

УДК 159.9:004.738.5

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.12>**М. М. Назар**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії
сучасних інформаційних технологій навчання
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

ТРЕНІНГИ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ: АНАЛІЗ ПЕРЕВАГ, НЕДОЛІКІВ, ПСИХОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Метою роботи є виявлення переваг, недоліків і психологічних можливостей тренінгів, що здійснюються у віртуальному просторі мережі Інтернет. Інформаційні технології, пов'язані з мережею Інтернет, активно інтегруються майже в усі сфери життя людини, зокрема у сферу навчання й освіти, стрімко набуває популярності групове навчання у форматі інтернет-тренінгів, що здатне охоплювати більші або менші сукупності учасників. Інтернет-тренінг визначається, у широкому розумінні, як навчання новим навичкам, умінням, знанням, що здійснюється в інтернет-середовищі за певною навчальною програмою; у вузькому – як активне соціально-психологічне навчання та психологічна оптимізація у віртуальному просторі мережі Інтернет, що здійснюються в умовах групової динаміки. У віртуальних освітніх середовищах інтернет-тренінги стають як одним із головних інструментів розвитку та навчання учасників, так і технологією формування освітнього мережевого простору, що побудований на принципах активності, ініціативності та суб'єктності своїх учасників – як тих, хто навчає, так і тих, хто навчається, у результаті чого інтернет-тренінги розкривають свій комплексний навчально-розвивальний і психологічний потенціал, що має значні перспективи для широкого застосування. Дослідження та впровадження у практичну сферу навчальних, розвивальних, коригуючих можливостей інтернет-тренінгів, з урахуванням їхніх переваг і недоліків, відповідне застосування для навчання, інтелектуального розвитку учасників, психопрофілактики, психокорекції приводить до кращого та повнішого розкриття психологічних потенціалів відповідної навчальної технології, надає більше психологічних ресурсів для формування суб'єктної активності, здійснення власної суб'єктності, розвитку самоусвідомлення, цілепокладання, підвищення продуктивності різних видів діяльності. Уже довели свою продуктивність вітчизняні інтернет-тренінги з інтелектуального розвитку, розвитку суб'єктної активності, комунікативної компетентності, можливостей проектування, попередження конфліктних ситуацій тощо.

Ключові слова: тренінги, інтернет-тренінги, групове навчання.

Постановка проблеми. Одним із трендів сучасного суспільства є постійне оволодіння новими знаннями, уміннями і навичками, що дозволяє учасникам такого навчання динамічно змінювати власні ментальні карти, покращувати адаптаційні можливості, розвивати соціальні переваги, професійні здібності, інтелектуальні можливості, здійснювати психологічну оптимізацію тощо. У світі з високою соціальною, економічною, політичною, науковою, технічною, інформаційною динамікою, з вимогами до швидкого пристосування до умов суспільного середовища, що перманентно змінюється, постійне навчання стає однією з умов продуктивності мислення та діяльності людини. Інформаційні технології зазвичай пов'язані з мережею Інтернет, інфокомунікативні, мультимедійні, інтерактивні технології активно інтегруються майже в усі сфери життя людини, зокрема у сферу навчання й освіти. Разом з індивідуальним навчанням у віртуальному середовищі мережі Інтернет стрімко набуває популярності групове навчання у форматі інтер-

нет-тренінгів, що здатне охоплювати більші або менші сукупності учасників. Водночас психологічні можливості, переваги та недоліки інтернет-тренінгів досліджені недостатньо. Актуальність дослідження є очевидною.

Мета статті – виявити переваги, недоліки і психологічні можливості тренінгів, що здійснюються у віртуальному просторі мережі Інтернет.

Груповий формат навчальної, психологічної та навчально-психологічної, або змішаної роботи у віртуальному просторі мережі Інтернет, а також, в окремих випадках, у локальних (корпоративних) мережах, стає все більш затребуваним і масовим. У віртуальних освітніх середовищах інтернет-тренінги стають як одним із головних інструментів розвитку та навчання учасників, так і технологією формування освітнього мережевого простору, що побудований на принципах активності, ініціативності та суб'єктності своїх учасників – як тих, хто навчає, так і тих, хто навчається, у результаті чого інтернет-тренінги розкривають свій комплексний навчально-розвивальний і психологічний потен-

ціал. Відбувається більш або менш масове залучення учасників до групового навчання та психологічної роботи з наданням їм психологічних, інтелектуальних ресурсів, що сприяють розвитку інтелекту, суб'єктної активності, комунікативної компетентності, психологічній оптимізації загалом тощо. Разом із здійсненням спеціальної організації навчально-психологічної роботи та впровадженням інформаційних технологій для індивідуумів створюється контекст, що сприяє самонавчанню та саморозвитку, задіюються нові ресурси для розвитку інтелектуальної діяльності, активізації мотивації до навчання та вдосконалення тощо.

Виклад основного матеріалу. Тренінг як навчальний і психологічний засіб довів продуктивність більше ніж за сорок років практичного застосування та наукового вивчення. Нині його популярність продовжує зростати й охоплювати все нові й нові тематичні напрями та сфери. Відкритий М. Форвергом у 1970 р., соціально-психологічний тренінг на ранніх етапах свого застосування включав рольові ігри та був націлений на використання групової взаємодії та драматизації для розвитку соціально-психологічних компетенцій, зокрема комунікативних навичок, емпатії, стратегій профілактики, урегулювання конфліктів тощо, та напрацювання психологічного досвіду, що сприяє підвищенню життєвої продуктивності. Відповідні концептуально-психологічні засади здійснення навчально-психологічних тренінгів виявили свою практичну ефективність і збереглися дотепер.

Соціально-психологічний тренінг є методом навчання та перенавчання соціально-психологічним та інтелектуальним компетенціям в умовах групової діяльності із психологічною специфікою міжособистісних відносин та емоцій, що переживаються. Соціально-психологічний тренінг є активним методом навчання, за якого інтенсивно активізується навчально-пізнавальна, інтелектуальна, комунікативна діяльності. Зазвичай тренінги застосовуються з людьми дорослого віку, з молоддю, з підлітками, але є і спеціальні тренінги для роботи з людьми похилого віку та дітьми.

А. Ребер визначає тренінг як «<...> будь-яку навчальну програму або набір процедур, розроблених для того, щоб у результаті їх здійснення був отриманий кінцевий продукт у вигляді організму, здатного на певну реакцію (реакції) або участь в деякій складній, що вимагає вмінь, діяльності» [13]. У Ю. Ємельянова тренінг – це «<...> група методів розвитку здібностей до навчання й опанування будь-якого складного виду діяльності, зокрема спілкування» [5–9]. І. Вачков визначає тренінг як «сукупність активних методів практичної психології, що використовуються з метою формування навичок самопізнання та саморозвитку» [1–3].

За останні роки у сферу діяльності практичної психології та педагогіки увійшли та поширилися інтернет-тренінги, або мережеві тренінги. Інтернет-тренінг, у широкому розуміння, варто визначити як навчання новим навичкам, умінням, знанням, що здійснюється в інтернет-середовищі за певною навчальною програмою; у вузькому розумінні, це – активне соціально-психологічне навчання та психологічна оптимізація, що здійснюється у віртуальному просторі мережі Інтернет в умовах групової динаміки.

За своєю спрямованістю мережеві тренінги, як і традиційні, розподіляють на психологічні, навчальні та змішані – навчально-психологічні. Навчальні інтернет-тренінги найчастіше застосовуються, по-перше, у сфері освіти, у контексті здійснення e-learning, оскільки є продуктивним інструментом (зокрема, на рівні роботи із групами) набуття та закріплення знань, умінь і навичок, що сприяє інтелектуальному розвитку учасників, по-друге – у сфері бізнесу та комерційних проєктів, для виконання корпоративних завдань, оптимізації діяльності команди співробітників, збільшення продажів, удосконалення взаємодії із клієнтами тощо. Психологічні інтернет-тренінги, також відомі як тренінги особистісного зростання, індивідуальної фасилітації, самоздійснення, самоактуалізації тощо, спрямовуються зазвичай на розвиток самопізнання, самоусвідомлення, самоприйняття, позитивного мислення, доступу до внутрішніх потенціалів, покращення комунікативних компетенцій, профілактику та врегулювання конфліктної поведінки в себе та з боку інших людей, посилення впевненості в собі й ін. У широкому розумінні, більшість тренінгів є змішаними, оскільки учасники на таких тренінгах водночас здійснюють і навчання, і психологічну роботу, і саморозвиток особистості.

Під час вибору як навчальних, так і психологічних інтернет-тренінгів суттєве значення мають чинники ефективності, економності та зручності цих навчально-психологічних інструментів для досягнення поставлених цілей, навчання та розвитку учасників, їхньої психологічної оптимізації. Найчастіше інтернет-тренінги проводяться на вебінар-платформах, у форматі відео-конференц-зв'язку, у програмній оболонці "Moodle", з допомогою розсилок електронною поштою тощо. Якщо інтернет-тренінг здійснюється на вебінар-платформі або в режимі відео-конференц-зв'язку, перехід за цим посиланням приводить учасників до віртуального простору кімнати вебінару або сторінки відеоконференції (з використанням технології WebRTC, що перетворює інтернет-браузер учасника на термінал відео-конференц-зв'язку), у разі закритих інтернет-тренінгів потрібно авторизуватися, застосувавши свої заздалегідь підготовлені логін і пароль [11; 12].

Учасники інтернет-тренінгу в режимі відео-конференц-зв'язку спостерігають за ведучим та, за необхідності, за іншими учасниками з допомогою вебкамер та мікрофонів, що дозволяє сприймати інформацію з виступів ведучого, презентацій, малюнків, відеороликів, запитань інших учасників і відповідей ведучого, обговорень тощо, в інших випадках – ставити власні запитання, надавати зворотний зв'язок, брати участь у дискусіях і групових завданнях та ін. Отже, формат онлайн-тренінгу створює контекст навчання та психологічної роботи, що наближений до традиційного тренінгу, з можливостями бачити та чути один одного, спілкуватися в режимі реального часу. Після завершення групової частини занять учасники, як і за традиційного тренінгу, зазвичай отримують домашні завдання. Їх виконання практично ніяк не відрізняється від виконання домашніх завдань у традиційних тренінгах. Між заняттями, зокрема, для обговорення можливих питань щодо домашніх завдань та практичного опрацювання матеріалу тренінгу, можлива інтернет-комунікація з ведучим із використанням електронної пошти, інтернет-месенджерів, соціальних мереж тощо [11; 12].

Інтернет-тренінги мають визнані переваги, що забезпечують швидке набуття популярності й навіть певну конкуренцію тренінгам у традиційному форматі. До таких переваг варто віднести економічність, зручність у користуванні, можливість здійснювати навчальний процес або психологічну роботу в будь-якому куточку Землі з наявним доступом до мережі Інтернет. Організація мережевого тренінгу (крім змішаних форм, що включають також і компонент традиційного навчання) не потребує підготовки орендованого приміщення, закупівлі потрібного обладнання, роздаточних матеріалів, кави, чаю тощо, а у ведучого тренінгу та в учасників немає необхідності перебувати разом в одному місті (або, як це буває, їхати за тисячі кілометрів). Крім зазначених організаційних переваг, інтернет-тренінги мають і психологічні переваги: зокрема, учасники, які соромляться брати участь у традиційному тренінгу, виступати перед незнайомими людьми, виконувати публічно ті або інші завдання, обирають комфортні умови віртуального простору, що є психологічно більш безпечними та контрольованими, дозволяють кожному учаснику перебувати у власному, зручному для себе контексті, без зайвих стресів [11; 12].

Розкриваючи переваги інтернет-тренінгів для учасників, можна виділити такі шість головних із них: демократичну ціну, оскільки більш низькі ціни на навчання для багатьох людей є одним із головних чинників ухвалення рішення почати користуватися послугою (навіть більше, уважається, що в деяких випадках інтернет-тренінг із певної теми може стати підставою для учасників згодом взяти участь у традиційному тренінгу з такої ж самої

теми); конфіденційність, що полягає (за необхідності) у неможливості визначити дійсну особу учасника навчального процесу, його паспортні дані, часто і його зовнішній вигляд, крім того, контекст інтернет-тренінгів дозволяє позбавитися від ефекту зовнішньої оцінки та відповідності чи невідповідності їй, від зайвих розмов між вправами, від перебування в оточенні чужих людей (або знайомих, не з усіма з яких у людини могли скластися конструктивні стосунки) та ін. Замість цього учасники перебувають у тих умовах, що вони підготували для себе, уважають зручними та продуктивними, позбавленими стресового компонента, концентруються саме на навчальному процесі чи психологічній роботі; незалежність у виборі територіальної локалізації – учасники здебільшого можуть здійснювати навчання або психологічну роботу у зручних для себе умовах, наприклад, вдома чи на робочу місці, без фінансових і часових вкладень у віддалені поїздки; пластичність розкладу занять, оскільки деякі інтернет-тренінги (у яких інтерактивний компонент не є провідним) можуть проводитися в режимі оффлайнових завдань, теоретичних блоків і відеозапису, завдяки чому учасники здатні навчатися будь-коли та будь-де (наприклад, у дорозі); індивідуальний темп навчання, що означає значні можливості щодо підлаштування швидкості проходження інтернет-тренінгу під індивідуальні запити, психологічні особливості, життєвий і робочий контекст учасників, завдяки чому здебільшого час повного проходження інтернет-тренінгів може суттєво відрізнитися в різних людей; можливість обирати засоби інтернет-комунікації, що є відповідними та зручними для учасників – у багатьох випадках учасники та ведучий обговорюють або навіть індивідуально вибирають, з допомогою яких інструментів буде здійснюватися обмін повідомленнями, поширення навчальних або психологічних матеріалів, пересилка зроблених завдань тощо. Застосування мобільних додатків як для керування процесом інтернет-тренінгу, так і для участі в ньому здатне зробити його більш зручним і мобільним [12; 15].

Продуктивність інтернет-тренінгів, як і традиційних тренінгів, визначається продуктивністю діяльності як ведучого, так і самих учасників. Ведучий (самостійно або разом з організаторами та / або тьюторами) створює ресурсні умови для навчальної діяльності та психологічної роботи, спрямовує процес руху (виконання завдань, опрацювання матеріалу тощо), керує груповою динамікою, тоді як індивідуальні результати в навчанні, психологічній оптимізації чи корекції, особистісному зростанні досягають самі учасники завдяки власній роботі, націленій на бажані результати, і саме вони є суб'єктами, що ціловито чи переважно відповідають за ці результати [11; 12].

Продуктивність інтернет-тренінгу залежить ще і від наявності домашніх завдань після заняття, а також від ставлення учасників до їх виконання. Виконання домашніх завдань здатне закріпити здобуті під час інтернет-тренінгу знання, уміння та навички [11; 12].

Водночас інтернет-тренінги, незважаючи на всі свої переваги, не можуть бути визнані «ідеальним» інструментом дистанційного навчання та психологічної роботи. Зазначаються і їхні недоліки, серед яких варто виділити такі, як, по-перше, вимога до наявності цілеспрямованості та дисциплінованості учасників. Відсутність цих особистісних властивостей суттєво зменшує продуктивність участі в інтернет-тренінгу, оскільки непостійний контроль за виконуваною діяльністю й опрацьованими знаннями, вміннями та навичками з боку ведучого чи організатора «розслаблює» частину аудиторії, що не має достатньої вмотивованості й інтернальності. Особливо цей недолік проявляється в тих контекстах, де навчальний процес або психологічна робота здійснюється поза межами віртуального освітнього середовища, що здатне розвивати цілеспрямованість, відповідальність і вмотивованість учасників. По-друге, можлива низька якість роботи ведучого та тьюторів (за їх наявності). Через те, що ведучими інтернет-тренінгів, на жаль, часто стають люди без необхідної підготовки, які не мають відповідної загальної освіти, не пройшли потрібних курсів тренерського навчання, їхня діяльність в інтернеті часто ніким не контролюється, результати роботи не відстежуються, онлайн-навчання здебільшого не проходить ліцензування та сертифікацію – якість такої тренерської діяльності, як навчальної, так і психологічної, залишається на невідповідному рівні. Учасники можуть отримати неконгруентність особистості ведучого заявленій темі, через що вона не сприймається як модель для наслідування, низький рівень уважності ведучого та тьюторів до їхнього психологічного стану, особистісних особливостей, рівня сформованості інтелектуальних можливостей, невміння ведучого керувати групою динамікою, гарантувати психологічну безпеку учасників, слабку концептуальну підготовку щодо змісту навчання чи психологічної роботи тощо. По-третє, сумнівний зміст навчальних матеріалів або всієї навчальної програми. Через те, що ведучий, а іноді й організація-замовник слабо орієнтуються у змісті навчання, мають занадто вузькі або застарілі погляди, неконструктивно вирішену конфронтацію один з одним щодо навчального матеріалу чи завдань для виконання учасниками, зміст інтернет-тренінгу може бути сформований на неякісному рівні. Одним із головних чинників зниження якості навчального матеріалу є пряма чи прихована реклама інших продуктів і послуг, а також інформаційні матеріали, не пов'язані з

темою тренінгу, що інтегруються або додаються до змісту навчання. По-четверте, відсутність або недостатнє задіювання інтерактивних можливостей (відеозв'язок, аудіозв'язок, чати, коментування, спілкування в месенджерах і соціальних мережах та ін.) в організації та здійсненні інтернет-тренінгу. Через відсутність якісного двобічного зворотного зв'язку між ведучим і учасниками група не формується, ведучий не перебуває в рапорті з учасниками, творча синергія тісної спільної діяльності ведучого та групи не відбувається, ведучий не вносить динамічні зміни у свою діяльність та навчальний процес на ґрунті психологічного стану, цілей і потреб учасників, самі учасники не вступають разом чи у підгрупах у спільну діяльність, через що ефективність інтернет-тренінгу зазвичай незначна. В інших випадках, ураховуючи психологічні особливості інтернет-комунікації, окремі ведучі здатні ігнорувати або видаляти небажаний для себе зворотний зв'язок від учасників, через що інтерактивність процесу дистанційного навчання або психологічної роботи знижується. По-п'яте, можливий низький технічний рівень організації та підтримки інтернет-тренінгу. Навіть якісний за змістом та із професійною роботою ведучого мережевий тренінг може втратити ефективність за слабого інтернет-зв'язку, зламаних вебкамер чи мікрофонів, працюючого з помилками або взагалі такого, що вийшло з ладу, програмного забезпечення, неякісного освітлення тощо. По-шосте, непідтверджений (сумнівний) характер сертифікації на інтернет-тренінгах або цілковита відсутність будь-якої сертифікації учасників. Ураховуючи сучасні умови здійснення інтернет-навчання в Україні, більшість інтернет-тренінгів не здатні запропонувати учасникам яку-небудь визнану державою сертифікацію або інші аналогічні документи, що могли б «офіційно» підтвердити факт повного проходження навчання й оволодіння тими чи іншими знаннями, уміннями та навичками. Для тих учасників тренінгових занять або курсів у мережі Інтернет, які розраховують не тільки на особистісні зміни, інтелектуальний розвиток, опрацювання нових, потрібних для себе компетенцій, але і також на кар'єрні зміни, пов'язані з фактом проходження тренінгу, інтернет-тренінги не є підходящим інструментом досягнення власних цілей [15].

Серед недоліків інтернет-тренінгів (меншою мірою це стосується інтернет-тренінгів, заснованих на відео-конференц-зв'язку, а також інтернет-тренінгів, що використовують мультимедійний контент у навчанні, більшою – мережевих тренінгів, що базуються на текстових комунікації та контенті), порівняно із тренінгами у традиційному форматі, називається брак «живого» спілкування, тобто безпосереднього спілкування між ведучим і учасниками, а також учасників поміж собою.

Існують думки щодо того, що нестача такого спілкування може обмежити ефективність тренінгового процесу [11; 12].

Деякі учасники через брак безпосереднього спілкування з ведучим інтернет-тренінгів сприймають процес мережевого навчання чи психологічної роботи як не цілком повноцінний для себе, вчать повільно, виконують завдання із затримками чи з помилками тощо, можуть багато часу та з низькою ефективністю витратити на інтернет-комунікацію з ведучим та / або тьюторами або, навпаки, обмежувати себе в такій комунікації, коли вона потрібна (через страх, сором, низькі комунікативні компетенції тощо). В інших учасників, за нестачі безпосередньої присутності ведучого або педагога, може спостерігатися неможливість зосередитися на навчальному процесі, відволікання на не пов'язане з інтернет-тренінгом спілкування в соціальних мережах, інтернет-месенджерах, пошук інформації в пошукових системах, що не стосується навчання, перебування на новинних сайтах, участь у комп'ютерних іграх тощо. Деякою мірою зазначене перенесення уваги може бути скореговане форматом інтернет-тренінгу, що здійснюється за допомогою відео-конференц-зв'язку, коли ведучий бачить учасників, і вони про це знають. Водночас частіше все ж таки йдеться про те, що саме цілеспрямовані, відповідальні учасники з якісним самоконтролем складають найбільш оптимальну та бажану аудиторію учасників інтернет-тренінгів, що дещо звужує їхні навчальні та психологічні можливості [12].

Персоналізація розроблення інтернет-тренінгів дозволяє застосовувати різні підходи до їх побудови, організації та здійсненні – у таких форматах, як, наприклад, дистанційні навчальні курси на програмній платформі “Moodle”, з використанням відео-конференц-зв'язку, у вигляді відеороликів на відеохостингу YouTube чи Vimeo, подкастів тощо. У тих або інших випадках навіть можливе розроблення тренінгів під індивідуальні запити не тільки організацій, але й окремих людей [12].

Один із провідних науково-методологічних центрів в Україні, що розробляє навчальні і психологічні інтернет-тренінги, – лабораторія сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. У сферу діяльності лабораторії входить, зокрема, теоретико-методологічна підготовка, розроблення та впровадження у практичну сферу застосування технологій дистанційного навчання та психологічної роботи, що здійснюються в Інтернеті, зокрема інтернет-тренінгів, дослідження потенціалів і специфіки формування віртуального освітнього простору, інтелектуальний розвиток учасників занять у віртуальному просторі й ін.

Одним із провідних інтернет-тренінгів лабораторії став «Інтелектуальний тренінг для літніх людей», спрямований на розвиток інтелектуальної сфери людей похилого віку і побудований на програмно-технічній платформі “Moodle” на базі інтернет-сайту лабораторії за посиланням <http://moodle.newlearning.org.ua/course/view.php?id=4>. Автором інтернет-тренінгу є провідний науковий співробітник лабораторії, кандидат психологічних наук І. Коваленко-Кобилянська. Актуальність тренінгу зумовлена тим, що суб'єктність представників цього вікового періоду, як і їхня сфера інтелекту, уважається неоднорідною, такою, що має суперечності та різноспрямовані тенденції у своєму розвитку. Проявляється це в різних видах діяльності людини, зокрема в тих, що здійснюються в контексті мережевого простору. У процесі дослідження специфіки, потенціалів і обмежень розвитку суб'єктної активності людей похилого віку розроблений інтернет-тренінг, учасниками його стали 129 представників геронтогенезу віком від 56 до 75 років, причому більшість жінки – 63% [14].

Виявлені учасники експерименту, які характеризувалися продуктивними психологічними новоутвореннями й іншими ментальними стратегіями – виявляли зацікавленість у нових завданнях і в можливостях власного інтелектуального розвитку, причому як суб'єктивно, так і об'єктивно результати останнього були відзначені. З допомогою інтернет-тренінгу «Інтелектуальний тренінг для літніх людей», що сприяв інтелектуальному саморозвитку учасників геронтогенезу й активізував психічні компенсаторні механізми, відновлювалися та / або розкривалися когнітивні можливості та функції, зокрема такі, що не застосовувалися учасниками навіть на більш ранніх етапах їхнього розвитку (творчі здібності й ін.).

Іншим суттєвим за своїм значенням інтернет-тренінгом лабораторії є «Інтернет-тренінг із розвитку суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж», розроблений для формування суб'єктної активності та розвитку окремих аспектів інтелекту дорослих постійних учасників соціальних мереж (в основному досліджувану вибірку склали користувачі соціальної мережі Facebook). Так само, як і попередній інтернет-тренінг, навчальний курс розроблений на базі інтернет-сайту лабораторії на програмно-технічній платформі “Moodle” (<http://moodle.newlearning.org.ua/course/view.php?id=7>); крім цього, застосовуються такі інструменти збору інформації й інтернет-комунікації, як Google Forms, віртуальна спільнота лабораторії у Facebook та приватна комунікація з використанням персональних сторінок у Facebook. Навчальний курс розроблений молодшим науковим співробітником лабораторії Д. Мещеряковим.

Структура інтернет-тренінгу складається із блоків (за тижнями), складність завдань поступово зростає та завершується фінальним інтегративним завданням, для виконання якого учасникам треба застосувати здобуті під час тренінгу вміння, навички та знання. Специфіка завдань, зокрема, полягає в тому, що вони мають гнучку персоналізацію під конкретні запити учасників, їх виконання залежить від змісту актуальних цілей, що мають перед собою учасники [14; 16].

Ще одним ключовим інтернет-тренінгом, розробленим у лабораторії, є «Досвід проектування» за авторством старшого наукового співробітника лабораторії П. Дітюка. Інтернет-тренінг так само розроблений на програмно-технічній платформі «Moodle» на базі інтернет-сайту лабораторії, доступний за посиланням: <http://moodle.newlearning.org.ua/course/view.php?id=5>. Учасниками навчального курсу були в основному військовослужбовці-контрактники – офіцери та сержанти, які представляють Збройні сили України та Національну гвардію, а також менеджери підприємств, усі (військовослужбовці та менеджери) працюють керівних посадах, віком 23–48 років, з вищою або незавершеною вищою освітою. За критерієм спрямованості професійної діяльності учасники були організовані у групи загальною кількістю 83 людини. Зокрема, у групах проводилися розбір і рефлексія результатів роботи на даний момент, структурування діяльності, визначення та корегування запитів, проектування подальшої діяльності.

Усі зазначені інтернет-тренінги демонструють бажані та суттєві результати в навчанні та психологічній роботі учасниками, що дає необхідні підстави для подальшого розвитку відповідного напрямку – дистанційного групового навчання у тренінговому форматі та віртуальних освітніх середовищ. У рамках лабораторії успішно впроваджені також інші інтернет-тренінги – з розвитку комунікативної компетентності, суб'єктності, попередження конфліктних ситуацій тощо [8; 9; 10; 14].

Висновки. Виявлено, що інтернет-тренінг визначається, у широкому розумінні, як навчання новим навичкам, умінням, знанням, що здійснюється в інтернет-середовищі за певною навчальною програмою; у вузькому розумінні – як активне соціально-психологічне навчання та психологічна оптимізація у віртуальному просторі мережі Інтернет, що здійснюються в умовах групової динаміки. Дослідження та впровадження у практичну сферу навчальних, розвивальних, коригуючих можливостей інтернет-тренінгів, з урахуванням їхніх переваг і недоліків, відповідне застосування для навчання, інтелектуального розвитку учасників, психопрофілактики, психокорекції приводить до кращого та повнішого розкриття психологічних потенціалів відповід-

ної навчальної технології, надає більше психологічних ресурсів для формування суб'єктної активності, здійснення власної суб'єктності, розвитку самоусвідомлення, цілепокладання, підвищення продуктивності різних видів діяльності. Уже довели свою продуктивність вітчизняні інтернет-тренінги з інтелектуального розвитку, розвитку суб'єктної активності, комунікативної компетентності, можливостей проектування, попередження конфліктних ситуацій тощо.

Література:

1. Вачков И. Введение в тренинговые технологии. *Психологическое сопровождение выбора профессии* / под ред. Л. Митиной. Москва : Московский психол.-соц. ин-т ; Флинта, 1998. С. 66–78.
2. Вачков И. Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии. Москва, 1996. № № 20–96. 24 с.
3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. *Психотехники* : учебное пособие. Москва : Ось – 89, 2008. 256 с.
4. Емельянов Ю. Активное социально-психологическое обучение. Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1985. 168 с.
5. Емельянов Ю. Активные групповые методы социально-психологической подготовки специалистов. *Вопросы психологии*. 1985. № 6. С. 88–95.
6. Емельянов Ю., Жуков Ю. Социально-психологический тренинг: проблемы и перспективы. *Вопросы психологии*. 1983. № 4. С. 139–140.
7. Емельянов Ю., Кузьмин Е. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. Ленинград : ЛГУ, 1983. 103 с.
8. Назар М. Зв'язок суб'єктної активності та інструментарію дистанційного навчання через мережу Інтернет. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2018. № 4. С. 148–152.
9. Назар М. Продуктивність групового дистанційного навчання у віртуальному просторі. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. VIII. Вип. 10. С. 228–242.
10. Назар М. Інтернет-навчання як базова властивість інформаційного суспільства. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2019. № 1. С. 83–87.
11. Пятирикова Ж. Обучение на рабочем месте: плюсы и минусы интернет-тренингов. URL: http://dlearning.ru/articles/?ELEMENT_ID=196 (дата обращения: 12.06.2018).
12. Онлайн-обучение. Плюсы и минусы электронного образования. *Блог сервиса вебинаров MyOwnConference*. URL: <https://myownconference.ru/blog/index.php/online-obuchenie/> (дата обращения: 12.05.2018).

13. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Москва : Вече ; АСТ, 2000. Т. 1. 591 с.
14. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М. Смутьсон та ін. ; за ред. М. Смутьсон. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 180 с.
15. Сторожева Н. 15 плюсов и минусов онлайн-обучения. URL: <https://www.e-xecutive.ru/education/proeducation/1987209-15-plusov-i-minusov-onlain-obucheniya> (дата обращения: 14.06.2018).
16. Mescheryakov D. Development of the adults' subjectness activity in Facebook. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 71. № 3. С. 282–294. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itit/article/view/2847> (дата звернення: 31.07.2019).

Nazar M. M. Trainings in virtual space: analysis of advantages, disadvantages, psychological possibilities

Work's purpose is an exposure of advantages, disadvantages and psychological possibilities of trainings in Internet's virtual space. Information technologies, related to network of Internet, are actively integrated almost in all spheres of human life, in particular in the sphere of learning and education, group education in internet-trainings format rapidly becomes popular, that is able to engulf greater or lesser aggregates of participants. Internet-training is determined, in the wide understanding, as learning of new skills, abilities, knowledge in Internet environment on a certain educational tutorial; in the narrow understanding – as active social-psychological education and psychological optimization in virtual space of Internet in the conditions of group dynamics. Virtual educational environments' internet trainings become one of main instruments of both development and education of participants. Also there are become a technology of educational network space forming built on principles of activity, initiative and subjectness of participants – both those, who teaches, and those, who studies. As a result, internet trainings expose complex educational-developing and psychological potential which has considerable prospects for wide application. Research and introduction in practical sphere of educational, developing, correctings possibilities of Internet trainings, taking into account their advantages and disadvantages, proper application for education, intellectual development of participants, psychoprophylaxis, psychocorrection, results in best and more complete opening of psychological potentials of proper educational technology, gives more psychological resources for forming of subject activity, realization of own subjectivity, development of self-awareness, results framework, increase of different types of activity' productivity. Domestic Internet trainings productivity of intellectual development, development of subject activity, communicative competence, possibilities of planning, warning of conflict situations etc. have been proven.

Key words: trainings, Internet trainings, group education.