



**МИКОЛАЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ**

«СХВАЛЕНО»

ученою радою МОІППО

Протокол № 5 від «04» жовтня 2024 р.

Програма

**компетентнісно та діяльнісно орієнтованого
варіативного модуля**

«Стрес-менеджмент для педагогічних працівників»

Категорія педагогічних працівників:

**усі категорії педагогічних працівників, навчально-допоміжного персоналу
закладу загальної середньої освіти**

МИКОЛАЇВ – 2024

Укладач:

Шпак Денис Олександрович – кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Обговорено та рекомендовано до схвалення на засіданні кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол від 25 вересня 2024 року № 07.

Завідувач кафедри: Наталія КЛИМЕНЮК

© Шпак Д. О., 2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність модуля. Психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних ролей та професійної діяльності й забезпечує можливість безперервного розвитку протягом усього її життя. Професія педагога – стресогенна. Вона потребує великих резервів самовладання та саморегуляції. Результат емоційної напруги, що виникає в педагога у процесі здійснення своєї професійної діяльності, – це зниження стійкості психічних функцій, і як наслідок – працездатності.

У сучасному українському суспільстві, яке вже протягом декількох десятиліть перебуває у стані турбулентності, нестабільність соціально-економічного життя, загроза життю та здоров'ю людини та її близьких призвели до значного збільшення порушень нервово-психічного характеру серед дорослих. Психічні порушення обумовлені депресивними, соматоморфними та тривожними розладами. Подібні порушення в педагогічних працівників мають ще й трансформувальний характер – хронічний стресовий стан відбивається як на учнях, так і на їхніх батьках, а тому зазначена проблема набуває масштабного характеру.

Сьогодні серед основних факторів, що зумовлюють психологічне нездоров'я вчителів, такі: потужні психогенні чинники, обумовлені війною в Україні, які випробовують емоційну стійкість особистості та навички її емоційної саморегуляції; щоденне психічне навантаження; самовіддана допомога; висока відповідальність за учнів; дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою; рольові конфлікти; поведінка «важких» учнів. Окрім того, більшість шкільних педагогів – жінки, тому до професіогенів додаються завантаженість роботою вдома й дефіцит часу для сім'ї та дітей. Тож учителів, в умовах деструктивної трансформації життя українського суспільства, можна впевнено віднести до групи ризику. Проблема збереження здоров'я та психологічного комфорту є соціально значущою, оскільки психологічний стан педагогів має прямий вплив на психологічне здоров'я, комфорт учнів, ефективність освітнього процесу. Тому профілактика стресу серед педагогічних працівників і підвищення рівня їхньої компетентності з питань збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я – актуальна проблема сьогодення.

Мета модуля: підвищення рівня компетентності педагогічних працівників з питань збереження та зміцнення психічного й емоційного здоров'я; попередження професійних деформацій; формування стресостійкості, яка допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності.

Завдання модуля:

1. Підвищити психологічну компетентність у сфері сучасної психології стресу.

2. Сформувати комплексне розуміння причин виникнення та проявів «професійного стресу».
3. Підвищити рівень компетентності з питань збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я, попередження професійних деформацій.
4. Удосконалити вміння визначити власні ресурси стресостійкості.
5. Розвинути навички емоційної саморегуляції та управління емоційними станами у стресових ситуаціях.
6. Удосконалити навички самостійного й критичного мислення, системного психолого-педагогічного аналізу.

Очікувані навчальні результати

Систематизувати та поглибити знання слухачів про:

- феномен стресу як психофізіологічне явище, причини виникнення, основні стадії переживання людиною стресу, прояви стресового стану;
- особливості професійного стресу;
- техніки психологічної самопомоги, саморегуляції особистості, способи подолання стресу;
- формування стресостійкості педагогічних працівників;
- шляхи подолання негативних наслідків стресових ситуацій, створення основи для внутрішньої гармонії, високої працездатності;
- особливості розвитку креативності та проактивності педагогів в освітньому процесі.

Сформувати та вдосконалити практичні вміння (навички):

- визначати власні ресурси стресостійкості;
- засвоювати навички емоційної саморегуляції, управління емоційними станами у стресових ситуаціях;
- моделювати позитивний психоемоційний стан;
- використовувати методики, що зменшують вплив стресогенних факторів на здоров'я людини;
- розвивати навички проактивності та креативного прийняття рішень у сфері професійної діяльності педагогічних працівників.

Розвинути установки щодо:

- професійного саморозвитку й самовдосконалення;
- мотивації до збереження психічного та фізичного здоров'я;
- інноваційності у професійній діяльності;
- усвідомленого та відповідального ставлення до застосування психологічних практик збереження психологічного здоров'я;
- розвитку критичного мислення, самоаналізу, самооцінки;
- формування конструктивної особистісної позиції.

Професійні компетентності, що розвиваються під час модуля:

1. ЗК.02. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.
2. ЗК.04. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.
3. А2.1. Здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів.
4. А2.2. Здатність формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей.
5. А2.4. Здатність добирати й використовувати сучасні та ефективні методики, технології навчання, виховання, розвитку учнів.
6. А2.5. Здатність розвивати в учнів критичне мислення.
7. А3.1. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності.
8. Б1.1. Здатність визначати й урахувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.
9. Б1.2. Здатність використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності.
10. Б2.1. Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керуватися власними емоційними станами.
11. Б2.2. Здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу.
12. В2.3. У2. Здатність планувати освітній процес з урахуванням принципів здорового та безпечного способів життя.
13. В2.4. У2. Здатність здійснювати профілактичні заходи зі збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності.
14. Б3.1. Здатність до суб'єкт-суб'єктної (рівноправної та особистісно зорієнтованої) взаємодії з учнями в освітньому процесі.
15. Б3.2. Здатність залучати батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.
16. В2.1. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.
17. В2.4. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час

професійної діяльності.

18. Д2.1. Здатність визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя.
19. Д2.2. Здатність взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у межах наставництва, супервізії тощо).
20. Д3.1. Здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності, визначати індивідуальні професійні потреби.

Особливості організації проведення модуля

Навчання проходить в аудиторії для тренінгових занять. Використовуються презентаційні та навчальні матеріали. Модуль адаптовано для проведення в онлайн-форматі за допомогою застосунку для організації відеоконференцій Zoom Video Communications.

Навчальна стратегія модуля (форми та методи організації освітньої діяльності)

Навчання відбувається в формі інтерактивної лекції, практичних занять.

Реалізація завдань для досягнення результатів модуля здійснюється через:

- інтерактивне заняття;
- виконання практичних завдань;
- моделювання проблемних (психолого-педагогічних) ситуацій;
- самостійну роботу.

Матеріально-технічне забезпечення модуля: комп'ютер, проєктор, роздаткові матеріали.

Форма підсумкового контролю: практичні завдання, моделювання, тестування, вирішення проблемних ситуацій.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН МОДУЛЯ

ТЕМА 1. Управління стресом: теорія і практика

Поняття «стрес-менеджмент». Основні завдання та засоби стрес-менеджменту. Концептуальні межі понять: «стрес», «професійний стрес», «професійне вигорання». Ознаки й наслідки переживання стресу. Стрес-фактори в педагогічній діяльності: техніки (само)допомоги. (Само)менеджмент для вчителів: потреби, мотиви, бажання. Психолого-педагогічні особливості моделі BASIC Ph. Як залишатися в життєвих контекстах: пошуки внутрішньої опори та підтримка зв'язків з освітньою спільнотою. Практичні рекомендації щодо подолання професійного вигорання педагогічним працівникам. Дитячий стрес: як надавати ресурсно-зорієнтовану допомогу дітям.

ТЕМА 2. Розвиток стресостійкості учасників освітнього процесу

Сутність поняття «стресостійкість». Структурні компоненти стресостійкості: когнітивний компонент (навички та уміння подолання стресових ситуацій, уміння ставити мету й планувати процес її досягнення, аутопсихологічна компетентність), соціально-емоційний компонент (емоційна й нервово-психічна урівноваженість), поведінковий компонент (асертивна поведінка, толерантність, комунікативні та міжособистісні навички, активність, саморозвиток, самопізнання). Техніки психосаморегуляції. Відновлення власної ресурсності та емоційного стану: практичні рекомендації. Безпечне психологічне середовище: формування навичок конструктивної взаємодопомоги як фактор формування стресостійкості.

ТЕМА 3. Креативність на замовлення: як бути творчим, попри стрес

Сутність, структура й особливості розвитку креативності та проактивності педагогів в освітньому процесі. Параметри креативності за Дж. Гілфордом. Використання педагогічних технологій для розвитку навичок проактивності та креативного прийняття рішень у сфері професійної діяльності. Вправа «Мій професійний герб та моє професійне кредо». Інтерактивна екскурсія «Дерево мого «Я». Вправа «16 асоціацій». Вправа «Творче життя». Вправа «Рефлексивна мішень».

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН МОДУЛЯ

Тема	Лекції (вивчення теорії), год	Практ. заняття, год	Самост. робота, год	Усього, год
ТЕМА 1. Управління стресом: теорія і практика	2	0	0	2
ТЕМА 2. Розвиток стресостійкості учасників освітнього процесу	1	1	2	4
ТЕМА 3. Креативність на замовлення: як бути творчим, попри стрес	0	2	2	4
Підсумковий контроль у формі виконання та обговорення практичних кейсів				
Усього, год	3	3	4	10

ФОРМА КОНТРОЛЮ

Навчальні результати слухачів у межах модуля оцінюються на основі виконання та обговорення практичних кейсів.

Розподіл балів:

Види навчальної діяльності	Теми					Підсумковий контроль	Примітки
	1	2	3	4	5		
- Підбір (створення) практичних вправ, ігор, конспектів занять / уроків / класних годин / заходів тощо для формування (розвиток) життєвих навичок відповідно до змісту лекційних занять; - вирішення практичного кейсу					50	100 балів	
					50		

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст навчання (тематичний план)	Розподіл навчальних годин	Форми навчальних занять	Освітній продукт
ТЕМА 1			
Поняття «стрес-менеджмент». Основні завдання та засоби стрес-менеджменту. Концептуальні межі понять: «стрес», «професійний стрес», «професійне вигорання». Ознаки й наслідки переживання стресу. Стрес-фактори в педагогічній діяльності: техніки (само)допомоги. (Само)менеджмент для вчителів: потреби, мотиви, бажання. Психолого-педагогічні особливості моделі BASIC Ph. Як залишатися в життєвих контекстах: пошуки внутрішньої опори та	2	Інтерактивне заняття	Знання основних завдань і засобів стрес-менеджменту. Розуміння сутності феноменів професійного вигорання та професійного стресу; причин виникнення, симптомів, основних стадій розвитку; знання основ самопомоги під час переживання стресу; знання соціально-психологічних основ

підтримка зв'язків з освітньою спільнотою. Практичні рекомендації щодо подолання професійного вигорання педагогічним працівникам			запобігання та подолання професійних деформацій педагогів
ТЕМА 2			
Сутність поняття «стресостійкість». Структурні компоненти стресостійкості: когнітивний компонент (навички та уміння подолання стресових ситуацій, ставити мету й планувати процес її досягнення, аутопсихологічна компетентність), соціально-емоційний компонент (емоційна й нервово-психічна урівноваженість), поведінковий компонент (асертивна поведінка, толерантність, комунікативні та міжособистісні навички, активність, саморозвиток і самопізнання). Техніки психосаморегуляції. Відновлення власної ресурсності та емоційного стану: практичні рекомендації. Безпечне психологічне середовище: формування навичок конструктивної взаємодопомоги як фактор формування стресостійкості	2	Лекція, практичне заняття	Знання і розуміння психологічних детермінант стресостійкості у професійній діяльності педагога. Ознайомлення з техніками психологічної самодопомоги, саморегуляції особистості, способами подолання тривожності. Засвоєння практичних навичок з розвитку життєстійкості / стресостійкості; моделювання позитивного психоемоційного стану; формування психологічно безпечного освітнього середовища
ТЕМА 3			
Сутність, структура та особливості розвитку креативності й проактивності педагогів в освітньому процесі. Параметри креативності за Дж. Гілфордом. Використання педагогічних технологій для розвитку навичок проактивності та креативного прийняття рішень у сфері професійної діяльності. Вправа «Мій професійний герб та моє професійне кредо». Інтерактивна екскурсія «Дерево мого «Я». Вправа «16 асоціацій». Вправа «Творче життя». Вправа «Рефлексивна мішень»	2	Практичне заняття	Розуміння сутності, структури та особливостей розвитку креативності та проактивності педагогів в освітньому процесі. Уміння використовувати педагогічні технології для розвитку навичок проактивності та креативного прийняття рішень у сфері професійної діяльності

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. Психологічні характеристики професійної деструкції та професійного вигорання у працівників освіти / В. В. Байдик // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2012. – № 3 (29). – С. 17–24.
2. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : метод. посіб. / Н. В. Бещук-Венгерська. – Вінниця : ММК, 2021. – 44 с.
3. Борозенцева Т. В. Стрес-менеджмент : практичні технології : навчально-методичний посібник / Т. В. Борозенцева, О. В. Грицук, О. В. Муратова. – Краматорськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2021. – 128 с.
4. Грищенко С. В. Стратегії самодопомоги в подоланні професійної деформації в діяльності соціальних педагогів [Електронний ресурс] / С. В. Грищенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. – 2012. – Вип. 96. С. 53–57. – Режим доступу: <https://griml.com/roFyC> (дата звернення: 26.10.2024).
5. Дубчак О. Б. Синдром «професійного вигорання» педагогічних працівників та його профілактика / О. Б. Дубчак // Нові технології навчання : матеріали науково-практичної конференції. – Київ : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОНУ. – 2018. – Спец. випуск № 59. – Ч. 2. – С. 64–68.
6. Карамушка Л. М. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка // Психологія управління. – 2002. – № 1. – С. 57–65.
7. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.
8. Олійник В. В. Професійні фрустрації в контексті становлення особистості конкурентоспроможного педагога / В. В. Олійник // Науковий вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. – 2019. – № 3. – С. 363–371.
9. Педагогічна психологія. Курс лекцій : навч. посіб. МОНУ // Уманський держ. пед. у-тет імені Павла Тичини, факультет соціальної та психологічної освіти, кафедра психології. – Умань : Візаві, 2021. – 125 с.

10. Рева О. М. Ірраціональність групової поведінки та групові деформації працівників у процесі спільної праці / О. М. Рева, С. В. Бойко // Вчені записки університету «Крок». – 2009. – № 19. – С. 225–234.
11. Стресостійкість : навч. посіб. / Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький ; за ред. Я. М. Когути. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 204 с.
12. Технології роботи організаційних психологів [Електронний ресурс] : навч. посіб. / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с. – Режим доступу : <https://griml.com/dfVvQ> (жата звернення: 26.10.2024).
13. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення : способи досягнення психологічного благополуччя [Електронний ресурс]: моногр. / Т. М. Титаренко, Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 с. – Режим доступу: <https://griml.com/NVpfP> (дата звернення: 26.10.2024).
14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації / Т. М. Титаренко, Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
15. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя : досягнення недосяжного [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез доповідей всеукраїнського наук.-практ. семінару Ракурси психологічного благополуччя особистості / ред. кол. : Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. (м. Ніжин, 09 червня 2017 р.). – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – 177 с. – Режим доступу: <https://griml.com/HbQ8K> (дата звернення: 26.10.2024).
16. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник / Т. М. Титаренко, Л. А. Лєпіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
17. Формування психологічної компетентності керівників освітніх організацій в умовах післядипломної педагогічної освіти : наук.-метод. посіб. / О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, О. В. Брюховецька та ін. ; за наук. ред. О. І. Бондарчук. – Київ : Науковий світ, 2012. – 190 с.

**Програма компетентнісно та діяльнісно орієнтованого варіативного
модуля**

**«Розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей
в умовах воєнного стану»**

Укладач:

Шпак Денис Олександрович