

## ЕЛЕКТРОННЕ НАВЧАННЯ ПІД ЗВУКИ СИРЕН. ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ АУДИТОРІЄЮ З СИНДРОМОМ ПТСР

**Рижій Катерина Геннадіївна**

науковий співробітник науково-дослідної лабораторії інформаційних технологій та дистанційного навчання,

Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради,  
krizh@dano.dp.ua

Проектуючи навчальний контент, автор курсу зазвичай складає портрет цільової аудиторії. Враховується вік, освіта та попередні очікування тих, хто буде проходити онлайн-курс. До переліку характеристик додаються ще й особливості здоров'я учасників навчання. Якщо інформація про це відома, у курсі з'являться субтитри для тих, хто має проблеми зі слухом, та приберуться дрібні елементи, щоб було зручно читати тим, у кого поганий зір. Також слід врахувати ще й загальні умови проходження курсу та психологічний стан потенційної аудиторії. В умовах війни ці фактори вкрай важливі незалежно від тематики навчання, яке вірогідніше за все відбуватиметься саме у дистанційному форматі.

Отже, як навчати тих, у кого в голові постійні флешбеки війни або просто зараз страшні події за вікном? Це питання потребує зваженої відповіді спільноти досвідчених психологів та педагогів. Нещодавно Міністерство освіти і науки розробило методичні рекомендації для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [2], що мають бути враховані під час спілкування з людьми, які пережили або переживають події, викликані війною. Окрім цих порад, дуже потрібні методичні розробки щодо особливостей сприйняття навчальних матеріалів подібною аудиторією.

Отже, розберімося з деякими факторами, що впливають на ефективність процесу навчання людей з ознаками ПТСР. Ця абревіатура є скороченням назви психологічного стану «посттравматичний стресовий розлад». Цей стан характерний не тільки для мешканців «гарячих точок», але й тих, хто знає про війну зі стрічок новин, світлин з фронту та звуків повітряної тривоги.

Панічні реакції, неконтрольовані емоції, підвищена чутливість до стресових ситуацій, порушення пам'яті, психомоторні збудження, агресія, дратливість або, навпаки, ступор, депресія, відчуття жаху та безпорадності – все це неповний перелік характеристик психоемоційної поведінки аудиторії з ПТСР [1], яка проходитиме онлайн-навчання. Плануючи заняття, врахуємо ці важливі поради:

1) Унікаємо особистих звернень до учасників навчання, коли йдеться про травматичні події будь-якого виду.

2) Виключаємо пропозицію поставити себе на місце когось або звернути увагу на власні емоції, адже однією з характеристик людей з ПТСР є порушення емоційної сфери.

3) Прибираємо категоричність у зворотному зв'язку. У декого навіть у мирний час процес перевірки знань викликає стресову реакцію. Сьогодні ми

повинні пом'якшити фідбек щодо будь-яких помилок та неправильних відповідей. Наприклад, виключаємо слова «повинен», «зобов'язаний», «ви помиляєтесь», «або – або», «якщо, то...». Будь-яка форма критики та аналізу прогалин у знаннях, перелік недоліків учасників навчання неприпустимі. Бальні оцінки мають відійти на другий план.

4) Додаємо у зворотний зв'язок схвалення. Усі питання мають передбачати вибір та позитивну мотивацію до продовження навчання.

5) Враховуємо асоціації, що можуть з'явитися в аудиторії під час навчання. Наприклад, червоний колір літер або тла зображення підсвідомо може стати згадкою про кровопролиття. Також ми повинні ретельно обирати світлини та малюнки, вони не мають нагадувати воєнні події. Аудиторія може просто не сприйняти таку інформацію, матеріал пройде повз їхню уваги або взагалі зникне бажання продовжувати навчання.

6) Використовуємо психологічну техніку «Три «так» для встановлення ефективного контакту: ставимо послідовно три прості запитання, на які з великою ймовірністю людина відповість «так».

7) Подаємо навчальний матеріал в більш повільному темпі, ніж зазвичай. Це надасть учаснику навчання відчуття опори, впевненості та стабільності.

8) Подаємо навчальний матеріал невеликими порціями, адже здатність до концентрації уваги, цілісного сприйняття реальності у аудиторії з ПТСР порушується, тому ускладнюється послідовне осмислення і усвідомлення освітнього контексту.

9) Обираємо партнерський варіант організації навчання, побудований на творчих завданнях та іграх, які є набагато ефективнішими, ніж детальні тексти, інструкції та схематичні вправи.

Цей список порад має доповнюватися та деталізуватися. Головне, потрібно пам'ятати, що нинішні учасники освітнього процесу – це незвичайна аудиторія з особливим психологічним станом, тому звичні методики електронного навчання мають змінитися, адже 24 лютого цього року змінилося життя кожного українця.

Наразі будь-яка форма та тематика навчання, окрім педагогічних задач, має надихати, надавати впевненість у власних силах, віру в майбутнє, розуміння, що все вийде, бажання отримувати нові знання, які знадобляться у подальшому житті. Тоді є надія, що аудиторія не тільки захопиться процесом навчання, а ще й відчужує, як прояви синдрому ПТСР стають все меншими та взагалі поступово зникають. Тоді таке навчання стає своєрідними ліками. В цей непростий воєнний час, окрім надання реальної та психологічної безпеки, життєво необхідним є вміння правильно навчати з урахуванням особливостей психологічного стану сучасної української аудиторії.

### Список використаних джерел

1. Кожина А. М. та ін. Ефективність психоосвітніх програм в наданні допомоги особам, що перенесли екстремальні події. Український вісник психоневрології. 2015. Том 23. Вип. 2, № 83. 109 с.

2. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Додаток до листа МОН 04.04.2022, № 1/3872-22, 42 с.