

кошмарних сновидінь, зменшення ефективності та мотивації. Це найбільш поширені прояви екзаменаційного стресу, і всі вони мають негативний вплив на студентів. Більшість студентів відчувають певний рівень тривоги чи занепокоєння під час підготовки до іспитів або в процесі їх складання. Така тривога є звичайним і природним явищем, яке може бути корисним на помірному рівні, оскільки сприяє підготовці до іспиту, як психологічно, так і фізично.

Для зниження рівня стресу та тривоги доцільно застосовувати низку стратегій, таких як організація ефективної підготовки до іспитів, виділення часу на навчання, перегляд матеріалу, в якому є сумніви, а також регулярне вивчення матеріалу протягом семестру. Важливими є фізичні вправи, які допомагають конструктивно спрямувати емоційні реакції на стрес, а також підтримка здорового харчування, належного режиму сну та регулярного відпочинку. Під час підготовки до іспитів корисно також використовувати техніки візуалізації успішного складання екзамену. У разі, якщо стрес і тривога негативно впливають на сон, концентрацію, настрій або взаємини з іншими, важливо звернутися до психолога для розробки індивідуальних стратегій подолання стресу та зниження рівня тривожності.

Отже, під час екзамену, що є стресовою ситуацією для багатьох студентів, рівень тривожності може перевищити оптимальний, що негативно позначається на здатності до навчання та успішності. Надмірний стрес може ускладнити процес запам'ятовування необхідного матеріалу, знизити здатність до концентрації та ефективного демонстрування знань і навичок, тому важливо контролювати рівень тривожності та вчасно вживати заходів для її зниження.

Вишневецький В.В.  
Науковий керівник: канд. мист., доц. Серeda Н.В.  
НТУ «ХП»

## **ІМІДЖ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА-ЛІДЕРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Професія педагога є однією з найшановніших, почесних та відповідальних професій у світі. Педагог займає особливу роль у розвитку

інтелектуального потенціалу сучасного суспільства та особистісному формуванні молодого покоління. Складність педагогічної професії полягає у сукупності навчальних, виховних, організаторських функцій. Важливою на сьогоднішній день є проблема формування іміджу сучасного педагога вищої школи. В цьому контексті актуальним є комплексне дослідження педагогічного іміджу та його особливостей.

Реалії сьогодення передбачають особливий підхід до навчання та виховання здобувачів освіти. В період стрімкого розвитку сучасних освітніх технологій, Інтернету, інноваційних методик навчання, педагог вищої школи повинен бути не тільки висококваліфікованим фахівцем. Необхідно активно проявляти лідерські якості, бути конкурентоспроможним та ініціативним, задавати темп розвитку освіти та науки. Педагог-лідер має «йти в ногу» з часом, шукати нові підходи у викладанні, розвивати творче креативне мислення. Успіх педагога визначається за великою кількістю критеріїв. Будучи прикладом для наслідування, педагог здійснює великий вплив на розвиток особистості здобувачів освіти. Особливе місце у цьому процесі відводиться іміджу.

Поняття «імідж» передбачає сукупність властивостей, що формують певний образ, соціальний портрет людини. Структура професійного іміджу передбачає як візуальні властивості (зовнішній вигляд, міміка, тембр голосу тощо), так і внутрішній образ (як людина мислить, її слово, подача, темперамент). Такі якості, як впевненість у собі та самовладання, рішучість та психологічна гнучкість, а також авторитет, є професійно необхідними для викладача. Образ педагога також включає особистісні якості, інтелект, манеру спілкування, вміння комунікувати, культуру мовлення. Отже, поняття іміджу є всеохоплюючим та комплексним.

В умовах військових дій, що обумовлює домінування навчання в режимі онлайн, імідж педагога дуже важливий для залученості та мотивації здобувачів освіти. Тому наразі викладачу важливо проявляти себе в суспільній та творчій діяльності, брати участь у наукових і методичних проектах, просувати свою

професійну галузь у соціальних мережах. Креативна, творча, діалогічна подача матеріалу (замість «сухої» інформативної) сприяє більшій зацікавленості змістом навчання та активно розвиває професійні компетентності здобувачів освіти. Таким чином кожна деталь іміджу педагога несе певну інформацію та стимулює пізнавальний інтерес.

Отже, на сьогоднішній день професійний імідж є однією з ключових особливостей сучасної освіти та потребує подальшого глибинного дослідження, адже забезпечує зв'язок між професійними та особистісними якостями педагога вищої школи.

Волобоек К.В.  
Науковий керівник: канд. психол. н. Ковальова І.Б.  
НТУ «ХП»

## **ВПЛИВ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ НА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Актуальність теми. Конфліктна поведінка в молодіжному середовищі залишається важливою проблемою, оскільки період юнацтва характеризується суттєвими змінами у психіці, що впливають на їх сприйняття конфліктів. У сучасній психологічній практиці використовуються наробки науковців НТУ «ХП» О. Романовського, Н. Підбуцької, Т. Гури та ін. із застосуванням лідерського потенціалу молоді. Стратегії лідерства дають можливість запобігати конфліктам та мінімізувати їхні деструктивні наслідки.

Основні фактори лідерства, що впливають на конфлікти:

- емоційний інтелект (ЕІ): особи з високим ЕІ легше справляються з емоційним напруженням та знаходять конструктивні рішення;
- здатність до переговорів: лідери часто слухають та враховують різні точки зору, запобігаючи ескалації конфлікту;
- позитивна комунікація: вміння підбадьорити або запобігти ускладненню ситуації.

Лідерські стратегії у розв'язанні конфліктів:

- співробітництво: пошук повністю прийняттого рішення для усіх сторін;