ІНТЕРНЕТ-ТРЕНІНГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Назар М.М.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,

старший науковий співробітник лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

м. Київ, Україна

Пандемія коронавірусу COVID-19 спрямувала дослідження багатьох вчених на можливості психологічної підтримки людей, які переживають стан соціальної ізоляції, повну або часткову втрату роботи, дефіцит спілкування, складнощі зі здоров'ям через неможливість отримати необхідну допомогу тощо, викликані карантинними обмеженнями та небезпекою захворювання на COVID-19. Особлива перспектива у здійсненні таких завдань пов'язується з дистанційними навчальними технологіями, що здійснюються у мережі Інтернет, перш за все – з психологічними та навчально-психологічними інтернет-тренінгами.

При порівнянні з індивідуальним психологічним консультуванням, що здійснюється онлайн або офлайн, інтернет-тренінги виділяються наявністю певних переваг, а саме – створенням ресурсного контексту для здійснення більш широких соціальних контактів, отримання зворотного зв'язку на власну поведінку та надання її іншим учасникам, залученням у групову динаміку, яка посилює психотерапевтичні, розвивальні та навчальні ефекти. Це має особливо актуальне значення для людей, які переживають стани самотності, безсмисленості діяльності, комунікативної депривації, дисфорії, намагаються змінити свої когнітивні та поведінкові стратегії в нових умовах життя [1;4].

Інтернет-тренінги під час пандемії COVID-19 знаходять своє застосування у таких сферах, як інтелектуальний розвиток, формування чітких і мотивуючих цілей, оптимізація когнітивно-поведінкових стратегій для досягнення бажаних результатів, зміна обмежуючих емоційних і комунікативних патернів тощо. Під час пандемії та «локдаунів» інтернет-тренінги набувають підвищеної цінності, оскільки допомагають долати стани стресу, невизначеності, панічні настрої,

масові навіювання, довіру «фейкам» тощо. Застосування сучасних інфокомунікативних і мультимедійних технологій дозволяє створювати навчальний і розвивальний контекст, що є наближеним до позакомп'ютерного, або т.зв. «звичайного» спілкування, коли учасники інтернет-тренінгу (ведучий та учні) здатні бачити та чути один одного у режимі реального часу (для досягнення таких цілей підбираються відповідні інтернет-месенджери та браузерні платформи). Процеси первинної обробки «сирих» даних часто автоматизуються, що полегшує подальшу роботу ведучого з результатами навчально-психологічного процесу. Часто інтернет-тренінги є частиною більш комплексного навчального та розвивального підходу у контексті віртуального освітнього простору чи «змішаного» навчання [2;4].

Важливим чинником подолання нересурсних психологічних станів у осіб, які напряму чи опосередковано постраждали від обмежень коронавірусної пандемії, є проєктування віртуальних освітніх просторів, в яких здійснюється розвиток суб'єктності, активності та ініціативності всіх залучених учасників навчально-розвивального процесу. Віртуальний освітній простір сприяє самостійній вибудові у своїх учасників власних траєкторій самонавчання та саморозвитку [3;4;5].

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.

2. 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_maxym_2020.pdf

3. Смульсон М.Л. Психологічні особливості віртуальних навчальних середовищ. Актуальні проблеми психології. Т. 1, № 8. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 116-126.

4. Смульсон М.Л., Мещеряков Д.С., Назар М.М. Психологічні засади проєктування інтернет-ресурсів для розвитку суб'єктності дорослих. Технології розвитку інтелекту. 2020. Т. 4. № 3 (28). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/530 (дата звернення: 16.12.2020).

5. Mescheryakov, D.S. Development of the adults' subjectness activity in Facebook. Інформаційні технології і засоби навчання, Т.71, 3, 2019. P. 282-294. URL: https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2847