

Projekt pn. „**Kompetencje przyszłości kluczem do rozwoju technologicznego Polski**”
finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki

OPIS PROFILU KOMPETENCJI PRZYSZŁOŚCI

UMIEJETNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



Źródło: Kreator obrazów Microsoft Bing

Wprowadzenie

Opisy profili kompetencji przyszłości zostały opracowane przez Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji w projekcie pn. „Kompetencje przyszłości kluczem do rozwoju technologicznego Polski” finansowanym ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Opracowano TOP10 najbardziej pożądanych (spośród 30 kompetencji zidentyfikowanych w badaniu diagnostycznym) kompetencji przyszłości wspólnych dla trzech poziomów edukacji formalnej (szkolnictwo podstawowe, ponadpodstawowe i wyższe) o najwyższej liczbie wskazań respondentów.

Lp.	TOP 10 kompetencji przyszłości dla trzech poziomów edukacji formalnej: szkoły podstawowe, ponadpodstawowe, wyższe	Liczba wskazań respondentów
1.	Komunikatywność	1394
2.	Kreatywność	1231
3.	Krytyczne myślenie	992
4.	Znajomość języków	975
5.	Korzystanie z informacji i danych	958
6.	Umiejętność radzenia sobie ze stresem	956
7.	Biegłość w obsłudze nowych mediów	942
8.	Inteligencja emocjonalna	900
9.	Umiejętność uczenia się przez całe życie	855
10.	Cyberbezpieczeństwo	823

Źródło: Raport z realizacji Działania 1 – Diagnoza stanu faktycznego poziomu kompetencji przyszłości

Każda z ww. **kompetencji przyszłości** staje się coraz bardziej potrzebna w dynamicznie zmieniającym się świecie pracy i społeczeństwie. Są one kluczowe dla skutecznego funkcjonowania w przyszłości, umożliwiają podejmowanie decyzji, wykonywanie zadań w środowisku pracy i wspomagają osiągnięcie sukcesów zawodowych i osobistych.

Cel opracowania opisów profili kompetencji przyszłości:

- udostępnienie opisu profilu kompetencji jako narzędzia wsparcia w procesie kształtowania i walidacji kompetencji w edukacji formalnej na trzech poziomach: szkolnictwo podstawowe, szkolnictwo ponadpodstawowe i szkolnictwo wyższe,
- wspomaganie autodiagnozy posiadanych i oczekiwanych kompetencji od absolwentów poszczególnych poziomów edukacji formalnej w aspekcie podstawowych cech właściwych dla danej kompetencji przyszłości oraz punkt odniesienia do identyfikacji luk kompetencyjnych,
- zwrócenie uwagi na potrzebę drożności pionowej (między trzema poziomami edukacji formalnej) oraz korelacji efektów kształcenia w programach nauczania odnoszących się do kompetencji przyszłości,

- wsparcie dla doradców zawodowych (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe), biur karier (szkoły wyższe) oraz doradców klienta (system publicznych służb zatrudnienia) przy udzielaniu porad oraz informacji indywidualnych i grupowych w wyborze kierunku kształcenia, ścieżki rozwoju czy zawodu,
- wskazanie obszarów doskonalenia zawodowego kadry (m.in. dyrektorzy szkół, nauczyciele, doradcy zawodowi, kadra B+R i inni przedstawiciele otoczenia społeczno-gospodarczego) uczestniczącej w procesie rozwoju kompetencji przyszłości dzieci, młodzieży i studentów w aspekcie rozwoju rekomendowanych metod kształtowania kompetencji oraz metod walidacji kompetencji przyszłości.

Struktura opisu profilu kompetencji przyszłości

Każdy z 10 profili kompetencji przyszłości posiada identyczną strukturę opisu, na którą składają się następujące elementy:

- 1) Wprowadzenie – informacja wspólna dla wszystkich 10 profili kompetencji przyszłości kierowana do różnych grup odbiorców korzystających z opisów profili kompetencji.
- 2) Nazwa danej kompetencji przyszłości wraz z ilustracją w formie graficznej (obraz i ikona kompetencji).
- 3) Definicje danej kompetencji przyszłości przyjętej w badaniu oraz dobranych dodatkowo w kontekście „edukacji”, „psychologii” lub „społecznym” wraz z podaniem źródła definicji.
- 4) Podstawowy katalog cech osoby posiadającej daną kompetencję przyszłości, który pozwala budować kryteria weryfikacji, w jakim zakresie dana kompetencja została osiągnięta.
- 5) Rekomendowane metody stosowane w kształtowaniu danej kompetencji przyszłości zidentyfikowane w ramach badania diagnostycznego.
- 6) Dodatkowe metody wspomagające kształtowanie danej kompetencji przyszłości.
- 7) Rekomendowane metody stosowane w walidacji (ocenianiu) danej kompetencji przyszłości zidentyfikowane w ramach badania diagnostycznego.
- 8) Dodatkowe metody wspomagające walidację (ocenie) danej kompetencji przyszłości.
- 9) Informacje do kontaktu.



UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

DEFINICJA KOMPETENCJI

Przyjęta w projekcie

Radzenie sobie ze stresem jest procesem dynamicznym i stanowi odpowiedź na pewne czynniki w środowisku zewnętrznym i wewnętrznym człowieka, które oceniane są przez jednostkę jako stresogenne.

Źródło: N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, Osobowość stres a zdrowie, Difin, Warszawa 2008. E. Sygit-Kowalkowska, Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka – perspektywa psychologiczna, Hygeia Public Health 2014, 49(2): 202-208.

W kontekście edukacji

Umiejętność radzenia sobie ze stresem w edukacji to zdolność uczącego się do efektywnego radzenia sobie z presją związaną z nauką, egzaminami i innymi wymaganiami szkolnymi.

Źródło: Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2006). "Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students." In Emotion in education (pp. 223-242). Academic Press.

W kontekście psychologii

Umiejętność radzenia sobie ze stresem to zdolność osoby do skutecznego zarządzania emocjami, myśleniem i zachowaniem w sytuacjach stresowych.

Źródło: Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). „Stress, Appraisal, and Coping”. Springer Publishing Company.

CECHY OSOBY POSIADAJĄCEJ KOMPETENCJĘ

- **Umiejętność identyfikacji źródeł stresu.** Zdolność rozpoznawania i rozumienia czynników, sytuacji lub warunków, które mogą wywoływać stres w danym momencie.
- **Utrzymywanie zdrowego trybu życia.** Praktykowanie regularnej aktywności fizycznej, zrównoważonej diety i odpowiedniej ilości snu.
- **Stosowanie codziennej rutyny.** Umiejętność trzymania się stałych pór wykonywania codziennych czynności, przywracająca ład, harmonię i redukująca natłok zmian.
- **Stosowanie technik relaksacyjnych.** Praktykowanie głębokiego oddychania, medytacji, wizualizacji, relaksacji mięśniowej, treningu autogennego itp.
- **Umiejętność planowania i organizowania.** Tworzenie realistycznych planów, organizowanie zadań i priorytetów oraz dzielenie dużych zadań na mniejsze kroki.

- **Umiejętność zarządzania czasem.** Efektywne zarządzanie czasem celem uniknięcia uczucia przytłoczenia i niemożności spełnienia zobowiązań.
- **Bycie asertywnym.** Umiejętność ustalania granic i zdolność odmawiania, gdy występuje poczucie występowania się zbyt wielu zobowiązań, a także podkreślanie swoich uczuć, opinii i przekonań.
- **Praktykowanie hobby.** Angażowanie się w aktywności, które sprawiają przyjemność i relaksują, a tym samym mogą pomóc w rozładowaniu napięcia i stresu.
- **Świadomość stresu.** Rozwijanie świadomości i znajomość swoich myśli, emocji i reakcji na stres.
- **Korzystanie ze wsparcia.** Zapewnianie sobie wsparcia innych osób, w tym pozostawanie w bieżącym kontakcie z najbliższymi osobami, a także szukanie pomocy u psychologa i terapeuty.
- **Zdolność do wyrażania emocji.** Skuteczne wyrażanie swoich uczuć i potrzeb w sposób konstruktywny.
- **Zdolność adaptacji społecznej.** Umiejętności dostosowywania się do zmieniających się sytuacji społecznych, interakcji z różnymi ludźmi i skutecznego funkcjonowania w różnych środowiskach społecznych.
- **Empatia.** Umiejętność zrozumienia i odczuwania emocji innych ludzi, co umożliwi lepsze porozumienie i współpracę z nimi.
- **Samoregulacja.** Umiejętność kontrolowania i zarządzania własnymi emocjami i reakcjami impulsywnymi.
- **Umiejętności społeczne.** Efektywna komunikacja, zdolność budowania relacji, rozumienie dynamiki grupowej i współpraca z innymi.
- **Odporność psychiczna.** Zdolność do szybkiego powrotu do równowagi emocjonalnej po stresujących sytuacjach.

METODY KSZTAŁTOWANIA KOMPETENCJI

Metody rekomendowane:

- **Mapy myśli** – narzędzia wizualne, które pomagają w organizacji informacji, generowaniu rozwiązań, planowaniu, obrazowaniu związków między różnymi elementami sytuacji stresogennych, co ułatwia ich zrozumienie i przezwyciężenie.
- **Metoda sytuacyjna** – strategia nauczania i uczenia się, która skupia się na zastosowaniu wiedzy o stresie, w praktycznych sytuacjach życiowych.
- **Metoda symulacyjna** – polega na tworzeniu środowiska, które naśladuje rzeczywiste warunki stresogenne.

- **Prezentacja, film** – proces przedstawiania informacji, pomysłów, danych czy koncepcji publicznie przed audytorium; może obejmować filmy dokumentalne, instruktażowe czy edukacyjne.
- **Studium przypadku** – metoda badawcza, która skupia się na analizie pojedynczej jednostki, sytuacji czy zjawiska; zakłada szczegółową analizę badanego przypadku, obejmującą różne aspekty, takie jak historia, kontekst, czynniki wpływające na stres, procesy i rezultaty radzenia sobie ze stresem.
- **Techniki teatralne (improvizacja, inscenizacja, drama)** – metody, narzędzia i umiejętności obejmujące sposoby wyrażania emocji, pracy z ciałem, głosem, przestrzenią i innymi elementami, które pomagają w tworzeniu przekonującego i efektywnego komunikatu.
- **World cafe** – metoda grupowej dyskusji i współpracy, która służy do pobudzania konstruktywnych rozmów i wymiany pomysłów w dużych grupach.

Metody dodatkowe:

- **Zajęcia praktyczne w grupach** – kreowanie sytuacji, w których uczniowie mogą eksperymentować z różnymi aspektami stresu w bezpiecznym otoczeniu grupy.
- **Treningi umiejętności społecznych** – kształtowanie umiejętności interpersonalnych i społecznych, które są kluczowe dla radzenia sobie ze stresem.
- **Projekty edukacyjne z elementami współpracy społecznej** – wspieranie rozwoju społecznych kompetencji radzenia sobie ze stresem oraz uczestnictwo w projektach mających pozytywny wpływ na otaczający świat.
- **Gry edukacyjne** – angażowanie uczniów w interaktywne scenariusze gier, wymagające podejmowania decyzji opartych na zrozumieniu emocji i stresu. Gry mogą symulować sytuacje społeczne, pozwalając uczniom rozwijać empatię i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresogennych.
- **Projekty artystyczne** – realizacja projektów artystycznych, takich jak teatr, sztuka, czy muzyka, które pozwalają uczniom wyrażać swoje emocje w twórczy sposób. Metoda jako forma wyrażania siebie może również rozwijać kompetencje radzenia sobie ze stresem.
- **Sesje indywidualnego doradztwa i coachingu** – indywidualne dostosowanie wsparcia w celu rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem u poszczególnych uczniów.
- **Mentorstwo i doradztwo** – indywidualne wsparcie w procesie rozwoju umiejętności radzenia sobie ze stresem, z możliwością dzielenia się doświadczeniem i zdobyciem praktycznej wiedzy.
- **Projekty społeczne i wolontariat** – kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem poprzez zaangażowanie w działalność społeczną i pomoc innym.

METODY WALIDACJI KOMPETENCJI

Metody rekomendowane:

- **Obserwacja w warunkach symulowanych** – prowadzenia obserwacji w kontrolowanych i sztucznie stworzonych warunkach, w których można dokładnie monitorować i mierzyć zachowania i reakcje na stres.
- **Obserwacja w warunkach rzeczywistych** – odnosi się do prowadzenia badań i obserwacji w naturalnych, niekontrolowanych środowiskach, gdzie uczestnicy zachowują się i reagują na stres w sposób spontaniczny, niepodlegający sztucznej manipulacji czy kontroli.
- **Wywiad swobodny** – metoda zbierania danych w badaniach społecznych, w której badacz prowadzi rozmowę z respondentem, pozostawiając temat otwartym i pozwalając na swobodny przepływ myśli, opinii i informacji.
- **Wywiad ustrukturyzowany** – metoda zbierania danych w badaniach społecznych, w której badacz używa zestawu dokładnie określonych pytań, które są zadawane wszystkim respondentom w identyczny sposób.
- **Deбата swobodna** – forma dyskusji, w której uczestnicy wymieniają poglądy na stres i sytuacje stresogenne, bez ściśle określonych reguł, struktury czy formalnych procedur.
- **Deбата ustrukturyzowana** – forma dyskusji, w której istnieją określone zasady, które mogą obejmować czas wypowiedzi, ustalanie tematu przed debatą, określenie zasad oceniania, czy stosowanie konkretnych form argumentacji.

Metody dodatkowe:

- **Gry i zadania kreatywne** – ocenianie umiejętności radzenia sobie ze stresem poprzez aktywne uczestnictwo w grach i kreatywność.
- **Projekty grupowe** – ocena umiejętności radzenia sobie ze stresem i współpracy w zespole.
- **Studium przypadków** – doskonalenie umiejętności analizy oraz rozumienia złożoności sytuacji stresogennych i sposobów radzenia sobie ze stresem.
- **Autoocena i refleksja** – samopoznanie, świadomość własnych mocnych stron i obszarów do poprawy w obszarze sposobów radzenia sobie ze stresem.

INFORMACJE DO KONTAKTU

Sieć Badawcza Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji

<https://www.itee.lukasiewicz.gov.pl/>

Centrum Badań Edukacji Zawodowej i Zarządzania Innowacjami

<https://www.itee.lukasiewicz.gov.pl/obszary/centrum-badan-edukacji-zawodowej-i-zarządzania-innowacjami>