

Розділ: Психологічні проблеми діяльності у глобальних, локальних та соціальних мережах.

Лотоцька Юнона, к.пс.н., докторант Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПНУ

ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДОРΟΣЛИХ УЧАСНИКІВ ДИСТАНЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ

Безліч бажаних змін не стаються в житті людини. В нашому проекті “дійти до результату” було головним продуктом дистанційної програми розвитку і ми вкрай уважно спостерігали за учасниками, випробовували різні стратегії впливу. Після проведеного експерименту і 7 років постпроектного спостереження стало зрозумілою закономірність – учасники, життя яких змінилося в кращий бік, мали певну відмінність: зміни стали не метою, а новим стилем життя. Великим викликом, проблемою, стала підтримка цього процесу в дистанційному форматі курсу розвитку «УСПІХ» <http://moodle.dlc-success.org/>

Стиль життя – сталий паттерн мислення, поведінки. Виявилось, що дійти до бажаного стилю у дорослому віці складно для більшості учасників освітніх програм. Причина цього виведена в закономірності, яку ми спостерігали, а потім намагалися впливати - авторська назва феномену «Рівень даності».

Спочатку фізіологічний приклад, для розуміння дії феномену: багато хто стикався з проблемами здоров'я – наприклад закріп. Люди не припиняють намагатися вирішувати дану проблему – ліками, дієтою, рухами etc. Чому? Тому що є розуміння – так має бути, інакше бути не може. Тобто фізіологічно у нас досить високий «рівень даності», що і дозволяє подолати дискомфорт рішення – біль, незручність, страх змін і незручності. Тобто в нас є дозвіл на дискомфорт! *Це і є ключ до високого рівня даності – дозвіл на дискомфорт при зберіганні оптимальної мотивації, що допомагає результативно діяти далі – до створення бажаного результату – сталого на тривалий час, тобто нового стилю життя.*

В психологічній площині втрачається це вміння – тримати високий рівень даності, більшість хоче ВІДРАЗУ змін. Відразу, а інакше падає задоволення і бажання вирішувати проблеми.

Психологічний феномен “Рівень даності”. Нами виділено п'ять кроків до Стиля життя – сталої життєвої моделі, яка включає паттерни мислення, поведінкові звичні дії і бажані результати. Стиль життя потребує мінімальних зусиль по підтриманню, тому зі сторони здається легким і природним тим людям, які не бачили шлях до нього. Кожна людина має вироблений “стиль життя”: хтось вміє працювати, хтось бігає, хтось говорить німецькою, застеляє ліжко зранку або миє посуд відразу etc. Точно так, як ми досягли цього, ми можемо набути і новий стиль життя. Цей шлях потребує підтримки. Перехід на наступний крок відбувається за умови проходження певної кількості “Зустрічей з темою” – доторків до нового вміння. У когось це була конкретна кількість спроб, у решти певний час – тиждень, місяць. Тобто Зустріч з темою – це умовна одиниця виміру. Індивідуальний такт.

Виявлено, що існує мотиваційний розрив - gap. Після перевищення допустимого терміну Розриву, людина повертається на початок, з доданими когнітивними викривленнями (невіра в свої сили, нерозуміння мотиву, посилення захисних механізмів. Наступний ланцюжок починається важче, інколи негативний досвід “не-завершення” РД є причиною відмови від бажаного. В дослідженні ми змогли спостерігати його стосовно таких бажаних сфер: Вивчення іноземної мови, Руховий режим – фітнес, регулярні заняття, Дієта, Режим споживання води, Стосунки. Середня тривалість успішного проходження РД становила півтора роки. За цей час контрольна група, яка регулярно займалась бажаною діяльністю, досягла сталого феномену “стиль життя” – коли підтримання не вимагало вольового зусилля, радше виглядало як невід’ємна частина життя – “Легка” поведінка. За час спостереження після проекту - контрольна група зберегла новий СТИЛЬ життя на протязі 7 років, що ми вважаємо достатнім підтвердженням сталості в розрізі середньостатистичної тривалості життя.



- 5 зустрічей з темою: ФОРМУЄ Інформацію. ЗНАННЯ. При перших зустрічах з ТЕМОЮ наші мізки намагаються економити – і не приймати нове, згадаймо агресивність ментальної моделі до реінтерпретацій. Це ще ніяк не пов’язано з життям і досвідом індивіда.
- 7 – розуміння. (5+7=12) Розуміння- необхідний крок на шляху до стиля життя. Оцінка зусиль, необхідних для досягнення. Усвідомлюється вплив і наслідки теми, пошук прикладів, зв’язка з власним досвідом- минулим- знайти власні метафори і пр. Розуміння адекватизує діяльність, уточнює строки досягнень. **Розуміння** — це універсальна операція мислення, скерована на засвоєння нових змістів, розуміння інтергує нову тему в систему сталих ідей особистості.
- 14 – зв’язка. Персональна цінність. Важливість теми для мене. (5+7+14=26) Вона є надважливою. Тут ми отримуємо дозвіл на зміни. Відбувається реальне зрушення, це розділення життя на “до і після”. Потрібна ясна відповідь – розуміння персональної цінності зміни для мене. НАЩО це мені? Щоби що? Які винагороди і платні будуть зараз, які через рік, а які через десять? Тобто до інтелектуальних зусиль доєднується справжня глибинна течія енергії – мотив стає ведучим. Проблема в тому, що мені потрібна допомога наставників, мені потрібна синергія мотивів – поєднання сил і цікавості до теми. Тут важливо створити спільноту – свою, зручну, цікаву, доброзичливу і експертну.
- 21 – вміння. Плюс двадцять одна зустріч і я вмю. (5+7+14+21=47) В мене виходить частіше, ніж не виходить, невдачі стимулюють поглиблювати знання і вміння по темі, а не демотивують. За статистику, учасники, які дійшли до цієї стадії, доходили до стадії

СТИЛЬ ЖИТТЯ у 85% випадків. Решта відсотків, при опитуванні, було пов'язано – з тим, що я щось довів комусь, що це був персональний виклик, мені насправді то не потрібно.

- 42 – стиль життя(СЖ). Омріяна мета – завершення подорожі. Після того, як людина зайшла в СЖ, діяльність вимагає мінімального вольового впливу - ніби відбувається легко, самостійно. Стиль життя дарує наслідки, і тепер він працює на мене, а не я на нього. За стилем життя стоїть довгий ланцюжок повторень і волі. Воля виснажується, тож важливо обирати ЩО терпіти – що стане моїм новим СТИЛЕМ ЖИТТЯ!

Для керування і підвищення успішного проходження СЖ в дистанційних освітніх курсах важливо:

- 1) Вірно обрати діяльність для розвитку. Оцінити, як то вплине на моє життя, оточення, мене за рік – десять – 50?
- 2) Створити групу підтримки – до сходинки ВМІННЯ – це є профілактикою відмови. Допомогти собі “енергією інших” - тренеру, якому до вас є діло, вчителю, який від вас персонально чогось чекає. Група в ФБ, або клуб по інтересах, etc.
- 3) Створити зручний ритм занять – мінімально допустимий – не 2 години англійською щодня, а 20 хвилин щодня. Не півтора години тренування щодня – а 2-3 рази на тиждень 30-40 + хвилин і зростати потроху. Градієнтно. За нашими спостереженням, коли учасники збільшували навантаження на 10-15% прогрес був сталішим і більш тривалим, аніж коли ривками на 30-50% від теперішнього стану. Тобто наше дослідження довело, що будь-які “інтенсиви” показують гарний результат лише після етапу ВМІННЯ.
- 4) Налаштуватись на довгий процес. Відкинути ідеалізацію - бажаний стиль життя - дорогоцінний дарунок і вартий часу, інвестованого в нього.
- 5) Оцінка досягнень до етапу ВМІННЯ – не є опорою для руху вперед. Варто порівнювати себе не з еталонами, або іншими, хто поряд гризе тему, а з собою вчора. Що стало краще, сильніше, що додалось або відійшло?