

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.05>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-9300-8276

ORCID 0000-0001-6705-2751

ORCID 0000-0003-0316-429X

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ СКЛАДНИК АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОНЛАЙН-ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Валентина В. Зарицька^{1AD}, Марина Л. Варакута^{2ABD},
Вікторія В. Корсунська^{3AD}*

*1 - доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
E-mail: zarytska_yv@ukr.net*

*2 - старший викладач кафедри психології
Вищий навчальний приватний заклад
«Дніпровський гуманітарний університет»
E-mail: mvl_2014@ukr.net*

*3 - психолог за напрямом дитячої та юнацької психотерапії,
сертифікований психолог-консультант Європейської
методики з професійної орієнтації підлітків «Magellano
Університет»,
інтеграційний консультант «Leuchtturm – Perspektive
Mensch», Німеччина
E-mail: psychologydnepr@gmail.com*

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

63 © Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди



Актуальність дослідження полягає у вивченні теоретичних основ психологічної адаптації студентів, комунікативної компетентності як складника професійної та особистісної компетентності та її роль у подоланні труднощів адаптації до онлайн-освіти.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування ролі комунікативних здібностей як психологічного ресурсу адаптації студентів до онлайн-освіти в умовах невизначеності, а також систематизація наукових підходів до вивчення взаємозв'язку між розвитком комунікативної компетентності та ефективністю адаптаційних процесів в умовах цифрової трансформації освітнього середовища.

Результатом є теоретичний аналіз того, що студентська адаптація до онлайн-освіти – це складний психологічний процес, який потребує технічної та пізнавальної готовності, особистого ресурсного джерела, де комунікативні компетентності відіграють важливу роль у забезпеченні соціальної інтеграції, емоційної стабільності, мовної компетентності та навчальної ефективності в умовах віддаленої дискусії.

Висновки: у статті представлений теоретичний аналіз завдання спілкування як важливого психологічного джерела для адаптації студентів онлайн-освіти в умовах соціальної невизначеності. На основі сучасних наукових джерел, специфічність психологічної адаптації у віддаленому форматі, що включає створення нових моделей саморегуляції, педагогічної самовпевненості та соціальних взаємодій. Особлива увага приділяється впливу комунікативних навичок на підтримку емоційної стабільності, мотивації освіти та професійної ідентичності студентів, особливо майбутніх психологів. Наголошувалося, що комунікативна компетентність серед цифрової освіти виконують стрес-функцію буфера та допомагають ефективно подолати проблеми через соціальну ізоляцію. Стаття містить перспективи для подальших досліджень розвитку освітніх програм для розвитку комунікативної компетентності для студентів.

***Ключові слова:** дистанційне навчання, емоційна стійкість, комунікативна здатність, комунікативна компетентність, психологічна адаптація, професійна ідентичність, студент.*



Communicative competence as a psychological component of students' adaptation to online education in conditions of uncertainty

Valentyna V. Zarytska, Maryna L. Varakuta, Viktoriia V. Korsunska

*1 - Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychology,
Bohdan Khmelnytskyi Melitopol State Pedagogical University
E-mail: zarytska_vv@ukr.net*

*2 - senior lecturer at the Department of Psychology Higher
private educational institution Dnipro Humanitarian University
E-mail: mvl_2014@ukr.net*

*3 - Psychologist specializing in child and adolescent
psychotherapy, certified psychologist-consultant of the European
methodology for professional orientation of adolescents
“Magellano University”,
integration consultant “Leuchtturm – Perspektive Mensch”,
Germany
E-mail: psychologydnepr@gmail.com*

The relevance of the study lies in examining the theoretical foundations of students' psychological adaptation, communicative competence as a component of professional and personal competence, and its role in overcoming difficulties in adapting to online education.

The purpose of the study is to provide a theoretical justification for the role of communicative abilities as a psychological resource for students' adaptation to online education in conditions of uncertainty, as well as to systematize scientific approaches to studying the relationship between the development of communicative competence and the effectiveness of adaptation processes in the context of the digital transformation of the educational environment.



The result is a theoretical analysis of the fact that student adaptation to online education is a complex psychological process that requires technical and cognitive readiness and personal resources, where communication skills play an important role in ensuring social integration, emotional stability, language competence, and learning effectiveness in the context of remote discussion.

Conclusions. The article presents a theoretical analysis of communication as an important psychological resource for the adaptation of online education students in conditions of social uncertainty. Based on contemporary scientific sources, the specificity of psychological adaptation in a remote format, which includes the creation of new models of self-regulation, pedagogical self-confidence, and social interactions, is discussed. Particular attention is paid to the influence of communication skills on maintaining emotional stability, motivation for education, and professional identity of students, especially future psychologists. It was emphasized that communication skills in digital education perform a stress-buffering function and help to effectively overcome problems caused by social isolation. The article contains prospects for further research on the development of educational programs for the development of communicative competence for students.

Keywords: *distance learning, emotional stability, communicative ability, communicative competence, psychological adaptation, professional identity, student.*

Вступ. У сучасних умовах трансформації освітнього простору, спричинених глобальними, соціальними (пандемія COVID-19, демографічні зміни (міграція), економічними (фінансово-економічна нестабільність, зростання цін) та політичними (війна, тероризм, кіберзлочинність) викликами, відбулися радикальні зміни в системі вищої освіти. Це спричинило масовий перехід до дистанційної форми навчання та актуалізації проблеми психологічної адаптації студентів до онлайн-освіти, яка потребує не лише технічної готовності, але й глибоких особистісних ресурсів. Крім того, процес комунікації виглядає не як звичайний збір або надання інформації, а й як простір, що має найбільший попит



у розвитку комунікативних навичок, мовного компонента та емоційної усвідомленості шляхом дистанційної освіти.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі комунікативних здібностей як психологічного ресурсу адаптації студентів до онлайн-освіти в умовах невизначеності, а також систематизація наукових підходів до вивчення взаємозв'язку між розвитком комунікативної компетентності та ефективністю адаптаційних процесів в умовах цифрової трансформації освітнього середовища.

В наукових дослідженнях наголошується, що на даний час перехід від традиційної форми навчання до дистанційної – це: можливість здобуття освіти за вибраною професією; комунікативна здатність особистості вступати у спілкування в безпечних умовах за допомогою сучасних інформаційних та телекомунікаційних технологій; це своєрідна форма навчання особистості шляхом самостійної роботи; новий досвід, який дозволяє особистості адаптуватися до наявних обставин (Ясенова, 2016). Взагалі, на думку дослідників відділений навчальний комплекс освітніх послуг забезпечує широку чисельність громадськості в країні та за кордоном спеціалізованим освітнім та інформаційним середовищем і базується на ЗМІ для обміну (Ясенова, 2016). Однак дистанційне навчання та онлайн-навчання мають різницю. Дистанційне навчання містить в собі різні форми навчання такі як заочна, змішана, онлайн-курси, а онлайн-навчання – це конкретний вид дистанційної освіти із застосуванням різних онлайн-інструментів та платформ для проведення навчання.

Отже, ми розуміємо, що дистанційна форма навчання є сьогодні одним з видів сучасної взаємодії між особистостями (викладач – здобувач, вчитель – учень, психолог/консультант – клієнт), в ході якої відбувається обмін інформацією з метою розширення знань та отримання досвіду, встановлення контактів та надання підтримки, формування соціальних



навичок та норм поведінки з використанням вербальних та невербальних засобів.

На думку А. Цензон *комунікація* визнана однією з найбільш складних і значущих видів соціальної діяльності, фактично є фундаментальним виміром людського існування і вираженням особистої ідентичності. Авторка зазначає, що недостатньо володіти спільним словниковим запасом, щоб досягти хорошого спілкування. Саме мова репрезентує соціальну групу до якої належить особистість, і має дуже давнє коріння. Через комунікацію відбувається вплив: когнітивну сферу (мислення), емоційно-афективну сферу (почуття) та поведінкову сферу (дії). Для того, щоб розвиватися, особистість повинна постійно адаптуватися до свого оточення, ведучи з ним діалог. Звідси комунікація і є фундаментальною основою життя. Саме визначає «логос» є місцем, де переосмислюється основи існування (В. Франкл) (Cenzon, 2020/2021).

Г. Бейтсон стверджував, що міжособистісне спілкування будує, розвиває, підтримує та змінює структуру відносин. Тому, комунікативна компетентність є результатом неперервного особистісного навчання, що здійснюється шляхом інтеграції знань, культури, навичок та особистісного досвіду. Комунікація з оточенням впливає на мислення через інформацію, яка допомагає структурувати розум і власний суб'єктивний погляд. Мова, яка внутрішньо організовує сприйняття зовнішніх стимулів впливає на сферу почуттів та емоцій (Cenzon, 2020/2021). Вміння спілкуватися, передбачає компетенцію, окрім мовної, у сфері експресивності (здатність передавати емоції, почуття та ставлення) та емпатії (здатність розуміти та співпереживати емоційний стан іншого). Спілкування дає можливість підтримувати і створювати психологічний добробут між людьми, а також формувати почуття захищеності. Це – фундаментальний процес, який перетинає всі когнітивні, емоційні та реляційні сфери особистості, де мова



сприймається як людська потреба, а не лише як знаки та конвенції (Cenzon, 2020/2021).

Напрямок «комунікаційної компетентності» спрямований на розвиток здатності студента чітко викладати свої думки мовою, якою навчається та розмовляє щодня.

Комунікаційні компетенції – це складна концепція, що охоплює різні аспекти спілкування: від мовних навичок до здатності розпізнавати емоції та вирішувати конфлікти. Її елементи та компоненти пов'язані та допомагають людині досягти успіху в різних сферах життя (Колесо́ва, 2025).

Завдяки навчанню мови студенти вдосконалюють приблизні навички в комунікаційній ситуації; мають можливість зробити правильний вибір вираження засобами для досягнення мети комунікації; брати участь у діалозі про конкретну мову; створювати усні та письмові тексти тощо.

Спілкування є запорукою ефективності психолога. Це одна з навичок, якій іноді не вистачає молодих спеціалістів на початку своєї кар'єри. Теоретичні знання про таємниці різної психології справді марні, якщо психолог не може змусити своїх клієнтів висловлюватися. Для цього він повинен використовувати зрозумілу мову і задавати питання, зрозумілі для його співрозмовників. Він також повинен бути в змозі пояснити психологічні концепції, які використовуються в доступі, і знати, як отримати довіру.

Навички спілкування важливі у всіх сферах життя. Ми спілкуємось як вербально, так і невербально. Вираз обличчя, мова тіла, тон голосу та слова, які використовуються для самостійного контролю, є частиною того, як психолог спілкуємося з іншими. Для деяких важко висловити свої думки в деяких ситуаціях або в присутності деяких людей.

Процес комунікації, розроблений М. Розенбергом. За словами автора, «мова та взаємодія зміцнюють нашу здатність проявляти доброту та надихати інших робити те саме». Емпатія – це основа ННС, яка була створена в 1970-х і має щось спільне з підходом психолога К. Роджерса, студент



якого був М. Розенберг. Якщо розглядати слово «ненасильницький» більш в детальному сенсі, то ми звертаємося до діячів індійського руху. М. К. Ганді підтримував ахімса (*ahimsā* – ненасильництво), тобто спілкування без шкоди. На думку М. К. Ганді, ахімса виключає не тільки акт заподіяння фізичної травми, але і такі психічні стани, як злі думки та ненависть, погану поведінку, грубі слова, нечесність і брехню, все з яких він вважав проявами насильства, несумісними з ахімсою (Koshelya, 1974).

М. Розенберг також спирався на концепцію чилійського економіста М. Макса-Ніфа, який стверджував, що розвиток на людському рівні, орієнтований на задоволення людських потреб, вимагає нового підходу до розуміння реальності, змушує сприймати і оцінювати світ, тобто людей і їхні процеси, зовсім інакше, ніж зазвичай. Так само теорія людських потреб для розвитку повинна розумітися саме в цьому контексті – як теорія розвитку. Людські потреби розрізняються по-різному залежно від ідеологічних та дисциплінарних поглядів. Різне сприйняття та розуміння є взаємопов'язаними аспектами питання людських потреб. Викликом є усвідомлення підходу до розвитку, заснованого на людських потребах, який, після його розуміння, буде направляти дії та очікування особистості. М. Макс-Ніф вказував на необхідність показника якісного зростання людей. Він наголошував, що найкращим процесом розвитку буде максимальне поліпшення якості життя. Питання, які пов'язані з визначенням якості життя людей, залежить від їх можливостей адекватно задовольняти свої основні людські потреби (Manfred, 1989). Автор стверджував, що будь-яка фундаментальна потреба людини, яка не задовольняється належним чином, породжує патологію. На той час були розроблені методи лікування індивідуальних та невеликих групових патологій. Однак, спостерігалось різке зростання



колективних патологій, для лікування яких методи лікування виявилися неефективними. Розуміння цих колективних патологій вимагало міждисциплінарних досліджень та дій. Якщо дотримуватися традиційних та ортодоксальних підходів, у короткостроковій та довгостроковій перспективі виникнуть нові колективні патології. Немає сенсу лікувати людину, яка потім повернеться до хворого середовища. Великим викликом є повернення гуманності зсередини наших власних дисциплін. Тільки такі зусилля можуть закласти основи для плідної міждисциплінарної діяльності, яка може справді сприяти вирішенню реальних проблем, що впливають на наш світ сьогодні.

Відчуття відповідальності за майбутнє людства разом із трансдисциплінарними діями є надзвичайно важливим. Це може бути нашою єдиною захисною лінією. Якщо ми не приймемо виклики, ми всі станемо співучасниками у створенні та підтримці хворих суспільств (Manfred, 1989).

Одним із таких ресурсів виступають комунікативні здібності, які в умовах опосередкованої взаємодії стають важливим чинником емоційної стабільності, ефективності міжособистісної взаємодії та підтримки академічної мотивації. Онлайн-навчання знижує кількість живого спілкування, що може викликати емоційне вигорання, зниження включеності в навчальний процес і соціальну ізоляцію (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomažević, Umek, 2020).

Серед науковців існує думка, що ця проблема особливо важлива для студентів-психологів, оскільки розвиток комунікативної компетентності є не лише професійною вимогою, але й умовою успішної адаптації до зміненого навчального середовища.

Водночас як показує практика, значна частина студентів демонструє труднощі в комунікативній активності в умовах дистанційного навчання, що знижує їхню адаптованість і загальний рівень суб'єктивного добробуту (Кравченко, Міщенко, 2021).



Таким чином, дослідження ролі комунікативних здатностей у процесі адаптації студентів до онлайн-освіти є актуальним як з науково-теоретичної, так і з прикладного погляду, оскільки воно дозволяє виявити можливості цілеспрямованої психологічної підтримки вищої освіти в умовах невизначеності.

У вітчизняній та закордонній психології протягом останніх років активізувалися дослідження, присвячені як психологічній адаптації студентів до дистанційного навчання, так і розвитку комунікативної компетентності у вищій школі. Актуальність цієї тематики зумовлена об'єктивними змінами у форматах освітньої взаємодії, спричиненими кризовими суспільними явищами (пандемією, війною, глобалізацією), що призвело до необхідності пошуку нових адаптаційних стратегій.

Аналіз теоретичних підходів до розуміння психологічної адаптації студентів в умовах онлайн-освіти засвідчує, що більшість авторів розглядають її як складний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Дослідження О. Кравченко доводить, що особливу роль у цьому процесі відіграють такі чинники, як рівень мотивації до навчання, сформованість ціннісно-сміслової сфери, суб'єктивне відчуття контролю та підтримка з боку соціального оточення (Кравченко, Міщенко, 2021).

У працях С. В. Кузіної наголошується на необхідності врахування індивідуальних особливостей саморегуляції студентів при переході до дистанційного формату. Авторка підкреслює, що адаптація до цифрового середовища не може бути успішною без розвитку особистісної активності, вміння встановлювати контакт в умовах віртуальної взаємодії, а також готовності до самоорганізації (Кузіна, 2021).

Щодо проблеми розвитку комунікативних здібностей, то сучасна наукова думка сходиться на багатовимірному характері цього явища. Комунікативна компетентність



визначається як інтегральна здатність особистості ефективно здійснювати міжособистісну взаємодію, спираючись на вербальні, невербальні, емпатійні та регулятивні компоненти (Кузіна, 2021).

Студенти розуміють широкий спектр глибоких механізмів поведінки людини, сприйняття та соціальних взаємодій. Вони можуть зробити аналіз більшості психологічних процесів, на яких базується комунікація, використовувати поняття психології у спілкуванні в різних професійних та особистих контекстах, які дозволяють розвивати як творчі навички, так і критичне мислення, і, таким чином, свободу мислення.

Дослідження в галузі комунікативної компетентності студентів-психологів щодо майбутньої професійної діяльності, починаються на фазі навчання у ЗВО. Освітній процес в форматі онлайн змінює контекст взаємодії, відкриває нові ресурси для розвитку здатності змінювати стиль комунікації та креативності як чинника комунікативної ефективності, формування вмінь ефективною самопрезентації та емоційного впливу на стан оточення.

Цікаво, що в останніх роках з'являються дослідження, щодо безпосередньо поєднання двох аспектів: адаптації та комунікативних ресурсів. Зокрема, О. Степаненко доводить, що комунікативна компетентність є буфером у ситуаціях емоційного стресу, спричиненого вимушеним дистанційним навчанням. Саме здатність підтримувати зв'язки, надавати та приймати зворотний зв'язок, орієнтуватися в соціальних сигналах є важливою умовою психологічної стійкості студентів у таких умовах (Степаненко, 2022).

Таким чином, сучасна наукова література підтверджує наявність стійкого зв'язку між розвитком комунікативної компетентності студентів і їхньою здатністю до адаптації в умовах дистанційної освіти, що створює обґрунтовану теоретичну базу для подальшого аналізу цієї проблеми.



Теоретичні основи психологічної адаптації студентів. Психологічна адаптація студентів до освітнього процесу розглядається у науковій літературі як динамічний процес пристосування особистості до змін середовища, що передбачає активне залучення когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових механізмів. Цей процес має особливу значущість у періоди соціальної нестабільності, коли звичні моделі взаємодії порушуються, а студенти змушені переосмислювати способи організації навчальної діяльності, самореалізації й міжособистісного спілкування (Кузіна, 2021).

Психологічна адаптація в умовах онлайн-освіти, на відміну від традиційної академічної адаптації, має низку специфічних характеристик. Насамперед ідеться про необхідність формування нових моделей навчального самоменеджменту, вміння працювати з великою кількістю інформації в цифровому форматі, підтримувати внутрішню мотивацію без постійного зовнішнього контролю з боку викладача (Кравченко, Міщенко, 2021).

У дослідженні О. Кравченко обґрунтовано, що ефективна адаптація до дистанційного навчання пов'язана з низкою суб'єктивних ресурсів особистості, серед яких ключовими виступають:

- саморегуляція навчальної діяльності;
- рефлексивна компетентність;
- адаптивна гнучкість;
- внутрішній локус контролю;
- психологічна резильєнтність (Кравченко, Міщенко, 2021).

У наукових дослідженнях адаптація студентів до змішаного навчання та навчання на відстані (дистанційного) значною мірою залежно від рівня мотиваційної готовності, здатності самостійно регулювати психоемоційним станом, а також розвивати навички комунікації. Поєднання внутрішніх ресурсів та ефективної взаємодії з соціальним середовищем є



психологічною основою для позитивної динаміки адаптації студентів у зміненому навчальному процесі.

Аналогічну позицію демонструє й О. Ю. Степаненко, яка у своєму дослідженні виокремлює низку психологічних ресурсів, що сприяють подоланню емоційного напруження в процесі дистанційного навчання. До них авторка відносить: емоційну саморегуляцію, адаптивні копінг-стратегії та соціальну підтримку. Саме ці фактори, на її думку, дозволяють студентам зберігати психоемоційний баланс і підвищують їхню здатність до ефективного функціонування в умовах високої невизначеності (Степаненко, 2022).

Важливим аспектом адаптаційного процесу є також соціальна підтримка та збереження ідентичності студента як суб'єкта освітньої взаємодії. У дистанційному форматі, коли комунікація з викладачами та однолітками обмежена або трансформована, загострюється потреба у збереженні особистісної залученості до спільноти та відчуття смислу навчання (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomažević, Umek, 2020; Кравченко, Міщенко, 2021).

Окремо слід наголосити на тому, що процес адаптації в online-освіті супроводжується високим рівнем емоційного напруження. Дослідження свідчать про зростання рівня академічного стресу, тривожності, фрустрації й емоційного вигорання у студентів, які не мають достатньо розвинених внутрішніх механізмів подолання труднощів (Besser, 2020).

У цьому контексті комунікативні здібності можуть виступати не лише як компонент загальної успішності, але і як ключовий психологічний ресурс – умова збереження продуктивної навчальної мотивації, соціальної взаємодії та емоційної стабільності.

Комунікативна компетентність як складник професійної та особистісної компетентності. Комунікативні навички є загальною характеристикою працівників і включають здатність будувати та підтримувати здорове спілкування та взаєморозуміння з колегами,



підлеглими, лідерством, клієнтами, партнерами та всіма учасниками робочого процесу.

Комунікативна компетентність складається з декількох елементів, включаючи:

- вроджений талант та схильність до спілкування з людьми;
- здатність передавати інформацію просто і зрозуміло, сформулювати питання чи запит без прояву негативу та агресії, будувати конструктивний діалог;
- здатність коригувати стиль спілкування під співрозмовником;
- здатність слухати співрозмовника і розуміти його емоції та потреби.

Правильно розвинені навички спілкування дозволяють особистості уникати поведінки, яка може порушити контакт з іншими людьми та адекватно реагувати на сигнали співрозмовників.

Комунікативні здібності складаються з кількох взаємопов'язаних компонентів:

- вербального (уміння чітко і логічно виражати думки);
- невербального (здатність розуміти міміку, жести, інтонацію);
- соціально-перцептивного (розуміння емоцій і намірів інших людей);
- емпатійного (співпереживання, здатність поставити себе на місце іншого);
- регулятивного (контроль власних комунікативних реакцій) (Parson, 2013).

Розвиток комунікативної компетентності для психологів є ключовим елементом їх діяльності, що дозволяє майбутнім психологам краще зрозуміти потреби клієнтів та більш ефективно проводити психологічну підтримку й супровід. Асертивність, емпатія, активне слухання та невербальне спілкування – це здатності, які потрібно постійно розвивати та вдосконалювати. Тому розвиток



комунікативної компетентності є не тільки умовою професійного зростання, а й чинником особистісного зростання та покращення індивідуально вразливих особливостей, що проявляються у різних аспектах (психологічних, фізіологічних та соціальних).

Сучасної освіти базується на використанні цифрових технологій і це спонукає до зміни поглядів, внесенню коректив та пошуку нових ідей комунікації. Онлайн-комунікація ставить перед студентом нові завдання у задоволенні комунікативних потреб (підтримка контакту через текст, відео, символіку), гнучкої та швидкої індивідуальної комунікативної адаптації до цифрового формату, зберігаючи при цьому власну автентичність (цінності, переконання, почуття).

З огляду на це, комунікативна компетентність у дистанційному навчанні розглядається як динамічний процес – не лише як набір фіксованих умінь, а як адаптивна здатність, що розвивається під впливом ситуацій спілкування, зворотного зв'язку, досвіду групової роботи та цифрової самоорганізації.

На думку Е. Слюсарчик «комунікативна компетентність – це здатність використовувати мову відповідно до ситуації та аудиторії. Це «мова у дії». Вона є передумовою будь-якої мовної поведінки. Людина, яка володіє цією навичкою, може ефективно використовувати мову, відповідаючи соціальному контексту, намірам того, хто говорить, і очікуванням слухача» (Ślusarczyk, 2016).

Таким чином, у структурі адаптаційного потенціалу студента комунікативні здібності виконують роль зв'язувальної ланки між особистісними установками, емоційним станом і результатами навчальної взаємодії, особливо в умовах зміненого (дистанційного) освітнього формату.

Роль комунікативної компетентності у подоланні труднощів адаптації до онлайн-освіти. Умови



дистанційного навчання змінюють звичну структуру освітньої взаємодії: студенти опиняються в середовищі, де порушено звичний ритм спілкування, відсутні повноцінні невербальні сигнали, знижується рівень емоційної залученості та зростає ризик соціальної ізоляції. У таких умовах комунікативна компетентність перетворюється з інструменту академічного успіху на ключовий психологічний ресурс адаптації.

У моделі транзакційного стресу Р. Лазаруса комунікативні навички можуть бути інтерпретовані як ресурс подолання, що послаблює вплив стресогенних факторів середовища. Здатність отримати підтримку, дати конструктивну відповідь, знизити рівень непорозумінь або тривоги через ефективну комунікацію – все це є складником адаптаційної поведінки.

Науковці В. Шевчук, М. Тесленко, Л. Клевака розглядають комунікативну компетентність як довгострокову психологічну систему, що містить в собі компетентності (професійні та особистісні) з метою підвищення рівня ефективності та соціальної взаємодії (Шевчук, Тесленко, Клевака, 2024). На їх думку, саме ці компоненти впливають на професійне зростання та комунікацію особистості в колективі.

На думку І. Андрощук комунікативна компетентність є «засобом налагодження конструктивної взаємодії на суб'єкт-суб'єктній основі», яка формується в особистості ще на щаблях визначення професійної ідентичності в освітньому процесі. Такий підхід має ознаки поступової адаптації до взаємодії на принципах рівності та довіри (Андрощук, 2022).

На думку Ю. Ю. Ільїної «адаптованість особистості є передумовою перцептивно-інтерактивної компетенції», яка своєю чергою підвищує адекватність сприймання, розуміння, прийняття особистості та досягнення компромісу між ними (Ільїна, 2018).



Здатність же адаптуватися – здатність пристосовуватися до обставин, нових ситуацій та вимогам навколишнього середовища. Особистість, яка має цю здатність, швидко аналізує нову інформацію, встановлює пріоритети та ефективно використовує ресурси для досягнення своїх цілей. Адаптовність – здатність пристосовуватися до змін в оточенні та знаходити привілеї, корегувати свої дії, проявляти гнучкість, креативність, швидкість переорієнтовувати плани та дії. І такі здатності особистість може проявляти в умовах дистанційного навчання, де традиційні форми комунікації трансформуються, з'являються нові стратегії взаємодії, стають ресурсним джерелом та потенціалом у формуванні та розвитку комунікативної компетенції в подальшій професійній діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного теоретичного аналізу обґрунтовано, що адаптація студентів до онлайн-освіти є складним психологічним процесом, який вимагає не лише технічної або когнітивної готовності, але й значного особистісного ресурсу. Одним із ключових компонентів цього ресурсу виступає комунікативна здатність, що забезпечують збереження соціальної включеності, емоційної стійкості, мовної компетенції та академічної ефективності в умовах дистанційної взаємодії.

Розвинена комунікативна компетентність дозволяє студентам психологічно легше переносити зміни у форматі освітнього процесу, підтримувати продуктивні контакти в середовищі онлайн-навчання, своєчасно отримувати й надавати соціальну підтримку. Вона також сприяє формуванню професійної ідентичності студентів психологічних спеціальностей, для яких вміння ефективно спілкуватися є базовою умовою професійної діяльності.

Теоретичне узагальнення показало, що комунікативні здатності можуть бути розглянуті як психологічний буфер,



який знижує негативний вплив стресових факторів дистанційного навчання та підвищує загальну резильєнтність студентської молоді в умовах невизначеності.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у глибшому емпіричному аналізі взаємозв'язків між окремими компонентами комунікативної компетентності та рівнем адаптації до різних форматів дистанційної освіти. Доцільним є також розроблення й апробація тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативних навичок студентів у цифровому середовищі.

Література:

Колесова С. В. (2025), Комунікативна компетентність як складова успішного професійного розвитку психолога: *магістерська кваліфікаційна робота Запорізького нац. у-нт, спец. 053 Психологія. Запоріжжя. DOI: [10.34142/23129387.2025.73.05](https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.05)*

Кравченко О., Міщенко М. (2021). Соціально-психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки.* 8. 90–99.

Кузіна С. В. (2021). Психологічні умови адаптації студентів до змішаного навчання. *Психологічний журнал.* 2. 47–56.

Степаненко О. Ю. (2022). Психологічні ресурси подолання емоційного напруження студентів у процесі дистанційного навчання. *Вісник післядипломної освіти.* 1 (50). 39–45.

Ясенова О. В. (2020). Дистанційна освіта: переваги та недоліки. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (ВНПЗ ДГУ, 11.12.2020). Дніпро, ВНПЗ ДГУ, 225–229. <https://doi.org/10.36074/05.06.2020.V2>*

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability, 12*(20), 8438. URL: <https://doi.org/10.3390/su12208438>.

Besser A., Flett G. L., Zeigler-Hill V. (2020). Adaptability to a Sudden Transition to Online Learning During the COVID-19 Pandemic: Understanding the Challenges for Students // *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/stl0000198> URL:



https://www.researchgate.net/publication/346280766_Adaptability_to_a_sudden_transition_to_online_learning_during_the_COVID-19_pandemic_Understanding_the_challenges_for_students.

Koshelya W. (1974). *The Conception Of Ahimsa In Indian Thought*. Varanasi, India: Bharat Manisha. pp. 11–12, 113–145. URL: <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.546899/page/113/mode/2up>

Cenzon A. Psicologia Della Comunicazione. Verso una competenza comunicativa nelle relazioni interpersonali. Istituto Universitario Salesiano Venezia. // *Studocu*. 2020/2021. P. 21. URL: <https://www.studocu.com/it/document/istituto-universitario-salesiano-venezia/psicologia-della-comunicazione/psicologia-della-comunicazione-verso-una-competenza-comunicativa-nelle-relazioni-interpersonali/26661054>

Parson V. (2012). *Study and Communication Skills for Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Отримано: 10 10 2025 року

Прорецензовано: 17 10 2025 року

Прийнято до друку: 20 10 2025 року

