

- 
- Супровід і присутність – не виправлення, поради чи спроби вирішити;
  - Опора на сильні сторони людини;
  - Відзначення психологічної гнучкості. Показувати, чого людина вже досягла;
  - Подумати разом з людиною про альтернативні ритуали чи церемонії, якщо вона їх упустила чи не змогла здійснити;
  - Акцентуація на важливість турботи та піклування про себе.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

Бойчук О.С., Костюк О.І. (2017). Феноменологія втрат: деякі психологічні особливості переживання вдовами та матерями, що втратили рідних в АТО.

***Наталія ГОРДЄІНКО***

*кандидат психологічних наук,*

*Державний університет*

*«Київський авіаційний інститут»,*

*кафедра педагогіки та психології професійної освіти,*

*м. Київ*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Стрімкий розвиток інформаційних технологій та непередбачувані глобальні події, зокрема пандемія COVID-19 та війна в Україні, кардинально трансформували освітній процес вітчизняних закладів вищої освіти. Дистанційне навчання, яке стало необхідною альтернативою традиційній аудиторній формі, відкрило нові можливості для доступу до знань, але водночас виявило низку психологічних проблем, що суттєво впливають на якість комунікації між викладачами та студентами. Перехід в онлайн-середовище змінив звичні моделі взаємодії, ускладнив невербальну комунікацію, створив бар'єри для встановлення емоційного контакту та породив нові джерела стресу для обох сторін освітнього процесу.

Питання розвитку дистанційної освіти активно розглядалися багатьма зарубіжними науковцями, включаючи Р. Деллінга, Д. Кігана, А. Кларка, Дж. Коумі, М. Мура, Г. Рамбле тощо. У психологічному контексті значний внесок у вивчення застосування дистанційного навчання зробили

---

такі вітчизняні дослідники, як Л. Карамушка, В. Моляко, М. Смульсон, Н. Чепелева та.

Ефективна комунікація є ключовим елементом успішного навчання, сприяючи кращому розумінню навчального матеріалу, розвитку критичного мислення, формуванню мотивації та підтримці позитивного психологічного клімату. В умовах дистанційного навчання порушення комунікативних зв'язків можуть призвести до відчуття ізоляції, зниження академічної успішності, зростання тривожності та емоційного вигорання як у викладачів, так і у студентів.

Формальна комунікація між викладачем і студентом являє собою цілеспрямований процес обміну інформацією, налагодження взаєморозуміння та співпраці, організований викладачем на наукових принципах. Його головна мета – забезпечити якісну освіту та всебічний розвиток студентів у різних видах навчальної діяльності.

В умовах дистанційного навчання ця комунікація має свої особливості:

- ✓ викладач стає ключовою фігурою, яка доносить наукові знання до студентів;

- ✓ ентузіазм і зацікавленість викладача можуть надихнути студентів, зробити навчання більш захопливим.

У традиційному форматі важливу роль відіграють не лише слова, а й невербальні сигнали, що додають емоційності. Однак дистанційне навчання може призвести до втрати частини цієї візуальної та слухової інформації через використання онлайн-платформ. Тому стиль спілкування викладача у дистанційному режимі слугує прикладом культурних норм взаємодії, сприяючи розвитку комунікативних навичок майбутніх фахівців.

Проведене дослідження психологічних труднощів у дистанційному спілкуванні виявило низку ключових факторів, що ускладнюють взаємодію. Серед них були відзначені недостатня цілеспрямованість, низька ділова активність, надмірна вимогливість та впертість, а також висока поступливість і залежність. Крім того, на складність комунікації впливали особливості мовлення співрозмовника, характер звернення та ставлення, а також рівень сформованості навичок організації спільної діяльності.

Щоб визначити дієві стратегії психологічної допомоги для подолання проблем у комунікації під час дистанційного навчання, перш за все необхідно усвідомити фактори, які ці проблеми викликають. Психологічна допомога в цьому контексті є психосоціальною практикою, головною метою якої є забезпечення емоційної підтримки, надання змістовних порад та допомога в екзистенційних питаннях для учасників

---

освітнього процесу, які переживають складнощі в особистій та соціальній сферах.

Впровадження дистанційного навчання в університетах і складності, що виникли при цьому під час комунікації, підкреслили важливість розробки психологічної допомоги для викладачів та студентів, які навчаються у нових умовах. Серед ключових напрямків такої підтримки можна виділити забезпечення сприятливого психологічного клімату під час дистанційної взаємодії та піклування про психологічне здоров'я викладачів та здобувачів (Джонсон, 2003).

Тому, щоб дистанційне спілкування було максимально продуктивним, важливо дотримуватися таких правил:

- ✓ *Заохочуйте зворотній зв'язок позитивними коментарями.* Це допомагає підтримувати інтерес учасників та уникати ситуацій, коли вони відчують себе некомфортно під час висловлювання, що може знизити їх активність та ефективність навчання.

- ✓ *Гарнтуйте приватність.* Учасники повинні бути впевнені, що їх особиста інформація та думки не стануть надбанням громадськості без їхньої згоди. Це сприяє відкритості та чесності у спілкуванні.

- ✓ *Створюйте сприятливу атмосферу для навчання.* Комфорт і відчуття безпеки є ключем до ефективної взаємодії. Навчальне середовище має бути позитивним і підтримуючим.

- ✓ *Дотримуйтеся домовленостей.* Важливо бути послідовним у своїх діях та виконувати обіцянки, дані на початку навчання. Порушення планів та очікувань може викликати тривогу та підірвати довіру до викладача.

- ✓ *Будьте максимально передбачуваними.* Несподівані зміни, які не обговорювалися з учасниками, часто викликають негативну реакцію та опір. Тому важливо заздалегідь повідомляти про будь-які зміни.

Щоб запобігти виникненню психологічних проблем під час комунікації, важливо враховувати фактори, які їх викликають. У випадку студентів та викладачів цими факторами є, зокрема, певні особистісні якості та недостатність комунікативних навичок.

Отже, ключовими умовами для профілактики психологічних проблем у їх взаємодії під час дистанційного навчання є:

- ✓ Розвиток гармонійних особистісних характеристик замість дисгармонійних.

- ✓ Оволодіння інструментами та техніками ефективного спілкування.

- ✓ Створення надійного та якісного зв'язку між усіма учасниками.

---

---

Таким чином, дослідження психологічних проблем комунікації, що виникають між викладачами та студентами в умовах дистанційного навчання, є надзвичайно актуальним і важливим. Розуміння цих проблем дозволить розробити ефективні стратегії та рекомендації для оптимізації освітнього процесу в онлайн-середовищі, покращення якості взаємодії та збереження психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Джонсон, Д. В. (2003). *Соціальна психологія: Тренінг міжособистісного спілкування*. Видавничий дім "КМ Академія".

**Олена ДАЦУН**

*Державний університет*

*«Київський авіаційний інститут», м. Київ*

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИКЛАДАЧА ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ СПРИЯТЛИВОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО

Сучасні виклики вищої освіти вимагають не лише професійної компетентності викладачів, а й високого рівня психологічної стійкості, емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції. Психологічне благополуччя педагога стає ключовим фактором формування безпечного, підтримувального та мотивувального освітнього простору.

Психологічне благополуччя викладача — це не лише відсутність стресу чи емоційного виснаження. Це цілісний стан внутрішньої рівноваги, задоволення від професійної діяльності, відчуття значущості власного внеску та наявність сенсу в роботі (Ryff, С. D., 1989). Це також здатність викладача регулювати свій емоційний стан, будувати якісну комунікацію, справлятися з навантаженням та зберігати мотивацію навіть у складних обставинах.

Чинники, що впливають на благополуччя викладача, можна умовно поділити на зовнішні й внутрішні. До зовнішніх належать:

- адміністративна підтримка,
- можливості професійного розвитку,
- чітко визначене навантаження,
- атмосфера взаємоповаги в колективі,
- гнучкість освітнього процесу.