

Галина МЕШКО

доктор педагогічних наук, професор,
в.о. завідувача кафедри педагогіки та менеджменту освіти,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
hal-meshko@ukr.net

Олександр МЕШКО

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
meshko_o@ukr.net

ПРОФЕСІЙНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК МАРКЕР ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КООРДИНАТАХ ПРОФІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Трансформація старшої школи у профільну зумовлює нові виклики та ставить нові завдання перед керівником закладу загальної середньої освіти. У «Професійному стандарті за професією «керівник закладу загальної середньої освіти» визначено загальні компетенції та професійні функції директора школи. Сучасний керівник має не тільки здійснювати стратегічне управління закладом освіти, керівництво та моніторинг освітнього процесу для забезпечення якісної профільної освіти, організувати здорове, безпечне, розвивальне, інклюзивне середовище, налагоджувати конструктивну взаємодію всіх учасників освітнього процесу, забезпечувати безперервний власний і професійний розвиток педагогічних працівників, приймати виважені управлінські рішення в умовах упровадження профільної освіти, а й повинен вміти працювати зі стресом, своїм і команди. Професійна стресостійкість є необхідною умовою якості професійного життя й успішності управлінської діяльності.

Керівнику необхідно вміти управляти професійними стресами на рівні закладу освіти та стресами на рівні окремої особистості працівника, а також протистояти негативному впливу стресових чинників, знаходити ресурси стресостійкості у складних ситуаціях професійної діяльності. Важливо зазначити, що керівник закладу загальної середньої освіти має також мінімізувати стресові ситуації під час переходу до профільного навчання.

Результати проведеного нами експрес-опитування керівників закладів загальної середньої освіти виявили високий рівень професійного стресу, спричиненого інформаційними перевантаженнями, тотальною багатозадачністю, постійною емоційно-психічною напругою, «емоційною інтоксикацією», складністю і невизначеністю завдань в умовах модернізації системи освіти, зокрема упровадження профільного навчання у старшій

школі; засвідчили недостатній рівень психологічній стійкості у стресових ситуаціях, невміння керувати собою у складних ситуаціях професійної взаємодії, незнання технологій самореабілітації і технологій профілактики посттравматичних стресових розладів, а також невміння повністю відновлюватися після стресів і посилення потреби в отриманні кваліфікованої психологічної допомоги.

Тому надзвичайно актуальним є питання підвищення рівня професійної стресостійкості керівників закладів загальної середньої освіти, опанування ними основами стрес-менеджменту в управлінській діяльності, що потребує пошуку ресурсів, які допоможуть у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій, запобіганні професійному вигоранню як формі хронічного професійного стресу, забезпеченні професійного здоров'я та довголіття.

На вирішення означених завдань орієнтовані розроблений нами курс «Професійне здоров'я менеджера» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності D3 Менеджмент освітньо-професійної програми «Управління закладом освіти» [1], а також запропонована нами освітня програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників «Стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога» [2].

Під час розроблення означених курсів враховано моделі стрес-менеджменту, які представлено в науковій літературі та психологічній практиці: 1) короткостроковий (тактичний) стрес-менеджмент, що базується на використанні методик управління емоціями, саморегуляції емоційного стану через техніки роботи з тілом, прийомами психологічного айкідо та «емоційного фітнесу» «для захисту від маніпулювання та «нецивілізованого нападу» в ситуаціях професійної взаємодії» [4]; 2) довгостроковий (стратегічний) стрес-менеджмент, що ґрунтується на пошуку та активізації ресурсів стресостійкості, формуванні саногенного мислення і позитивного, конструктивного підходу до подолання стресових ситуацій, розвитку асертивної поведінки, збагаченні досвіду розумного способу життя, гармонізації особистості менеджера освіти.

У процесі вивчення курсу «Професійне здоров'я менеджера» особливу увагу звертаємо на питання управління професійним стресом. Управління професійним стресом передбачає сукупність стратегій, методів та прийомів, які дають змогу керівнику закладу освіти попередити негативний вплив стресорів або звести їх до мінімуму в управлінській діяльності. Знайомимо зі способами управління професійним стресом : профілактика стресу, що передбачає мудре ставлення до життя, розвиток стресостійкості, профілактику професійного здоров'я радістю, «емоційним фітнесом»; заходи активної протидії професійному стресу; заходи першочергової самопомоги у стресових ситуаціях управлінської діяльності.

У межах проблеми, що розглядається, зосереджуємо увагу на питанні копінг-стратегій в управлінській діяльності. Копінг-стратегії – це способи, які допомагають менеджеру освіти справлятися зі стресовими ситуаціями і

зберігати внутрішню рівновагу. Копінг-стратегії можуть бути конструктивними (адаптивними) та неконструктивними (дезадаптивними). Вони різняться між собою впливом на здатність керівника ефективно вирішувати проблеми та справлятися зі стресом. Конструктивні копінг-стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми, управління емоціями та пошук розумних способів адаптації до стресових ситуацій (асертивна поведінка, пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення). Вони допомагають ефективно реагувати на професійні труднощі, зберігаючи продуктивність і емоційну стабільність. Неконструктивні копінг-стратегії спрямовані на уникнення проблеми або передбачають негативні реакції на стрес/стресову ситуацію. Вони можуть тимчасово зменшити стрес, але в довгостроковій перспективі погіршують ситуацію та спричиняють погіршення емоційного стану і професійного здоров'я керівника закладу освіти. До таких стратегій належать: уникнення, емоційні та агресивні дії, прокрастинація, маніпулювання, зловживання шкідливими звичками тощо.

Пропонуємо здобувачам вищої освіти найпростіші способи подолання стресу: хобі, здоровий сон, збалансоване харчування, фізична активність, баланс (гармонія) між роботою та особистим життям, майндфулнес тощо. Майндфулнес (медитація усвідомлення, медитація самоусвідомлення) – це практика, яка передбачає покращення усвідомлення поточної ситуації через зосередження на власних думках, почуттях і відчуттях. Заняття майндфулнесом покращують стійкість до стресу, самоконтроль, уважність та емоційний стан, зменшують деякі симптоми тривоги і депресії. Майндфулнес передбачає регулювання думок, почуттів і поведінки й охоплює такі практики: медитацію, медитацію під час повільної, неквапливої ходьби, медитацію сканування тіла, вправи для розуму та тіла, розумну діяльність, звук зцілення. Менеджери освіти можуть застосовувати різноманітні техніки для практикування усвідомленості: медитацію, дихання, вправи для тіла.

Краще справлятися із професійним стресом і підтримувати баланс між роботою та особистим життям допомагають навички самоменеджменту і лайф-менеджменту. Лайф-менеджмент трактують як новий напрям у самоменеджменті. Керівнику закладу освіти важливо розвивати навички лайф-менеджменту, які охоплюють: формування розумного способу життя, навички постановки цілей, навички ефективної взаємодії, навички делегування повноважень, життєві навички для життєстійкості, опанування моделі асертивної поведінки, вміння створити навколо себе ауру добра і доброзичливості й простір психологічного благополуччя.

Загалом курс «Професійне здоров'я менеджера» спрямований на пошук й активізацію ресурсів стресостійкості, оволодіння майбутніми керівниками закладів освіти сучасними оздоровчими технологіями, антистресовими саногенними психотехнологіями і психотехнологіями самооздоровлення, а також сучасними технологіями профілактики посттравматичних стресових розладів [3; 4; 5], засобами запобігання та профілактики професійного стресу

і вигорання, розвиток їх психологічної самозарадності і формування позицій «Оздоров себе сам», Сам собі психотерапевт».

На теперішній час важливим завданням є упровадження в діяльність центрів професійного розвитку педагогічних працівників, центрів післядипломної педагогічно освіти програми підвищення рівня професійної стресостійкості та резильєнтності керівників закладів загальної середньої освіти. Означена програма має бути спрямована не лише на оволодіння основами стрес-менеджменту/лайф-менеджменту/самоменеджменту і розвиток здатності протистояти професійним труднощам та стрес-чинникам управлінської діяльності, а й на пошук й активізацію ресурсів стресостійкості, розвиток самоефективності менеджерів освіти, допомогу в досягненні ними професійної успішності в умовах модернізації системи освіти і реалізації завдань профільної освіти.

Список використаних джерел

1. Мешко Г.М., Мешко О.І. Формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів як умови їх конкурентоспроможності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2024. Вип. 1(54). С. 124-128. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.124-128>
2. 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 (дата звернення: 22 грудня 2025 року).
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
4. Стрес-менеджмент: практичні технології : навч.-метод. посібн. / Т. В. Борозенцева, О. В. Грицук, О. В. Муратова. ГПМ ДВНЗ «ДДПУ», 2021. 128 с.
5. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги навч. посібн. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ,: Університет «Україна», 2024. 248 с.