

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ТА КОМУНІКАТИВНІ ТРУДНОЦІ ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

PSYCHOLOGICAL SAFETY AND COMMUNICATION DIFFICULTIES OF TEACHERS AND STUDENTS DURING DISTANCE EDUCATION

Період карантину та повномасштабної війни, що супроводжується інтенсивним включенням до цифрового інформаційного середовища, соціальною фрагментацією та ізоляцією, призвів до погіршення психологічного благополуччя студентської молоді.

Метою дослідження є виявлення комунікативних труднощів, з якими стикаються студенти та викладачі при тривалому онлайн-навчанні, та особистісних ресурсів, які сприятимуть вирішенню та забезпеченню психологічної безпеки. У дослідженні взяли участь викладачі (20 осіб) та студенти (40 осіб IV курсу) Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Були використані наступні методики: «Тест життєстійкості» (С. Мадді), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду), методика оцінки рівня комунікабельності (В. Ф. Ряховський). Аналіз результатів показав, що в цілому досліджувані показники психологічної безпеки у студентів та викладачів, включених у тривалу онлайн-освітню діяльність, знаходяться на середньому рівні. Студенти та викладачі з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та комунікабельності зазнають також значних труднощів у навчальній онлайн-комунікації. Контроль над життєвими подіями, значимість соціального оточення, психоемоційний стан, комунікабельність виступають для студентів особистісними ресурсами запобігання або долання труднощів онлайн-комунікації при тривалому дистанційному навчанні. Для викладача таким ресурсом виступає особистісно-довірливе спілкування з близькими, знайомими та колегами. Проведене дослідження показало, що багато студентів та викладачів зазнають значних труднощів у навчальній онлайн-комунікації, вони незадоволені умовами освітньої онлайн-комунікації, обмеженістю ресурсів життєстійкості для адаптації до труднощів, що виникають в освітньому процесі, труднощів у взаємодії.

Ключові слова: психологічна безпека, комунікативні труднощі, онлайн-навчання, спілкування, інформаційно-комунікаційні технології, студенти, викладачі, взаємодія.

The period of quarantine and full-scale war, accompanied by intensive inclusion in the digital information environment, social fragmentation and isolation, led to the deterioration of the psychological well-being of student youth.

The purpose of the study is to identify communication difficulties faced by students and teachers during long-term online education, and personal resources that will contribute to solving them and ensuring psychological safety. Teachers (20 people) and students (40 people of the 4th year) of Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychnyna took part in the study. The following methods were used: Vitality test (S. Muddy), Scale of subjective well-being (A. Perue-Badu), method of assessing the level of sociability (V. F. Ryakhovskiy). The analysis of the results showed that, in general, the investigated indicators of psychological safety of students and teachers involved in long-term online educational activities are at an average level. Students and teachers with low levels of subjective well-being, resilience and sociability who also experience significant difficulties in online educational communication. Control over life events, the importance of the social environment, psycho-emotional state, sociability are personal resources for students to prevent or overcome the difficulties of online communication during long-term distance learning. For a teacher, such a resource is personal and confidential communication with relatives, acquaintances and colleagues. The conducted research showed that many students and teachers experience significant difficulties in educational online communication, they are dissatisfied with the conditions of educational online communication, limited vitality resources for adaptation to emerging difficulties in the educational process, difficulties in interaction.

Key words: psychological safety, communication difficulties, online learning, communication, information and communication technologies, students, teachers, interaction.

УДК [159.9-049.5+316.77- 021.475.4]:
[37.091.12.011.3-051+378.
091.212]:37.018.43(045)
DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.
2023.51.17](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.17)

Поліщук О.Р.

доктор філософії,
викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Вступ. Цифровізація стала новою парадигмою та трендом освіти загалом та вищої зокрема. У науковому та громадському дискурсі вважається важливим визнання того, що в перехідний період цифрові технології навчання можуть надавати не лише позитивний, а й негативний вплив на викладачів та студентів, особливо в умовах їхнього стрімкого впровадження. З одного боку, використання інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє скоротити час на виконання різних навчальних завдань як студентами, так і викладачами, забезпечити мобільність, інтерактивність та асинхронність навчання, розширити соціальний капітал та освітні ресурси, покращити

навчання студентів, які мають труднощі взаємодії та комунікації на очних заняттях. З іншого боку, час, протягом якого викладачі та студенти використовують інформаційно-комунікаційні технології, значно збільшився за останні роки, що відбивається на рівні інтенсифікації як навчальної роботи, так і міжособистісної взаємодії та онлайн-комунікації.

Мета дослідження полягає у виявленні комунікативних труднощів, з якими стикаються студенти та викладачі при тривалому онлайн-навчанні, та особистісних ресурсів, які сприятимуть вирішенню та забезпеченню психологічної безпеки.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань нами були використані такі методи дослідження: теоретичні – аналіз психологічних джерел з досліджуваної проблематики, узагальнення та систематизація даних; емпіричні – «Тест життєстійкості» (С. Мадді), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду), методика оцінки рівня комунікабельності (В. Ф. Ряховський).

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психологічній науці поняття «психологічна безпека» належить до розряду інтегративних і недостатньо розроблених. Інтегративність цього поняття, на думку деяких дослідників (Е. Б. Лактіонової, Н. Г. Рассохи та ін.) полягає в тому, що психологічну безпеку, як і будь-яке інше психологічне явище, можна розглядати в системі суміжних площин, а саме: як процес (кожний раз створюється по-новому), як стан (забезпечує базову потребу в захищеності) і як властивість особистості (виступає внутрішнім ресурсом опору і протидії деструктивним впливам). Крім того, інтегративність категорії «психологічна безпека» передбачає те, що цей феномен проявляється на декількох ієрархічних рівнях: на рівні суспільства – як безпосереднє забезпечення якості життя і здоров'я людей; на рівні середовища проживання – сім'ї, друзів, найближчого оточення, колег; на рівні особистості – як переживання своєї психологічної захищеності або незахищеності, сформованості або несформованості механізмів психологічного захисту і контролю [3, с. 88].

Гуманізація сучасної освіти як важливий аспект формування психологічно безпечного середовища першочергово зорієнтована на впровадження технологій особистісно-орієнтованого навчання. Використовуючи особистісно-орієнтовані технології педагог спілкується з учнем не на рівні соціальних ролей, а на рівні особистісної взаємодії, використовуючи свою індивідуальність як інструмент. В умовах особистісно-орієнтованого навчання психогігієна педагога (особистісний розвиток та професійні вміння) перестають бути його особистою справою, а стають необхідними умовами роботи [2, с. 10].

Небажані наслідки щоденного використання онлайн-технологій як у повсякденному житті, так і в процесі навчання потребують різнобічного аналізу. У зв'язку з цим останніми роками активно розробляється концепція техностресу, що відноситься до адаптивного захворювання, викликаного нездатністю справлятися з інформаційною інтенсифікацією. Дослідниками описані різні психосоматичні та психоемоційні стани, пов'язані з негативним впливом інформаційно-комунікаційних технологій, серед яких виділяють синдром інформаційної втоми (інформаційне наванта-

ження при використанні інтернету), техноадикція (неконтрольована потреба у використанні ІКТ у будь-який час), технофобія (страх та занепокоєння).

Дослідження, які провели Р. Upadhyaya та І. Vrinda [6], показало, що існує зв'язок між техностресом і здатністю бути продуктивним в академічному житті. Е. Degou та Л. Е. Lague [4] розглядають ІКТ як інструменти, здатні викликати патологічне бажання, розчарування, ризик ізоляції та надмірного використання, що супроводжується соціальними проблемами. А. Sanchez-Masnas із колегами встановили, що ефекти патологічної залежності від використання ІКТ є причиною навчального стресу. М. Tarafdar [5] та Е. А. Zavalo-Romero [7] виявили між стресом, викликаним когнітивним навантаженням, і втотою через розумову концентрацію та інтенсивністю постійне використання ІКТ.

Використання інформаційно-комунікаційних технологій є новим рівнем опосередкування розумової, комунікативної та виконавчої діяльності. Відомий соціальний психолог Г. М. Андреева вважає, що за допомогою спілкування діяльність організовується й розвивається. Як правило, при цьому розглядаються три взаємопов'язані сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна та перцептивна. Комунікативна сторона відображає факт обміну інформацією між тими, хто спілкується, інтерактивна – факт організації взаємодії, перцептивна – факт встановлення взаєморозуміння [1, с. 265].

Змінюються соціально-психологічні особливості «цифрового покоління», які широко використовує онлайн-комунікація за допомогою електронної пошти, служби миттєвих повідомлень, відеодзвінків. Студенти та школярі відчують труднощі у вибудовуванні комунікації, перестають цінувати живе спілкування. Як результат, нове покоління характеризується схильністю до аутизації та інтровертованого індивідуалізму, інтолерантності. Ці тенденції відзначаються при реалізації дистанційної освіти. Дослідження, проведене О. К. Болінг, показало, що більшість студентів розглядає онлайн-курси як індивідуальне навчання, що обмежує взаємодію з іншими, почуваються відстороненими від своїх викладачів, одногрупників і навчального матеріалу. Тому актуальною є проблема психологічної безпеки викладачів та студентів в умовах інтенсивної онлайн-комунікації та дистанційного навчання.

Психологічна безпека суб'єктів освіти при цьому проявляється у здатності зберігати стійкість в онлайн-середовищі з певними параметрами, у тому числі і з психотравмуючими впливами, в опірності деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам, здатності знаходити продуктивні особистісні ресурси для їх подо-

ланья. Психологічна безпека та благополуччя викладачів досліджується в контексті впливу стрес-факторів навчального середовища, професійного вигорання, стратегій подолання труднощів, життєстійкості та здоров'язбереження.

Період карантину та повномасштабної війни, що супроводжується інтенсивним включенням до цифрового інформаційного середовища, соціальною фрагментацією та ізоляцією, призвів до погіршення психологічного благополуччя студентської молоді. Дослідження показують, що більшість людей стала частіше відчувати стан стресу та занепокоєння, з'явилися ознаки депресії та втоми.

Найбільш поширені проблеми онлайн-навчання полягали в тому, що студенти відчували труднощі спілкування між собою та з викладачами, спостерігалось зниження емоційного зв'язку з викладачами та одногрупниками, а також інтересу до занять.

Викладачі також мають психологічні проблеми при тривалому використанні цифрових освітніх та комунікаційних технологій. Серед проблем викладачів, які пов'язані з дистанційною освітою, можна назвати: низька мотивація студентів до навчання; нестача у студентів навичок та умінь для підтримки дисципліни та старанності в дистанційному навчанні: емоційні зриви як у студентів, так і у викладачів; зростання навантаження на викладачів.

У період дистанційного формату роботи як у студентів, так і у викладачів присутня помірна нервово-психічна напруженість, а кожен четвертий відчуває надмірно виражену напругу.

Пандемія сприяла стрімкому масовому переходу освіти на дистанційний або змішаний формат із широким застосуванням технологій онлайн-комунікації, включаючи онлайн-лекції, онлайн-іспити та використання платформ (Zoom, Moodle, Google Meet та ін.), що стало для викладачів та студентів значним стрес-фактором. Проведення лекцій у режимі онлайн не є ідеальним використанням навчального часу або технологією в довгостроковій перспективі, особливо з урахуванням того, що це призводить до техностресу. Спілкування у відеочаті потребує більше уваги, ніж розмова в реальному житті. Екран стає бар'єром, через який людям складніше розпізнавати емоції, міміку та мову тіла співрозмовників. Через бар'єри багато людей неусвідомлено починають сприймати співрозмовника як недостатньо зацікавленого до розмови – це негативно відбивається на емоційному стані.

Взаємини між викладачем та студентами мають першочергове значення для психологічної безпеки та благополуччя, особливо під час онлайн-комунікації. Враховуючи зростання психічних розладів у студентів та викладачів, підтримка їхнього психологіч-

ного благополуччя та створення ними ефективної онлайн-комунікації повинна бути на першому місці як у пандемічному (військовому) контексті, так і в контексті цифровізації освіти в цілому. В умовах інтенсивної цифровізації освіти важливо розуміти, як тривале онлайн-навчання впливає на психологічну безпеку та комунікацію студентів та викладачів, які особисті якості можуть виступати ресурсами їх забезпечення. Різні дослідження показали, що особистісними ресурсами суб'єктів освіти, що дозволяють їм забезпечити психологічну безпеку, виступають життєстійкість, конструктивні комунікативні стратегії (конструктивний зворотній зв'язок, емпатійне слухання, техніки ненасильницького спілкування, медіація, координування «права на мовлення»), психологічне благополуччя (досягнення та успіх у професійній діяльності, гармонія в особистому житті, самопізнання).

У дослідженні взяли участь викладачі (20 осіб) та студенти (40 осіб IV курсу) Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Дані збиралися за допомогою онлайн-сервісу Google форми. Нами було використано «Тест життєстійкості» (С. Мадді), який дозволяє оцінити виразність залученості до того, що відбувається, контролю над тим, що відбувається, прийняття ризиків, які перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресу та сприйняття його як менш значущого. Вищий бал вказує більш високий рівень життєстійкості. Шкала суб'єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду) дозволяє оцінити особливості емоційного стану, соціального стану та деяких фізичних симптомів, оцінює якість емоційних переживань людини в діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості в собі до пригніченості, дратівливості та відчуття самотності. Нижчий бал вказує на вищий рівень благополуччя. Методика оцінки рівня комунікабельності (В. Ф. Ряховський) дозволяє оцінити комунікабельність людини, її здатність встановлювати, підтримувати та зберігати добрі особисті та ділові взаємини з оточуючими людьми. Нижчий бал вказує на вищий рівень комунікабельності.

Оцінка можливих труднощів онлайн-комунікації, які виступають загрозами психологічної безпеки студентів та викладачів, здійснювалася за допомогою анкети «Труднощі онлайн-комунікації».

Тривалість онлайн-навчання визначалася за критерієм реалізації даного формату протягом не менше двох хвиль пандемії з 2020 р. та початку повномасштабної війни. Саме друга хвиля пандемії стала індикатором песимістичного сценарію пандемії та введення нових карантинних обмежень. Студентам і викладачам стало очевидно, що онлайн-формат нав-

чання зберігається, а отже, виникають нові виклики у формуванні професійних компетенцій студентів, у їхній практичній підготовці, подальшій розробці навчального онлайн-контенту. Усе це підвищувало інтенсивність праці викладачів і студентів, викликало труднощі в освітніх комунікаціях, найчастіше неможливість об'єктивної оцінки та своєчасної корекції засвоєння навчального матеріалу, викликаючи стани незадоволеності, психологічної напруги та дистресу.

Для студентів найбільші труднощі онлайн-комунікації виникли у включенні в роботу з викладачем на онлайн-заняттях; недостатності взаємодії з одногрупниками на онлайн-заняттях; відповідях на запитання викладача на онлайн-заняттях; необхідності писати викладачеві будь-яке повідомлення (запитання, уточнення); ввімкненні на прохання викладача камери; обмеженому доступі студентів до інтернету; відсутності в них цифрових пристроїв, а домашня атмосфера не завжди сприяє ефективному навчанню та запам'ятовуванню.

Для викладачів найбільші труднощі при онлайн-комунікації були пов'язані зі спілкуванням із вимкненою у студентів камерою, читанням лекцій та проведенням семінарів, а також іспитів та заліків в онлайн-форматі, ненормованим робочим днем.

За результатами «Шкали суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду) низькі значення виявлено в наступній кількості респондентів за наступними шкалами: «Напруженість та чутливість» – 12,5 % (4) студентів та 10 % (5) викладачів; «Психоемоційна симптоматика» – 30 % (12) та 35 % (7); «Зміни настрою» – 77,5 % (31) та 50 % (10); «Значимість соціального оточення» – 55 % (22) та 50 % (10); «Самооцінка» – 55 % (22) та 25 % (5); «Задоволеність повсякденною діяльністю» – 25 % (10) та 50 % (10).

За результатами «Тесту життєстійкості» (С. Мадді) виявлено, що 35 % (14) студентів та 10 % (2) викладачів демонструють низький рівень показника «Залученість», почуваються відкинутими, не відчують інтересу та задоволення від життєвих подій; 37,5 % (15) студентів і 10 % (2) викладачів демонструють низький рівень показника «Контроль», почуваються безпорадно та відчужено; 27,5 % (11) студентів та 5 % (1) викладачів демонструють низький рівень показника «Прийняття ризику», дотримуються своєї зони комфорту, яка не сприяє розвитку та досягненню необхідних планів та завдань у різних сферах життя.

За тестом Ряховського низький рівень комунікабельності виявлено у 7,5 % (3) студентів; у викладачів – не виявлено. Від 20 до 75 % студентів мають різні труднощі в онлайн-комунікації з викладачами при тривалому дистанційному навчанні, у тому числі не наважуються

написати викладачеві якесь повідомлення (запитання, уточнення) 62,5 %, не хочуть вмикати камеру на заняттях 75 %. Кожен третій студент різною мірою зазначає, що формат дистанційної комунікації чинить на нього тиск; кожен другий зазначає, що навчання в дистанційному форматі стало менш ефективним. Серед викладачів від 15 до 50 % відзначають різноманітні труднощі в онлайн-комунікації зі студентами при тривалому дистанційному навчанні, у тому числі труднощі спілкування зі студентами при вимкненій у них камері (75 %). Близько 40 % викладачів іноді мають стрес від навчальної онлайн-комунікації зі студентами.

Аналіз результатів показав, що в цілому досліджувані показники психологічної безпеки у студентів та викладачів, включених у тривалу онлайн-освітню діяльність, знаходяться на середньому рівні. Студенти та викладачі з низькими рівнями суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та комунікабельності, зазнають також значних труднощів у навчальній онлайн-комунікації. Контроль над життєвими подіями, значимість соціального оточення, психоемоційний стан, комунікабельність виступають для студентів особистісними ресурсами запобігання або додання труднощів онлайн-комунікації при тривалому дистанційному навчанні. Для викладача таким ресурсом виступає особистісно-довірливе спілкування з близькими, знайомими та колегами. Люди з вищим рівнем життєстійкості легше справляються з емоційним стресом, депресією та тривожністю. Високі показники життєстійкості корелюють зі здатністю успішно здійснювати професійну діяльність, запобігати загрозливому трудовому процесу ситуації з колегами та студентами. Викладачі з добре розвиненими комунікативними навичками можуть створити більш позитивну атмосферу навчання, а також впливати на тих, хто навчається позитивним стратегіям спілкування.

Проблема наслідків спочатку пандемії, а зараз війни актуальна для сучасної психології освіти. Перехід на онлайн-навчання вплинув на навчальний процес у закладах вищої освіти, комунікацію між студентами та викладачами та на їхню психологічну безпеку.

Висновки. Мета комунікації між викладачами та студентами, чи то в очному, чи в онлайн-форматі, полягає в передачі знань та їх оцінці, а також у їхньому особистісно-професійному розвитку. Спілкування викладачів зі студентами в онлайн-середовищі потребує трохи більше планування порівняно з традиційною формою. Проведене дослідження показало, що багато студентів та викладачів зазнають значних труднощів у навчальній онлайн-комунікації, вони незадоволені умовами освітньої онлайн-комунікації, обмеженістю ресурсів життєстійкості для адаптації

до труднощів, що виникають в освітньому процесі, труднощів у взаємодії. Тому перед викладачами, які реалізують онлайн-навчання, стоїть завдання створити умови безпечного освітнього онлайн-середовища, у якому студенти будуть залучені як суб'єкти освіти, і вони зможуть вільно ділитися своїми думками, і не будуть боятися припуститися помилки, відчуватимуть свою приналежність до групи і будуть захищені від вербальної агресії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Пономаренко О. Г., Пилипенко К. А. Облікові дисципліни: проблеми комунікацій у дистанційній освіті в Україні. *Scientific collection "Interconf"*. 2022. № 95. С. 263–272.
2. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі : практичний посібник. Запоріжжя : ЗОІППО, 2013. 145 с.
3. Шелевер О. В., Фізер В. С. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 67. Т. 1. С. 87–91.
4. Degoy E., Lague L. E. El Rol del Docente ante las Adicciones Tecnologist. Factor de protecciyn o Riesgo? *Revista Iberoamericana de Education*. 2013. Vol. 61. № 4. P. 1–10.
5. Tarafdar M., Cooper C. L., Sticb J. F. The Technostress trifecta techno Eustress, Techno distress and design: theoretical directions and an Agenda for research. *Info. Systems*. 2019. Vol. 29. №. 1. P. 6–42.
6. Upadbyaya P. Vrinda. Impact of Technostress on Academic Productivity of University Students. *Education and Information Technologies*. 2020. Vol. 26. № 2. P. 1647–1664.
7. Zavalo-Romero E. A. La Adiccion y Ansiedad Vinculadas a las Tecnologias de la Informacion y Comunicacion, Incidencia en la informacion y comunicacion, incidencia en la Calidad de Vida de los Estudiantes. *Cientnfica*. 2018. Vol. 22. №. 1. P. 29–39.