

обумовлюється особистісною організованістю, плануванням часу для навчання, наполегливістю претендента, у тому числі ефективністю користування веб-додатком «Тест з державної мови» або іншими підготовчими програми, он-лайн курсами тощо. Також важливою передумовою успішності самостійної підготовки до іспиту є створення навколо себе україномовного середовища через спілкування з носієм мови, перегляд чи прослуховування українськомовних телевізійних, радіо- та інтернет-програм, фільмів тощо з одночасним нотуванням задля кращого запам'ятовування деяких слів і фраз. Дуже важливим є читання текстів українською мовою з обов'язковим наступним самостійним формулюванням питань до них, коментуванням й переказуванням тексту вголос. При цьому рекомендовано записувати своє мовлення, на диктофон або на камеру з метою подальшого прослуховування та самоаналізу, звертаючи увагу на грамотність, структурованість, правильність, чіткість, логічність, стилістичну доречність висловлювань.

Література:

1. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР. Дата оновлення: 01.01.2020. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Про Концепцію державної мовної політики: Указ Президента України від 1502.2010 р. № 161/2010. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/161/2010#Text>
3. Про забезпечення функціонування української мови як державної. Закон України від 25.04.2019 р. № 2704-VIII. Дата оновлення: 25.05.2023. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2704-19#Text>
4. Тест з державної мови. URL: https://t.me/test_mova
5. Найкращі тести для навчання та пробного тестування. Тест з державної мови. URL: <https://test.ua/dm>

•»————«••••»————«•*

УДК [159.98+316.6]:[351.74+355.09]

Федоренко Олена Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувача кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ

**РЕАЛІЗАЦІЯ ПІДХОДУ «РІВНИЙ – РІВНОМУ» У ЗБЕРЕЖЕННІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ
БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ**

Принцип «рівний-рівному» знайшов застосування у багатьох сферах: освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, пенітенціарній, безпечної поведінки, подолання залежностей, профілактики насильства тощо. Цей принцип дозволяє ефективно використовувати власні ресурси цільових груп для вирішення різних проблем, підвищує загальну обізнаність, стимулює мотивацію людей до змін, розкриває шляхи до збереження психологічного здоров'я.

Натепер навчання за принципом «рівний-рівному» передбачає вплив членів певної групи (як от ветеранів із досвідом опанування ситуацією) на інших членів тієї ж групи (ветеранів та їхнє оточення), що переживають труднощі в адаптації до мирних умов, щоб сприяти позитивним змінам у поведінці останніх.

В основі навчання «рівний-рівному» покладено взаємодію людей з однаковими соціальними ознаками; проте розглядається не стільки як навчання, а як загальний підхід, принцип, метод, що реалізуються через програму або цілісну технологію засобами інформування, консультування, навчання тощо [2; 3]. Підхід «рівний-рівному» – це сукупність методів і прийомів впливу, заснованих на залученні представників «рівних» до вирішення проблем цільової групи. На основі запровадження цього принципу розроблено програму «рівний-рівному» як план діяльності, робіт, дій; виклад змісту і мети діяльності організації, заснованої на принципі «рівний-рівному» [3].

Отже, побудову взаємодії за цим принципом, розглядають як:

– *навчання* – це особлива взаємодія, яка передбачає передачу знань або досвіду спеціально підготовленими людьми, формування настановлень і певних навичок серед рівних собі за віком і соціальним статусом людей із подібними інтересами або схильністю до подібних ризиків. Навчання може бути формальним або мати неформальний характер;

– *інформування (просвітництво)* – процес, заснований на принципі «рівний-рівному», спрямований насамперед на передачу інформації, підвищення обізнаності цільової групи з якогось питання;

– *консультування* – це процес, завданням якого є надання цільовій аудиторії адекватної інформації з того чи іншого питання (наприклад, підвищення самооцінки, надання психосоціальної підтримки та спрямування до фахівців). Таке консультування передбачає залучення у якості консультанта (надавача послуги) такої особи, вік, особливості стану здоров'я, сексуальна орієнтація, віросповідання чи соціально-економічне становище такі ж самі, як в отримувача соціальної послуги, або в неї є досвід подолання таких самих складних життєвих обставин [6];

– «рівний-рівному» як *технологія* передбачає послідовну систему активних дій (лідерів-підлітків і тренерів-педагогів), спрямованих на спростування міфів, уявлень, моделей поведінки, що ведуть до втрати здоров'я, і заміну їх позитивними орієнтирами життєвого вибору через поширення лідерами достовірної інформації, зразків особистого прикладу життєвої позиції [4].

– *тренери* за принципом «рівний-рівному» («рівні викладачі», peer educators) – це люди з числа представників цільової групи («рівні»), мотивовані на роботу з цією цільовою групою, в яких є необхідні знання, вміння і навички профілактичної роботи з цією цільовою групою. Об'єднання в соціальну групу відбувається за певними ознаками: вік, стать, рід діяльності, соціально-економічне становище, статус здоров'я, сексуальна орієнтація, спосіб життя тощо. У групу можуть об'єднуватися люди, які мають тільки одну або ж декілька спільних ознак [3].

Дослідження ефективності програм «рівний-рівному» показало високу ефективність в однорідних групах, особливо серед підлітків та в маргіналізованих прошарках населення, недоступних для традиційної просвіти [1; 2; 5]. Аналіз проведених вченими досліджень свідчить (Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гридковець, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Царенко), що позитивний ефект підходу «рівний-рівному» пояснюються такими чинниками:

1. *Причина поведінкових змін.* Просвітництво за принципом «рівний-рівному» засноване на поведінковій теорії, згідно якої люди змінюються не внаслідок ознайомлення з науковими даними чи свідченнями, а в результаті суб'єктивних суджень і досвіду близьких їм за соціальним або груповим статусом людей, яким вони довіряють, які змінили свою поведінку і є переконливим прикладом правильності такого рішення.

2. *Доступність.* Наставники з числа «рівних» отримують фізичний і соціокультурний доступ до цільових аудиторій у природному їм соціальному середовищі, не привертаючи при цьому до себе уваги.

3. *Можливість комунікації.* Наставники з числа «рівних» можуть встановлювати ефективні і довірчі стосунки, оскільки володіють адекватним знанням цільової аудиторії і використовують зрозумілу для всіх учасників мову й термінологію, а також невербальні засоби спілкування (пози, жести), що дозволяє співрозмовникам почуватися комфортно під час обговорення делікатних питань (агресії, травматичного досвіду, сексуальності, залежності тощо).

4. *Ефективність.* Навчання за методом «рівний-рівному» ефективне для пропагування профілактичних заходів, наприклад, при реалізації програми залучення до терапії. Цей метод економічно ефективний, простий у застосуванні й поширенні, оскільки залучаються добровольці.

5. *Ідентифікація*. Наставники та члени їхньої цільової аудиторії рівноправні в тому, що стосується їхнього індивідуального і групового статусу як представників певного соціокультурного середовища. Завдяки цьому наставники можуть бути адекватними зразками для зміни поведінки, що знижує ризик негативних наслідків для конкретної особи, цільової групи та суспільства.

6. *Інтерактивність*. Просвітництво за методом «рівний-рівному» розширює участь цільової аудиторії в плануванні, практичному здійсненні та оцінці програми. Цей метод підвищує рівень свідомості як «учителя», так і «учня» завдяки «горизонтальному», заснованому на діалозі підходу до навчання.

7. *Інтеграція*. Наставники і представники цільової групи об'єднують в єдине ціле всі інші елементи програми, зокрема ідею «горизонтального» обміну інформацією у формі діалогу з рівними за статусом людьми, що є філософською основою діяльності [3].

Окрім зазначених вище можна виділити ще низку *переваг підходу «рівний-рівному»*: усуває бар'єри у спілкуванні, робить навчання неформальним; часто дозволяє «учневі» і «вчителю» краще розуміти потреби і мотивацію один одного; дає можливість ставити відверті запитання і з'ясовувати делікатні подробиці, а отже, підвищити інтеграцію знань або навичок, зробити їх особистісними та дуже практичними; дозволяє передавати особистий досвід, не формалізований у вигляді курсу навчання, а «від себе»; мотивація «вчителя» – інструктора може передаватися «учневі», а відвертість та ентузіазм, з яким він ділиться досвідом, робить знання переконливими, емоційними і стійкими для запам'ятовування.

Упродовж 2021-2022 років була запроваджена в діяльність підрозділів Національної поліції Програма навчання тренерів допомоги «Рівний – рівному», яка спрямована на реалізацію Стратегії підтримки психологічного здоров'я поліцейських, оволодіння навичками впевненого проведення такого семінару для своїх колег, покращенню благополуччя і розвитку позитивних прийомів подолання стресу та підтримки позитивних міжособистісних відносин у колективі. Програма охоплює 5 модулів.

Модуль 1. – Знайомство з програмою допомоги «Рівний – рівному». Зміст поняття «Психологічне здоров'я людини». Психологічне здоров'я поліцейського та його складові. Огляд стратегії підтримки психологічного здоров'я поліцейських. Модуль 2. – Технології взаємної підтримки (презентація, практичне заняття з виконанням вправ). Модуль 3. – Бий, Біжи, Замри. Вплив стресу на життєдіяльність людини. Загальні закономірності професійного стресу. Види та причин виникнення професійного стресу. Модуль 4. – Управління реакцією на стрес. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях. Методи самопомоги. Подолання складних емоційних станів під час

переживання стресових ситуацій. Профілактика професійного стресу. Модуль 5. – Комунікативна компетентність працівника поліції. Комунікативні навички та вміння поліцейського. Основні стратегії вирішення конфлікту. Конфліктологічна культура працівника поліції.

Запровадження вказаної Програми «рівний – рівному» в діяльність підрозділів поліції дозволяє здійснювати психологічну підтримку та допомогу, більш ефективно долати негативні емоційні стани, підвищувати рівень стресостійкості поліцейських. За умов адаптації вказаної програми її можна використовувати у підрозділах Національної гвардії та Збройних сил України. Також даний принцип доцільно більш широко використовувати у реабілітаційному процесі учасників бойових дій.

Література:

1. Гриценок Л.І. Методика моніторингу та результати дослідження ставлення молоді до здорового способу життя (на прикладі Програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України»): метод. рек. / АПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. Київ: Ніка-Центр, 2008. 116 с.
2. Міжнародний семінар по оцінці програм «Рівний навчає рівного» у країнах Центральної й Східної Європи, Співдружності Незалежних Держав і Балтійських країнах: Робочі матеріали. Юрмала, 1999. С. 122.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Т. 2. За ред. Л. Царенко; автор. кол.: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценок, В. Кочубей, Л. Гридковець. Київ, 2018. 240 с.
4. Програма факультативного курсу «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя»: навч.-метод. посіб. / Н.О. Лещук, Ж.В. Савич. Київ: Наш час, 2007. 52 с.
5. Просвіта за методом «рівний-рівному» та ВІЛ/СНІД. Концепції, застосування, проблеми. ЮНЕЙДС. Женєва, 2006. 207 с.
6. Самодопомога: технологія соціальних змін. Посібник / Кол. авт.: Єжи Шмагалські, Йоанна Маршал, Павел Йордан. Упоряд. Богдан Маслич. Ресурсний центр «Гурт». Київ: СПД Мартинова Ю.Я., 2008. 77 с. URL: <http://gurt.org.ua/uploads/news/2009/01/13/samodopomoga.pdf>

