

*политика*. СПб., 2000, 476-510.

2. Хуторная М.Л., Баркалова Е.В. (2018) Психологический анализ компонентов понятия «мировоззрение». *Перспективы науки и образования*. № 2 (32), 188-191.

3. Авдеев П.С. Понятие, функции и виды убеждений. *Психология, социология и педагогика*. – 2014. – № 12.

*М. С. Дворник*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ**

Всесвітня пандемія COVID-19 змусила мільйони людей замість вітальності бачити загрозу персональному та громадському здоров'ю, соціальному порядку та глобальній економіці. Зміна звичного способу і ритму життя не могла не позначитися на психологічному благополуччі населення: стрес призводив до спалахів страху і тривоги за власне здоров'я і здоров'я близьких, змін у режимі сну та споживання їжі, складнощів із концентрацією уваги, ускладнень перебігу хронічних захворювань, загострення ментальних розладів, збільшеного споживання алкоголю, наркотиків та інших адаптогенів [1].

На фоні таких загроз психологічному здоров'ю з'явилося доволі багато волонтерських ініціатив, готових здійснювати безоплатний психологічний супровід онлайн, включаючи індивідуальне кризове консультування та групи взаємопідтримки. Метою такого супроводу, як і очного, є формування в особи, яку супроводжують, достатнього рівня суб'єктності, аби використовувати власний внутрішній потенціал для подолання викликів самоізоляції, спираючись на віртуальний соціальний капітал. Взнявши за основу досвід Відкритого проекту психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії COVID-19 «ОНЛАЙН-КОЛО», започаткованого в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України, виокремлюємо такі особливості здійснення віртуального психологічного супроводу через відео-аудіозв'язок (платформи Zoom, Skype та Messenger).

1. *Логістика*. Віртуальний контакт має енергоємну логістику у таких вимірах: *географічному* (під'єднуємося з будь-якої точки світу), *часовому* (не витрачаємо час на подолання дистанції, миттєвість доступу), *кількісному* (можливо провести більше зустрічей), *матеріальному* (витрачаємо кошти лише на інтернет), *просторовому* (кожен знаходиться на своїй території, можна облаштувати своє місце якнайзручніше) [2].

2. *Організація безпеки.* Обов'язковим є встановлення правил взаємодії, подібно до стандартного психотерапевтичного сетінгу, адже це сприяє ефективності супроводу. Зокрема, варто потурбуватися про якість з'єднання та наявність гаджету, який забезпечить відповідне відео та аудіо. Нестабільність інтернет-з'єднання має компенсуватися можливістю здійснити виклик на стільниковий телефон, або продовжити взаємодію в чаті. Для попередження негативних наслідків розриву з'єднання фахівцеві необхідно взяти контакт довіреної особи супроводжуваного, аби зв'язатися в разі екстреної ситуації. Варто також обговорити, що контроль конфіденційності відеозустрічі лежить на усіх учасниках процесу, і не виключеними залишаються загрози кібер-атак (якщо конфіденційність передачі даних неможливо захистити додатковими засобами). Крім того, конфіденційні онлайн-розмови можуть почути співмешканці учасників супроводу, тому супроводжуваному необхідно організувати власний простір так, аби не почуватися обмеженим в можливості встановлення довірчого контакту із фахівцем онлайн.

3. *Етика.* Коректність віртуальної взаємодії має дотримуватися як фахівцями, так і супроводжуваними. Як і в реальному житті, до відеозустрічей необхідно готуватися. Зокрема, це стосується зовнішнього вигляду учасників супроводу (неприпустимою є поява на екрані, наприклад, у піжамах; рекомендовано дотримуватися дрес-коду, який би використовувався для реальної зустрічі). Також має обговорюватись необхідність дотримання паритету в передаванні даних, наприклад: якщо у консультанта увімкнено лише мікрофон без камери, а клієнт ділиться і відео, і звуком, це може впливати на наростання недовіри та підвищення тривожності клієнта. Крім того, має зберігатися логіка ролевих позицій: супроводжуваний приходить на територію фахівця, тому, наприклад, при індивідуальній консультації він має здійснювати відеовиклик першим, а безпосередньо перед тим повідомити консультанта текстово.

4. *Компенсація неможливості фізичного контакту.* Відсутність тактильності та іншого спільного чуттєвого досвіду (наприклад, запахів) компенсується у віртуальній взаємодії загостренням уваги за тими каналами сприйняття, які доступні (візуальний та слуховий). Цікавим феноменом, зокрема, є те, що у реальних зустрічах ми настільки зблизька не бачимо

обличчя співрозмовника, а на відеозустрічі виникає можливість роздивлятися його, спостерігати за мімікою, що також деякою мірою компенсує неможливість охоплювати зором усе тіло та рухи співрозмовника. До того ж, у віртуальному контакті ми демонструємо не тільки себе, але й те, де ми знаходимося, свій інтер'єр, речі, домашніх улюбленців, які потрапляють у поле зору, – все це може бути додатковою діагностичною інформацією (при цьому, дещо неприйнятним видається використання штучних віртуальних фонів). Стає також більше вербальної взаємодії, що може допомогти зосередженню уваги на тих аспектах, які витіснялися супроводжуваним із своїх типових стратегій спілкування.

Психологічний супровід онлайн, звичайно, має низку обмежень, як то бар'єри технологічної некомпетентності користувачів, загрози конфіденційності даних, стомлюваність очей, гіподинамія тощо. Тому дуже важливо приділити увагу досягненню певного балансу: чергувати або поєднувати практики віртуальної взаємодії із фізичною активністю, прогулянками на свіжому повітрі, споживанні смачної здорової їжі тощо [3]. Загалом, досвід карантину в такому збалансованому форматі психологічного супроводу засвідчує доволі обнадійливі тенденції: на зміну фізичному дистанціюванню приходить соціальне єднання.

### **Література:**

1. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Stress and Coping. Режим доступу: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
2. Пономаренко Т. Особливості побудови зворотного зв'язку в онлайн-комунікації психолога при груповій взаємодії // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2019. – Т. 12. – №. 8 (53). – С. 66-75.
3. Дворник М. С. Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2020. – №. 1. – С. 118-126.

*В. Ю. Дирів*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ АКРЕДИТАЦІЙНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Все нове завжди несе в собі невизначеність і сприймається, як невідоме. І так само освітянську спільноту сколихнула спочатку реформа освіти в 2014 році, яка призвела до створення Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти. Відповідно і нововведення Національного