

розвитку їхніх творчих здібностей, обдарованості і таланту, формування художньо-творчих умінь та навичок) (відзначили 82 % респондентів).

Таким чином варто наголосити, що процес формування творчої особистості майбутнього педагога-лідера в аспекті професійної підготовки набуває великого практичного значення, оскільки необхідні педагоги-творці, педагоги-майстри, педагоги-новатори, педагоги-лідери.

Список літератури:

1. *Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.*
2. *Ігнатюк О.А. Аналіз зарубіжного досвіду Північної Європи щодо моделей професійної підготовки майбутніх творчих педагогів-лідерів в умовах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами. Харків: НТУ «ХП», 2022. №3. С.84-95.*
3. *Педагогічна творчість: методологія, теорія, технології: Монографія За ред. С. О. Сисоєвої, Н. В. Гузій. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. 183 с.*

Євлахов Д. Є., Солодовник Т. О.

м. Харків, Україна

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПЕДАГОГА ВИЩОЇ ШКОЛИ

Військовий стан в Україні обумовлює цілий ряд вимог до особистості та професійної діяльності викладачів закладів вищої освіти. Першою важливим завданням педагогів є адаптація навчальних програм та

навчального процесу до сучасних реалій. Відбувається перегляд курсів і дисциплін, включаючи військові та оборонні дисципліни, з метою відповіді на актуальні виклики та потреби суспільства. Педагоги повинні мати високий рівень психологічної готовності до роботи в умовах стресу та невизначеності, враховуючи військовий стан. Це означає постійну роботу над розвитком навичок саморегуляції, керування стресом і психологічну підтримку студентів.

В умовах військового конфлікту безпека життя людей стає пріоритетом. Педагоги повинні бути ознайомлені з планами безпеки та процедурами дій у випадку надзвичайних ситуацій. Це включає в себе інструкції щодо евакуації, охорони життя і здоров'я, що збільшує загальне навантаження на фахівців в сфері вищої освіти. Умови військового стану також вимагають співпраці з військовими та правоохоронними органами. Педагоги повинні бути готові до взаємодії з цими структурами, а також до дотримання вимог та законодавства у сфері військової діяльності. Ще однією з ключових функцій педагогів в умовах військового стану стає виховання патріотизму та громадянської обороноздатності у студентів. Важливо відповідати на запити суспільства щодо підготовки молоді до захисту державних інтересів [1].

Основні особливості діяльності педагогів вищої школи в період військового стану в Україні обумовлені потребами суспільства, актуальністю освіти та безпекою громадян. Вони передбачають адаптацію навчального процесу, підвищення психологічної готовності та взаємодію зі структурами, відповідальними за безпеку. Все це в поєднанні з постійними переживаннями щодо безпеки створює додатковий стрес для викладачів. Все це гостро ставить питання розвитку і підтримки навичок стресостійкості педагога.

Стресостійкість є важливою психологічною характеристикою, яка визначає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і

зберігати свою фізичну та психічну стабільність в умовах негативного впливу. Цей термін базується на ідеї, що стрес, або реакція на стрес, є невід'ємною частиною життя, і стресостійкість визначає здатність особистості подолати або адаптуватися до цих стресових ситуацій.

У науковій літературі стресостійкість трактується як комплексна психологічна якість, яка включає в себе різні аспекти. Одним з ключових аспектів є здатність індивіда контролювати свої емоції та реакції в стресових ситуаціях. Іншим важливим аспектом є оптимізм і позитивне ставлення до вирішення проблем. Стресостійкі особи частіше виявляють гнучкість у мисленні та здатність знаходити конструктивні рішення [2].

Також стресостійкість включає в себе адаптивність до змін, резильєнтність, або здатність відновлюватися після стресових подій, а також соціальну підтримку та вміння взаємодіяти з іншими в стресових ситуаціях. Важливо враховувати, що стресостійкість є не стільки вродженою якістю, скільки розвивається і може бути поліпшена через навчання та практику.

З психологічної точки зору, стресостійкість базується на психофізіологічних, когнітивних і емоційних механізмах, які регулюють стресові реакції. Вона відображає здатність людини ефективно впоратися зі стресом, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я. Стресостійкість є актуальною в різних сферах життя, включаючи роботу, освіту, міжособистісні відносини та загальний фізичний та психічний стан особистості [3].

Розвиток стресостійкості у педагогів закладів вищої освіти може бути здійснений через різноманітні психологічні та педагогічні підходи. Ця якість є важливою, особливо в умовах високого рівня відповідальності та стресогенних факторів, з якими педагоги можуть стикатися в сучасній освітній системі в умовах військового стану. Нижче розглянуто кілька шляхів розвитку стресостійкості у педагогів:

1. Психологічна підготовка і психологічні тренінги: проведення спеціальних тренінгів і семінарів з питань стресостійкості може допомогти педагогам розвивати свою психологічну стійкість. Під час таких заходів вони можуть вивчати стратегії керування стресом, робити психофізіологічні вправи, та вдосконалювати навички емоційної регуляції.

2. Саморефлексія: педагоги повинні навчитися аналізувати власні стресові реакції та шляхи їх подолання. Саморефлексія допомагає зрозуміти, які ситуації або завдання викликають найбільший стрес, і розробити стратегії для їх подолання.

3. Соціальна підтримка: важливою складовою стресостійкості є соціальна підтримка. Педагоги повинні створювати підтримуюче робоче оточення, в якому вони можуть ділитися досвідом і радитися один з одним у вирішенні проблем.

4. Розвиток адаптивних стратегій: педагоги повинні навчитися реагувати на стресові ситуації адаптивними стратегіями, а не відходити від них. Це може включати в себе встановлення пріоритетів, розробку конкретних планів дій і навіть навчання технікам медитації або релаксації.

5. Підвищення самооцінки і самодовіри: важливо, щоб педагоги вірили в свої здібності і були впевнені в собі. Збільшення самооцінки і самодовіри може допомогти їм краще подолати стресові ситуації та впоратися з ними.

6. Регулярна фізична активність та здоровий спосіб життя: фізична активність має позитивний вплив на емоційний стан і загальну стресостійкість. Педагоги повинні підтримувати здоровий спосіб життя, включаючи збалансоване харчування, відпочинок і сон [4].

Розвиток стресостійкості є постійним процесом, і він може бути успішним за умови відповідної підготовки та підтримки педагогів. Стресостійкі педагоги можуть бути більш ефективними викладачами та лідерами в освітній галузі, а також зберігати своє фізичне і психічне здоров'я у вимогливих умовах сьогодення.

Список літератури:

Никифоренко, Н.О., Сікорська, І.М. (2023). Науково-педагогічна діяльність в умовах війни у світлі соціологічних досліджень. *Редакційна колегія*, 233.

Слюсаревський, М.М., Григоровська, Л.В. (2022). Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1).

Солових, Є.М., Михаліна, О.Ю. (2023). Особливості професійного вигорання педагогічних працівників та шляхи їх профілактики. In *The 9 th International scientific and practical conference "Scientific progress: innovations, achievements and prospects" (May 29-31, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. 668 p. (p. 291).*

Харченко, Н., Лілія, Б. (2023) Особливості стресостійкості педагогів у ситуаціях пандемії та війни. *Тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг» (25-26 квітня 2023 року)*, 100.