

DOI 10.18372/2786-5495.1.17346

УДК 378.018.43:159.98(045)

**Тягур Любомира** 

доктор філософії з психології,

доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

[lyubomira107@gmail.com](mailto:lyubomira107@gmail.com)

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФОРМ ТА МЕТОДІВ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ  
«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»**

***Анотація.** Розглядається поняття дистанційного навчання, дистанційної освіти та форми, методи дистанційного навчання при вивченні дисципліни «Основи психологічного тренінгу», а саме: онлайн-лекція візуалізація (вебінар), проблемна онлайн-лекція, онлайн-лекція-прес-конференція, групова дискусія, мозковий штурм, психодрама, робота в міні-групах, метод проєктних завдань, відео-лекція, гейміфікація (опитування за допомогою програми Kahoot та Mentimeter), моделювання онлайн-тренінгу.*

***Ключові слова:** дистанційна освіта, онлайн-системи, онлайн-тренінг*

***Annotation.** The concepts of distance learning, distance education and forms, methods of distance learning during the study of the discipline «Basics of psychological training», namely: online lecture-visualization (webinar), problem-based online lecture, online lecture-press-conference, group discussion, brainstorming, psychodrama, work in mini-groups, method of project tasks, video lecture, gamification (surveys using Kahoot and Mentimeter), simulation of online training are considered.*

***Key words:** distance education, online systems, online training*

Війна в Україні призвела до необхідності створення безпечних умов освітнього процесу для всіх її учасників, одним із засобів їх створення є навчання із застосуванням дистанційних форм викладання. Немає сумнівів, що реальне спілкування викладача з студентами в аудиторії має значно більше переваг ніж онлайн-заняття, особливо під час вивчення дисциплін практичного спрямування, сутністю яких є спілкування між людьми. Але для забезпечення фізичного та психічного здоров'я учасників навчального процесу під час війни доцільнішими є онлайн-заняття, а здобуття навичок проведення онлайн-тренінгів буде корисним для майбутніх практичних психологів.

**Метою статті** є надання характеристики методам та формам дистанційного навчання під час вивчення дисципліни «Основи психологічного тренінгу».

Теоретичні, методологічні та практичні аспекти дистанційної освіти та читання лекцій розглянуто в працях таких учених, як О.В. Брюховецька [1], Н.І. Бурмас, Л.А. Бойко [2], О.В.Єгорова [3], М. Сімонсон, Г.А. Берг [4], Р. Капур [5], Г.Ю. Юсупова та Ф.Е. Мухамадієва [6]

Радхіка Капур вважає, що дистанційна освіта – це освіта, яка включає методи викладання-навчання, в яких учні та викладачі розділені часом і простором [5].

Порівнюючи дистанційне навчання з дистанційною освітою, електронним навчанням та онлайн-навчанням, Майкл Сімонсон та Гарі А. Берг наділяють це поняття таким змістом форми навчання, в якій основні елементи включають фізичне розділення викладачів і студентів під час навчання та використання різних технологій для полегшення спілкування студент-викладач і студент-студент [4].

Українські дослідники Н. Бурмас та Н. Бойко обґрунтовують поняття дистанційне навчання як інтерактивну взаємодію між викладачем і студентами та інтерактивним джерелом інформаційного ресурсу (web-сторінки), яка відображає всі компоненти навчального процесу, що здійснюється в умовах реалізації засобів інформаційно-комп'ютерних технологій (комп'ютерна

візуалізація навчальної інформації, інформаційно-пошукової діяльності, автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення) [2].

Г.Ю. Юсупова та Ф.Е. Мухамадієва досліджуючи дистанційну освіту, наводять основні п'ять умов її функціонування: 1) існування викладача та студента і, як мінімум, наявність угоди між ними; 2) просторове розмежування студентів між собою; 3) просторове розмежування студентів та навчального закладу; 4) двонаправлена взаємодія студента та викладача; 5) підбір спеціально розроблених матеріалів для дистанційного навчання [6].

Вони також класифікують навчальну інформацію за способом її отримання: синхронні системи навчання (он-лайн системи, в режимі реального часу), асинхронні системи (оф-лайн системи) та змішані систем [6]. Синхронні системи включають одночасну участь студентів та викладачів у процесі навчання. Асинхронні системи не вимагають одночасної участі студентів та викладача, студент сам обирає час і планування заняття. Змішані системи використовують елементи обох систем.

Під час вивчення дисципліни «Основи психологічного тренінгу» використовуються онлайн-системи з реальним та фіксованим часом, оскільки, на нашу думку, вони сприяють інтенсивній комунікації між викладачем і студентом; вирішенню питань, що виникають під час відпрацювання різних вправ та завдань онлайн-тренінгу; наявності зворотного зв'язку; позитивній емоційній забарвленості занять; психологічному розвантаженню студентів.

У дисертації для отримання наукового ступеня доктора філософії з психології було розглянуто форми дистанційного навчання [7].

Виокремлюються наступні форми дистанційного навчання під час вивчення дисципліни «Основи психологічного тренінгу»:

1) онлайн-лекція візуалізація (вебінар) – використовується як для доповнення словесного матеріалу, так і для самостійної подачі змістовної інформації. Розгорнуті, вільні коментарі до заздалегідь підготовлених слайдів відео-презентацій, які не лише доповнюють словесну інформацію, а й самі виступають носіями змістовної інформації. У онлайн-лекції-візуалізації

важливим є темп та ритм подачі матеріалу, стиль спілкування, голос та майстерність лектора, а також інформаційне наповнення слайдів презентації. У самій презентації слід матеріал зображати у вигляді схем, малюнків для кращого запам'ятовування студентами інформації;

2) проблемна-онлайн-лекція – після перегляду короткометражних фільмів або мультфільмів лектор створює проблемну ситуацію, що спонукає учасників до пошуків можливих способів її розв'язання, які крок за кроком ведуть до реалізації мети. В умовах проблемної ситуації є суперечності, які потрібно знайти. Використання цього типу лекцій допомагає формувати професійну мотивацію та згуртовувати майбутніх фахівців для розв'язання завдань;

3) онлайн-лекція-прес-конференція – слухачі в онлайн-чаті формулюють запитання, а лектор на них дає відповіді у формі зв'язаного тексту;

4) групова дискусія – спільне обговорення питань, що дозволяють прояснити думки, позиції й установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування;

5) мозковий штурм як один із видів групової дискусії, коли чітко регламентувався порядок проведення дискусії згідно поданої теми для обговорення;

6) психодрама як метод аналізу переживань минулих подій, нездійснення планів, ідей, прагнень, щодо реалізації особистісних та професійних досягнень, через страх бути висміяним або покараним; підготовку до майбутніх ситуацій реалізації власного потенціалу, що пов'язані з можливим ризиком; мимовільних проявів психологічних станів «тут і зараз»;

7) робота в міні-групах як спільна діяльність для досягнення загальних цілей у формі розподілу учасників за сесійними залами ZOOM для вирішення завдань кожної окремої групи. Учасники попередньо розподіляються по сесійним залам під час планування конференції. Для візуалізації роботи в міні-групах з наступною презентацією завдання в загальній групі ZOOM можна використовувати: онлайн дошку Google Jamboard для швидкої і наочної фіксації результатів обговорення або онлайн дошку Miro, за допомогою якої

студенти мають змогу колективно створювати ментальні карти та діаграми, різноманітні нотатки та документи, а також виконувати завдання олівцями на папері з наступним фотографуванням його і прикріпленням до неї;

8) метод проєктних завдань як метод діяльнісного підходу для розв'язання завдань самостійної роботи та наступної їх презентації онлайн у групі;

9) заздалегідь записана відео-лекція як покрокова інструкція до виконання практичних завдань дає змогу студентам повертатися до попередніх етапів, для кращого розуміння навчального матеріалу, формування і закріплення відповідних навичок;

10) гейміфікація — це включення віртуальної діяльності, схожої на гру, у результаті якої студенти більше залучаються до теми, збільшується ймовірність збереження знань, мінімізуються психічні бар'єри для вивчення нових знань. Цікавою формою гейміфікації є опитування за допомогою програми Kahoot з використанням двох типів запитань: вікторина, тобто питання з «множинним вибором», коли учаснику надається кілька варіантів відповідей і він обирає один або кілька правильних, та «вірно-невірно», коли пропонується два взаємовиключних варіанти відповіді. Тестування проводиться «способом самостійного навчання з обмеженням часу», протягом якого тестування є відкритим, питання та варіанти відповідей з'являються на екрані комп'ютерів чи смартфонів учасників. Для використання під час онлайн-опитування відкритих запитань, оцінки за шкалою, ранжування відповідей у межах 100% можна використовувати програму Mentimeter. Результати відображаються в різних форматах: у вигляді прямокутних блоків; хмари слів; слів, що розташовуються один над одним та ін. Цю програму також можна використовувати для голосування.

11) моделювання онлайн-тренінгу - використовується на практичних заняттях з метою апробації студентами навичок створення та відпрацювання структурних компонентів тренінгу чи окремих його вправ.

Для надання та перевірки *індивідуальних завдань* самостійної роботи можна використовувати онлайн-платформи типу Google-клас, а для розбору та

аналізу виконаних завдань – електронна пошта, індивідуальний чат або відео-зв'язок.

**Висновки.** Отже, дистанційне навчання відкриває для нас широкий спектр форм та методів навчання, є динамічним і цікавим для сприйняття матеріалу та формування різносторонніх навичок для професійного вдосконалення майбутніх фахівців.

У наступних наших публікаціях ми зосередимось на самомотивації, психологічному супроводі та створенні умов для психологічного комфорту всіх учасників навчального процесу під час дистанційного навчання.

### Список використаних джерел

1. Брюховецька О.В. Інноваційний формат університетської лекції в сучасному освітньому процесі. *Післядипломна освіта в Україні*, 2012. № 2(21). С. 50-61.
2. Burmas N.I., Voyko L. A. Система дистанційної форми навчання на кафедрі загальної хімії. *Медицина освіта*, 2019. № (2) С. 15–18.  
<https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2019.2.10338> URL:  
[https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med\\_osvita/article/view/10338](https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/10338)
3. Єгорова, О. В. Особливості читання лекцій онлайн. *Освітня аналітика України*, 2021. № (2). С. 13.
4. Simonson, M. and Berg, . Gary A. (2016). Distance learning. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/topic/distance-learning>
5. Kapur, Radhika. (2019). Distance Education. URL:  
[https://www.researchgate.net/publication/335991388\\_Distance\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/335991388_Distance_Education)
6. Yusupova G. Yu., Mukhamadieva F. E. Methods and models of distance learning. *Journal NX*, 2020. № 6(06). С. 81-87.
7. Тягур Л.М. (2021). Психологічна безпека освітнього середовища як чинник самоактуалізації викладачів педагогічного коледжу (Дис. доктор філософії. Психологія.) Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти», Київ. 250 с.