

Маргарита Куцова
*студентка 4 курсу кафедри спеціальної психології та медицини
факультет спеціальної психології та медицини
НПУ ім. М.П. Драгоманова
margokutc13@ukr.net*

Олена Дубовик
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри спеціальної психології та медицини
факультет спеціальної психології та медицини
НПУ ім. М. П. Драгоманова
dubovykom@ukr.net*

ПРОБЛЕМА ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ДИСТАНЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ

У сучасних реаліях людина має багато можливостей, але в той же час випадають нові випробування. Актуальним прикладом для всього світу стала пандемія COVID-19, що змусила людство змінити звичний темп життя і перейти в режим ізоляції в домашніх умовах. Керівники різних організацій були вимушені перевести працівників в режим онлайн, дитячі садочки, школи, вищі навчальні заклади перешли в нову для всіх форму співпраці – дистанційну.

Існує чимала кількість платформ для організації дистанційного навчання та роботи, зокрема такі програми, які можуть забезпечити якісну комунікацію груп людей в Інтернеті: добре знайомий Skype, Zoom для нарад, Messenger для швидкої комунікації та Telegram з його захищеними чатами. Але ніщо не може замінити живого людського спілкування, коли спостерігаєш за поведінкою та мімікою людини, відчуваєш її емоційний стан. Особливо яскраво це розумієш, коли працюєш у професії «людина-людина», як наприклад, психологи постійно перебувають у взаємодії зі своїми клієнтами, потребують міжособистісної комунікації.

Карантин можна назвати кризовим періодом в житті людини, адже з'явилося багато психологічних проблем, таких як депресія, тривога, зниження працездатності, емоційне вигорання. Поточна ситуація вражає абсолютно всіх. У таких умовах в першу чергу важливо "втримати себе", бо лише так можна зберегти свій світ. Це можливо завдяки плідній праці психолога, який завжди готовий допомогти у вирішенні будь-яких питань клієнта. З його допомогою можна правильно організувати свій робочий, навчальний простір, отримати консультацію щодо сімейних ситуацій, професійних криз, поради щодо розвитку особистих можливостей.

В умовах дистанційної роботи у психолога виникають суттєві труднощі в професійній діяльності. Він не може провести психодіагностику в повному обсязі із застосуванням різноманітних методик (особливо, інструментальних, проєктивних), адже не має можливості спостерігати за поведінкою та емоційним станом клієнта, за послідовністю дій, виразом обличчя та ставленням до тестування. Головний аспект співпраці із спеціалістом - мінімізований.

У клінічній психології підняті такі питання, як дослідження механізмів розвитку Інтернет-аддикцій, зміни сприйняття часу, проведеного в мережі, містифікація свідомості у деяких геймерів, дезадаптація в формі аутизації і «втєчі від реальності» у віртуальний світ; анімїзм (одухотворення комп'ютера та інформаційних систем), тривожність при застосуванні комп'ютерів та Інтернету у деяких людей; організація дистантної психодіагностики, психотерапії і консультування; доведення до суїциду і, навпаки, протидія реалізації суїцидальних нахилів через Інтернет [2], вивчення і корекція девіацій, пов'язаних із кіберпереслідуванням у їхніх виконавців і жертв; опис нових різновидів психічних розладів, викликаних фантазіями про мережеві технології і спробами їх здійснення [1].

Застосування дистанційного навчання та роботи допомагає людині набути навичок самостійної роботи, створює комфортні умови для творчості, підвищує творчий та інтелектуальний потенціал особистості за рахунок самоорганізації, вміння взаємодіяти з комп'ютерною технікою і самостійно приймати відповідальні рішення, створює сприятливі умови для врахування індивідуальних особливостей творчого самовираження в процесі засвоєння знань для розвитку особистості. Водночас Інтернет-простір характеризується специфікою, яка може скласти потенційні загрози для успішності навчання та продуктивної роботи в ньому, адже людина соціальна істота, якій необхідна постійна співпраця з іншими людьми, дискусії на різні теми, що приводять до єдиного висновку, тренінги з розвитку творчості, креативності, ораторського мистецтва тощо. Ефективність процесу навчання та роботи з використанням комп'ютерних технологій можлива тільки в тому випадку, якщо створені необхідні для цього умови і людина свідомо приймає форму навчання, заздалегідь розуміючи її. Одна з таких умов – психологічна підтримка учнів, студентів та працівників, метою якої є створення сприятливого психологічного клімату при проведенні дистанційного навчання та роботи.

Карантин і кризова ситуація, спричинена ним, закінчатся, найважливішим є те як ми її проживемо, які навички здобудемо і що втратимо.

У наших силах зробити все, щоб зберегти психологічне здоров'я власне і оточуючих, особливо дистанційно. Зберегти себе як фахівця в професійній діяльності, та зрозуміти взаємодію з оточуючими на рівні інформаційних технологій. Головна привілеія людини уміти взаємодіяти один з одним для того, щоб досягти успіху в будь-якій діяльності.

Список використаних джерел

1. Войскунский А.Е. (ред.) Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. – М.: Терра-Можайск, 2000. – 431 с.
2. Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications/Barak A. (Ed.). – 1st ed.– NY, USA: Cambridge University Press, 2008. – 336 p.