

Киберпсихологія в інформаційному суспільстві: підтримка, навчання, розвиток: матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Київ, 19 травня–19 червня 2025 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. URL: https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2025/Nevmerzhytskyi_Volodymyr_2025.pdf

Невмержицький В. М.,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії кіберпсихології
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України
<http://orcid.org/0000-0002-7489-0726>

Освітня онлайн-комунікація у віртуальному просторі

Анотація. З огляду на те, що онлайн-платформи, завдяки своїм технічним функціям, визначають можливості здійснення освітньої онлайн-комунікації, проаналізовано шляхи опрацювання дизайну цієї комунікації в умовах віртуального простору.

Ключові слова: особистість, онлайн-культура, онлайн-комунікація, дизайн онлайн-відносин, віртуальний простір.

Nevmerzhytskyi V. M.,
candidate of psychological sciences, associate professor,
Senior Researcher of the Laboratory of Cyberpsychology
G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine
<http://orcid.org/0000-0002-7489-0726>

Educational online communication in the virtual space

Abstract. Given that online platforms, due to their technical functions, determine the possibilities of online educational communication, the article analyses the ways of developing the design of this communication in the virtual space.

Keywords: personality, online culture, online communication, online relationship design, virtual space.

Під час пандемії COVID-19 та далі, після початку повномасштабної війни, освітню діяльність, значною мірою, було перенесено, за допомогою онлайн-платформ, у домашні умови. Це відбувалося великими темпами, без достатнього часу, для усвідомлення й осмислення впливу цього перенесення, до віртуального простору, на здатність тих, хто навчає, та тих, кого навчають, до автентичних стосунків на більш глибокому рівні, до формування онлайн-культури, що сприяла б освітній діяльності та допомагала долати вимушену ізоляцію.

Початкове піднесення від новизни, для тих, хто проводив багато занять у віртуальному просторі, швидко зійшло нанівець. Надалі з'явилися розчарування, виснаження, втома (від тривалих перебування перед екраном та концентрації), невдоволення технічними обмеженнями. Досвід залежності від зовнішніх

чинників, на які неможливо вплинути (наприклад, стабільність з'єднання в мережі) став ключовим психологічним чинником виникнення стресу. Технічні особливості (наприклад, такі як затримки у передаванні даних) вимагали від учасників спілкування додаткової продуктивності для інтерпретації інформаційних «прогалин», що виникали.

У багатьох осіб, до онлайн-зустрічей, виникало дедалі більш амбівалентне ставлення: як до неприємного (через наявність багатьох вимог), та як до необхідного (через потребу набуття або передачу знань) спілкування—бо це був єдиний спосіб задовольнити екзистенційну потребу в спільноті та приналежності до неї в певних контекстах (як освітніх, так і особистих). Також, стало зрозумілим те, що існує певна нерівність: умови життя (побут, стосунки в сім'ї) та забезпеченість комп'ютерною технікою стали визначальними для рівня засвоєння знань, а відтак й успішності. У зв'язку з цим, постало питання формування онлайн-культури на різних онлайн-платформах, що було пов'язане не стільки з наявністю технічних пристроїв та навичок роботи з ними, а й того, чи вдасться й як (тим, хто навчається і хто навчає), спілкуватися настільки автентично (з огляду на психофізичну цілісність), наскільки це можливо в умовах технічних обмежень спілкування.

Крім цього, актуальною стала невирішеність проблеми якості зв'язку в мережі (наприклад, несподіване переривання спілкування), яка має технічний, та психологічний виміри. Також, спостерігалось виникнення почуттів неприйняття, образи, розчарування або гніву—коли в учасників спілкування, проти їх власного бажання, воно припинялося через технічні причини (ніби за чиймось злим умислом).

Здатність, успішно вступати у віртуальні стосунки з іншими людьми, вимагає вміння «занурюватися» у віртуальне середовище. Ця здатність була визначена P.J.Sheppard та G.R. Walker як телеприсутність [1]. Успішна телеприсутність вимагає наявності уяви, бажання встановити зв'язок і невинної уваги до екрану. Тіло «завмирає», поки людина дивиться на екран у неприродній фронтальній позі, щоб зберегти ілюзію зорового контакту та присутності. Телеприсутність є «крихкою»: відвертання від екрана перериває його і, знову, відбувається повернення у фізичний простір приміщення.

Також, зазвичай, при спілкуванні, для регулювання взаємодії та повідомлення про свої наміри, використовується прямий зоровий контакт. Однак, у віртуальному просторі, це відбувається не в повному обсязі, і, навіть, при вмінні краще інтерпретувати напрямок погляду, частина спілкування все одно є малоінформативною. Тому, спілкування в віртуальному просторі потребує більш експліцитної мови і, також, при цьому, воно втрачає тонкощі і багатогранність. Відволікання та зниження залученості—ось наслідки того, що співбесідники не відчують повноти особистого звернення. Дослідження засвідчили, що людина відчувається некомфортно, якщо зоровий контакт триває довше 3,3 секунди [2]. Перебування в неприродній фронтальній позі та споглядання інших осіб (побічно, через камеру) стало новою, дратівливою необхідністю, оскільки в онлайн-режимі вже проблематично визначити, чи відвертається людина від нас і звертається до

чогось або когось іншого, або ж вона, як і раніше, внутрішньо присутня. Це особливо важливо в прямому діалозі.

При цьому, постає питання наявності навичок онлайн–спілкування, зокрема в контексті прихильності до особистості педагога. Прихильність створюється завдяки взаємодії кількох чинників, включно із дзеркальним відображенням і передбаченням мови тіла іншої людини [3], імпліцитним наслідуванням мови тіла та через афективне мікропідлаштування [4].

У довгостроковій перспективі, це не може не позначитися на здатності до емпатії, якщо інтерпретація дій іншої людини є ускладненою. Слабша прихильність швидше призводить до емоційної абстиненції, відсторонення і перемикання на роль глядача на екрані.

Відсутність важливих сигналів мови тіла може призвести до гіперкомпенсації, коли доводиться надто сильно нахилитися до камери, надмірно використовувати міміку, жести або інтонації, щоб компенсувати (за допомогою мови тіла) відсутність зворотного зв'язку. В обох випадках, є ризик втрати зв'язку: як через нестачу інформації (мова тіла), так і через інформаційне перевантаження (через канали: зображення, звук; власне оточення, «спливаючі» вікна чи текстові повідомлення на екрані).

Спілкування, з великою кількістю співрозмовників у віртуальному просторі, може лякати. Деякі люди почуваються ніяково через технічне посередництво мережи; є більш «скутими», ніж при фізичній присутності, й їм потрібно більше часу для приєднання до спілкування. Візуалізація свого особистого, є потенційним джерелом невпевненості та сором'язливості, якщо є побоювання критичного погляду зовнішнього світу (зокрема, на власні умови проживання). З іншого боку, у віртуальному просторі, окремі люди краще спілкуються ніж безпосередньо. Можливість контролювати, свій власний вигляд на екрані, також допомагає зменшити бар'єри у спілкуванні: відгороджуючись від безлічі інших осіб, людина більше не почувається вразливою від їхнього погляду, який може засуджувати.

Опосередкована природа спілкування (асинхронність, затримка, технічні неполадки, відсутність прямого зорового контакту, неприродна фронтальність) означає, що у віртуальному просторі спостерігається наявність уявної близькості. Доступність власного оточення зміцнює ідею автономії та контрольованості, за умови того, що інтернет–з'єднання є стабільним. Парадоксальним є те, що така ілюзія контролю пов'язана з неконтрольованістю технічного з'єднання. Крім того, існує «технічна» влада того, хто проводить освітню діяльність (спілкування). Він (вона) може, на власний розсуд, використовувати повноваження: вимикати мікрофон (камеру), видаляти учасників зі спілкування–це повне втручання в процес участі, що може викликати сильні емоції (певна цензура). Також у тих, кого навчають, існує можливість підключатися до спілкування або залишати його, не пояснюючи причину,—це може спонукати їх бути невимушеними.

Онлайн–середовище створює ілюзію того, що учасники спілкування можуть позбутися своїх небажаних почуттів так само легко, як й інших осіб, що є неприємними. Коли відчувається потреба «втекти» (чи то від нудьги, страху, гніву, розчарування або іншої причини),—є можливість, одним натисканням кнопки,

уникнути спілкування з неприємними людьми. Якщо ті, хто навчає та ті, хто навчається, постійно уникають суперечностей, конфліктів, відмінностей та мінливості—вони послаблюють здатність формувати стійкі взаємовідносини та долати їх складність. Це стосується не тільки особистих зустрічей, але також відіграє важливу роль для здатності співпрацювати у навчальних відносинах.

Одним із головних завдань здійснення освітнього спілкування є те, щоб онлайн-середовище сприймалося психологічно безпечним для взаємодії. Керівники занять можуть сприяти створенню сприятливої атмосфери, якщо намагатимуться підтримувати оптимальний темп діалогу з тими, хто навчається; говорити спокійним голосом, не використовувати двозначності та підтримувати зворотний зв'язок.

На онлайн-платформах учасники спілкування стають об'єктами взаємодії між собою. Для того, щоб бути цікавим співрозмовником у діалозі, вони мають постійно контролювати, чи перебувають вони все ще на екрані. Також, вони повинні слідкувати за своїм зовнішнім виглядом в уявній перспективі інших людей. І неважливо, чи є цей погляд зневажливим, чи захоплюючим,—він повертає до себе частину їхньої уваги, викликає додаткові зусилля для здійснення самоконтролю.

Крім цього, виникає питання «переходів» з віртуального світу у фізичний. Це відбувається стрімко: в один момент відбувається взаємодія з великою кількістю людей, а наступне натискання на кнопку (або недостатня пропускна спроможність каналу зв'язку) його припиняє. У віртуальній мережі, утруднені плавні переходи: зазвичай, після онлайн-зустрічі, може відбуватися спілкування з окремими людьми, «відсторонення» від попередньої події або внутрішнє налаштування на нову зустріч. Відсутність неформального спілкування, велика інтенсивність зустрічей, у довгостроковій перспективі, призводить до виснаження, дисоціації та відчуження.

Одним із корисних способів для пом'якшення контрасту між віртуальним і реальним світами (для нейтралізації відчуження), може бути закріплення своєї фізичної реальності між зустрічами у віртуальному просторі. Для цього, можливо рекомендувати використання ходьби, дихальних технік, вправ на зосередження.

Таким чином, онлайн-платформи визначають можливості того, як може відбуватися освітня онлайн-комунікація у віртуальному просторі. Вони чудово підходять для створення навчального контенту, проведення занять та спільної роботи. Під час здійснення спонтанної, поточної та синхронної комунікації (яка формує «текстуру» обміну інформацією), у них мають місце певні проблеми, пов'язані з технічними можливостями, які визначають як форму, так і зміст цієї комунікації.

Список використаних джерел

1. G.R. Walker, P.J. Sheppard. Telepresence (BT Telecommunications Series). London: Chapman and Hall, 1999. 383 p.
2. N. Binetti, C. Harrison, A. Coutrot, A. Johnston, I. Mareschall. Pupil dilation as an index of preferred mutual gaze duration. *R. Soc. Open Sci.* 3 (7): 160086. 2016. URL: [http:// doi.org/10.1098/rsos.160086](http://doi.org/10.1098/rsos.160086).
3. P. F. Ferrari, G. Rizzolatti. *New frontiers in mirror neurons research*. USA: Oxford University Press, 2015. 432 p.

4. U. McCluskey. To Be Met as a Person: The Dynamics of Attachment in Professional Encounters. London: Routledge, 2005. 288 p.