

4. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>

5. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

6. Gershanoff A. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн семінару. Україна – Ізраїль. 2022. 15. Shapiro E. 4 Elements Exercise. Journal of EMDR Practice and Research. 2012. 1(2). P. 113-115..

УДК 378:159.942

Войтенко Оксана Анатоліївна,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Тертична Анна Олександрівна,

*здобувач вищої освіти навчальної групи ПНК-11
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Реформування системи вищої освіти в Україні відбувається на тлі глибоких суспільних змін, які ставлять перед людиною нові виклики. Сьогодні від студента та викладача очікують не лише знань і професійних умінь, а насамперед психологічної зрілості, уміння взаємодіяти, підтримувати одне одного й адаптуватися до нестабільного середовища. Освітній простір, який ще донедавна залишався вертикальною ієрархічною системою, поступово перетворюється на відкриту платформу партнерства, діалогу й творчого пошуку. У цій новій реальності емоційна стійкість і професійна взаємодія стають не допоміжними, а визначальними чинниками успішності освітнього процесу, адже від них безпосередньо залежить якість навчання, моральний клімат у колективі та рівень залученості студентів.

Сучасна освіта вже не зводиться до передачі інформації. Вона набуває глибшого змісту – стає середовищем розвитку особистості, формування внутрішньої гармонії, соціальної активності та здатності до співпраці. В умовах воєнних подій, психологічного тиску й інформаційного перевантаження саме освіта часто виконує стабілізуючу функцію – допомагає людині зберегти

рівновагу, знайти сенс і відчути підтримку. Тому викладач сьогодні – не лише носій знань, а наставник, модератор, партнер у процесі пізнання. Він не просто передає досвід, а допомагає студенту усвідомити власний потенціал і знайти внутрішню опору. Студент у такій системі перестає бути пасивним слухачем – він стає активним співтворцем навчального простору, учасником діалогу, де народжується не лише знання, а й взаємна повага.

Емоційна стійкість у педагогічній діяльності – це здатність людини зберігати внутрішній спокій, адекватність і продуктивність навіть у складних, непередбачуваних обставинах. Йдеться не просто про врівноважений характер, а про глибшу якість особистості – вміння осмислено діяти, не піддаючись деструктивним емоціям. Емоційна стійкість – це частина професійної культури педагога, показник його зрілості й здатності підтримувати гармонію між вимогами роботи та власними ресурсами. Саме ця здатність є “мостом” між професійним навантаженням і психологічним благополуччям викладача: вона дозволяє не втрачати чуйності, доброзичливості та відкритості навіть у періоди перевтоми чи кризи. Стабільність викладача передається студентам – від його емоційної врівноваженості залежить атмосфера в аудиторії, рівень довіри, загальний тон спілкування.

Для студентів емоційна стійкість має не менше значення. Вона допомагає долати хвилювання під час іспитів, протистояти невизначеності, підтримувати інтерес до навчання навіть у стресових умовах. У сучасному світі, де молоді люди часто стикаються з тривогою, втратами чи економічною нестабільністю, університет стає місцем, де вони можуть знайти не лише знання, а й психологічну підтримку. Саме в освітньому середовищі формується здатність розуміти власні емоції, відкрито говорити про труднощі, шукати допомогу та конструктивні рішення. Емоційна підтримка викладача підсилює мотивацію студентів, формує їхню впевненість у власних силах і розвиває академічну резильєнтність. Отже, роль викладача виходить далеко за межі навчальної: він впливає не лише на рівень знань, а й на внутрішній стан студента, його почуття гідності та віру у власні можливості.

В університетському середовищі взаємодія між викладачем і студентом дедалі частіше розглядається не як підпорядкування чи контроль, а як рівноправне партнерство, у якому обидві сторони є активними учасниками спільного пізнання. Відносини довіри, взаємоповаги та підтримки перестають бути лише педагогічними гаслами – вони перетворюються на реальні інструменти формування здорової академічної атмосфери. Там, де викладач не лише оцінює, а й уважно слухає студента, де студент може висловити власну думку без страху бути осудженим, народжується справжня мотивація до

навчання. Саме така взаємодія пробуджує у студента відчуття власної значущості, а у викладача – відповідальність за кожен етап професійного становлення молодого людини. Якість взаємин у системі «викладач – студент» безпосередньо впливає на формування «Я-концепції» майбутнього педагога, визначає його самооцінку, професійну ідентичність і ставлення до своєї діяльності. У процесі цієї взаємодії народжується не лише знання, а й моральна культура, внутрішня зрілість, почуття відповідальності за власний розвиток і за інших.

Варто усвідомити, що емоційна стійкість не виникає раптово – це результат тривалої внутрішньої роботи, постійного зіткнення з різними життєвими й навчальними ситуаціями. Її формування потребує не лише методичних програм, а й цілісного психологічного простору, у якому кожен має право на власні емоції та може відчувати підтримку. Таке середовище не потребує великих ресурсів – воно створюється у щоденному спілкуванні: у тоні викладацької мови, у щирості зворотного зв'язку, у готовності вислухати без осуду. Здавалося б, дрібні жести – усмішка, доброзичлива реакція на помилку, увага до деталей – здатні кардинально змінити атмосферу в групі. Саме через ці прояви гуманності освіта стає не формальною системою, а живим середовищем взаєморозуміння.

Досвід університетів країн Європейського Союзу підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту студентів і педагогів суттєво підвищує якість освіти. Там активно впроваджуються програми психологічної підтримки, менторські практики, тренінги з управління стресом та розвитком емпатії. Українські виші поступово переймають цей досвід: створюють центри психологічного супроводу, розробляють курси з емоційної грамотності та саморегуляції. Такі ініціативи сприяють не лише адаптації студентів до навчального навантаження, а й формуванню нової педагогічної культури, у центрі якої – повага до особистості, визнання її унікальності та гідності.

Однак жодна система не здатна забезпечити емоційну стійкість без участі самої людини. Це насамперед внутрішня робота – здатність аналізувати свої емоційні реакції, розуміти причини тривоги чи роздратування, шукати конструктивні способи їх подолання. Студент має навчитися слухати себе, довіряти своїм почуттям, але водночас – керувати ними. Викладач, у свою чергу, має бути прикладом емоційної зрілості: не приховувати емоцій, але й не дозволяти їм керувати поведінкою. Саме така взаємність формує справжнє партнерство, у якому зникає страх помилки, а натомість з'являється бажання діяти, шукати, розвиватися.

У сучасних умовах, коли суспільство переживає складні соціальні, військові й економічні трансформації, проблема емоційної стійкості виходить далеко за межі індивідуальної. Вона стає показником життєздатності самої системи освіти. Психологічно зрілий студент – це майбутній професіонал, здатний мислити критично, діяти зважено, приймати рішення в умовах невизначеності. Психологічно стійкий викладач – це педагог, який навчає не лише предмету, а й людяності, довірі, гідності. Саме через такі якості вибудовується освіта європейського рівня – не за формою, а за духом, де головною цінністю є людина.

Підсумовуючи, можна сказати, що справжня модернізація освіти починається не з технологій чи реформ, а з людських стосунків. Психолого-педагогічні умови формування емоційної стійкості – це насамперед атмосфера довіри, взаємоповаги, щирості й партнерства. Там, де існує така атмосфера, народжується не лише нове знання, а й внутрішня сила, яка допомагає долати труднощі, розвиватися і змінювати освітню реальність на краще.

Список використаних джерел

1. Юрченко В. І. Взаємини «викладач – студент» як чинник формування «Я-концепції» майбутнього педагога // Психологія і суспільство. – 2020. – № 1. – С. 83–91. – URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2020/11.pdf
2. Бушуєв С., Корчова Г., Красильник Ю., Руденко М., Козир Б. Розвиток кліпового мислення здобувачів вищої освіти в інформаційному оточенні. Інформаційні технології і засоби навчання. 2024. Том 99. № 1. С. 76–94.
3. Красильник Ю.С. Теоретико-методичні основи проектування дистанційного навчання в умовах ЗВО. / Ю.С. Красильник // Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету. 2021. № 94. С. 86–92.
4. Почка К.І., Красильник Ю.С., Корчова Г.Л., Руденко М.В. Комунікативні аспекти педагогічної діяльності: навчальний посібник. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. 320 с.
5. Bagdziuniene D., Kazlauskienė A., Nasvytyene D., Sakadolskis E. A. Resources of emotional resilience and its mediating role in teachers' well-being and intention to leave // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – Article 1305979. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1305979>.
6. Guo W., Wang J., Li N., Wang L. The impact of teacher emotional support on learning engagement among college students mediated by academic self-efficacy and academic resilience // *Scientific Reports*. – 2025. – Vol. 15, Article 3670. – DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-88187-x>.
7. Chernyshev D.O., Maksymiuk Yu.V., Krasylnyk Yu.S., Korchova H.L., Rudenko M.V. Peculiarities of technique of teaching technical disciplines in the institution of higher education of the building profile. // *Опір матеріалів і теорія споруд*. 2022. Вип. 108. С. 35–62. DOI: [10.32347/2410-2547.2022.108.35-62](https://doi.org/10.32347/2410-2547.2022.108.35-62).