

Львів 2020 р.
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет педагогічної освіти
Кафедра початкової та дошкільної освіти

Затверджено

На засіданні кафедри початкової та дошкільної
освіти
факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету імені
Івана Франка
(протокол № 1 від 31.08.2020 р.)

Завідувач кафедри  проф. Мачинська Н.І.

Силабус з навчальної дисципліни
«Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання»,
що викладається в межах ОПІ 013 Початкова освіта
другого (магістерського) рівня вищої освіти для здобувачів
з спеціальності 013 Початкова освіта

Силабус курсу «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання»,

2019-2020 навчальний рік

Назва курсу	Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Туган-Барановського,7, кафедра початкової та дошкільної освіти
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет педагогічної освіти, кафедра початкової та дошкільної освіти
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта / Педагогіка, 013 Початкова освіта
Викладач (-і)	Мачинська Наталія Ігорівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри початкової та дошкільної освіти
Контактна інформація викладача (-ів)	ел. пошта: nataliya.machynska@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Понеділок 14.00-16.00 (кафедра початкової та дошкільної освіти, вул. Туган-Барановського, 7)
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Курс «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання» призначено для магістрів спеціальності 013 «Початкова освіта», кваліфікації магістр початкової освіти, викладач педагогіки і методик початкової освіти; методист дошкільного виховання. Курс належить до вибіркових дисциплін і передбачає формування загальних компетенцій, необхідних для викладацької діяльності та для вирішення завдань психолого-педагогічної практики. Тому у курсі представлено огляд як теоретичних основ, так і

	сучасних досліджень з проблеми професійного становлення та розвитку майбутнього фахівця освіти.
Коротка анотація курсу	<p>Курс «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання» передбачає ознайомлення з теоретичними основами емоційного вигорання педагогів, проведення різноманітного опитування (анкети, тестування) з метою виявлення причин виникнення стресів, ознак «професійного вигорання» у працівників освітніх організацій; моделювання конфліктних ситуацій з метою пошуку оптимальних шляхів уникнення стресу та подолання симптомів «професійного вигорання».</p> <p>Навчальним планом передбачено 4 кредити – 120 год., з них: 16 год. лекцій, 16 год. – практичних, 88 год. – с.р. для магістрів першого року навчання.</p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з 2 змістовних модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Професійне вигорання: поняття, симптоми та детермінанти виникнення. 2. Теоретико-практичні аспекти профілактики та подолання професійного вигорання. <p>У першому модулі розглядають науково-педагогічні дослідження з означеної проблеми як у вітчизняних, так і зарубіжних публікаціях; аналізують симптоми, чинники та стадії професійного вигорання у фахівців освіти.</p> <p>У другому модулі вивчають методи діагностики професійного вигорання, шляхи його подолання; практичні поради та вказівки щодо профілактики професійного вигорання педагогів; здійснюють аналіз заходів з охорони праці з метою подолання професійного вигорання у фахівців педагогічної освіти.</p>
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни є вивчення особливостей сутності стресу та основних підходів його дослідження; розуміння особливостей синдрому «професійне вигорання», «емоційне вигорання»; вивчення технологій профілактики та подолання професійного стресу у фахівців педагогічної освіти.
Література для вивчення дисципліни	<p style="text-align: center;">Базова література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. – Київ – Рівне, 2003. 24 с. 2. Знакова Т.А. Професійне «вигорання» керівників / Т.А. Занкова, А.С. Огнев // Управління персоналом. – 2003.

3. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів / Т. А. Колтунович. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. – 200 с.
4. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція : навчально-методичний посібник / Т. А. Колтунович. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Чернівці : Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. – 164 с.
5. Паньковець В.Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій // Актуальні проблеми психології. Том. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України – К.: Міленіум, 2003. – Ч.9. – С. 126-129.
6. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
7. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В.Зайчикової – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

Допоміжна література

6. Винник В. 100 порад : як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / Віталія Винник. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 174 с.
7. Журавель Т. В. Запобігання професійному вигоранню фахівців соціальної сфери : тренінгове заняття / Т. В. Журавель // Соціальний педагог – Спецвипуск. – 2014. – №10 (94). – С. 35–46.
8. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Жогно Юрій Петрович. – Одеса, 2009. – 249 с.
9. Карамушка Л.М. Психологія управління закладами середньої освіти. – К.: Ніка-Центр, 2000. – 332 с.
10. Москалець В. П. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? / В. П. Москалець, Т. Колтунович // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №1 (154). – С. 58-65.
11. Оснцкий А.В. Проблемы экологии личности // Жизнь и безопасность. – 2000. – №2-3. – С. 289 – 305.
12. Титаренко Т.М. Крізь статево-вікові обмеження / Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К. Либідь, 2003. – С. 113-139.
13. Хелмицкий Б. Психодиагностика профессиональной деятельности // Прикладная психология и

	<p>психоанализ. – 1997. - № 3. – С. 11-20. 14. Хэнел Т. Депрессия, или Жизнь с дамой в чёрном / Томас Хэнел ; пер. с нем. Т. Смолянская. – СПб. : Питер, 2009. – 208 с.</p> <p style="text-align: center;">Інформаційні ресурси в інтернеті</p> <p>http://oneu.edu.ua/pages/dep/csot/files/metod/navchalnij_posibnikmetodika_vikladannya_u_vishhij_shkoli.pdf</p>
Тривалість курсу	120 год.
Обсяг курсу	Для магістрів заочної форми навчання: 12 годин аудиторних, них 6 годин лекцій, 6 годин практичних занять, 108 годин самостійної роботи
Очікувані результати навчання	<p>Вивчення курсу забезпечує такі програмні результати навчання:</p> <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основні поняття дисципліни, етапи становлення концепції професійного вигорання та сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідження у цій галузі; основні підходи до вивчення професійного вигорання у діяльності педагога; • причини виникнення, його вплив на поведінку, професійну діяльність, психічне здоров'я фахівця; • конкретні форми та симптомокомплекси прояву основних видів станів зниженої працездатності, стресу, професійного вигорання; • механізми виникнення і розвитку професійного вигорання у фахівців освіти; • основні завдання та складові психогігієни праці фахівця освіти; • методи діагностики, профілактики та корекції професійного вигорання, спрямовані на оптимізацію функціональних станів, зокрема професійного вигорання;. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здійснювати психодіагностику професійного вигорання та порушень, що супроводжують цей синдром; • розрізняти типові психічні стани; • здійснювати самопрофілактику професійного вигорання; • надавати ефективну психолого-педагогічну допомогу, пов'язану з психопрофілактикою та корекцією

	<p>професійного вигорання фахівців освіти;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти застосовувати на практиці методики для діагностики особливостей професійного стресу в організаціях, методики для діагностики синдрому «професійного вигорання» працівників освіти, методики для діагностики детермінант професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» в освітніх інституціях.
Формат курсу	Денний / заочний
теми	ДОДАТОК (схема курсу)
Підсумковий контроль, форма	залік
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін «Педагогіка вищої школи», «Методологія наукових досліджень», «Психологія особистості», «Психологія вищої школи».
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Лекції, практичні заняття в формі семінарів, тренінгів та воркшопів, модульні контрольні роботи, індивідуальна робота студентів із викладачем, самостійна робота студентів, консультації, підготовка до заліку, залік.
Необхідні обладнання	Мультимедійний проектор, фліпчарт, маркери. При змішаному форматі навчання – можливість роботи у програмі Teams / Zoom.

**Критерії оцінювання
(окремо для кожного виду
навчальної діяльності)**

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Бали нараховуються за наступним співвідношенням:

- практичні/самостійні тощо : 15% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 5
- практичні заняття – 6 (кожне заняття по 5 бали):
 - 5 бали – студент виконав усі завдання згідно плану заняття;
 - 4 бали – студент виконав 75% завдань;
 - 3 бали – студент виконав 50% завдань;
 - 2 бали – студент виконав окремі елементи завдань;(на семінарсько-практичні заняття припадає 15% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 15); самостійна робота та виконання індивідуальних завдань оцінюються в межах балів, винесених на семінарські і практичні заняття;
- контрольні заміри (2 модулі): 60% семестрової оцінки; максимальна кількість балів за модуль 30
- залік: 25% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 25

Підсумкова максимальна кількість балів 100

Письмові роботи: Студенти виконують декілька видів письмових робіт (тези, індивідуальне завдання, тести, укладання словника).

Академічна доброчесність:

Роботи студентів мають бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагиату чи обману. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Дотримання академічної доброчесності під час вивчення курсу забезпечує обговорення на першому лекційному занятті правил академічної доброчесності, що є виявом наукової культури викладача та студента.

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.

	<p>Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p>
<p>Питання до заліку</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основні форми прояву професійного стресу. 2. Запобіжний напрямок профілактики професійного стресу 3. Методи опосередкованого впливу на психічні стани. 4. Соціально-демографічні та гендерні аспекти синдрому «професійного вигорання». 5. Регулятивно-корекційний напрямок профілактики професійного стресу. 6. Діагностика психічних станів за допомогою проєктивних тестів. 7. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види 8. Індивідуальна технологія профілактики й подолання синдрому «професійного вигорання». 9. Дослідження вегетативних проявів психічних станів 10. Особливості професійної кар'єри працівників освітніх організацій 11. Групова технологія профілактики й подолання синдрому «професійного вигорання». 12. Самооцінка емоційних станів. 13. Вплив гендерних чинників на розвиток синдрому «професійного вигорання» 14. Психологічне консультування в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій. 15. Шкала депресії Е.Бека 16. Вплив гендерних чинників на професійну кар'єру в освітніх організаціях. 17. Соціально-психологічна профілактика професійно обумовлених деструкцій. 18. Методика диференційної діагностики депресивних станів В.Жмурова. 19. Психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри.

	<p>20. Гендерні характеристики працівників та їх взаємозв'язок із професійним стресом та синдромом «професійного вигорання».</p> <p>21. Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга</p> <p>22. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види.</p> <p>23. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання».</p> <p>24. Особливості професійної кар'єри працівників освітніх організацій</p>
Опитування	<p>Усне та письмове опитування.</p> <p>Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.</p>

ДОДАТОК

Схема курсу

Ти ж. / дата / год.	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Матеріали	Література.** *Ресурси в Інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1	Тема 1. Освітологія – витоки наукового напрямку	Лекція 2 год.	Презентація	https://kubg.edu.ua/struktura/pidrozdili/ndl-osvitologiji/pro-pidrozdil.html		1 тиждень
2	Тема 1. Історія становлення та розвитку освітології як наукового напрямку.	Практично - семінарське заняття 2 год.	Дискусія		Освітологія – науковий напрям інтегрованого пізнання освіти. Сучасна сфера освіти як об'єкт наукового дослідження.	2 тиждень
3	Тема 2. Складові освітологічної підготовки.	Лекція - 2 год.	Презентація	http://lib.iitta.gov.ua/711892/1/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf		3 тиждень
4	Тема 2. Сфера освіти як синергетична система.	Практично - семінарське заняття 2 год.		https://core.ac.uk/download/pdf/146446027.pdf https://www.kpi.kharkov.ua/archive/Articles/ponomarev/08pasnep.pdf	Термінологічний словник	4 тиждень
5	Тема 3. Освітологія	Лекція -	Презентація	file:///C:/Users/root/Downloads/rsh_2012_4-5_9%20(1).pdf	Освіта як соціальний інститут, специфічний	5

	– науковий напрям інтегровано го пізнання освіти.	2 год.		https://core.ac.uk/download/pdf/3368_8939.pdf	сегмент правового та економічного простору.	тиждень
6	Тема 4. Освіта в системі соціальних інститутів.	Практично - семінарське заняття 2 год.		https://pidru4niki.com/18210712/sotsiologiya/osvita_sotsialniy_institut http://socsoc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob.11.112.pdf		6 тиждень
7	Тема 5.					
7						
8	Тема 3. Особистість у сучасній вітчизняній психології. (2 год.)	Практичне, 2 год. дискусія.		https://pidruchniki.com/1584072033357/psihologiva/zagalna_psihologiva_hrestomativa Татенко В. А. Психология в субъектном измерении / В. А. Татенко. – К. : Вид. центр “Просвіта”, 1996. – 404 с. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.	Методологічні засади розуміння багатовимірної природи та побудови особистості. Прикладні та прогностичні дослідження на засадах теорії багатовимірного розвитку особистості. Суб’єктність особистості (за В. О. Татенком).	11 тижні