УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/03

Овчаренко О.Ю.
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ ТА МОТИВАЦІЙНОГО ЩОДЕННИКА В ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена опису моделі використання настільної психологічної гри та мотиваційного щоденника в організації соціалізації студентів та учасників тренінгу. Змістовно розглядається такий вид тренінгової технології як психологічна гра та мотиваційний щоденник, які спрямовані на обізнаність студентів щодо інклюзії та інтеграції студентів з інвалідністю в освітнє середовище; розвиток різних аспектів особистості, таких як: соціальні навички, емоційна інтелігенція, критичне мислення та творчість; усвідомлення власних емоцій в різних ситуаціях. Здійснено теоретичне обґрунтування використання психологічних ігор та щоденників для студентів та учасників тренінгів в умовах дистанційного навчання. На основі теоретичного аналізу інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання побудовано модель, яка визначає можливий шлях вирішення відкритих існуючих питань в інклюзії. Дистанційне навчання, особливо в контексті сучасних технологій має переваги у гнучкості навчання; доступністю матеріалів; використання відеоконференційних платформ, форумів, чатів і інших технологій; заощадження часу та витрат; розвиток навичок самостійності; сприяння інклюзивності (може зробити освіту більш доступною для тих, хто з якихось причин не може фізично відвідувати університет).

Визначено, що через психологічну гру «Інтеграція», учасники мають можливість зняти емоційне напруження та рівень стресу використовуючи вправи; отримати навички використання жестової мови та оволодіти спеціальною термінологією інклюзивної освіти. Використовуючи мотиваційний щоденник, учасники мають змогу оцінити своє життя через модель балансу позитивної психотерапії, визначити дефіцит в сферах, та через переосмислення вирівняти цей баланс, допомагає визначати свої цілі, зберігати позитивний настрій та відстежувати свій прогрес у досягненні цих цілей.

Ключові слова: *психологічна гра, щоденник, студенти, тренінг, дистанційне навчання, інклюзія, студенти з інвалідністю.*

Постановка проблеми. У сучасному, інформаційному світі використання тренінгових технологій стає все більш актуальним та ефективним засобом розвитку та навчання. Однією із проблем сьогодення є обізнаність студентів щодо інклюзії та інтеграції студентів з інвалідністю в освітнє середовище. Як показують дослідження, обмеженням в інклюзивну освіту є: архітектурні рішення (заклади вищої освіти, які побудовані в радянські та раніше роках, не придатні для студентів з інвалідністю); недостатня матеріально-технічна база (відсутність ІКТ); обмежені знання студентів про інклюзивну освіту. Одним із шляхів є дистанційна освіта, яка може вирішити питання з доступом до навчальних закладів та частково з питаннями ІКТ.

Сьогодні, викладач має «боритися» за увагу студентів, використовуючи все більш сучасні та новітні технології для вирішення поставлених задач. Особливу увагу слід приділити тренінговим технологіям в умовах війни, де більший акцент надається на зниження рівня тривожності та стресу, а також можливості використання матеріалу в онлайн режимі. Студенти постійно шукають шляхи підвищення продуктивності в академічному середовищі. З розвитком технологій за останнє десятиліття, віртуальні впровадження можуть забезпечити додаткову підтримку продуктивності студентів, особливо під час онлайн-навчання. Однією з віртуальних сфер мотивації є гейміфікація, яка має потенціал для подальшої внутрішньої мотивації людини.

Тому доцільним вважаємо розкрити тему використання авторської психологічної гри «Інтеграція», яка допоможе вирішити питання із поглибленням знань студентів про інклюзивну освіту та «Мотиваційного щоденника стресостійкості»,

який буде в нагоді студентам для зниження рівня стресу та підвищення самооцінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомий внесок в розвиток теорій ігор внесли: Анатоль Рапопорт (Anatol Rapoport), як використання ігор у вирішенні конфліктів; Томас Шелінг (Thomas Schelling), як вирішення конфліктних ситуацій з елементами торгу, у яких здатність одного з учасників добиватися цілей залежить від рішень, прийнятих іншим учасником; Джон фон Нейманн (John von Neumann), як важливі психологічні аспекти стратегічного прийняття; Джон Неш (John Nash), як концепція раціональної поведінки учасників гри, які обирають стратегії, які максимізують їх очікувані вигоди, узгоджуючи свої рішення з рішеннями інших учасників.

Більша частина дослідження впливу настільних ігор на особистість та прийняття нею рішень стосується економічних наук. Але, використання гри в психології розглядався в роботах: Фурмана А., Берна Е., Чулошнікової М., Хейзинга Й., Дерріда Ж. та інших.

Підхід до проведення тренінгів та використання ігор є дуже перспективним, особливо у контексті глобальної цифрової трансформації та переходу до онлайн-навчання. Використання різних видів ігор, таких як рольові, сюжетні, музично-дидактичні та імітаційні, можуть мати значущий вплив на особистість [3, с. 100-101].

Крім того, рольові ігри активізують навчальну діяльність і спілкування, створюють позитивну мотивацію до навчання в цілому, вчать контролювати почуття і емоції та виражати їх, дозволяють розширити та поглибити процес професійного самовизначення, самовдосконалення і творчого розвитку студентів [4, с. 97-98].

У тому числі, навчання, засноване на іграх, набуває залученості студентів і миттєвого зворотного зв'язку. Однак, оскільки створення ігор та ігрових платформ займає дуже багато часу та вимагає досвіду і великого бюджету, використання гейміфікації у закладах вищої освіти, як правило, мінімальне [5, с. 185-186].

Разом із тим, використання ігор демонструє підвищення наполегливості, оптимізму, міжособистісних стосунків, щастя та позитивних емоцій серед студентів [7, с. 161].

Також, впровадження тренінгових технологій у процес навчання вимагає від викладачів ЗВО не тільки професійних знань і досвіду, але й ряду специфічних умінь і навичок. Спеціальні освітні програми та тренінг-курси можуть допомогти викладачам отримати необхідні навички та знання для успішного впровадження тренінгових технологій у свою педагогічну практику. Викладачі можуть використовувати дискусії, кейси, мозковий штурм, рольові та ділові ігри [6, с. 159].

Так само як і ігри, використання щоденників, є адаптивним методом дослідження для запису чутливих до часу та контексту деталей явища. Процес написання щоденника є позитивним досвідом для особистості, за допомогою якого можна підвищити рівень емоційної стійкості, самооцінку, впевненість у собі, здатність до самовираження; розкрити особистісні ресурси; сформувати життєві цінності; подолати стресове навантаження; розвити навички самосприйняття; здатність розуміти себе, свої потреби, цінності та можливості.

Щоденники творчого мистецтва можуть бути корисними для розвитку самосвідомості, самопізнання, саморефлексії в розвитку загальних професійних компетенцій щодо терапевтичної роботи з клієнтами [8].

Водночас, щоденники можуть сформувати один з аспектів реабілітації та позитивно вплинути на одужання пацієнтів та зменшити психологічний стрес після виписки [9, с. 54-56].

При чому, підліткові щоденники є одним із корисних способів дослідити автобіографічну пам'ять і самоідентичність. Усвідомлення, взяті з попередніх щоденників, можна потім досліджувати далі за допомогою арт-терапії [10].

Методи використання настільних ігор та щоденників більш представлені в зарубіжних дослідженнях, натомість у вітчизняних дослідженнях дана тематика майже не розрита.

Метою статті є розкрити поняття психологічної гри та використання психолого-соціальної гри «Інтеграція» для обізнаності учасників в питаннях інклюзії та інтеграції студентів з інвалідністю в освітнє середовище та використання мотиваційного щоденника стресостійкості з метою відновлення психічного стану та особистісних ресурсів, зменшення рівня стресу та тривожності.

Виклад основного матеріалу. Ефективними методами 21 сторіччя становлять інтерактивні ресурси, які треба розвивати починаючи з дитинства. Поняття «гра» має багато визначень у наукових дисциплінах, таких як філософія, психологія, соціологія, математика та інші. Одне з широковживаних та впливових визначень гри було запропоноване нідерландським істориком та культурологом Йоганном Гейзінгом у праці «Ігри і люди: Культурна еволюція вільного часу» в 1938 році, де він зазначив, що, гра є важливою та універсальною характеристикою культури та не тільки є роз-

вагою, але й основним елементом культури та суспільства. Він визначав гру як «вільну діяльність, яка відбувається за певних обмежень часу та простору, з метою задоволення, здебільшого самого процесу гри, а не результату» [11].

Також, Джон фон Нейманн у своїй книзі «Теорія ігор та економічна поведінка» (1944) дав таке визначення гри – це діяльність, властива як людині, а й більшості вищих ссавців. Тобто, гра є частиною навчання та розвитку, як людей так і тварин, де через гру людина розвиває багато здібностей, використовуючи різні елементи для симуляції реальності [12].

Психологічна гра – це активна форма взаємодії, спрямована на вивчення або вдосконалення різних аспектів психіки та поведінки людини. Це інтерактивний метод, який може включати в себе різноманітні елементи, такі як рольова гра, ігри для розвитку соціальних навичок, тренінгові ігри для вирішення конфліктів, імітаційні ігри для розвитку творчих здібностей та багато інших.

Хочемо додати, що психологічні ігри мають різні цілі та використовуються в різних контекстах для досягнення певних результатів у психологічній, соціальній та освітній сферах. Вони використовуються для активного навчання та розвитку навичок та знань; допомагають в розвитку різних аспектів особистості, таких як соціальні навички, емоційна інтелігенція, критичне мислення та творчість; заохочують ефективне спілкування, взаєморозуміння та співпрацю; допомагають усвідомлювати та ефективно регулювати емоції в різних ситуаціях; заохочують креативне мислення та вирішення проблем шляхом нестандартних підходів. Тобто, як видно, психологічні ігри охоплюють великий обсяг отримання знань, навичок та є універсальним інструментом, який може бути адаптований до різних потреб та цілей, сприяючи розвитку та вирішенню психологічних завдань у різних сферах життя.

Слід сказати, що забезпечення прав інвалідності покладено на державу, а процес збільшення залученості людей щодо обізнаності з питань інвалідності нажаль не так багато. Наразі ще немає «культури» толерантного звернення до осіб з інвалідністю. Виникають проблеми в негативних стереотипах про інвалідність, переважає несправедливість та нерівність [13].

Аналізуючи інклюзивну освіту, хочемо акцентувати увагу на те, що в сільській місцевості вона майже відсутня; наявна різниця в якості освітніх послуг в інклюзивних класах між сільськими та міськими школами; відсутнє відповідне кадрове забезпечення для задоволення потреб інклюзивного навчання; відсутні навчально-методичні засоби та ресурси підвищення педагогічної майстерності. Впровадження в сільських школах інклюзивної освіти тягне за собою ряд викликів, таких як: відсутність/дефіцит освітніх кадрів: психологів, логопедів, фізичних реабілітологів, вчителів для осіб із проблемами слуху та зору; відсутність цифрових технологій в інклюзії та розвиток інклюзивного дизайну (архітектурний бар'єр); наявність психологічних бар'єрів серед педагогів та дітей [1].

Між іншим, завдяки онлайн-навчанню у освітньому середовищі виник прорив у розвитку ІКТ, форматів викладання лекцій, наявністю та доступністю інформаційних джерел. Викладачі не лише навчилися використовувати системи управління навчанням та використовувати різні онлайн-педагогічні підходи та й методи, але й застосовувати різні стратегії та інструменти для створення інтерактивного середовища під час онлайн-сесій. Викладачі прагнуть створити інклюзивний простір у онлайн-навчанні. Отже, є достатньо переваг, щоб вважати онлайн-навчання доступним та мати форму повноцінного навчання серед студентів з та без інвалідності, що сприяє обміну знаннями, розширенню контактів з експертами, можливістю представлення різних форм візуалізації/презентації даних, гнучкістю для працюючих студентів, рівноправному розподіл ресурсів (те саме навчання стає доступним для всіх у всьому світі), економічності (менше поїздок) [2].

Тому на основі теоретичного аналізу інклюзивної освіти, можемо запропонувати модель інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання, яка представлена на рис. 1.

Отже, можемо вважати, що інклюзивна освіта в умовах дистанційного навчання є оптимальним рішенням питань інклюзії як в сільських місцевостях так і в умовах війни.

Водночас, за допомогою настільної психологічно-соціальної гри «Інтеграція» розкриваються теми «Людина з інвалідністю», «Інклюзія» та «Інтеграція», через яку можна вдосконалити впевненість у собі, розвинути навички комунікації, здатність до самовираження, практично відпрацювати навички подолання труднощів; навчитись формувати життєві цінності, долати стресове навантаження; мати здатність розуміти себе, свої потреби, цінності та можливості, розвити вміння застосовувати отримані знання; бути обізнаним у питаннях «Інклюзія», що буде доцільним для часткового вирішення питань

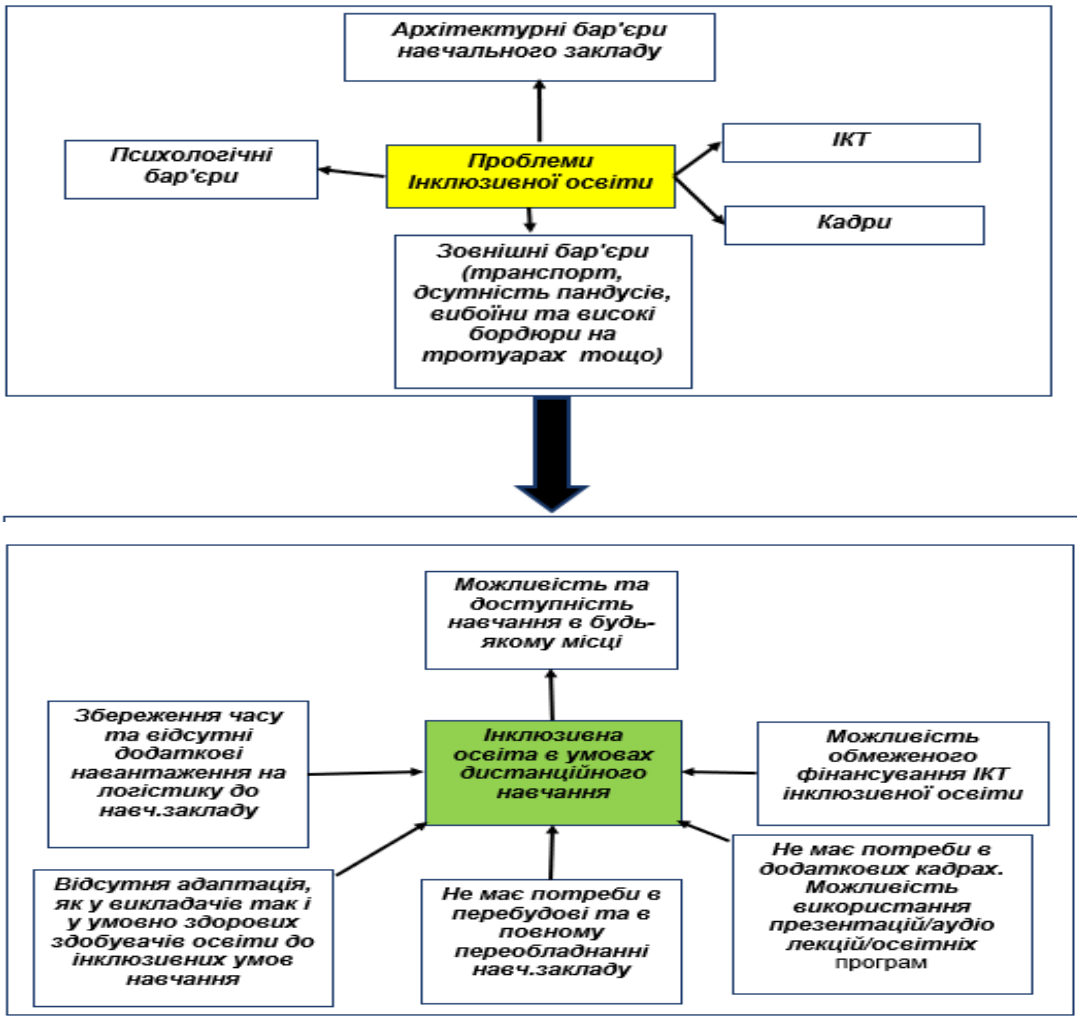

Рис. 1. Модель інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання

комунікації в інклюзії в межах освітнього процесу. Дана гра розрахована на цільову групу від 16 років та кількістю гравців від 2-х до 4-х, що складається з ігрового поля, фішок, кубика, карток, та умовою якої є рухатись вперед по колу на полі, виконуючи поставлені завдання, де переможцем є той, хто першим дійди до фінішу. Приблизний час гри є оптимальним та становить 30-40 хв, що не дає учасникам втомитись та дає можливість засвоїти матеріал. Під час проходження гри, учасники отримують інформацію, щодо проблем у відсутності пандусів, звукових сигналів на світлофорах та вузьких дверях, через які не може пройти інвалідний візок; питаннями у правильності звернення до людей з інвалідністю та поняттями «сегрегація», «інклюзія» та «ексклюзія»; ознайомлення з жестовою мовою. Гра передбачає паузи та антистресові вправи, які передбачають визначення рівня стресу, дихальні та рухові вправи; питання та картки з розкриттям інформації та завданнями. Може бути в нагоді для соціальних служб, закладів вищої та середньої освіти для ознайомлення дітей середніх та старших класів, студентів та всіх бажаючих з питаннями інклюзії.

Необхідно зазначити, що ведення щоденників людьми використовувались з давніх часів для запису своїх емоцій, події та інші аспекти психічного стану та самоспостереження. Вони допомагають знижувати рівень стресу та покращувати емоційне благополуччя; корисні для людей із психічними розладами, допомагаючи в навчанні стратегій копінгу та саморегуляції; сприяють самосприйняттю та самоаналізу, що допомагає краще розуміти себе. Психотерапевти та психологи рекомендують психологічні щоденники для клієнтів як інструмент саморефлексії, моніторингу стану емоцій та допомоги у вирішенні особистих проблем. Психотерапевт Ірвінг Ялом свою книгу «Питання життя і смерті» написав як щоденник, де він разом із дружиною діляться своїми думками та переживаннями [14].

У сучасному контексті психологічні щоденники можуть використовуватися як інструмент самопізнання, стресового управління, розвитку позитивних звичок.

Для отримання позитивної динаміки в процесі ведення щоденника, студент має робити записи регулярно, бути відвертим та чесним з собою; не боятися виражати свої справжні почуття та думки; використовувати щоденник для саморефлексії.

Метою «Мотиваційного щоденника стресостійкості» є ознайомлення студентів або учасників тренінгу з поняттям «стресу», визначення його рівня та можливі шляхи подолання; розкриття свого стану та настрою; надання можливості записати або намалювати свої емоції та почуття; розвинути самооцінку; ознайомлення з моделлю балансу, визначення дефіциту або гіперкомпенсації в моделі балансу людини та допомогти збалансувати всі його сфери. Через модель балансу позитивної психотерапії, учасники визначають, в якій із сфер життя можуть бути (тіло/ діяльність/ контакти/ майбутнє) проблеми чи конфлікти, та через записи у щоденнику учасник шукає шлях збалансування своїх сфер та вирішення конфліктів.

Тож, виходячи із теоретичного аналізу можемо вважати доцільним розроблення настільної гри «Інтеграція» та «Мотиваційного щоденника стресостійкості», застосування у змішаних формах навчання та проведення тренінгів серед студентів та учасників груп.

Висновки. Модель інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання допомагає залучити якомога більше студентів до навчання у закладах вищої освіти через онлайн освіту, що є актуальним не тільки в умовах війни, а й в тих закладах освіти, які не мають можливості задовольнити всі потреби здобувачів освіти з інвалідністю.

Розробка гри та щоденника ґрунтувалась на теоретичній моделі використання ігор в психології, що включає ігровий підхід до навчання (студенти найкраще вчаться, активно взаємодіючі з навколишнім світом через ігри); психотерапевтичне використання ігор (як засіб для вираження емоцій, вивчення міжособистісних відносин, та розвитку психічних процесів); як засіб вивчення та розваги (підвищення мотивації до навчання, розвиток творчих навичок та відпочинок); когнітивні та емоційні аспекти (розвиток логічного мислення, сприяння розвитку уваги, а також допомагає виражати емоції); ігри для саморозвитку (вирішенні психологічних проблем та досягненні особистісного росту).

Використання психологічного щоденника студентами та учасниками тренінгу може бути цілеспрямованою та ефективною стратегією для підтримки психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Загальний підхід до використання психологічного щоденника – це створення простору для внутрішньої рефлексії та самопізнання, що може сприяти психологічному здоров'ю та особистісному розвитку.

У нашій роботі акцент зроблено на відновлення психологічного стану та ресурсів особистості, зниження рівня стресу та розширення знань у галузі інклюзивної освіти.

Подальшу свою роботу ми вбачаємо в апробації настільної психолого-соціальної гри «Інтеграція» та «Мотиваційного щоденника стресостійкості» серед студентів.

Список літератури:

1. Budnyk, O., Sydoriv, S., Serman, L., Lushchynska, O., Tsehelnyk, T., & Matsuk, L. Inclusive education in rural schools of Ukraine or how to ensure quality inclusive education in rural schools in Ukraine? *Rev. Bras. Educ. Camp.* 2022. № 7. DOI: http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e13940

2. Aravindi Samarakkody, Anuradha C. Senanayake, Chamindi Malalgoda, Dilanthi Amaratunga, Richard Haigh, Champika Liyanage, Mo Hamza, Artūras Kaklauskas, Rajib Shaw. Inclusivity in online and distance disaster education: A review of educators' views. *Progress in Disaster Science*. 2023. № 20. DOI: https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2023.100298

3. Голуб Н. Психологічний тренінг як засіб корекції мовлення у дітей з мовленнєвими порушеннями. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини*. 2014. № 3. С. 96-102. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2014_3_14

4. Котикова О. М. Рольові ігри у психолого-педагогічній підготовці майбутніх юристів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2012. № 3. С. 93-99.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2012_3_16

5. Naim, Sidra & Razak, Norizan. Game Based Learning in A Psychology Classroom. *Asia-Pacific Journal of Information Technology and Multimedia*. 2023. № 12(2). З.177-187. DOI: 10.17576/apjitm-2023-1202-01.

6. Федоренко Н.І. Інтерактивне навчання у вищій освіті: ефективне використання тренінгових технологій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. № 1 (26). С. 155-160

7. Liu, Junyan. An Innovative Card Game Based on Positive Psychology Theory: Application to Enhance Well-being in Adolescents. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2023. № 11. 3. 158-162. DOI: 10.54254/2753-7048/11/20230736.

8. Sigrid Stjernswärd, Stinne Glasdam. Creative art diaries as a tool to support the development of professional competencies in therapeutic work with clients. *The Arts in Psychotherapy*. 2023. № 85. DOI: 10.1016/j.aip.2023.102048

9. Angela Teece, John Baker. Thematic Analysis: How do patient diaries affect survivors' psychological recovery? *Intensive and Critical Care Nursing*. 2017. № 41. 3. 50-56. DOI: https://doi.org/10.1016/j.iccn.2017.03.002

10. Asli Arslanbek. Exploring the adolescent-self through written and visual diaries. *The Arts in Psychotherapy.* 2021. № 75. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101825

11. Huizinga, J. Homo ludens. *Angelico Press*. 2016.

12. Neumann, John von, Morgenstern, Oskar. Theory of Games and Economic Behavior. *Princeton University Press*. 1944.

13. Alison MacKenzie, Mohammed Owaineh, Christine Bower, Canan Özkaya. Barriers to inclusive education under occupation: An evaluative approach using Nussbaum's capabilities approach. *International Journal of Educational Research Open*. 2023. № 5. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100299

14. Yalom, I. D., Yalom, M. A matter of death and life. *Stanford, California, Redwood Press*. 2021.

Ovcharenko O.Yu. FEATURES OF USING A PSYCHOLOGICAL BOARD GAME AND A MOTIVATION DIARY IN THE SOCIALIZATION ORGANIZATION OF SOCIALIZATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

The article is devoted to the description of the model of using a psychological board game and a motivational diary in organizing the socialization of students and training participants. Such a type of training technology as a psychological game and a motivational diary, which are aimed at raising students' awareness of the inclusion and integration of students with disabilities in the educational environment, is meaningfully considered; development of various aspects of personality, such as: social skills, emotional intelligence, critical thinking and creativity; awareness of own emotions in different situations. Theoretical substantiation of the use of psychological games and diaries for students and training participants in distance learning conditions was carried out. Based on the theoretical analysis of inclusive education in the conditions of distance learning, a model was built that determines a possible way to solve open existing issues in inclusion. Distance learning, especially in the context of modern technologies, has advantages in the flexibility of learning; availability of materials; use of video conference platforms, forums, chats and other technologies; saving time and costs; development of independence skills; promoting inclusivity (can make education more accessible to those who for some reason cannot physically attend a university).

It was determined that through the psychological game "Integration", participants have the opportunity to relieve emotional tension and stress level using exercises; acquire skills in using sign language and master the special terminology of inclusive education. Using a motivational diary, participants are able to evaluate their lives through the balance model of positive psychotherapy, identify deficits in areas, and through rethinking to balance this balance, helps to determine their goals, maintain a positive attitude and monitor their progress in achieving these goals.

Key words: *psychological game, diary, students, training, distance learning, inclusion, students with disabilities.*