

ПСИХОТРЕНІНГОВІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Булик В. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
valerabylik1995@gmail.com

На сьогодні найбільш релевантним напрямом розвитку освіти в цілому є дистанційна освіта. В сьогоднішньому онлайн-просторі вона дає можливість перетинати кордони, здійснювати пошук такої системи, що якнайбільше відповідає б вимогам суб'єкта навчання. Але психологічні і соціально-психологічні умови дистанційної освіти, тобто те, яким чином вона впливає на здобуття людиною певних знань, цінностей і навичок, які наслідки має для особистості, досліджено мало, і, тим паче, мало уваги приділяється адаптації споживача цих послуг.

Активне дослідження освітнього простору як умови становлення й розвитку особистості (Н. Бастун, Л. Велитченко, М. Виленський, В. Гинецінський, В. Давидов, О. Данилюк, С. Максименко, В. Марача, Ю. Машбіц, О. Мещерякова, В. Панов, В. Слободчиков, В. Тузлукова, Т. Ткач, І. Шендрик, І. Шалаєв та ін.) дає змогу стверджувати, що він характеризується швидкими темпами інтеграції у глобальний інформаційний простір. Інформація стає одним із основних джерел здобуття освіти в сучасному суспільстві, і саме обмін нею є основою освітньої взаємодії (С. Братченко, І. Зимня, Є. Коротаєва, М. Шевандрін) між суб'єктами освітнього процесу, умовою розвитку, збереження або руйнації особистості (О. Коренева, Є. Коротаєва, М. Шевандрін та ін.)

Мета статті полягає в окресленні психотренінгових методів підтримки психологічного благополуччя студентської молоді в умовах дистанційного навчання.

Дистанційна освіта сьогодні активно поширюється як специфічна форма інформаційно-освітнього простору. За нормативними документами, що стосуються її організації, вона визначається як індивідуалізований процес передання й засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчання у спеціалізованому середовищі, що створене на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [2].

Сучасні можливості технічного оснащення вищих навчальних закладів надають додатковий простір для вдосконалення освітнього процесу. Так, студенти мають доступ до великого обсягу інформації і за допомогою нових методів можуть здійснювати її швидку обробку. До того ж можливість

впровадження та активного використання дистанційних технологій в освіті дає змогу мобілізувати освітній простір дистанційної освіти, що сприяє стиранню національних кордонів у міжнародному освітньому просторі. Така ситуація активізує освоєння нових технологій, розширення професійних зв'язків та вдосконалення методичних розробок, переорієнтацію взаємодії зі студентами [1].

Перехід у нову інформаційну площину вимагає нових вимог до якості пропонованих навчальних матеріалів. Кардинально відмінним від традиційної моделі навчання є зростання ролі студента в навчальному процесі, що потребує його підтримки психолого-педагогічними засобами. Така ситуація вимагає збільшення уваги до взаємодії викладача та студента, де як обов'язковий передбачається зворотній зв'язок з кожним студентом та взагалі активна взаємодія зі студентами з навчальних питань [3].

Дистанційна освіта надає широкі можливості й для студента як суб'єкта освітнього простору. По-перше, це самостійна постановка освітніх цілей, вибір напрямів, форм і темпів навчання в різних освітніх сферах; по-друге, це збільшення обсягу доступної інформації, реалізованість доступу до світових культурних та наукових ресурсів і здобутків; по-третє, це необмежена можливість спілкування між усіма суб'єктами навчання, незалежно від їх територіального розташування [1].

Технології дистанційної освіти передбачають певну специфіку взаємодії між студентом і викладачем. Серед найбільш популярних на сьогодні технологій можна назвати кейс-технології, ТВ-технології, мережеві технології [3].

Більшість дослідників відзначають певне різноманіття принципів побудови, організації та реалізації дистанційного навчання [2], а саме: адаптивності; активного зворотного зв'язку; вибору змісту освіти; технологічності; гнучкості; мобільності; гуманістичності; динамічності; захисту інформації; інтерактивності; комп'ютеризації; модульності; навчання без перешкод; неантагоністичності існуючим формам освіти; паралельності; педагогічної доцільності; пріоритетності; науковості навчання; відповідності пізнавальним потребам суб'єкта, що навчається; вибору отримуваної інформації; систематичності й послідовності; доступності; врахування індивідуальних особливостей суб'єкта, що навчається; віртуалізації освіти; пріоритету діяльнісних критеріїв оцінювання; продуктивності.

Цим вимогам, на нашу думку, відповідає метод позитивної психотерапії, який започаткований німецьким вченим Н. Пезешкіаном. Назва методу походить від лат. *positum*, що означає «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді». Мета позитивної психотерапії – реструктуризація особистості, яка спрямована на відновлення гармонії. Розуміння природи і динаміки розвитку конфлікту в позитивній психотерапії базується на теорії особистості, для опису якої використовують три моделі: балансу, актуальних здібностей, ідентифікації [4].

Для вирішення актуального, базового або ключового конфліктів у позитивній психотерапії використовується 5-крокова модель психотерапії, яка ґрунтується на принципах надії, гармонії і динаміки. П'ять кроків (стадій) – є стратегією, у рамках якої співвідносяться основні положення терапії та самодопомоги [5].

1. *Стадія спостереження та дистанціювання.* Головне завдання цієї стадії консультування – зменшення інтенсивності болю і страждань, які привели клієнта до психолога. Відбувається пошук дистанції, з якої клієнт буде здатен побачити ситуацію в цілому.

2. *Стадія інвентаризації.* Психолог-консультант допомагає з'ясувати які актуальні здібності, на думку клієнта, задіяні у конфлікті, які з них недостатньо сформовані, які гіпертрофовані, відмінність в розвитку яких здібностей наносить мікротравми.

3. *Стадія ситуативного схвалення.* Ситуативне схвалення – це, передусім спроба переставити акцент з проблеми на ресурси клієнта.

4. *Стадія вербалізації.* Тільки після того, як пройдено усі три етапи (дистанціювання, інвентаризація, ситуативне схвалення) – обговорюється конфлікт. Завдяки такому алгоритму у позитивній психотерапії неусвідомлені конфлікти конкретизуються.

5. *Стадія розширення цілей.* Заохочуваний психологом, клієнт ставить перед собою нові цілі, вчиться розвивати в собі недостатньо сформовані здібності, розвиває недомінантні сфери переробки конфліктів, прагне стати психотерапевтом для себе і соціального оточення. Позитивна психотерапія як самостійний метод налічує у своєму арсеналі низку технік психологічної допомоги. Такими інструментами, що знаходять своє застосування на етапах вищерозглянутої п'ятикрокової моделі, є позитивна реінтерпретація, крос-культурний підхід і техніка метафори.

Очевидно, що для розвитку саморегуляції студентів у навчальній діяльності необхідні певні освітні умови, які як відносяться до психологічного благополуччя, так і обумовлюють його у процесі навчання. Логічно припустити, що вміння саморегуляції в більшій мірі обумовлюють досягнення студентів, процес їхньої реакції на екзистенційні виклики, сприяють розвитку саморегуляції, а також можуть бути й необхідною передумовою цього розвитку. Змістовний аналіз підтверджує результати кореляційного аналізу. Як показують результати, саме особистісні характеристики саморегуляції і є найбільш пов'язаними з психологічним благополуччям студентів у навчанні. Таким чином можемо стверджувати, що для підвищення психологічного благополуччя шляхом розвитку системи саморегуляції навчання найбільш доцільними видається побудова активної життєвої позиції студентів, своєї відповідальності, вміння студентів коректувати свої дії відповідно до обставин та керувати власною мотиваційною навчальною сферою [3].

Оскільки кількість підходів до визначення психологічних аспектів організації, запровадження та функціонування дистанційної освіти є незначною, то відкриває цікаві напрями подальших досліджень психологічного

забезпечення такого освітнього процесу в сучасному інформаційно-освітньому просторі [2].

Отже, головне призначення позитивної психотерапії – це турбота про фізичний, психічний, соціальний і духовний потенціал особистості. Метою консультативного процесу є розвиток усвідомлених і неусвідомлених людиною здібностей, гармонізація її повсякденного життя. Зазначений метод дає можливість відновити доступ до ресурсів і здібностей людини. Позитивна психотерапія не обмежується пропозицією нового методу: вона намагається запропонувати модель, у якій співпрацюють різні психотерапевтичні напрями, використовуються елементи багатьох психологічних шкіл і течій. У методі позитивної психотерапії інтегруються знання, які, на нашу думку, сприятимуть самопізнанню та усвідомленню специфіки своєї індивідуальності. Позитивна психотерапія як самостійний метод, налічує у своєму арсеналі низку технік психологічної допомоги, застосування яких є високоефективним у збереженні психічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел:

1. Агапонов С. В. Средства дистанционного обучения. Методика, технология, инструментарий / С. В. Агапонов, З. О. Джалиашвили, Д. Л. Кречман и др. – СПб. : ВHV-Санкт-Петербург, 2003. – 336 с.
2. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України / В. Ю. Биков // Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології : монографія / В. Ю. Биков, О. О. Гриценчук, Ю. О. Жук та ін. – К. : Атіка, 2005. – С. 77–140.
3. Блага О. В. Інформаційні технології як невід'ємна складова новітнього освітнього процесу // Вісник НТУУ «КПІ» Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. – 2007. – № 2. – С. 45–52.
4. Мазур В. М. Дистанційні освітні технології в підготовці психологів / В. М. Мазур // Актуальні проблеми психології : Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2009. – Том 7. – Вип. 20. Частина 2. – С. 5–7.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / пер. с нем. 2-е изд. / Н. Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
6. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии : практическое руководство / В. Ю. Слабинский. – СПб : Наука и Техника, 2008. – 464 с.