

Дерев'янка С. П. Онлайн-курси для збереження ментального здоров'я та психологічного благополуччя. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст*: зб. тез доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. (Мукачево, 23-24 квіт. 2024 р). Мукачево: Вид-во МДУ, 2024. С. 15-17.

ОНЛАЙН-КУРСИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У сучасних умовах прискореного розвитку інформаційних технологій і поряд із тим небезпечних умов існування людства (війни, психотерор) онлайн-курси стають все більш затребуваними серед осіб різного віку, які схильні до пошуку зручних й доступних засобів підтримки свого психологічного благополуччя. Актуальність проблеми ментального потенціалу онлайн-курсів полягає у необхідності систематизації розмаїття існуючих онлайн-ресурсів, спрямованих на психологічну допомогу пересічній особистості, з метою визначення безкоштовних і поряд із тим якісних навчальних курсів, доступних будь-якій людині незалежно від місця проживання та фінансових можливостей.

Зазначеній проблематиці присвячена низка робіт [1; 2], проте недостатньо вивченими залишаються питання, пов'язані з визначенням конкретних онлайн-ресурсів, які можуть бути корисними для самопіклування та самотурботи.

Мета даної роботи – визначити онлайн-ресурси, спрямовані на підвищення обізнаності щодо розвитку основних компонентів ментального здоров'я.

За даними І. Власенко з однодумцями [3-5], ментальне здоров'я складається з чотирьох основних складових: емоційного, когнітивного, поведінкового, ціннісно-мотиваційного компонентів.

Існує розмаїття платформ, які можна використовувати для навчальних можливостей стосовно збереження власного ментального здоров'я та благополуччя (PROMETHEUS, ВУМ-online, Освітній ХАБ міста Києва та ін.). Визначимо безкоштовні онлайн-курси, розміщені на зазначених платформах, які можна використовувати з метою піклування про власне ментальне здоров'я.

1. Емоційний компонент ментального здоров'я та благополуччя.

З метою піклування про власне емоційне здоров'я доцільно розвивати емоційний інтелект та емоційні здібності. Для цього варто використовувати наступні онлайн-ресурси:

(1) онлайн-курс «Емоційний інтелект», розміщений на платформі «Освітній ХАБ міста Києва» (<https://eduhub.in.ua/courses/emociyniy-intelekt>);

(2) онлайн-курс «Техніки самодопомоги та розвитку стресостійкості під час війни» на платформі МН4U освіта (<http://surl.li/fyvcz>).

2. Когнітивний компонент ментального здоров'я та благополуччя.

Для розвитку цього компоненту можна використовувати онлайн-ресурси, орієнтовані на стимулювання позитивного самоствавлення, підвищення рівнів самоприйняття та самоповаги. Для цього можна використовувати:

(1) онлайн-курс «Асертивна комунікація» на платформі Campster (<http://surl.li/bxifa>);

(2) онлайн-курс «Стратегічне мислення» на платформі ВУМ-online (<https://vumonline.ua/course/strategic-thinking/>).

3. Поведінковий компонент ментального здоров'я та благополуччя.

З метою розвитку цього компоненту доцільно застосувати онлайн-курси, які передбачають ретельне вивчення інформації стосовно навчання копінгу та загального підвищення рівня адаптаційних здібностей:

(1) онлайн-ресурс «Ти як?» – Всеукраїнська програма ментального здоров'я (<https://www.howareu.com/#techniques>);

(2) онлайн-курс «Перша психологічна допомога в екстрених і кризових ситуаціях» (<http://surl.li/shmjp>).

4. Ціннісно-мотиваційний компонент ментального здоров'я.

Цей компонент передбачає розвиток здібностей резиліентності:

(1) онлайн-курс «Життєстійкість молоді в умовах криз», розміщений на платформі «PROMETHEUS» (<http://surl.li/itsgv>);

(2) онлайн-ресурс «Аптечка технік КПТ та плекання психологічної стійкості» від Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (<https://i-cbt.org.ua/aptechka/>).

Отже, на сьогодні в Україні достатньо розроблено онлайн-курсів, які можуть бути застосовані для розвитку основних компонентів (емоційного, когнітивного, поведінкового, ціннісно-мотиваційного) ментального здоров'я та збереження психологічного благополуччя пересічної особи.

Література:

1. Котенко С., Нешева А., Артюхова Н. Використання масових онлайн-курсів як елементу інноваційного розвитку: перспективи для України. *Економіка та суспільство*. 2023. № 53. С. 149-161.

2. Лиходєєва Г. В., Хмельницька О. С., Київська К. І. Інноваційні технології в дистанційному навчанні: відкриті ресурси, онлайн-курси, та інші можливості. *Академічні візії*. 2020. № 20.

3. Власенко І., Рева О. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологія». 2020. Випуск 3. С. 90-99.

4. Власенко І. А., Рева О. М., Фурман В. В., Канюка І. О. Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2. 2020. С. 17-30.

5. Власенко І. А., Рева О. М., Фурман В. В., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.