

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В., Табачек І. Формування особистості вчителя в сучасних умовах. *Політичний менеджмент*. 2005. № 1. С. 58–59.
2. Вишківська В. Сучасні вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : зб. наук. пр. / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. С. 180–182. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6927>
3. Грабовська Т., Грабовський О. Інноваційні підходи до підготовки сучасного вчителя в контексті вимог Нової української школи. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17763032>
4. Євтух М. Особливості підготовки сучасного вчителя нової української школи (передумови стандартизації). *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 13 (169). С. 78–82. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/366>

**Галина МЕШКО,
Олександр МЕШКО**
(Тернопіль)

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Багатофункційність і багатозадачність науково-педагогічної діяльності, підвищена професійна і соціальна відповідальність, постійне психоемоційне напруження, значні інформаційні, інтелектуальні та комунікативні перевантаження, нові виклики та безперервна модернізація вищої освіти, – все це чинники, які в сучасних умовах спричиняють погіршення стану професійного здоров'я викладачів закладів вищої освіти та зниження якості їхнього професійного життя.

Результати опитування, яке ми проводили серед викладачів закладів вищої освіти, свідчать про негативні тенденції у їхньому психологічному самопочутті. Зокрема, вони вказали на необхідність розвитку у викладачів таких якостей, як стресостійкість і

резильєнтність та надання їм психологічної допомоги для забезпечення професійного здоров'я. Ці результати слугували орієнтиром для визначення змістового контенту розробленої нами освітньої програми «Стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога» [1].

Метою означеної освітньої програми є «підвищення рівня професійної стресостійкості та резильєнтності педагогів; поглиблення їх здоров'язбережувальної й аутопсихологічної компетентностей; розвиток внутрішніх психічних сил педагогів; формування саногенного мислення; сприяння у формуванні конструктивних копінг-стратегій, гармонізації особистості» [1, с. 1]. Програма реалізується у системі підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників центру післядипломної освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Вона розрахована на 1 кредит ECTS (30 год.) та охоплює чотири теми. Перша тема присвячена розгляду поняття професійного стресу та його видів. У другій темі розкривається проблема емоційного вигорання у зв'язку з професійним стресом. Третя тема передбачає аналіз поняття стресостійкості, визначення ресурсів стресостійкості особистості педагога та вивченню питання керування у стресових ситуаціях. Четверта тема присвячена методам оптимізації рівня стресу та вибору індивідуальних копінг-стратегій.

Освітня програма передбачає низку видів діяльності, які сприяють досягненню її мети. Це лекції-дискусії, проведення майстер-класу, круглого столу. Зокрема, пропонується майстер-клас «Як не згоріти у полум'ї професії, а темою круглого столу є «Здоров'я не купиш – його розум дарує». Важливими елементами програми є виконання творчих завдань та тренінгове навчання (антистрестренінг). Серед методів останнього відзначимо групову дискусію, виконання психомалюнків (наприклад, «Я у стресовій ситуації»), розігрування рольових ситуацій, психологічні ігри і вправи та ін.

Важливим складником змісту програми є антистрестренінг. Він орієнтований як на формування здатності оперативно реагувати на стрес і засвоєння поведінки, що позбавляє від стресу, так і на формування здатності превентивно реагувати на стресову ситуацію, тобто засвоєння поведінки, що сприяє уникненню появи стресу. Тому проведення антистрестренінгу для викладачів ми спрямували на пошук і активізацію «ресурсів збереження психологічної стійкості в умовах воєнного стану, ... формування вмінь саморегуляції

емоційних станів й опанування психотехніками самовпливу» [3, с. 126], що сприяє зниженню градусу «емоційного негативного реагування на ситуативні впливи» [2, с. 111] та позитивно впливає на «опанування конструктивними копінг-стратегіями; формування саногенного мислення» [2, с. 111] тощо.

Для самостійної роботи слухачів з метою підвищення їхньої здоров'язбережувальної компетентності програма передбачає опрацювання додаткових інформаційних джерел, виконання творчих завдань. Прикладом останніх є підготовка есе «Професійний стрес досягнень і трудового ізолязму» [2, с. 112]. Завданнями самостійної роботи також передбачено створення пам'яток «Як уберегтися від професійного стресу», «Як уникнути професійного вигорання», складання «Психологічної аптечки педагога», підготовка та презентація навчального проєкту «Індивідуальні копінг-стратегії» [1, с. 2–3].

Орієнтирами нашої діяльності під час лекцій і практичних занять є такі аспекти стрес-менеджменту: управління стресогенністю професійної ситуації та власними психічними станами; відновлення у разі надмірного стресування і підвищення рівня стресостійкості. Особливу увагу зосереджуємо на розвитку стресостійкості та оволодінні конструктивними копінг-стратегіями.

У координатах підвищення рівня професійної стресостійкості викладачів закладів вищої освіти важливою є діяльність Центру педагогічного консалтингу, який функціонує в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка. Тому наша наступна пошукова робота спрямована на визначення у межах діяльності Центру педагогічного консалтингу напрямів профілактичної і корекційної роботи з викладачами ЗВО, проведення тренінгів, вебінарів, майстер-класів з питань забезпечення професійного здоров'я, підвищення рівня професійної стресостійкості, запобігання професійному вигоранню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мешко Г. М., Мешко О. І. Стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога : освітня програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників. URL: https://tnpu.edu.ua/faculty/cpo/docs/osv-tn-programi/Stres-menedzhment_u_profesiinii_diialnosti_pedahoha.pdf

2. Інклюзія в дії: стратегії впровадження в Україні та світі : колективна монографія / О. Главацька, Н. Горішна, Г. Слезанська та ін. Тернопіль: Осадца, 2022. 326 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059637.pdf>

3. Мешко Г. М., Мешко О. І. Формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів як умови їх конкурентоспроможності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка*. Ужгород, 2024. Вип. 1 (54). С. 124–128. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.124-128>

**Оксана ПОВІДАЙЧИК,
Оксана СВЄЖЕНЦЕВА,
Антоніна БУЛИНА**
(Ужгород)

ДО ПИТАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ У НОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В умовах сучасних суспільно-політичних трансформацій в Україні проблема забезпечення доступу до якісної вищої освіти для внутрішньо переміщених осіб набуває особливої актуальності. Вимушене переміщення значної кількості студентської молоді зумовлює необхідність їхнього включення у нове освітнє середовище, що супроводжується низкою академічних, соціальних та психологічних викликів. У цьому контексті особливого значення набуває процес академічної інтеграції, що уможливорює успішну реалізацію індивідуальної освітньої траєкторії внутрішньо переміщених здобувачів освіти.

Сучасні українські дослідження свідчать, що академічна інтеграція внутрішньо переміщених студентів у закладах вищої освіти (ЗВО) України має складний і багаторівневий характер. Зокрема, Ю. Білан, В. Кроль, Г. Міщук, І. Рощик підкреслюють, що ключовими бар'єрами в інтеграційних процесах є житлові труднощі, соціальна адаптація та обмеженість ресурсів підтримки, що безпосередньо впливає і на освітню інтеграцію студентської молоді. Автори наголошують, що процес інтеграції є нерівномірним і залежить від взаємодії особистісних та інституційних факторів, а не лише від