

## **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ДО ВЕДЕННЯ В МЕДІАФОРМАТІ**

Протягом останніх чотирьох років освітня сфера нашої держави переживає ряд глибоких, важливих та часто вимушених змін, що пов'язані напочатку з викликами, спричиненими пандемією COVID – 19, а потім, на додачу, агресією Російської Федерації та повномасштабною війною. В таких умовах дистанційний формат навчання, перехід до якого відбувся на початку 2020 року, був і залишається ледь не єдиним порівняно безпечним форматом проведення занять. Очевидно, що дистанційна форма значно ускладнила проведення практичних занять у формі тренінгу, змусивши шукати релевантних способів перенесення їх в онлайн таким чином, щоб не втратити ні в навчальній, ні в комунікативній, ні в смисловій та креативній їх цінності. Загальновідомо, що тренінгові заняття завжди вимагають контролю ведучим взаємодії всередині групи та отримання активного фідбеку від неї, а також приділення ведучим достатньої уваги взаємодії між групою і тренером. Проте, за умов дистанційного ведення тренінгового заняття іноді важко буває навіть організувати власне саму тренінгову взаємодію, не кажучи уже про її контроль та фідбек. Учасники тренінгу не завжди можуть відчувати групову підтримку, та часто хибно інтерпретують настрій і думки інших учасників через складнощі з отриманням невербальної інформації при проведенні заняття в онлайн форматі. Тому, такі учасники, перебуваючи під хибним впливом уявного групового тиску, вважають за краще бути пасивними, тоді як тренінгове заняття вимагає від всіх учасників активної участі. Варто також зауважити і відсутність стандартизації технічного забезпечення учасників тренінгу, та різні навички поводження з ним. Це створює додаткові труднощі для тренера, оскільки йому потрібно забезпечити і активну участь для всіх учасників тренінгу, і рівні можливості для вираження ними своєї позиції, і конструктивну групову взаємодію, що сприяє засвоєнню навчального матеріалу, і активний фідбек від групи. Окрім того, варто зазначити, що більшість тренінгів розроблялись для проведення наживо в аудиторії, а отже зазвичай покладаються на фізичні засоби взаємодії, живу інтерперсональну комунікацію, роботу з роздатковим матеріалом тощо. Відповідно, ведучому, для успішного проведення тренінгового заняття в онлайн форматі, необхідно адаптувати існуючі тренінгові вправи та матеріали для їх проведення. Втім, це стосується також і тренінгових технологій, ролі та тренерського стилю ведучого та навіть тренінгових парадигм. В свою чергу, адаптація до онлайн формату досягається за допомогою, з одного боку, використання наявних онлайн платформ для взаємодії учасників, проведення додаткових занять щодо підвищення технічної грамотності учасників, з метою вирівнювання загального рівня навичок поводження з технічним забезпеченням тренінгу, створення та просування додаткових засобів комунікації між учасниками групи з метою покращення інтерперсональної комунікації тощо. З іншого боку адаптація існуючих тренінгових вправ досягається зміщенням фокусу тренінгової взаємодії з групового на міжособистиний за допомогою збільшення частки індивідуальної роботи через перенесення підготовчої частини

тренінгу на індивідуальне опрацювання. Таким чином досягається, по-перше, забезпечення рівності учасників тренінгу між собою, по-друге, можливість збереження жорстких таймінгів під час проведення тренінгових занять, по-третє, гнучкість та можливості варіювання тренерського підходу, що забезпечить доступність тренінгового заняття для всіх учасників, по-четверте, інтерактивність та жива взаємодія під час основної частини тренінгового заняття. Перенесення та адаптація до медіапростору існуючих тренінгових вправ, розрахованих на аудиторне проведення, створює додаткове навантаження на тренера та потребує від нього більших зусиль щодо конструктивного керівництва групою та контролю взаємодії між учасниками тренінгу, проте також дає можливість проведення ефективних тренінгових занять для учасників, які не мають можливості бути фізично присутніми в аудиторії. Можна констатувати, що вже багаторічна практика онлайн навчання, як вітчизняна, так і міжнародна, доводить практичність та ефективність такого формату, а отже, можна стверджувати, що актуальність онлайн формату навчального процесу буде лише зростати. Що, в свою чергу, вимагатиме подальшого розвитку тренінгових методів, технологій, а також можливої зміни в парадигмах тренінгової роботи, та в розумінні самої ролі тренера.

*Кравцова І. А.*

## **ЧИ ЗАЛЕЖИТЬ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА ВІД РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ**

Із початком російської агресії тема тривожності стала актуальною як ніколи в українському суспільстві та серед студентів зокрема. В нашому дослідженні ми аналізуємо визначення понять «тривога» та «тривожність», з'ясовуємо різницю між ними, вивчаємо особливості студентського віку та як вони впливають на рівень тривожності, в контексті проблеми психологічного благополуччя та як досягти його в умовах нестабільності та війни.

Щоб розібратися, чи залежить психологічне благополуччя студентства від рівня тривожності, важливо врахувати вікові особливості студентства. Студентський вік (17-23 роки) охоплює юнацький період, і частину дорослого етапу в розвитку та становленні людини і характеризується найбільш сприятливими умовами для розвитку.

Загалом студента як людину певного віку і як особистість можна охарактеризувати з трьох сторін:

1) *із психологічної*, як єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості (спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей);

2) *із соціальної*, в якій втілюються суспільні відносини, якості, породжені приналежністю студента до певної соціальної групи, національності тощо;