



ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ І ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Рядова Л. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри здорового способу життя, технологій
і безпеки життєдіяльності*

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
просп. Науки, 9А, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-0437-1418
liaimago@gmail.com*

Ключові слова: викладачі, дистанційна форма навчання, заклади вищої освіти, заняття, здобувачі вищої освіти, комунікативна компетентність, психологічні особливості, спілкування, фахівці, фізичне виховання.

Сучасна вища освіта в умовах дистанційного навчання суттєво трансформувала процес педагогічної взаємодії, зокрема на заняттях із фізичного виховання. Перехід до онлайн-форми обмежив невербальні канали комунікації, спонтанну взаємодію та емоційний контакт, що спричинило появу нових психологічних бар'єрів: зниження мотивації, емоційної дистанції, труднощів з емпатією та груповою динамікою.

Водночас фізичне виховання залишається високосоціалізованою дисципліною, яка природно сприяє формуванню комунікативної компетентності однієї з основних професійних якостей майбутніх фахівців. У дистанційному режимі спілкування викладача із здобувачами вищої освіти набуває специфічних психологічних особливостей, які безпосередньо впливають на формування комунікативних навичок: ефективної взаємодії, командної роботи, вирішення конфліктів та адаптації до соціальних контекстів.

Актуальність дослідження полягає в необхідності комплексного аналізу психологічних особливостей спілкування викладачів і здобувачів вищої освіти на дистанційних заняттях із фізичного виховання та визначенні його ролі у формуванні комунікативної компетентності майбутніх фахівців, що має важливе теоретичне та практичне значення для вдосконалення сучасної вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості спілкування викладачів і здобувачів вищої освіти під час занять із фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання в закладах вищої освіти та вплив цих занять на формування комунікативної компетентності в майбутніх фахівців. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. Результати дослідження. В дослідженні розглянуто психологічні особливості вербального й невербального спілкування викладачів і здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання під час дистанційної форми навчання в закладах вищої освіти. Виявлено вплив цих занять на формування комунікативної компетентності в майбутніх фахівців.

Висновки. Основними психологічними особливостями спілкування викладачів фізичного виховання і здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання є: зменшення невербальних сигналів і посилення ролі емоційного залучення, асиметрія ролей та соціальної взаємодії, підвищене когнітивне навантаження і стрес, мотиваційні та поведінкові аспекти, розвиток цифрової адаптивності та емпатії.

Заняття з фізичного виховання в дистанційній формі не втрачають,

а трансформують свій потенціал як платформи для формування комунікативної компетентності в здобувачів вищої освіти. При свідомому використанні викладачами цифрових технологій (зворотний зв'язок, емоційна підтримка тощо) і акценті на інтерактивності вони можуть ефективно готувати майбутніх фахівців до реалій цифрової комунікації, командної роботи онлайн та професійної взаємодії в змішаній формі.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION BETWEEN TEACHERS AND HIGHER EDUCATION STUDENTS IN DISTANCE LEARNING CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION AND THEIR IMPACT ON THE FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN FUTURE SPECIALISTS

Riadova L. O.

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Healthy Lifestyle,

Technology and Life Safety

Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics

Nauky Avenue, 9A, Kharkiv, Ukraine

orcid.org/0000-0003-0437-1418

liaimago@gmail.com

Key words: *teachers, distance learning, higher education institutions, classes, higher education seekers, communicative competence, psychological characteristics, communication, specialists, physical education.*

Modern higher education in the context of distance learning has significantly transformed the process of pedagogical interaction, particularly in physical education classes. The transition to online learning has limited non-verbal communication channels, spontaneous interaction and emotional contact, which has led to the emergence of new psychological barriers: reduced motivation, emotional distance, difficulties with empathy and group dynamics. At the same time, physical education remains a highly socialised discipline that naturally contributes to the formation of communicative competence, one of the main professional qualities of future specialists. In a remote mode of communication, the teacher's interaction with higher education students acquires specific psychological characteristics that directly influence the formation of communication skills: effective interaction, teamwork, conflict resolution, and adaptation to social contexts.

The relevance of the study lies in the need for a comprehensive analysis of the psychological characteristics of communication between teachers and students in distance learning physical education classes and determining its role in shaping the communicative competence of future specialists, which is of great theoretical and practical importance for improving modern higher education.

The purpose of the study: to study the psychological characteristics of communication between teachers and higher education students during physical education classes in the context of distance learning in higher education institutions and the impact of these classes on the development of communicative competence in future specialists. Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature. Results of the study. The study examines the psychological characteristics of verbal and nonverbal communication between teachers and higher education students in physical education classes during distance learning in higher education institutions. The influence of these classes on the formation of communicative competence in future specialists has been revealed.

Conclusions. The main psychological features of communication between physical education teachers and higher education students in a distance learning environment are: a reduction in non-verbal cues and an increase in the role of emotional engagement, asymmetry of roles and social interaction,

increased cognitive load and stress, motivational and behavioural aspects, and the development of digital adaptability and empathy.

Distance learning physical education classes do not lose their potential as a platform for developing communication skills in higher education students, but rather transform it. With conscious use of digital technologies by teachers (feedback, emotional support, etc.) and an emphasis on interactivity, they can effectively prepare future specialists for the realities of digital communication, online teamwork, and professional interaction in a blended format.

Постановка проблеми. Спілкування – одна з провідних видів діяльності людини протягом життя, на якому основана ефективна взаємодія з оточуючими і яке є детермінантою провідної діяльності особистості в різні періоди життя.

Спілкування є одним із найважливіших факторів формування особистості, яке, як і будь-який інший вид діяльності, потребує саморегуляції діяльності особистістю.

Сучасне суспільство ставить нові вимоги до спілкування та вводить новітні системи міжособистісної взаємодії, при цьому підвищуючи вимоги до інформаційного навантаження на особистість і практичного змісту інформації [2].

На думку М. І. Мирошніченко [6], випускники сучасних закладів вищої освіти мають бути добре підготованими фахівцями, здатними компетентно вирішувати професійні завдання різного рівня складності, оскільки їм доведеться працювати з представниками різних соціальних груп, що зумовлює необхідність формування здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти як комунікативних особистостей, здатних до ефективної ділової взаємодії.

Викладачі фізичного виховання відіграють велику роль в формуванні психологічних особливостей спілкування майбутніх фахівців.

Заняття фізичним вихованням позитивно впливають на психологічні особливості спілкування майбутніх фахівців, сприяючи розвитку соціальних навичок, емоційного інтелекту та комунікативної компетентності.

Засобом групових фізичних вправ, командних ігор та взаємодії на заняттях із фізичного виховання викладачі сприяють тому, що здобувачі вищої освіти вчаться активному слуханню, емпатії, розв'язанню конфліктів та лідерству. Це сприяє зменшенню комунікативної тривожності та підвищенню стійкості до стресу. Зазначене забезпечує формування адаптивної особистості, яка здатна до ефективної взаємодії в професійному середовищі з акцентом на соціалізацію і ментальне благополуччя.

В умовах цифровізації та переходу до дистанційної і змішаної форм навчання ефективно спілкування між викладачами і здобувачами вищої освіти стає основним фактором успішності навчання.

Психологічні особливості спілкування впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до навчання, їх рівень засвоєння матеріалу, емоційний клімат в групі і на академічних заняттях та запобігання конфліктам.

Неефективна комунікація спричиняє зниження рівня академічної успішності та зростання рівня стресу в учасників освітнього процесу.

Вивчення психологічних особливостей спілкування викладачів із фізичного виховання і здобувачів вищої освіти є актуальним для підвищення рівня якості вищої освіти, оптимізації педагогічної взаємодії та забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

Дистанційне навчання суттєво обмежило соціальну взаємодію на заняттях із фізичного виховання, що традиційно сприяє формуванню комунікативної компетентності за допомогою командної роботи, зворотнього зв'язку й емоційного контакту. В онлайн-формі ці можливості значно скоротилися, що створює ризик зниження рівня комунікативних навичок в здобувачів вищої освіти – однієї з ключових soft skills для майбутніх фахівців.

В умовах цифровізації освіти та поширення змішаних форм навчання фізичне виховання залишається важливою дисципліною для формування комунікативної компетентності в майбутніх фахівців, однак психологічні механізми та специфіка її впливу в дистанційному режимі потребують вивчення. Це дає можливість не лише зрозуміти особливості сучасної педагогічної взаємодії викладачів і здобувачів вищої освіти, а й розробити ефективні стратегії для збереження і посилення соціально-комунікативного потенціалу занять із фізичного виховання в умовах цифрової трансформації вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості спілкування викладачів і здобувачів вищої освіти під час занять із фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання в закладах вищої освіти та вплив цих занять на формування комунікативної компетентності в майбутніх фахівців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Спілкування

відіграє велику роль в житті та діяльності кожної людини. Завдяки спілкуванню утворюються людські спільноти, в яких налагоджується взаємодія і виробляються соціальні норми поведінки [6].

Т. В. Карабин [5] вважає, що спілкування є одним із факторів, без якого соціалізація особистості неможлива.

Знання сутності спілкування, його закономірностей, функцій, взаємного обміну, проблем є підґрунтям для реалізації та поліпшення стосунків із іншими людьми і задоволення вищих потреб особистості. Без спілкування особистість не може повноцінно розвиватися.

Потреба людини в спілкуванні зумовлена необхідністю взаємодіяти під час навчання, спільної діяльності та вирішенні будь-яких повсякденних питань.

Спілкування є процесом встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності та містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття, розуміння іншої людини.

В спілкуванні можна виділити такі аспекти: зміст, мета та засоби.

Зміст спілкування – це інформація, яка в міжособистісних контактах передається від однієї людини до іншої. Він реалізується за допомогою вербального і невербального спілкування.

Мета спілкування – це обмін думками, інформацією та індивідуальним досвідом.

Засоби спілкування – це шляхи передавання інформації.

Вербальне (словесне) спілкування є одним із основних засобів людського спілкування, яке відбувається за допомогою мови (усної або письмової). Володіючи мовою, люди розуміють одне одного, обмінюються думками та взаємодіють.

Невербальне спілкування відбувається мимохіть, за допомогою міміки, жестів, інтонації та поз.

Основними компонентами спілкування є: суб'єкти спілкування; потреби, мотивація та мета спілкування; способи взаємодії і взаємовпливу; засоби спілкування; результати спілкування.

Спілкування, як соціальне явище, охоплює всі галузі суспільного буття і діяльності людей та може бути охарактеризоване за різними параметрами, мати різні види і форми залежно від контингенту учасників, тривалості стосунків, ступеня опосередкування, бажаності, завершеності.

Без спілкування, як особливого різновиду діяльності, неможливий розвиток людини як особистості, суб'єкта діяльності й індивідуальності. Воно задовольняє потребу людини в контакті з іншими людьми.

Зміст і форми спілкування впливають на розвиток тих або інших якостей індивіда.

Спілкування розвиває в людині вольові якості тоді, коли ситуації спілкування привчають людину до зібраності, рішучості, наполегливості, сміливості тощо.

Спілкування має велике значення в формуванні психіки і інтелекту людини, розвитку та становленні її культурної поведінки.

Завдяки спілкуванню людина розширює мислення, загальний світогляд, сприймання та розвивається як особистість.

Ставлення і стосунки, які наповнюють спілкування, надають йому своєрідності, певного емоційного забарвлення. Існує безліч тем для спілкування людей. Чим більше їх, чим ширше коло спілкування особистості, тим багатша сама особистість, оскільки під час спілкування відбувається моральне й інтелектуальне збагачення людини, виявляються симпатії та антипатії, розкривається справжня значущість однієї людини для іншої.

Спілкування є багатоплановим процесом, який виконує низку функцій. Функціональні можливості спілкування реалізуються на різних рівнях і залежать від ситуацій, мети та змісту спілкування.

Функції спілкування (від лат. *functio* – виконання, здійснення) – це ролі та завдання, які воно виконує в життєдіяльності особистості.

Більшість класифікацій функцій спілкування пов'язана з обміном інформацією, взаємодією та сприйняттям людьми одне одного.

Функції спілкування (за В. А. Семиченко): контактна – встановлення комунікації як виявлення взаємної готовності прийняти і передати інформацію; інформаційна – обмін інформацією; спонукальна – стимул, спрямування активності на виконання певних дій; координаційна – взаємна орієнтація на узгодження дій для спільної діяльності; розуміння – адекватне сприйняття і розуміння стилю поведінки, взаєморозуміння; емотивна – цілеспрямоване викликання необхідних емоцій, обмін емоціями, зміна в партнерів емоційних станів; встановлення відносин – усвідомлення і фіксація свого місця в системі; здійснення впливу – зміна стану, поведінки, ціннісно-мотиваційної сфери, особистісно-сміслових утворень, намірів, настанов, думок, рішень, потреб, дій та оцінок.

Спілкування є потребою людини, яке передбачає обмін цінностями та соціальним досвідом особистості, формує ставлення до себе, до інших людей, суспільства тощо.

В житті кожної людини існує чисельна кількість і різноманітність ситуацій спілкування, які виконують зазначені функції та класифікуються за різними ознаками.

Класифікація видів спілкування:

1. Залежно від контингенту: 1) Міжособистісне спілкування – процес взаємодії між людьми,

під час якого відбувається сприйняття, вплив на співрозмовника, виявляються психологічні особливості кожного індивіда. Цей вид спілкування забезпечує потреби людей в соціальних контактах і емоційних стосунках. 2) Особистісно-групове спілкування – процес взаємодії окремої особистості та групи людей. 3) Міжгрупове спілкування – передбачає участь двох або більше груп, кожна з яких має власну позицію і цілі. 4) Опосередковане спілкування – здійснюється за допомогою третіх осіб, телефону, комп'ютера або інших технічних засобів.

2. Залежно від засобів спілкування: 1) Пряме спілкування – полягає в особистісних контактах і безпосередньому сприйманні один одного. 2) Непряме спілкування – відбувається через посередників, якими можуть виступати інші люди.

3. Залежно від спрямування: 1) Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні, що забезпечує досягнення конкретних цілей виробничого характеру. 2) Особистісне спілкування – зосереджене на проблемах, які складають внутрішній світ людей.

4. За змістом спілкування може бути: 1) Когнітивне – обмін знаннями (наприклад, під час навчання). 2) Кондиційне – обмін психічними і фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого. 3) Мотиваційне – спрямоване на передавання іншому співрозмовнику певних установок або готовність діяти певним чином. 4) Діяльнісне – обмін діями, навичками, вміннями тощо.

Індивідуальність людини у взаємодії з іншими реалізується і через стиль спілкування.

Стиль спілкування є індивідуальною системою способів і прийомів, які використовує співрозмовник під час стосунків із іншими людьми.

В кожній людини складаються певні стереотипи взаємодії з іншими, які і визначають її стиль спілкування та залежать від індивідуальних якостей особистості.

Стиль спілкування тісно пов'язаний з психологічними особливостями особистості. Він не є природженою якістю, формується і змінюється під час взаємодії та зумовлений культурними цінностями найближчого середовища, традиціями, усталеними нормами поведінки, тобто, його можна коригувати і розвивати.

Виділяють авторитарний, демократичний та ліберальний стилі спілкування (за класифікацією Курта Левіна).

Авторитарний стиль. За такого стилю спілкування співрозмовник сам вирішує всі питання життєдіяльності, визначає кожну конкретну мету, виходячи лише з власних установок, суворо контролює виконання будь-якого завдання і суб'єктивно оцінює досягнуті результати. Головними

формами взаємодії такого стилю спілкування є чітка мова, короткі розпорядження, вказівка, інструкція, наказ та догана.

Ліберальний стиль. Такий стиль спілкування характеризується невтручанням, відсутністю елементів схвалення або догани, в основі якого лежить байдужість і незацікавленість проблемами, наслідком чого є втрата поваги та контролю оточення.

Демократичний стиль. Такий стиль спілкування орієнтований на розвиток активності співрозмовників, залучення кожного до вирішення спільних завдань. Цей стиль ґрунтується на повазі та довірі.

Демократичний стиль є найбільш сприятливим способом організації співпраці в колективі. Під час використання цього стилю основними способами взаємодії є інформування, порада, заохочення та координація.

Ефективність стилів спілкування залежить від ситуацій, які виникають під час спілкування, та необхідності миттєвої орієнтації в них.

Маючи індивідуальний стиль спілкування, кожна особистість може застосовувати різні засоби спілкування залежно від ситуації та психологічного стану на момент комунікативної взаємодії [6].

Суттєвою відмінністю здобувача вищої освіти є оволодіння обраною професією і засвоєння нових соціальних ролей. Перехід до дорослого життя, як і будь-який перехідний етап, містить в собі внутрішні протиріччя. З одного боку, молода людина здобуває статус дорослої людини, але з іншого боку, досвіду «дорослого» життя в неї ще немає. Молода людина намагається всіляко підкреслити свою самостійність у виборі та прийнятті рішень, однак цей вибір може здійснюватися імпульсивно, а прийняті рішення часто змінюються.

Мотиви вступу до закладу вищої освіти визначають і стиль студентського життя, зокрема, співвідношення ролі й місця в ній навчальної, академічної складової та різноманітних форм студентського спілкування [2].

Як стверджує В. Ф. Казібекова [4], становлення особистості здобувача вищої освіти і розвиток його готовності до майбутньої професійної діяльності – основні орієнтири в теорії і практиці педагогічної взаємодії в сучасних закладах вищої освіти, оскільки під час навчання у виші відбувається початкова інтерналізація майбутньої професії, коригується життєва позиція і світогляд здобувача вищої освіти, засвоюються різні способи і форми ефективної взаємодії, гнучкої поведінки та тактовного спілкування.

В умовах ринкової економіки, трансформації всіх галузей суспільного життя соціуму відбуваються активні зміни в життєдіяльності людини, зокрема і в галузі віртуальної комунікації. Сьогодні характеризується появою таких технічних

новинок, які швидко стають необхідними атрибутами повсякденного життя, зумовлюючи в нього суттєві зміни.

Сучасний стиль навчання в закладах вищої освіти безпосередньо пов'язаний з тривалим перебуванням в Інтернеті, а насиченість та інтенсивність навчальної діяльності обмежує можливості здобувачів вищої освіти в підтримці широких соціальних контактів в реальності.

Спілкування здобувачів вищої освіти значною мірою пов'язане з провідною діяльністю їхнього віку, а саме професійним навчанням і саморозвитком. Важливе місце займає спілкування студентської молоді з одногрупниками і викладачами.

В сучасному житті студентська молодь за допомогою кіберпростору може задовольняти багато своїх потреб, зокрема здобувач вищої освіти в Інтернеті має можливість здійснювати навчальні завдання, презентувати себе, познайомитися з іншими людьми та розвивати міжособистісні стосунки з іншими.

Комунікабельність є однією з визначальних навичок успішної соціальної взаємодії, яка зачіпає і професійні, і особистісні стосунки.

В спілкуванні можуть виникати різні перешкоди. Так, емоційні бар'єри з'являються, якщо у взаєминах між людьми відсутній емоційний комфорт. Саме стан емоційної зручності та рівень потреби в спілкуванні є важливими факторами спілкування здобувачів вищої освіти.

Навчання в закладах вищої освіти – різновид розумової діяльності здобувачів вищої освіти, в якому провідну роль відіграє спілкування. Індивідуальні особливості навчання опосередковані особистісними комунікативними властивостями кожного його учасника. Конкретний здобувач вищої освіти завжди задіяний в багатосторонню систему діяльності, спілкується з іншими людьми, що визначає різноманітність нагромаджених і закріплених способів його участі в актуальних взаєминах. Ступінь участі здобувача вищої освіти в кожному комунікативному акті передусім залежить від змісту навчальної діяльності, в яку він входить, від умов, в яких ця діяльність здійснюється, індивідуальних моментів, особливостей інших її учасників та мікросоціуму тощо.

Важливим аспектом спілкування здобувачів вищої освіти є спілкування з однокурсниками.

Порівнюючи своє ставлення до навчання, майбутньої професії з позиціями однокурсників, здобувач вищої освіти більш усвідомлено розпочинає сприймати навчальну діяльність, намагаючись бути успішним серед однолітків.

Суттєвою стороною спілкування здобувачів вищої освіти є спілкування з викладачами. На життєвою ситуацією здобувачів вищої освіти, а саме – навчанням в закладі вищої освіти [1].

Віртуальне спілкування від реальної комунікації різнить, передусім, те, що, по-перше, віртуальна комунікація триває у віртуальному просторі, а по-друге, в ній беруть участь реальні особистості, хоча і трансформуються у віртуальні. Відтак, віртуальний комунікативний простір – це своєрідна реальність, якій притаманна суб'єктність, індивідуальність та можливість особистісного вибору, подібно до реального спілкування. Водночас партнер по віртуальному спілкуванню є не прямим, а опосередкованим комп'ютерними технологіями.

Значущість віртуального спілкування для здобувачів вищої освіти підсилюється також загальною спрямованістю вищої освіти на дистанційне навчання та його широке впровадження в закладах вищої освіти [3].

Т. В. Карабин [5] зазначає, що високодинамічні процеси комунікації, які мають місце у віртуальних співтовариствах, можуть мати суттєвий вплив на соціалізацію сучасної студентської молоді в повсякденному середовищі і закладах вищої освіти. При цьому основним фактором, завдяки якому комунікація у віртуальних соціумах здатна впливати на соціалізацію особистості, є відносини між членами різноманітних мережових угруповань, які будуються в основному завдяки спілкуванню та частково виконують ті ж самі функції, що й стосунки в реальному світі.

Особливістю педагогічного спілкування в закладах вищої освіти як процесу є багатовимірне поєднання його компонентів в складну структуру. Одним із таких компонентів, який забезпечує ефективність перебігу міжособистісної взаємодії викладачів і здобувачів вищої освіти, є входження в контакт як показник якості взаємин.

Контакт є мінімально необхідною умовою спілкування, яка дозволяє реалізувати спілкування на всіх його рівнях.

Критерієм встановлення контакту є наявність зворотного зв'язку, тобто взаємообумовлений і взаємозрозумілий обмін знаками тієї або іншої форми.

Переживання контакту під час педагогічного спілкування знаменує проживання особливо міцного, глибокого зв'язку суб'єктів навчання і виховання всередині заданої групи та усвідомлення змісту запропонованої взаємодії на рівні соціальної структури суспільства в цілому.

На рівні педагогічного контакту відбувається поєднання прийняття вихованців та вияв педагогічної ініціативи, освітнє проектування, яке здійснюється в навчальній ситуації в закладах вищої освіти. Важливою умовою збереження ефективності педагогічної взаємодії є взаємоперехід однієї фази в іншу.

Оптимальну динаміку спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти визначає пере-

хід від міжособистісного контакту до педагогічного на початку аудиторного заняття та його завершення зворотною заміною педагогічного міжособистісним контактом. Значенням такого переходу фаз контакту є можливість перебування у відповідних навчально-виховному процесі ідентичностях його учасників.

Ефективність педагогічного спілкування визначається рівнем збалансованості в контактні названих первинних і вторинних здібностей, тобто гармонією між безумовним прийняттям і справедливим ставленням.

При неможливості вирішення нагальних комунікативних завдань навчально-виховного процесу одночасним проявом первинних і вторинних здібностей, баланс досягається шляхом природного чергування фаз педагогічного контакту, тобто, на фазі міжособистісного контакту актуальними є первинні ціннісні орієнтири, а на фазі педагогічного контакту перевага віддається вторинним актуальним здібностям [7].

Дистанційне навчання в закладах вищої освіти суттєво трансформує традиційні методи спілкування на заняттях із фізичного виховання, переміщуючи взаємодію в цифрове середовище (Zoom, Google Meet, Moodle тощо). Це впливає на психологічні механізми взаємодії, створюючи як нові можливості, так і виклики, пов'язані з обмеженою невербальною комунікацією, підвищеним стресом і необхідністю адаптації.

Психологічні особливості спілкування зумовлені обмеженнями технологій, відсутністю фізичної присутності та підвищеним когнітивним навантаженням.

Основними психологічними особливостями спілкування викладачів фізичного виховання і здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання є:

1. Зменшення невербальних сигналів і посилення ролі емоційного залучення. Відсутність фізичної присутності обмежує невербальні сигнали (наприклад: міміка, жести, постава), що спричиняє помилки в сприйнятті емоцій та зниження емпатії. Викладачі компенсують це вербальними засобами, але здобувачі вищої освіти часто відчувають «відстороненість», що зменшує мотивацію до занять. Психологічним ефектом є зростання емоційного залучення засобом чату і реакції, але з ризиком «онлайн-втоми» – психологічного виснаження від постійного моніторингу екрану електронних пристроїв.

2. Асиметрія ролей та соціальної взаємодії. Викладач домінує в комунікації (наприклад: пояснення, демонстрація фізичних вправ), тоді як здобувачі вищої освіти обмежуються пасивними відповідями або чатом, що посилює відчуття ізоляції та соціальної тривоги. Це спричиняє зниження

рівня групової згуртованості та мотивації до занять, особливо в здобувачів вищої освіти з низьким рівнем цифрової грамотності. Особливістю є те, що «соціальна присутність» зменшується, але інтерактивні засоби можуть її посилити, сприяючи когнітивній замученості.

3. Підвищене когнітивне навантаження і стрес. Технологічні бар'єри спричиняють збільшення рівня когнітивного навантаження, спричиняючи фрустрацію і зниження концентрації уваги. Здобувачі вищої освіти відчувають «відсутність реальності», що спричиняє психологічний дискомфорт. Психологічним ефектом є зростання рівня самотності та стресу, але викладачі можуть «пом'якшити» це засобом емпатичної комунікації, поліпшуючи психологічне благополуччя в здобувачів вищої освіти.

4. Мотиваційні та поведінкові аспекти. Зниження рівня фізичної активності в онлайн-формі негативно впливає на мотивацію до занять – здобувачі вищої освіти менш залучені поведінково, але емоційна підтримка від викладача може стимулювати когнітивну активність здобувачів вищої освіти. Особливість полягає в тому, що викладачі часто використовують гейміфікацію в навчанні для підвищення рівня взаємодії, але це вимагає адаптації до індивідуальних психологічних потреб.

5. Розвиток цифрової адаптивності та емпатії. Ефективне спілкування вимагає «цифрової емпатії» зчитування емоцій через голос/текст. Викладачі адаптують стиль викладання для того, щоб подолати бар'єри, сприяючи соціальній адаптації та інтеграції здобувачів вищої освіти. Психологічним ефектом є посилення саморегуляції в здобувачів вищої освіти, але з ризиком емоційного вигорання, спричиненим постійним моніторингом екрану електронних пристроїв.

Дистанційна форма навчання суттєво змінила характер занять із фізичного виховання: замість безпосередньої фізичної взаємодії, командних ігор, парної роботи та емоційного обміну вживу здобувачі вищої освіти отримують переважно вербальну та візуальну комунікацію через екрани електронних пристроїв. Це спричиняє скорочення невербальних сигналів (міміка, жести, поза, тон голосу в повному обсязі), зменшення спонтанності, зниження рівня довіри, емоційної насиченості, довіри, емпатії та послаблення групової згуртованості.

Водночас дистанційні заняття з фізичного виховання зберігають значний потенціал і навіть можуть посилювати формування комунікативної компетентності – здатності ефективно спілкуватися, співпрацювати, давати й отримувати зворотний зв'язок, вирішувати конфлікти та адаптуватися до соціальних ситуацій – завдяки спеціальним можливостям цифрового середовища.

Позитивний вплив занять із фізичного виховання під час дистанційної форми навчання здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти проявляється в таких аспектах:

1. Розвиток цифрової комунікації. Здобувачі вищої освіти вчать чітко формулювати інструкції, коментувати виконання фізичних вправ у чаті, проводити віртуальні обговорення результатів, давати конструктивний зворотний зв'язок у текстовому або голосовому форматі.

2. Посилення письмової та усної онлайн-комунікації. Регулярні коментарі до відео-звітів, групові чати для планування спільних дій, презентація власних фізичних вправ у відеозаписі.

3. Формування навичок командної роботи в віртуальному просторі.

4. Розвиток адаптивності та стресостійкості. Здобувачі вищої освіти вчать підтримувати мотивацію, взаємодіяти і вирішувати питання в умовах обмеженого контакту. Це особливо важливо для сучасного ринку праці

5. Підвищення впевненості в публічному онлайн-спілкуванні за допомогою регулярних виступів перед камерою, коментування в групі, участь в групових дискусіях тощо.

Негативний вплив занять із фізичного виховання під час дистанційної форми навчання здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти пов'язаний з: обмеженням емоційного зв'язку й емпатії через відсутність фізичної присутності; зниження рівня чутливості до невербальних сигналів (здобувачі вищої освіти гірше «читають» емоції через екран електронних пристроїв: ризиком соціальної ізоляції, меншої глибини міжособистісних відносин та послаблення навичок живої комунікації; труднощі з формуванням довіри в групі без фізичного контакту.

Ефективність формування комунікативної компетентності в здобувачів вищої освіти на дистанційних заняттях із фізичного виховання залежить від активного використання інтерактивних інструментів: регулярного і якісного зворотного зв'язку від викладача: створення психологічно безпечного середовища (правила спілкування, підтримка ініціативи здобувачів вищої освіти тощо); поєднання синхронних та асинхронних форм взаємодії.

Отже, заняття з фізичного виховання в дистанційній формі не втрачають, а трансформують свій

потенціал як платформи для формування комунікативної компетентності в здобувачів вищої освіти. При свідомому використанні викладачами цифрових технологій (зворотний зв'язок, емоційна підтримка тощо) і акценті на інтерактивності вони можуть ефективно готувати майбутніх фахівців до реалій цифрової комунікації, командної роботи онлайн та професійної взаємодії в змішаній формі.

Висновки. Спілкування відіграє велику роль в соціалізації, розвитку особистості та професійному зростанні здобувачів вищої освіти, але дистанційне фізичне виховання трансформує його, зменшуючи невербальні сигнали, посилюючи асиметрію ролей, когнітивне навантаження та стрес.

Основними психологічними особливостями спілкування викладачів фізичного виховання і здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання є: зменшення невербальних сигналів і посилення ролі емоційного залучення, асиметрія ролей та соціальної взаємодії, підвищене когнітивне навантаження і стрес, мотиваційні та поведінкові аспекти, розвиток цифрової адаптивності та емпатії.

Заняття з фізичного виховання в дистанційній формі не втрачають, а трансформують свій потенціал як платформи для формування комунікативної компетентності в здобувачів вищої освіти. При свідомому використанні викладачами цифрових технологій (зворотний зв'язок, емоційна підтримка тощо) і акценті на інтерактивності вони можуть ефективно готувати майбутніх фахівців до реалій цифрової комунікації, командної роботи онлайн та професійної взаємодії в змішаній формі.

Психологічні особливості спілкування в умовах дистанційної форми навчання характеризуються обмеженою невербальною взаємодією, технологічними бар'єрами, асиметрією активності, підвищеним когнітивним й емоційним навантаженням, стресом та потребою в адаптації. Тому, для подолання цих викликів необхідна спеціальна психологічна підготовка викладачів і здобувачів вищої освіти до цифрової комунікації, розвиток в них емпатії, гнучкості та використання комбінованих форм (синхронних і асинхронних). Це забезпечить конструктивний діалог, мотивацію та психологічний комфорт учасників педагогічного процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 13 (58) 2021. С. 5–16.
2. Гаршина О. В. Психологічні особливості спілкування здобувачів вищої освіти. *Подільський науковий вісник*. 2018. С. 77–81.

3. Засекін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2012. 20 с.
4. Казібекова В. Ф. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців. *Інсайт* : науковий журнал. 2019. Вип. 2. С. 64–71.
5. Карабин Т. В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2005. 23 с.
6. Мирошниченко М. І. Психологія ділового спілкування : конспект лекцій. Одеса : Одеський державний екологічний університет, 2020. 130 с.
7. Черенщикова Д. В. Контакт як компонент педагогічного спілкування у ВНЗ. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених. 15 трав. 2014 р. / за ред. : Кузікової С. Б., Щербакірової І. М., Пасько К. М. та ін. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 189–193.

REFERENCES

1. Andriichuk, I. (2021). Psykholohichni chynnyky spilkuvannia studentskoi molodi v internet prostori [Psychological factors of communication among students in the Internet space]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vol. 13 (58) 21), (pp. 5–16). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
2. Harshyna, O.V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti spilkuvannia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Psychological characteristics of communication among higher education seekers]. *Podilskyi naukovyi visnyk – Podolsk scientific bulletin*, 77–81 [in Ukrainian].
3. Zasiakin, A.A. (2012). Virtualne spilkuvannia yak chynnyk osobystisnykh zmin studentskoi molodi [Virtual communication as a factor in personal change among students]. Candidate's thesis. Lutsk : Volynskiyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
4. Kazibekova, V.F. (2019). Psykholohichni osoblyvosti komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv [Psychological characteristics of communicative competence of future specialists]. *Insait – Insight : naukovyi zhurnal*, 2, 64–71 [in Ukrainian].
5. Karabyn, T.V. (2005). Vplyv osoblyvostei spilkuvannia v merezhi «Internet» na protses sotsializatsii studentskoi molodi [The influence of communication characteristics on the Internet on the socialisation process of students]. Candidate's thesis. Ivano-Frankivsk : Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka [in Ukrainian].
6. Myroshnychenko, M.I. (2020). Psykholohiia dilovoho spilkuvannia [Psychology of business communication]. Odessa : Odeskyi derzhavnyi ekolohichni universytet [in Ukrainian].
7. Cherenchikova, D.V. (2014). Kontakt yak komponent pedahohichnoho spilkuvannia u VNZ [Contact as a component of pedagogical communication in higher education institutions]. Kuzikovoii S. B., Shcherbakovoii I. M., Pasko K. M. ta in. (Eds.), *Aktualni pytannia suchasnoi psykholohii – Current issues in contemporary psychology : materialy I Vseukr. nauk.-prakt. konf. studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh. (pp. 189–193). Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].*

Дата першого надходження статті до видання: 09.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.04.2026