувати учасникам не лише розповідати про оптимальні способи навчання, а й переймати їх одне в одного. Можливо, при цьому доведеться адаптувати тренінгові вправи до різних шляхів засвоєння знань;

– *зв'язок навчального матеріалу з реальними життям й культурними нормами населення*: оскільки суттєвою умовою набуття нових навичок і засвоєння нових знань є можливість пов'язувати їх із реальними життям, практичні приклади початкових програм варто пристосовувати до місцевих умов та особливостей. Приклади й вправи мають

відображати типові для певної місцевості ситуації, що дасть змогу легше впізнавати та пов'язувати їх із реальним життям. Розробникам тренінгових програм необхідно максимально посилатися на місцеві умови й культурні особливості, оскільки реакції людей на надзвичайні ситуації та кризові події, а також механізми подолання стресу значною мірою зумовлені місцевими нормами, культурою й ресурсами;

– *конфіденційність*: на тренінгу мають обов'язково діяти норми конфіденційності, не допускається розголошення особистої інформації за межами групи [16].

Серед основних напрямів підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана з роботою в екстремальних умовах, Н.Г. Іванова пропонує розглядати такі: 1) вивчення та врахування в процесі професійної підготовки психологічних особливостей майбутнього фахівця з метою ефективного професійного розвитку його особистісних якостей; 2) дослідження особливостей пізнавальних і емоційно-вольових процесів, індивідуально-психологічних особливостей, рівня розвитку професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів у процесі їх підготовки до екстремальної діяльності; 3) формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях, що передбачає наявність системи знань, необхідних професійно важливих якостей, високого рівня емоційно-вольової стійкості й мотивації до діяльності, здатності до саморегуляції [4].

Розглянемо більш детально також основні форми роботи, які найчастіше використовуються в навчальних програмах із надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Серед пріоритетних форм тренінгової роботи можна виділити такі.

– *презентації та групове обговорення*: ця форма роботи передбачає залучення всіх учасників тренінгу до спільної діяльності;

– *рольові ігри*: цей формат роботи дає учасникам змогу «програвати» життєві ситуації, запропоновані тренером, і є своєрідним «майданчиком» для практики комунікаційних навичок. Рольові ігри допомагають учасникам досліджувати й аналізувати проблемні ситуації, сприяють глибшому розумінню проблем інших і допомагають підготуватися до схожих ситуацій у реальному житті;

– *дискусійні групи*: цей вид роботи може бути застосовано для генерування ідей щодо тем, які докладно розглядаються на заняттях. Розподіляючись на малі групи, учасники тренінгу отримують завдання поміркувати над певним поняттям, ідеєю чи проблемою і після цього представити свої роздуми й висновки перед групою;



– *використання слайдів*: навчальний процес бажано супроводжувати демонстрацією слайдів, оскільки це сприяє якості й послідовності засвоєння матеріалу. Слайди містять тези та приклади матеріалу, який пропонує тренер. Корисно також запропонувати роздруковані варіанти слайдів учасникам тренінгу, що надасть їм можливість робити нотатки й додаткові записи [16].

– *вправи-розминки*: ця форма роботи є необхідною в межах тренінгових програм, оскільки дає змогу знизити напруження, сприяє створенню необхідної позитивної атмосфери та активізації учасників. Тривалість таких вправ має бути не більше ніж 10–15 хвилин.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна зазначити, що загальний формат навчальних програм для підготовки волонтерів з надання першої психологічної допомоги передбачає організацію групової роботи, спрямованої на засвоєння теоретичних основ і практичних засад психологічної роботи в галузі кризових інтервенцій. Значну увагу в межах навчальних програм має бути приділено моделюванню та розбору різних ситуацій, із якими працюватимуть волонтери. Одне з центральних завдань, на яких мають зосереджуватись тренери, котрі задіяні в реалізації навчання для волонтерів, полягає в тому, щоб якомога повніше актуалізувати досвід і навички учасників у процесі підготовки.

Виходячи з досвіду організації навчальних програм для волонтерів з надання першої психологічної допомоги, важливо підкреслити, що, оскільки серед учасників подібних програм трапляється багато тих, хто має педагогічну освіту, особливу увагу доцільно приділяти відмінностям роботи консультанта від педагогічної діяльності.

Узагальнюючи результати аналізу багатьох навчальних програм, розроблених зарубіжними та вітчизняними фахівцями з кризової психології, ми виділили основні форми тренінгової роботи для підготовки волонтерів з надання психологічної допомоги (рольові ігри, дискусійні групи, вправи-розминки, використання слайдів, презентації й групове обговорення тощо).

Наприкінці зауважимо, що в умовах загострення суспільних криз центральним завданням реагування державних і недержавних психологічних служб є експрес-підготовка фахівців для реалізації можливості надання психологічної допомоги широкому колу населення, а це, у свою чергу, передбачає вирішення такого завдання – проведення на рівні держави в стислі терміни експрес-підготовки тренерів у галузі надання кризової психологічної допомоги.

Отже, перспективами подальшого вивчення окресленої проблеми може бути дослідження сучасних підходів кризової психології до питання підготовки національних тренерів для проведення навчання в галузі кризових інтервенцій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурмистрова Е.В. Система психологической помощи в кризисной ситуации (ЭПП в образовательной среде) / Е.В. Бурмистрова // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 4. – С. 122–130.
2. Довженко Т.В. Помощь родственникам погибших при чрезвычайных ситуациях / Т.В. Довженко // Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М. : Психологический институт РАО, 2007. – С. 250–253.
3. Джармен Р. Консультирование людей в дистрессе: психосоциальная реабилитация пострадавших от травматических переживаний в результате войны / Р. Джармен // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 1–2.
4. Иванова Н.Г. Психологичні основи підготовки фахівців екстремальних професій / Н.Г. Иванова // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – Вип. 7. – С.148–157.
5. Практикум із групової психокорекції : [підручник] / [С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, Я.В. Цехмістер, О.В. Кочкурова]. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2015. – 752 с.
6. Материалы обучающего курса «Организация и оказание помощи в стрессогенных и кризисных ситуациях» / Международный институт глубинной психологии (Украина) и Центр предупреждения стресса (Израиль); авт. коллектив: д-р Йегуда Шахам, д-р Л. Мошинская (Израиль). – К., 2009.
7. Миллер Л.В. Модель экстренной психологической помощи / Л.В. Миллер // Научно-практические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ : сборник статей / отв. ред. И.А. Баева. – М. : Экон-информ, 2011. – С. 21–54.
8. Оніщенко Н.В. Основні проблеми організації надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій / Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2011. – Вип. 10. – С. 63–70.
9. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : [учебн. пособ. для студ. высш. учебн. завед.] / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
10. Прайтлер Б. Бесследно пропавшие ... Психотерапевтическая работа с родственниками пропавших без вести / Б. Прайтлер; пер. с нем. – М. : Когито-Центр, 2015. – 316 с.
11. Практичне керівництво для психологів та соціальних працівників. Організація соціально-психологічної допомоги дітям та їхнім сім'ям, переміщеним в регіони України з тимчасово окупованих територій і районів проведення антитерористичної операції / авт. колектив: Н.М. Улько, Н.Г. Бойченко, С.О. Гришкан; за заг. редакцією С.Г. Уварової. – К. : Етна-1, 2015. – 111 с.



12. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М. : Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.

13. Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь: законы жанра / Н.Ю. Федунина // Московский психотерапевтический журнал (теоретико-аналитическое издание). Специальный выпуск «Экстренная психологическая помощь». – 2006. – № 4 (51). – С. 6–25.

14. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния / Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск: Арт-Пресс, 1998. – 164 с.

15. Pynoos R.S. Witness to violence: The child interview / R.S. Pynoos, E. Spencer // Journal of the

American Academy of Child Psychiatry. – 1986. – № 25 (3). – P. 306–319.

16. Save the Children : [навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги] / за заг. ред. Анни-Софі Дайбдал та Мі Мелін ; переклад «Всеукраїнська громадська організація «Жіночий консорціум України»» ; авт. колектив: Перніл Терлонг (на основі напрацювань Ульріка Йоргенсена) та ін. – К. : Rosenberg Bogtryk, 2008. – 132 с.

17. Skills for psychological recovery. Field Operations Guide / National Center for PTSD. National Child Traumatic Stress Network. – 2007. – 170 p.