

УДК 159.922

Смутьсон Марина Лазарівна, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна
e-mail: nitelabor@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-9563-3390>

Мещеряков Дмитро Сергійович, кандидат психологічних наук, молодший науковий співробітник лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна
e-mail: meoldom@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0001-6831-8654>

Назар Максим Миколайович, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна
e-mail: apartment@bigmir.net
<http://orcid.org/0000-0002-9104-2585>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОЄКТУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ ДОРΟΣЛИХ

Анотація

У статті показано, що віртуальний простір є результатом власного цілепокладання дорослої людини, її вибору сайтів та інших інтернет-джерел (зокрема, груп у соціальних мережах) для праці, діяльності, навчання, спілкування, розваг тощо, формування свого соціокультурного віртуального

простору розвитку. Кожен дорослий будує власний простір по-своєму, відповідно до мети, готовності до саморозвитку та наявності проекту саморозвитку, рівня мотивації. Потрібними для цього є розвинені стратегічність інтелекту та суб'єктність. Спеціально спроектований контент сприяє збереженню та розвитку вказаних вище психологічних властивостей користувачів у кризових життєвих обставинах (зокрема, карантинної самоізоляції).

Експериментальне дослідження розвитку суб'єктності в кризових карантинних умовах було проведене в контексті проєктувально-технологічної парадигми на матеріалі спроектованої нами групи у соціальній мережі Facebook «Група психологічної підтримки під час коронавірусу». У групі було послідовно розглянуто найважливіші психологічні проблеми перебування дорослих на карантині у самоізоляції: психологічні особливості здійснення професійної діяльності у дистанційному форматі, саморозвиток і самонавчання, проблеми дистанційного навчання дітей, спілкування з ними щодо карантинних проблем. Велику увагу було приділено специфіці переживання самоізоляції та, відповідно, психологічної підтримки різних вікових категорій: дітей, молоді, людей середнього і похилого віку. Висвітлювалися гендерні та сімейні проблеми, проблеми дорослих і людей з особливими потребами, запобігання конфліктам тощо.

У групових обговореннях спеціально культивувалась адекватна культура комунікації з широким застосуванням взаємоповаги, гумору, оптимізму та проактивної, суб'єктної позиції. Перетворення користувачів з пасивних споживачів інформації на активних творців власного віртуального контенту сприяло розвитку їх суб'єктності в процесі групової взаємодії. Показано, що групи у соціальних мережах, професійно спроектовані й організовані з урахуванням психологічних особливостей як контенту, так і комунікативної взаємодії, мають великий психопрофілактичний і розвивальний потенціал.

***Ключові слова.** Віртуальний простір, проєктування, дорослі, групова взаємодія, суб'єктність, карантин, інтернет-ресурси.*

Smulson Maryna Lazarivna, Academician NAES of Ukraine, Doctor of psychological sciences, Professor, Head of Department of Modern Information Technologies of Education of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine, Kyiv

Mescheryakov Dmytro Sergiyovich, PhD in Psychology, Junior researcher of the Department of Modern Information Technologies of Education of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine, Kyiv

Nazar Maxim Mykolayovich, PhD in Psychology, Senior Researcher in Department of Modern Information Technologies of Education of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine, Kyiv

Psychological fundamentals of internet resources designing for the adult's subjectness development

Summary

The article shows that cyberspace is the result of an adult's own goal setting, his choice of sites and other Internet sources (including groups in social networks) for work, activities, education, communication, entertainment etc., also the formation of its socio-cultural virtual space of development. Each adult builds his own space in his own way in accordance with the goal, readiness for self-development, the level of motivation and the presence of a project of self-development. This requires a well-developed strategic intellect and subjectness. Specially designed content contributes to the preservation and development of the mentioned psychological properties of users in crisis life circumstances (like quarantine self-isolation).

An experimental study of the subjectness development in crisis quarantine conditions was conducted in the context of design-technological paradigm on the materials of the designed by us on Facebook "Group of psychological support during the coronavirus." The group consistently considered the most important psychological problems of adults in quarantine and self-isolation: psychological features of professional activities in distance format, self-development and self-learning, problems of children distance learning, communication with them about

quarantine problems. Much attention was paid to the specifics of experiencing self-isolation and, accordingly, psychological support for different age groups: children, youth, middle-aged and elderly people. Gender and family issues, problems of adults and people with special needs, conflict prevention, etc. were covered.

Adequate communication culture with a wide use of mutual respect, humor, optimism and a proactive, subjectness position was specially cultivated in the group discussions. The transformation of users from passive consumers of information to active creators of their own virtual content has contributed to the development of their subjectness in the process of group interaction. It is shown that groups in social networks, professionally designed and organized taking into account the psychological characteristics of both content and communicative interaction, have great psychoprophylactic and development potential.

Keywords. *Virtual space, design, adults, group interaction, subjectness, quarantine, Internet resources.*

Актуальність. Важливою проблемою сьогодення є побудова системи продуктивної роботи в соціальних мережах та інших інтернет-ресурсах, що сприяла б збереженню та розвиткові суб'єктності дорослої людини. При цьому стресогенний інформаційний вал, пов'язаний з пандемією коронавірусу і карантинном, який отримав назву «інфодемії», підсилює необхідність шукати позитивні підтримувальні можливості у потоці різноманітних суперечливих, а інколи й фейкових даних.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні засади проектування та створення інтернет-ресурсів, зокрема, груп у соціальних мережах, робота з якими ефективно впливає на розвиток суб'єктності дорослих користувачів (учасників) у складних кризових умовах коронавірусної самоізоляції.

Завдання дослідження:

1) визначити специфіку проектуально-технологічного підходу у розробці віртуального середовища з заданими характеристиками;

2) розкрити можливості віртуального освітнього простору і групової розвивально-психологічної роботи у функціонуванні інтернет-ресурсів для розвитку суб'єктності дорослих;

3) показати основні психологічні та організаційні особливості проектування контенту і взаємодії у віртуальній спільноті «Група психологічної підтримки під час коронавірусу», створеній у соціальній мережі Facebook.

Виклад основного матеріалу. Проблеми психічного стану та психологічного забезпечення підтримки дорослих у період карантинних обмежень зацікавили психологів у всьому світі, при цьому, оскільки інформаційні технології залишилися єдиним реальним засобом комунікації, і наукової теж, відповідне дослідження, в основному, проводилися в Інтернеті (Мещеряков, 2018; Назар, 2019, 2020a, 2020b, 2020d, 2020f; Коваленко-Кобилянська, 2020; Кулик, 2020; Холмогорова, Рубцов, Ермолова, Марголис, ..., & Хаустов, 2020; Saqib Amin, 2020, 2020a; Brooks, Dunn, Amlôt, Rubin, & Greenberg, 2018; Brooks, Sam & Webster, Rebecca & Smith, Louise & Woodland, Lisa & Wessely, Simon & Greenberg, Neil & Rubin, Gideon, 2020).

Досліджуючи теоретично й експериментально проблеми психічного здоров'я та психологічного благополуччя під час карантину, більшість дослідників схильна аналізувати не тільки медико-біологічні, але й інші чинники. Так, А. Стеценко вважає, що пандемії в цілому – це явища та продукти людських практик, вони мають геополітичні, історичні, фінансові та соціокультурні витоки, адже урбанізація й глобалізація теж є вагомими чинниками. Існує також тісний взаємозв'язок між вразливістю до COVID-19 та векторами щоденних ризиків соціально-політичного походження, таких як безробіття, відсутність доходу, залежність, соціальна та особиста незахищеність, погане житло та середовище проживання, відсутність доступу до основних послуг (вода і/або каналізація) та, що досить критично, відсутність або недостатня організація охорони здоров'я та соціального захисту (Stetsenko, 2020).

На рівень стресу, депресії та тривожності в період карантину впливають також такі різнопланові чинники, як частота фізичних вправ, якість харчування, відвідуваність телепсихотерапії, присутність людей похилого віку в карантині з людиною, необхідність працювати «назовні». Ризик психічних захворювань автори досить спірно пов'язують з рівнем освіти (більш освічена аудиторія має менший ризик психічних захворювань) і віком (молодший вік має більший ризик) (Filgueiras, & Stults-Kolehmainen, 2020). Інше дослідження показало, що чим більш адекватним є простір, в якому учасники були ізольовані на карантині, тим менше у них було проблем із психічним здоров'ям. І ця асоціація була навіть сильнішою, ніж зв'язок між психічним здоров'ям та тривалістю ізоляції. Автори вказують на те, що цей результат підкреслює роль економічної нерівності щодо психологічного благополуччя людей, оскільки люди, які мають можливість жити у відносно великих та світлих будинках, з гарантованою приватністю, значно менше страждають від негативних наслідків карантину (Pancani, Marinucci, Aureli, & Riva, 2020).

Однак не можна не зважати на серйозність і суто психологічних чинників психічного здоров'я особистості і поведінки у період карантину. Так, у кроскультурному дослідженні (Білорусь, Ізраїль, РФ; 950 досліджуваних віком від 12 до 74 років) залежності переживання страху перед коронавірусом від базисних переконань особистості показано, що переконання особистості в цінності і значимості власного «Я» виступають як психологічний ресурс переборення специфічної «коронавірусної» ситуації. Цікаво, що для жінок ці дані є статистично значимими, а у чоловіків високий рівень переконання у власній значущості супроводжувався як високим, так і низьким рівнем страху (Гриценко, Резник, Константинов ... & Израйловиц, 2020).

Результати, отримані у дослідженні (Рассказова, Леонтьев, & Лебедева, 2020), свідчать про певну стабільність суб'єктивного благополуччя, зокрема, його когнітивного компоненту в період карантину. Однак, негативні емоції все одно домінують над позитивними, і тривожність при цьому корелює саме з негативними емоціями, а не з загальним задоволенням життям.

Вітчизняні фахівці, відповідно, сфокусували свої дослідження на аналізі масової свідомості у період пандемії, зв'язках психологічного стану в період карантину з психосоматичними проявами, конструюванні комунікативного простору особистості під час впровадження карантину COVID-19 в Україні, способах переживання тривоги в умовах пандемії тощо. Цікавим є розгляд вікових і поколінних проблем ставлення до пандемії, зокрема, в період геронтогенезу. Загальні висновки підтверджують гіпотезу про задовільний стан суспільної свідомості під час карантину (матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року ..., 2020). Однак зрозуміло, що це не виключає комплексу психологічних проблем, зокрема, пов'язаних з перебуванням сімей на самоізоляції.

Дослідження, проведені дистанційно, мають ще один досить зрозумілий ефект: вони роблять більшим час перебування користувачів у мережі, і без того досить об'ємний у зв'язку з дистанційними форматами професійної діяльності, навчання, відпочинку тощо під час карантинної самоізоляції. Однак, досі залишається нез'ясованим, як саме впливає така значна роль під час карантину інформаційно-комунікативних технологій на переживання самоізоляції дорослими, психічне здоров'я та психологічне благополуччя, сімейні стосунки, адже ІКТ залишаються майже єдиним шляхом спілкування з соціумом. Більшість авторів вважає, що цей вплив є, в основному, позитивним, оскільки цифрові технології можуть подолати обмеження соціального дистанціювання під час масового карантину, забезпечити ресурси підтримки психічного здоров'я та солідарність з тими людьми, які перебувають в ізоляції (Stetsenko, 2020). Звучать навіть думки, що соціальні мережі можуть покращити здатність органів охорони здоров'я та відповідних зацікавлених сторін швидше та постійніше поширювати корисну інформацію про коронавірус та заходи боротьби з ним. Це також може зменшити паніку в суспільстві та неадекватні заходи (Depoux, Martin, Karafillakis, Preet, Wilder-Smith, & Larson, 2020; Wilder-Smith, & Freedman, 2020).

Д.І. Дубров, розглядаючи цю проблему незалежно від періоду карантину, показав у великому огляді, що існує кілька гіпотез впливу інформаційно-комунікативних технологій на сімейний капітал, серед яких *гіпотеза витіснення*, відповідно до якої ІКТ витісняють безпосередню взаємодію між членами сім'ї, і протилежна *гіпотеза активізації* – ІКТ сприяють розвиткові та підтримці стосунків між членами сім'ї. Досить цікавою є *гіпотеза збагачення*, відповідно до якої сім'ї, які мають міцні зв'язки та соціальні ресурси, отримають ще більше переваг від використання ІКТ, у протилежній ситуації сімейні узи стануть ще більш слабкими. Нарешті, існує *гіпотеза соціальної компенсації*, відповідно до якої ІКТ пропонують щось на зразок копінг-стратегії, яка допомагає людині жити в обставинах конфліктів у сім'ї та навіть розвивати певні навички соціальної взаємодії (Дубров, 2020). Автора можна зрозуміти так, що, на його думку, ситуація розвивалася за схожими сценаріями і під час карантину.

Однак викликає певний сумнів тлумачення цим та іншими авторами інформаційно-комунікативних технологій як єдиної монолітної технологічної системи, що чинить свій вплив незалежно від провідного чиннику – контенту, з яким працюють, у даному випадку, члени сім'ї, або, інакше, незалежно від їх мережевої активності. Адже добре відомо, що інформаційно-комунікативні технології надають можливості для професійної, навчальної, ігрової, рекреаційної, комунікативної та інших видів діяльності. Можна вважати, що кожна з цих діяльностей по-різному працює на ефективність взаємодії в сім'ї, про яку, власне, йдеться в аналізі. Крім того, якщо професійна діяльність щонайбільше вимагає певного визначеного зовні формату, то інші мережеві активності передбачають, як правило, вільний вибір дорослої людини, створення нею власного віртуального простору.

Наші концептуальні підходи до віртуального середовища і кіберпростору (Смульсон, Лотоцька, Назар, Дітюк, & Коваленко-Кобилянська, 2015; Смульсон, 2016; Смульсон, Дітюк, Коваленко-Кобилянська, Мещеряков, & Назар, 2018; Назар, 2019; Назар, 2020g) свідчать про необхідність створення

такого віртуального простору, що відповідає власному вибору дорослої людини. Принциповим моментом є вибір таких ресурсів, який надає можливості розвитку суб'єктності, інтелектуальної децентрації, розвитку критичного мислення. Коли у зв'язку з пандемією і карантинном різнопланові стресогенні інформаційні потоки буквально заливають людину, і без того подекуди розгублену і дезорієнтовану, проблема створення власного інформаційного (цифрового, віртуального, кібер) простору стає ще більш актуальною.

При цьому ми вважаємо, що у психологічному аналізі слід розрізняти віртуальне (інформаційне, цифрове, кібер) середовище і віртуальний простір. Під середовищем ми розуміємо весь комплекс мережевих ресурсів, різноманітного контенту в Інтернеті, що може бути використаний користувачем з різними цілями, а може й не зацікавити конкретну людину. А віртуальний простір є результатом власного цілепокладання дорослої людини, її вибору в Інтернеті і мережах ресурсів для праці, діяльності, навчання, розваг. Для цього, безумовно, потрібні розвинені стратегічність інтелекту та суб'єктність, які і визначають адекватність виборів та їх відповідність меті розвитку, є засадами самостійності та критичного мислення. Можна сказати, що людина, яка сама є всесвітом, створює для себе всесвіт віртуальний, тобто власний віртуальний простір (Смульсон, 2016; Смульсон, Лотоцька, Назар, Дітюк, & Коваленко-Кобилянська, 2015; Назар, 2020с).

З іншого боку, принципове значення має те, з яких саме ресурсів буде здійснюватися вибір. Ми вважаємо, що розробники мають спроектувати такі ресурси з урахуванням психологічних потреб користувачів, наприклад, розвитку суб'єктності (Мещеряков, 2019, 2020, 2020а; Mescheryakov, 2019, 2020; Назар, 2020с; Назар, & Мещеряков, 2019), в складних умовах карантинної кризи. Від некерованої стихійної взаємодії навряд чи можна очікувати адекватної психологічної підтримки і допомоги, скажімо, учасникам певної групи, більше того, часто спілкування в соцмережах, особливо на болючі актуальні теми, само по собі є стресогенним, викликає додаткову напругу, підсилює ймовірність неадекватного реагування.

Тому, досліджуючи проблеми використання віртуальних ресурсів у період карантину, ми орієнтуємося на концепцію, яка ґрунтується на ієрархічно-проектувальному підході Ю.І.Машбиця (Машбиць, 2019) та проектувально-технологічній парадигмі (Смульсон, 2003, 2014). Відповідно, наше дослідження побудовано не на констатувальних засадах, а на ідеї проектування та створення таких психологічно обґрунтованих ресурсів, що сприяють зберіганню і розвитку суб'єктності у період коронавірусного карантину. Ми вважаємо, що інтернет-ресурси, зокрема, групи у соціальних мережах, професійно спроектовані й організовані з урахуванням психологічних особливостей як контенту, так і комунікативної взаємодії, мають великий підтримувальний і розвивальний потенціал.

При цьому під *проекткуванням*, за О.І. Генісаретським, ми розуміємо універсальний і самостійний в інтелектуальному та соціокультурному відношеннях тип діяльності, спрямований на створення реальних об'єктів (та ефектів) з заданими властивостями, зокрема, психологічними (Генісаретський, 2016). Про психологічне проектування інтернет-ресурсів див. більш докладно (Смульсон, 2014; Смульсон, Лотоцька, Назар, Дітюк, & Коваленко-Кобилянська, 2015; Дітюк, 2015; Назар, 2019; Назар, 2020с).

Проектування підтримувальних і розвивальних інтернет-ресурсів ми проаналізуємо далі на прикладі групи у соціальній мережі Facebook, створеної у 2020 році на початку карантину психологами лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Цей ресурс отримав назву «Група психологічної підтримки під час коронавірусу» (адреса: <https://www.facebook.com/groups/psy.help.support>). Було визначено, що ця група створена для надання рекомендацій і достовірної інформації щодо коронавірусу, взаємодопомоги, психологічної підтримки та координації зусиль. Проект групи та модель її діяльності було спроектовано відповідно до розробленого нами психологічного підґрунтя взаємодопомоги, саморозвитку і взаєморозвитку під час карантину. Ураховувалися також наші можливості для надання психологічної допомоги населенню під час

впроваджених і очікуваних карантинних обмежень в країні (Мещеряков, 2020, 2020a; Мещеряков & Назар, 2020; Назар, 2020d, 2020f; Смульсон, 2020).

Проаналізуємо основні психологічні засади проектування контенту та взаємодії в групі, в результаті яких була досягнута як відкрито поставлена мета (див. вище), так і неявно очікувані результати, пов'язані зі становленням суб'єктності користувачів.

Відповідно до основної мети створеної групи, найважливішим аспектом ми вважали надання учасникам достовірної інформації щодо подій навколо коронавірусної пандемії. Однак зрозуміло, що інформаційна ситуація весь час супроводжувалась (і продовжує супроводжуватися) поляризацією точок зору, інколи з неадекватними перебільшеннями або, навпаки, ігноруванням небезпеки. Досвід показує, що носії відповідних протилежних точок зору дуже рідко зустрічаються в мережевій взаємодії, створюючи власні «інформаційні бульбашки». Спроектований нами підхід пропонував, навпаки, відкрите обговорення цих суперечностей на сторінці групи з використанням децентрації як інтелектуальної метакогніції (Смульсон, 2003; Смульсон, Лотоцька, Назар, Дітюк, & Коваленко-Кобилянська, 2015; Назар, 2020g), що передбачає, зокрема, повагу до іншої точки зору, збагачення нею власної думки. При цьому ми постійно здійснювали професійну роботу з фейками, працювали над цілеспрямованим фільтруванням фейкової інформації, а в тому випадку, якщо вона попадала в групу, вичлененням такої інформації та її обговоренням, переконливим доведенням її неадекватності.

До серйозного професійного обговорення психологічних проблем перебування на карантинній самоізоляції було залучено, у першу чергу, колег – психологів найвищого професійного рівня, фахівців майже з усіх напрямів психології (рис.1).



Марина Смутьсон

Адміністратор · 23 березня ·



Поради психолога на час карантину сім'ям, в яких є дорослі і діти з особливими потребами

У даний час, коли майже всі дорослі і діти знаходяться вдома, на карантині, слід організувати перебування вдома по-іншому, особливо, коли в сім'ї серед дорослих або дітей є люди з особливими потребами. Нижче пропонуються конкретні психологічні умови, які кожна сім'я без професійних знань і зовнішніх послуг може створити сама.

1. Як правило, ранком, удень, увечері, кожен член сім'ї має власні, відмінні від інших, завдання. Але на даний час, тобто під час карантину, слід продумати життя так, щоб основну частину доби, але не менше 3-4 годин, всі члени сім'ї були поряд, в одному приміщенні, бачили і чули один одного. Це надасть всім членам родини, а особливо тим, хто має проблеми, зразки спокійної поведінки, уведе такого члена сім'ї у близький психічний і фізичний контакт.

2. Якщо у сім'ї є дорослі, які мають певні труднощі (глухі, слабочуючі, сліпі, слабозорі, з порушенням інтелектуальної сфери, враженнями опорно-рухового апарату), то до них мають додатково до іншого часу, проведеного разом, підходити окремо ще всі члени родини: з показом правил дотримання гігієни, щоб застерегтись від коронавірусу; з пропозицією поспілкуватись; з питаннями, на які даний член родини може відповісти, тощо. Якщо у сім'ї є дитина з певними порушеннями, то з нею, відповідно віку, слід продовжувати у розважальній формі навчати та здійснювати психічний розвиток. Як це здійснити, ми порадимо нижче.

3. Кожна родина, особливо на час карантину, має тримати оселю відповідно санітарно-гігієнічним нормам, організовувати

Рис. 1. Допис, опублікований адміністратором у «Групі психологічної підтримки під час коронавірусу» соціальної мережі Facebook

(автор тексту – доктор психологічних наук, професор НПУ імені М.П.

Драгоманова Л.І. Фомічова)

В групі обговорювалися також і точки зору відомих фахівців суміжних наукових напрямів, наприклад, філософсько-соціологічний підхід Юваля Ной Харрарі, думки класика педагогіки Шалви Амонашвілі, Білла Гейтса тощо.

На сторінці групи публікувалися матеріали координаційного характеру, зокрема – телефони гарячих ліній влади, психологів, медиків та інших державних і недержавних служб і організацій. Можливість швидкого доступу до необхідної інформації, або знання про її наявність носили підтримуючий характер, зменшували рівень стресу користувачів. Відповідно, фахівцям, зокрема, медикам, психологам, надавали актуальні рекомендації щодо дій під час карантину (рис.2).



Елена Иванова

Адміністратор · 24 березня ·



Список лікарів готових надавати БЕЗКОШТОВНІ консультації у Viber та WhatsApp:

■ Сімейні лікарі (0 - & p.):

+38 0675887736 - Лариса Альбінівна

+38 (097) 121-37-23 – Маріанна Андріївна

+38 (067) 955-36-94 - Світлана Сергіївна

+38 0502785938 - В'ячеслав Юрійович + психіатрія, терапія

+38 (050) 247-65-99 – Алла Олександрівна

+38 (050) 065-46-72 – Юлія Олександрівна

+38 (050) 048-67-03 - Талик Тарасович

+38 (050) 137-13-80 - Анна Сергіївна

+38 (097) 990-77-67 - Денис Олегович

+38 (099) 409-04-75 - Таміла Олександрівна

+38 (067) 426 15-03 – Євген Ігорович

+38 (099) 722-90-37 – Михайло Михайлович

■ Терапевти (з 18 років):

+38 (095) 88-75-110 – Анна Володимирівна

+38 (050) 175-22-04 – Вікторія Вікторівна

+38 (050) 903-73-81 – Галина Василівна

+38 (050) 382-74-57 – Марина Валеріївна

■ Педіатри (до 18 років):

+38 (067) 761-55-78 - Олександра Вадимівна

+ 38 (050) 358- 63- 29 (Viber) - Марина Євгеніївна (+алерголог)

+38 0500500740 – Світлана (з пн 23.03)

■ Психологи, психіатри, неврозологи:

+38 (063) 613-39-63 – Оксана Матвісів

Рис. 2. Список телефонів лікарів для безкоштовних консультацій

У групі було послідовно розглянуто декілька найважливіших, на нашу думку, психологічних проблем перебування дорослих на карантині у самоізоляції. Це такі аспекти, як психологічні особливості здійснення професійної діяльності у дистанційному форматі, розвиток і саморозвиток у зв'язку з вивільненим часом, проблеми дистанційного навчання дітей, спілкування з дітьми щодо карантинних проблем. Велику увагу було приділено специфіці переживання самоізоляції та, відповідно, психологічної підтримки різних вікових категорій: дітей, молоді, людей середнього і похилого віку. Висвітлювалися гендерні та сімейні проблеми, проблеми запобігання конфліктам тощо. Пропонувалися практичні поради з урізноманітнення побуту та сімейного дозвілля під час карантину, особливостей спілкування в умовах фізичного дистанціювання, полегшення адаптації до нього, практичні поради з

реорганізації побуту, роботи, дозвілля та інших сфер життя. Серйозну увагу приділено проблемі проживання та переживання карантинного стресу дорослими і дітьми з особливими потребами, сім'ями зі складними дітьми (Мещеряков, 2020a).

Окрема увага була спрямована на задіювання групового підходу до психологічної роботи у віртуальному просторі мережі Інтернет. На відміну від індивідуального психологічного консультування, групова навчально-психологічна робота в Інтернеті, зокрема у форматі інтернет-тренінгів, має певні переваги, такі як надання умов і психологічних ресурсів для здійснення більш широких соціальних контактів, спілкування з іншими користувачами віртуального простору, залучення у групову динаміку з її психотерапевтичними та розвивальними ефектами (особливо актуально для осіб, які переживають стан самотності та комунікативної депривації через карантинні обмеження) (Назар, 2020b; Назар, 2020a; Назар, 2020f; Назар, 2020d).

Групова навчально-психологічна робота у мережі Інтернет є продуктивною (і нерідко більш ефективною, ніж індивідуальне психологічне консультування у віртуальному просторі) у таких напрямках, як розвиток мислення, розкриття інтелектуальних потенціалів (що особливо актуально під час пандемії та карантину, коли індивідууми часто перебувають у стані стресу, невизначеності, стикаються з панічними настроями, фейками, перевіреними чутками, масовим навіюванням тощо); формування ясних, чітких цілей, які мотивують на своє досягнення (що є основою ефективного мислення та діяльності); розробка та корекція індивідуальних схем досягнення бажаних результатів (оскільки під час епідемії цілі могли змінитися, або змінитися способи їх досягнення); проведення оптимізації комунікативних та емоційних патернів (має підвищену актуальність через перебування індивідуумів у нових, часто стресових для себе умовах); збирання та використання від учасників персонального зворотного зв'язку; створення (у деяких випадках) комунікативного контексту, що є наближеним до т.зв. «звичайного», позакомп'ютерного спілкування (для цього використовуються інтернет-

месенджери та інтернет-платформи, що дозволяють здійснювати відеозв'язок); комплексне поєднання, з одного боку, автоматизації процесів збору та обробки даних від користувачів навчальної системи, проходження ними вправ та етапів, тестування тощо, з іншого – залучення ведучого та тьюторів у навчальний процес, індивідуальний психологічний аналіз учасників і ситуацій, персональне спілкування. Крім цього, групову навчально-психологічну роботу можливо використовувати у поєднанні з іншими навчально-психологічними технологіями, наприклад, в контексті «змішаного» навчання, позавіртуального тренінгового курсу чи серії семінарів, або ж як незалежну технологію. Особливістю такої роботи є те, що вона є не лише інструментом репрезентації віртуального освітнього простору, але і інструментом його створення та розвитку (Назар, 2020b).

Одним з ключових чинників проєктування інтернет-ресурсів для розвитку суб'єктності дорослих є формування та розвиток віртуального освітнього простору. Віртуальний освітній простір є контекстом навчання та інтелектуального розвитку, що існує у мережі Інтернет та побудований на принципах активності, ініціативності і суб'єктності своїх учасників – як тих, хто вчиться, так і тих, хто навчає. Віртуальний освітній простір дає необхідні ресурси для того, щоб учні самостійно формували індивідуальні траєкторії навчання та розвитку у відповідності з цілями навчальної системи, перетворювали навчання на самонавчання, а інтелектуальний розвиток – на саморозвиток. Є певні підстави вважати, що навчальний процес у мережі Інтернет, переважним чином, відбувається ефективно саме у віртуальних освітніх просторах (Назар, 2020g).

Наведемо деякі приклади.

Так, група відкривалася запрошенням до саморозвитку та самовдосконалення за допомогою системи відкритих розвивально-психологічних тренінгів, розроблених лабораторією сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Це такі тренінги, як «Інтелектуально-творчий тренінг дорослих»,

«Інтелектуальний тренінг для людей похилого віку», «Досвід проєктування», «Тренінг комунікативної компетентності та успішного спілкування», «Тренінг суб'єктної активності у розв'язанні конфліктів» і «Тренінг розвитку суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж» (рис.3).



Рис. 3. Запрошення до тренінгів лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання

Ми пропонували для користувачів переконання, що карантин, викликаний пандемією коронавірусу, створив сприятливий контекст для самонавчання та саморозвитку. З одного боку, у користувачів з'явилося більше вільного часу (вони працювали дистанційно, а деякі, на жаль, під час карантину взагалі не працювали), з іншого, складний період невизначеності логічно було супроводжувати не розгубленістю та бездіяльністю, а зростанням вмотивованості до психологічних змін. При цьому акцент було зроблено на ті можливості тренінгів для інтелектуального та особистісного розвитку, що пов'язані саме з контекстом карантину. Це актуалізація додаткових ресурсів

для навчання поза межами стандартної вищої та середньої освіти, особливо дистанційних ресурсів, загострення у зв'язку з карантином потреб дорослих людей в психологічних змінах та саморозвитку. Групова форма тренінгової роботи, зокрема, надає контекст для здійснення більш широких соціальних контактів, спілкування з різними людьми, залучення до групової динаміки, інакше кажучи, допомагає переборювати дефіцит спілкування та відчуття самотності.

Принципово, що за допомогою розроблених інтернет-тренінгів можливо здійснювати розвиток інтелекту та суб'єктності, що особливо актуально під час пандемії і карантину, коли користувачі часто перебувають у стані стресу, невизначеності, стикаються з панічними настроями, фейками, неперевіреними чутками, масовим навіюванням тощо; формувати ясні цілі, та, відповідно, розробляти та корегувати індивідуальні схеми досягнення бажаних результатів.

Для організації та здійснення дистанційного навчання у форматі інтернет-тренінгів в якості технологічних платформ ми використовували модульну систему управління навчальними курсами Moodle, соціальну мережу Facebook, інтернет-месенджери (особливо такі, що підтримують відео-зв'язок) та інший інструментарій.

Опубліковані в групі матеріали на тему організації дистанційної освіти не обмежувались рекомендаціями щодо розроблених у лабораторії тренінгів для дорослих. Обговорювались також болючі проблеми дистанційної шкільної, вищої та додаткової освіти, на жаль, як правило, організованої без урахування психологічних досліджень з цієї проблематики, публікувались посилання на відповідні вебінари та інші наукові і консультативні матеріали, зокрема, тези і рекомендації VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми», яка проводилася лабораторією паралельно (Рекомендації VIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції ..., 2020). Коментувалися складнощі у здійсненні дистанційного формату професійної діяльності, як і решта проблем, з відповідними гумористичними коментарями, як вербальними, так і зображувальними (рис.4).



Рис. 4. Карантинки. Не дуже зручно працювати вдома...

Принциповим моментом у проектуванні групи ми вважаємо не тільки те, що саме обговорювалось, але й як саме подавався відповідний контент, як відбувалися дискусії. Активний обмін думками, продуктивні дискусії між учасниками групи дозволив створити канали комунікації, через які «спускалася пара», надавалася та отримувалася психологічна підтримка. Спеціально культивувалася адекватна культура комунікації з широким застосуванням взаємоповаги, гумору, оптимізму та проактивної, суб'єктної позиції.

Про децентрацію в оцінці різних точок зору вже йшлося вище. Проблеми фільтрації постів адміністраторами в групі взагалі не виникало, оскільки з самого початку роботи був установлений дух взаємодовіри та взаєморозуміння, а коли хтось і приносив до групи «фейки», вони також обговорювались і переконливо позначались, як такі. Це було пов'язано, в тому числі, з оптимальною, з нашої точки зору, кількістю учасників – близько 100 (однак з усіх кінців світу). Це було достатньо для нашої мети – забезпечити взаємодопомогу та взаємну психологічну підтримку учасників, надати їм

можливість для саморозвитку і самовдосконалення. Можна стверджувати, що в групі була наявна і відчувалася всіма учасниками спільна мета, дружня спільна робота на результат. Відповідно, була створена «інформаційна бульбашка» з атмосферою впевненості, безпеки та професіоналізму, що мала не тільки безумовний заспокійливий і підтримувальний ефект, але й ефект розвивальний.

Цікаво, що в групі вдалося відійти не тільки від гонитви за кількістю учасників, але й від звичної «гри» соціальних мереж – лайкових та інших оцінок. Замість цього, точка зору, висказана у певній формі, супроводжувалась або серйозним коментарем, або, інколи, не менш серйозною подякою автору або адміністратору, який розмістив відповідний корисний матеріал.



Рис. 5. У Парижі...

Слід звернути особливу увагу на гумор, що використовувався в групі у повній відповідності до прислів'я: «Кидайте людині, яка тоне у морі життя, рятівний круг гумору» (рис. 5).

При цьому авторами гумористичних постів і коментарів були не тільки й не стільки адміністратори групи, як її учасники. Так, наприклад, коли восени почалася всім відома кампанія зі створення та продажу оригінальних масок з малюнками, вишивкою, принтами, що триває й досі, одна з учасниць групи написала в коментарі такий іронічний вірш (подаємо мовою оригіналу):

Для юмора и веселья
Пошили маски весенние.
Скроили для наших пижонов
Мы маски различных фасонов...
Наденем теперь наши маски
На жизненные неувязки! (смайл)

Зрозуміло, що це гасло продовжує бути актуальним і сьогодні, і буде актуальним завтра.



Рис. 6. Закохані лікарі...

Однак ми не обминали і сентиментальних моментів, апелюючи до теплих людських почуттів як джерела позитивних емоцій, так необхідних дорослим людям під час карантинної самоізоляції (рис. 6).

Крім того, задля надання альтернативи стандартному контенту в соціальних мережах, пропонувалася значна кількість інформації розважально-розвивального характеру – гумористичного, оптимістичного та романтичного, зокрема, посилання на цікаві відео, трансляції культурних заходів, фільми тощо, що сприяло зниженню стресу та переспрямуванню фокусу уваги на більш корисні з точки зору психологічного самопочуття мережеві активності. За це, звичайно, слід подякувати діячам культури з усього світу, які у період загальносвітового карантину відкривали доступ до таких знакових культурних подій, що досі залишалися недоступними для широкого загалу, а відкрите посилання на них в Інтернеті здавалося взагалі неймовірним (рис.7).



Рис. 7. Запрошуємо до легендарного «Сірк дю солей»

Принциповим моментом суб'єктного ставлення до ситуації карантину ми вважали психологічну готовність до ефективного виходу з нього, зі збереженням розвивального потенціалу і набутого досвіду взаємодії (рис. 8).

На закінчення зазначимо, що одним із так званих «слів року», які кожного року визначаються Оксфордським словником, у цьому році запропоновано обрати *social bubble* (дослівний переклад – «соціальна бульбашка»). Мається на увазі коло спілкування під час коронавірусних обмежень, що дозволяє уникнути повної ізоляції. Наше дослідження свідчить, що при психологічно обґрунтованій організації контенту та спілкування в соціальних мережах можна говорити не тільки про уникнення ізоляції, але й про великий потенціал взаємної підтримки, збереження і розвитку суб'єктності.



Рис. 8. Життя після...

Ефективність такої взаємодії між учасниками групи та результат у вигляді зменшення стресу, поліпшення емоційного і фізичного самопочуття, тощо було підтверджено як при прямому онлайн спілкуванні, так і опосередковано, у вигляді реакцій на події в світі та матеріали і дискусії, розміщені в групі. Можна говорити про становлення суб'єктного, відповідального за себе та інших підходу з вірним прогнозуванням розвитку ситуації, адекватною оцінкою власних сил, наявністю планів дій на певний час та аналізом різних можливих сценаріїв розвитку подій.

Розвиток суб'єктності учасників групи в процесі групової комунікації та підвищення суб'єктної активності спричинили їх перетворення з пасивних споживачів інформації на активних творців власного віртуального простору. Крім того, можна говорити і про розвиток інтелекту користувачів, оскільки значно зріс рівень переосмислення контенту, застосування критичного мислення до подій, висвітлених в інформаційному просторі, ефективно працювали основні інтелектуальні метакогніції, а саме інтелектуальна ініціація, рефлексія, децентрація, стратегічність інтелекту.

Висновки.

В результаті дослідження проаналізовані психологічні засади проектування та створення інтернет-ресурсів, таких як групи у соціальних мережах, робота з якими продуктивно впливає на розвиток суб'єктності дорослих користувачів (учасників) у складних кризових умовах коронавірусної самоізоляції. Виявлено, що інформаційно-комунікативні технології не є певним монолітним конгломератом, що чинить однаковий вплив на всіх користувачів. Віртуальний простір є результатом власного цілепокладання дорослої людини, її вибору сайтів, дистанційних курсів та інших інтерактивних джерел (зокрема, груп у соціальних мережах) для праці, діяльності, навчання, розваг тощо, формування свого соціокультурного віртуального простору розвитку. Кожен дорослий будує власний простір по-своєму, відповідно до ментальної моделі, стратегічної мети й тактичних завдань, готовності до саморозвитку і наявності проекту саморозвитку, рівня мотивації. Потрібними для цього є розвинені стратегічність інтелекту та суб'єктність, що і визначають адекватність виборів та відповідність меті розвитку, є засадами самостійності і критичного мислення, протистояння небажаним впливам у розумінні світу дорослою людиною. Спеціально спроектований контент сприяє збереженню та розвитку указаних вище психологічних властивостей користувачів у кризових життєвих обставинах (зокрема, карантинної самоізоляції).

Спроектвана нами експериментальна група у соціальній мережі Facebook «Група психологічної підтримки під час коронавірусу» допомагала

розвиткові в кризових карантинних умовах указаних вище позитивних моментів застосування ІКТ і запобігала негативним. У групі було послідовно розглянуто найважливіші психологічні проблеми перебування дорослих на карантині у самоізоляції: психологічні особливості здійснення професійної діяльності у дистанційному форматі, інтелектуальний розвиток і саморозвиток, проблеми дистанційного навчання дітей, спілкування з ними щодо карантинних проблем. Велику увагу було приділено специфіці переживання самоізоляції та, відповідно, психологічної підтримки різних вікових категорій: дітей, молоді, людей середнього і похилого віку. Висвітлювалися гендерні та сімейні проблеми, проблеми дорослих і людей з особливими потребами, запобігання конфліктам тощо.

У групових обговореннях спеціально культивувалась адекватна культура комунікації з широким застосуванням взаємоповаги, гумору, оптимізму та проактивної, суб'єктної позиції. Перетворення користувачів з пасивних споживачів інформації на активних творців власного віртуального контенту сприяло розвитку їх суб'єктності в процесі групової комунікації.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці концептуальних засад проектування та психологічному аналізі функціонування інтернет-ресурсів, спрямованих на розвиток інтелекту, психопрофілактику, формування суб'єктності.

Теоретичне значення дослідження: розкриття психологічного значення проектування віртуальних просторів для розвитку суб'єктності та інтелектуального розвитку дорослих.

Практичне значення дослідження: розробка інструментарію для продуктивного проектування, створення та функціонування навчально-психологічних інтернет-ресурсів, зокрема, спрямованих на розвиток суб'єктності.

Перспективи подальших досліджень. Принциповим моментом подальших досліджень є визначення психологічних механізмів становлення суб'єктності дорослих в умовах спроектованого віртуального простору.

Список використаних джерел

1. Генисаретский, О.И. (2016). *Философия проектности: из истории проектной культуры второй половины XX века*. М.: URSS.
2. Гриценко В.В., Резник А.Д., Константинов В.В., Маринова Т.Ю., Хоменко Н.В., Израйловиц Р. (2020). *Страх перед коронавирусом заболеванием (COVID-19) и базисные убеждения личности. Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сборник материалов*. Т.1. М.: МГППУ, 175-195. Retrieved from https://psyjournals.ru/files/115179/covid19challenges2020_Gritsenko_Reznik_et_al.pdf
3. Дітюк, П.П. (2015). *Експериментальне дослідження проектної діяльності. Технології розвитку інтелекту*, Т.1, №10. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_10_4
4. Дубров Д.И. (2020). *Информационно-коммуникационные технологии и семейные отношения: вред или польза? Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сборник материалов*. Т.1. М.: МГППУ, 228-249. Retrieved from https://psyjournals.ru/files/115195/covid19challenges2020_Dubrov.pdf
5. Коваленко-Кобилянська, І.Г. (2020). *Основні психологічні механізми активізації суб'єктності у період старіння та старості*. Тези доповідей VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» присвяченої 75-річчю Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (15 травня – 15 червня 2020 р.). Retrieved from http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/kovalenko-kobylanska_2020.pdf
6. Кулик, Ю. (2020). *Дослідження рівня емоційного вигорання батьків в умовах карантину*. Тези щорічної всеукраїнської наукової конференції

«Дні науки філософського факультету 2020». Львівський національний університет імені Івана Франка, 214-217. Retrieved from <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/06/Tezy-shchorichnoi-vseukrains-koi-konferentsii-Dni-nauky-filosofs-koho-fakul-tetu-2020.pdf>

7. Матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину». (2020). М.М. Слюсаревський, Л.А. Найдьонова, О.Л. Вознесенська (Ред). «Досвід переживання пандемії Covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка».

8. Машбиць, Ю.І. (2019). Психологічні механізми і технологія навчання: вибрані статті. К.: Інтерсервіс.

9. Мещеряков, Д.С. & Назар М.М. (2020). *Чинники ефективності групової навчально-психологічної роботи у мережі інтернет для розвитку суб'єктності*. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. С. 154-156.

10. Мещеряков, Д.С. (2018). Психологічні особливості суб'єктної активності у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 4, 117-122. Херсон: Гельветика.

11. Мещеряков, Д.С. (2019). *Розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. НАПН України, Ін-т психології імені Г.С. Костюка. Київ.

12. Мещеряков, Д.С. (2020). *Розвиток суб'єктності в умовах карантину: досвід психологічної допомоги*. М.М. Слюсаревський, Л.А. Найдьонова, О.Л. Вознесенська (Ред). Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року

«Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину»: тези допов. 42–45.

13. Мещеряков, Д.С. (2020a). Соцмедіа в умовах карантину: виклики розвитку суб'єктності. *Технології розвитку інтелекту*, Т.4, 2 (27). Retrieved from http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/509
<http://doi.org/10.31108/3.2020.4.2.4>

14. Назар, М.М. (2019). Продуктивність групового дистанційного навчання у віртуальному просторі. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. VIII, вип. 10, 228-242.

15. Назар, М.М. (2020a). Дистанційне навчання в інформаційному суспільстві під час пандемії COVID-19 / *Всеукр. науково-практ. інтернет-конф. «Нова українська школа: психологічні проблеми»* (Київ, 11 червня 2020 року), 62–65. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

16. Назар, М.М. (2020b). Дистанційні навчальні курси під час карантину: тенденції та психологічні можливості / *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми : VIII Міжнар. наук-практ. інтернет-конф., 15 трав. - 15 черв. трав. 2020 р. : тези допов.* Retrieved from http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/nazar_maxum_2020.pdf

17. Назар, М.М. (2020c). Дистанційні навчальні курси та розвиток суб'єктності у віртуальному середовищі / *Реформа освіти в Україні. Інформаційно-аналітичне забезпечення : збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 15 жовтня 2020 р., 63-65.* К.: ДНУ «Інститут освітньої аналітики».

18. Назар, М.М. (2020d). Особливості навчання у віртуальному середовищі в умовах пандемії COVID-19 / *Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, Україна, 6-7 листопада 2020 року). Ч. 1, 129-131. К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології».

19. Назар, М.М. (2020f). Психологічні потенціали інтернет-тренінгів під час карантину / *Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину»*, 36-38. К.

20. Назар, М.М. (2020g). Розвиток суб'єктності засобами дистанційного групового навчання у віртуальному просторі. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 4. № 2 (27). 10.31108/3.2020.4.2.6.

21. Назар, М.М., & Мещеряков, Д.С. (2019). Перспективи застосування інтернет-тренінгів для розвитку суб'єктної активності та становлення суб'єктності. *Vzdelávanie a Spoločnosť: Medzinárodný nekonferenčný zborník. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity*, Vol. 4, 310-317. Retrieved from <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova13>

22. Рассказова, Е.И., Леонтьев, Д.А., & Лебедева, А.А. (2020). Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание / *Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сборник материалов*. Т.1, 142–160. М.: МГППУ. Retrieved from https://psyjournals.ru/files/115177/covid19challenges2020_Rasskazova_Leontiev_Lebedeva.pdf

23. Рекомендації VIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми». (2020). Retrieved from <http://www.newlearning.org.ua/content/rekomendaciyi-viii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-internet-konferenciyi-virtualnyu>

24. Смутьсон, М.Л. (2003). *Психологія розвитку інтелекту*. К.: Нора-Друк.

25. Смутьсон, М.Л. (2014). Місце самопроекування в проєктній парадигмі. *Актуальні проблеми психології*, Т.2, вип. 8, 16–29. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

26. Смульсон, М.Л. (2016). Розвиток інтелекту та суб'єктності дорослих у віртуальному просторі. *Технології розвитку інтелекту*. Т2, №2 (13), К. Retrieved from http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/239

27. Смульсон, М.Л. (2020). «Карантинна криза» і дистанційне навчання: психологічні проблеми. Тези доповідей VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми», присвяченої 75-річчю Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Науковий керівник конференції М.Л.Смульсон. Retrieved from http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/smulson_maryna_2020.pdf

28. Смульсон, М.Л., Дітюк П.П., Коваленко-Кобилянська І.Г., Мещеряков Д.С., & Назар М.М. (2018). *Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія*. Смульсон М.Л. (Ред.). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

29. Смульсон, М.Л., Лотоцька, Ю.М., Назар, М.М., Дітюк, П.П., & Коваленко-Кобилянська, І.Г. (2015). *Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі: монографія*. Смульсон М.Л. (Ред.). Київ: Педагогічна думка.

30. Холмогорова А.Б., Рубцов, В.В., Ермолова, Т.В., Марголис, А.А., Шведовская, А.А., Вачков, И.В., Толстых, Н.Н., Забродин, Ю.М., Вихристюк, О.В., Дворянчиков, Н.В., & Хаустов, А.В. (2020). *Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сборник материалов*. Т.1. М.: МГППУ. Retrieved from <https://psyjournals.ru/covid19challenges2020/index.shtml>

31. Anneliese Depoux, Sam Martin, Emilie Karafillakis, MSc, Raman Preet, Annelies Wilder-Smith, & Heidi Larson. (2020). The pandemic of social media panic travels faster than the COVID-19 outbreak. *Journal of Travel Medicine*, Volume 27, Issue 3. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa031>

32. Brooks, S.K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G.J., & Greenberg, N. (2018). A systematic, thematic review of social and occupational factors associated with psychological outcomes in healthcare employees during an infectious disease outbreak. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60, 248–257. 10.1097/JOM.0000000000001235
33. Brooks, Sam & Webster, Rebecca & Smith, Louise & Woodland, Lisa & Wessely, Simon & Greenberg, Neil & Rubin, Gideon. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395. 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
34. Filgueiras, Alberto and Stults-Kolehmainen, Matthew (2020). *The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245>
35. Mescheryakov, D.S. (2019). Development of the adults' subjectness activity in Facebook. *Information Technologies and Learning Tools*, T.71, 3, 282-294. Retrieved from <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2847>
36. Mescheryakov, D.S. (2020). *Development of subjectness during the quarantine: the experience of psychological help*. Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми: VIII Міжнар. інтернет-конф., присвячена 75-річчю Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (15 травня – 15 червня 2020 року): тези допов. Retrieved from: http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/mescheryakov_dmytro_2020.pdf
37. Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2020). Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 lockdown. <https://doi.org/10.31234/osf.io/uacfj>
38. Saqib Amin (2020). The psychology of coronavirus fear: Are healthcare professionals suffering from corona-phobia? *International Journal of Healthcare Management*. 10.1080/20479700.2020.1765119
39. Saqib Amin. (2020a). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being.

International Journal of Mental Health Promotion. 22. 29-38.
10.32604/IJMHP.2020.011115.

40. Stetsenko, A. (2020) Critical Challenges in Cultural-Historical Activity Theory: the Urgency of Agency. *Kulturno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, Vol. 16, no. 2, 5—18.
<https://doi.org/10.17759/chp.2020160202>

41. Wilder-Smith, A, & Freedman, D.O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, Volume 27, Issue 2. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>

References transliterated

1. Hensyaretskyi, O.Y. (2016). *Fylosofyia proektnosty: yz ystoryy proektnoi kultury vtoroi polovyny KhKh veka*. M.: URSS.
2. Hrytsenko V.V., Rezyk A.D., Konstantynov V.V., Marynova T.Yu., Khomenko N.V., Yzrailovyts R. (2020). Strakh pered koronavirusnym zabolevaniem (COVID-19) i bazisnye ubezhdenyia lichnosty. *Vyzovy pandemiy COVID-19: psikhicheskoe zdorove, distantsionnoe obrazovanie, internet-bezopasnost: sbornik materyilov*. T.1. M.: MHPPU, 175-195. Retrieved from https://psyjournals.ru/files/115179/covid19challenges2020_Gritsenko_Reznik_et_al.pdf
3. Ditiuk, P.P. (2015). *Eksperymentalne doslidzhennia proiektnoi diialnosti. Tekhnolohii rozvytku intelektu*, T.1, #10. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_10_4
4. Dubrov D.Y. (2020). *Informatsyonno-kommunikatsionnye tekhnolohiy i semeynye otnosheniya: vred ili polza? Vyzovy pandemiy COVID-19: psikhicheskoe zdorove, distantsionnoe obrazovanie, internet-bezopasnost: sbornik materyilov*. T.1. M.: MHPPU, 228-249. Retrieved from https://psyjournals.ru/files/115195/covid19challenges2020_Dubrov.pdf

5. Kovalenko-Kobylianska, I.H. (2020). Osnovni psykholohichni mekhanizmy aktyvizatsii subiektnosti u period starinnia ta starosti. Tezy dopovidei VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy» prysviachenoj 75-richchiu Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. (15 travnia – 15 chervnia 2020 r.). Retrieved from http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/kovalenko-kobylanska_2020.pdf
6. Kulyk, Yu. (2020). Doslidzhennia rivnia emotsiinoho vyhorannia batkiv v umovakh karantynu. Tezy shchorichnoi vseukrainskoi naukovo konferentsii «Dni nauky filosofskoho fakultetu 2020». Lvivskyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Franka, 214-217. Retrieved from <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/06/Tezy-shchorichnoi-vseukrainskoi-konferentsii-Dni-nauky-filofs-koho-fakul-tetu-2020.pdf>
7. Materialy onlain-seminariv 23 kvitnia 2020 roku «Dosvid karantynu: dystantsiina psykholohichna dopomoha i pidtrymka» ta 15 travnia 2020 roku «Dystantsiini psykholohichni doslidzhennia v umovakh pandemii covid-19 i karantynu». (2020). M.M. Sliusarevskyi, L.A. Naidonova, O.L. Voznesenska (Red). «Dosvid perezhyvannia pandemii Sovid-19: dystantsiini psykholohichni doslidzhennia, dystantsiina psykholohichna pidtrymka».
8. Mashbyts, Yu.I. (2019). Psykholohichni mekhanizmy i tekhnolohiia navchannia: vybrani statti. K.: Interservis.
9. Mescheryakov, D.S. & Nazar M.M. (2020). Chynnyky efektyvnosti hrupovoi navchalno-psykholohichnoi roboty u merezhi internet dlia rozvytku subiektnosti. Dosvid osobystosti: teoriia i praktyka. Zbirnyk materialiv IKh Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (27-28 liutoho 2020 r., m. Nizhyn). Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. S. 154-156.
10. Mescheryakov, D.S. (2018). Psykholohichni osoblyvosti subiektnoi aktyvnosti u sotsialnykh merezhakh. Naukovyi visnyk Khersonskoho

derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky, 4, 117-122. Kherson: Helvetyka.

11. Mescheryakov, D.S. (2019). Rozvytok subiektnoi aktyvnosti doroslykh korystuvachiv sotsialnykh merezh: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. NAPN Ukrainy, In-t psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv.

12. Mescheryakov, D.S. (2020). Rozvytok subiektnosti v umovakh karantynu: dosvid psykholohichnoi dopomohy. M.M. Sliusarevskyi, L.A. Naidonova, O.L. Voznesenska (Red). Dosvid perezhyvannia pandemii covid-19: dystantsiini psykholohichni doslidzhennia, dystantsiina psykholohichna pidtrymka: materialy onlain-seminariv 23 kvitnia 2020 roku «Dosvid karantynu: dystantsiina psykholohichna dopomoha i pidtrymka» ta 15 travnia 2020 roku «Dystantsiini psykholohichni doslidzhennia v umovakh pandemii covid-19 i karantynu»: tezy dopov. 42–45.

13. Mescheryakov, D.S. (2020a). Sotsmedia v umovakh karantynu: vyklyky rozvytku subiektnosti. Tekhnolohii rozvytku intelektu, T.4, 2 (27). Retrieved from

http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/509

<http://doi.org/10.31108/3.2020.4.2.4>

14. Nazar, M.M. (2019). Produktyvnist hrupovoho dystantsiinoho navchannia u virtualnomu prostori. Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. VIII, vyp. 10, 228-242.

15. Nazar, M.M. (2020a). Dystantsiine navchannia v informatsiinomu suspilstvi pid chas pandemii COVID-19 / Vseukr. naukovo-prakt. internet-konf. «Nova ukrainska shkola: psykholohichni problemy» (Kyiv, 11 chervnia 2020 roku), 62–65. K.: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

16. Nazar, M.M. (2020b). Dystantsiini navchalni kursy pid chas karantynu: tendentsii ta psykholohichni mozhlyvosti / Virtualnyi osvितnii prostir: psykholohichni problemy : VIII Mizhnar. nauk-prakt. internet-konf., 15 trav. - 15 cherv. trav. 2020 r. : tezy dopov. Retrieved from

http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/nazar_maxym_2020.pdf

17. Nazar, M.M. (2020c). Dystantsiini navchalni kursy ta rozvytok subiektnosti u virtualnomu seredovyschi / Reforma osvity v Ukraini. Informatsiino-analitychne zabezpechennia : zbirnyk tez dopovidei II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (naukove elektronne vydannia), 15 zhovtnia 2020 r., 63-65. K.: DNU "Instytut osvitnoi analityky".
18. Nazar, M.M. (2020d). Osoblyvosti navchannia u virtualnomu seredovyschi v umovakh pandemii COVID-19 / Tendentsii rozvytku psykholohii ta pedahohiky: materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv, Ukraina, 6-7 lystopada 2020 roku). Ch. 1, 129-131. K.: HO «Kyivska naukova orhanizatsiia pedahohiky ta psykholohii».
19. Nazar, M.M. (2020f). Psykholohichni potentsialy internet-treninhiv pid chas karantynu / Dosvid perezhyvannia pandemii covid-19: dystantsiini psykholohichni doslidzhennia, dystantsiina psykholohichna pidtrymka: materialy onlain-seminariv 23 kvitnia 2020 roku «Dosvid karantynu: dystantsiina psykholohichna dopomoha i pidtrymka» ta 15 travnia 2020 roku «Dystantsiini psykholohichni doslidzhennia v umovakh pandemii covid-19 i karantynu», 36-38. K.
20. Nazar, M.M. (2020g). Rozvytok subiektnosti zasobamy dystantsiinoho hrupovoho navchannia u virtualnomu prostori. Tekhnolohii rozvytku intelektu. T. 4. # 2 (27). 10.31108/3.2020.4.2.6.
21. Nazar, M.M., & Mescheryakov, D.S. (2019). Perspektyvy zastosuvannia internet-treninhiv dlia rozvytku subiektnoi aktyvnosti ta stanovlennia subiektnosti. Vzdelávanie a Spoločnosť: Medzinárodný nekonferenčný zborník. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity, Vol. 4, 310-317. Retrieved from <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova13>
22. Rasskazova, E.Y., Leontev, D.A., & Lebedeva, A.A. (2020). Pandemyia kak vyzov sub'ektyvnomu blahopoluchyiu: trevoha y sovladanye / Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование,

- ynetnet-bezopasnost: sbornyk materyalov. T.1, 142–160. M.: MHPPU.
Retrieved from
https://psyjournals.ru/files/115177/covid19challenges2020_Rasskazova_Leontiev_Lebedeva.pdf
23. Rekomendatsii VIII mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy». (2020). Retrieved from <http://www.newlearning.org.ua/content/rekomendaciyi-viii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-internet-konferenciyi-virtualnyy>
24. Smulson, M.L. (2003). Psykholohiia rozvytku intelektu. K.: Nora-Druk.
25. Smulson, M.L. (2014). Mistse samoproiektuvannia v proiektanii paradyhmi. Aktualni problemy psykholohii, T.2, vyp. 8, 16–29. K.: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
26. Smulson, M.L. (2016). Rozvytok intelektu ta subiektnosti doroslykh u virtualnomu prostori. Tekhnolohii rozvytku intelektu. T2, #2 (13), K. Retrieved from http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/239
27. Smulson, M.L. (2020). «Karantynna kryza» i dystantsiine navchannia: psykholohichni problemy. Tezy dopovidei VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii «Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy», prysviachenoj 75-richchju Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Naukovyi kerivnyk konferentsii M.L.Smulson. Retrieved from http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/smulson_maryna_2020.pdf
28. Smulson, M.L., Ditiuk P.P., Kovalenko-Kobylianska, I.H., Mescheryakov, D.S., & Nazar, M.M. (2018). Rozvytok subiektnoi aktyvnosti doroslykh u virtualnomu prostori: monohrafiia. Smulson M.L. (Red.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
29. Smulson, M.L., Lototska, Yu.M., Nazar, M.M., Ditiuk, P.P., & Kovalenko-Kobylianska, I.H. (2015). Intelektualnyi rozvytok doroslykh u

virtualnomu osvitnomu prostori: monohrafiia. Smulson M.L. (Red.). Kyiv: Pedahohichna dumka.

30. Kholmohorova A.B., Rubtsov, V.V., Ermolova, T.V., Marholys, A.A., Shvedovskaia, A.A., Vachkov, Y.V., Tolstykh, N.N., Zabrodyn, Yu.M., Vykhrystiuk, O.V., Dvorianchykov, N.V., & Khaustov, A.V. (2020). ВЫЗОВЫ пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сборник материалов. Т.1. М.: МНППУ. Retrieved from <https://psyjournals.ru/covid19challenges2020/index.shtml>

31. Anneliese Depoux, Sam Martin, Emilie Karafillakis, MSc, Raman Preet, Annelies Wilder-Smith, & Heidi Larson. (2020). The pandemic of social media panic travels faster than the COVID-19 outbreak. *Journal of Travel Medicine*, Volume 27, Issue 3. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa031>

32. Brooks, S.K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G.J., & Greenberg, N. (2018). A systematic, thematic review of social and occupational factors associated with psychological outcomes in healthcare employees during an infectious disease outbreak. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60, 248–257. [10.1097/JOM.0000000000001235](https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001235)

33. Brooks, Sam & Webster, Rebecca & Smith, Louise & Woodland, Lisa & Wessely, Simon & Greenberg, Neil & Rubin, Gideon. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395. [10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

34. Filgueiras, Alberto and Stults-Kolehmainen, Matthew (2020). The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19. [http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245](https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245)

35. Mescheryakov, D.S. (2019). Development of the adults subjectness activity in Facebook. *Information Technologies and Learning Tools*, T.71, 3, 282-294. Retrieved from <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2847>

36. Mescheryakov, D.S. (2020). Development of subjectness during the quarantine: the experience of psychological help. *Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy: VIII Mizhnar. internet-konf., prysviachena 75-richchiu Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy (15 travnia – 15 chervnia 2020 roku): tezy dopov.* Retrieved from: http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/mescheryakov_dmytro_2020.pdf
37. Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2020). Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 lockdown. <https://doi.org/10.31234/osf.io/uacfj>
38. Saqib Amin (2020). The psychology of coronavirus fear: Are healthcare professionals suffering from corona-phobia? *International Journal of Healthcare Management*. 10.1080/20479700.2020.1765119
39. Saqib Amin. (2020a). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*. 22. 29-38. 10.32604/IJMHP.2020.011115.
40. Stetsenko, A. (2020) Critical Challenges in Cultural-Historical Activity Theory: the Urgency of Agency. *Kulturno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, Vol. 16, no. 2, 5—18. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160202>
41. Wilder-Smith, A., & Freedman, D.O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, Volume 27, Issue 2. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>