МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет педагогічної освіти
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

Затверджено
На засіданні кафедри соціальної педагогіки
та соціальної роботи
факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету імені Івана Франка
(протокол № 1 від 31 серпня 2022 р.)

Завідувач кафедри доц. В.С. Корнят

Силабус з навчальної дисципліни «Професійне вигорання фахівців соціальної сфери», що викладається в межах ОПП Соціальна педагогіка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів спеціальності 231 Соціальна робота

Львів 2022 р.

Назва курсу	Професійне вигорання фахівців соціальної сфери
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Туган-Барановського,7, кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет педагогічної освіти, кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	23 / Соціальна робота 231 Соціальна робота
Викладач (-і)	Мачинська Наталія Ігорівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової та дошкільної освіти
Контактна інформація викладача (-ів)	nataliya.machynska@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Понеділок 14.00-16.00 (кафедра початкової та дошкільної освіти, вул. Туган-Барановського, 7) Консультації можуть бути в день проведення лекційних/практичних занять (за попередньою домовленістю). Передбачені онлайн консультації в Zoom. Для погодження часу онлайн консультацій слід надіслати запит на електронну пошту викладача/
Сторінка курсу	**https://pedagogy.lnu.edu.ua/course/profilaktyka-ta-podolannia-profesi-n**
Інформація про курс	Курс «Професійне вигорання фахівців соціальної сфери» є нормативною дисципліною з спеціальності 231 Соціальна робота для ОПП «Соціальна педагогіка», яка викладається в 7 семестрі в обсязі 4,5 кредитів (за ЄКТС).
Коротка анотація курсу	Курс «Професійне вигорання фахівців соціальної сфери» головним завданням має розвивати сферу освіти як цілісний суспільний феномен, що сприяє духовному, культурному, соціально-економічному і науково-технологічному функціонуванню, відтворенню і розвитку суспільства. Освітологічна підготовка передбачає оволодіння знаннями та навиками з таких її складових дисциплін, як-то: філософія освіти, історія освіти, освітня політика, освітнє право, управління освітою, економіка освіти, соціологія освіти, культурологія освіти.

Мета та цілі курсу	**Метою викладання навчальної дисципліни є:** систематизувати уявлення про синдром емоційного виснаження, передумови виникнення та розвитку професійного вигорання у фахівців соціальної сфери; навчити визначати ознаки професійного вигорання та виокремлювати причини, що спонукають до цього; сформувати практичний досвід застосування запропонованих вправ та тренінгових завдань з метою профілактики та виявлення ознак емоційного виснаження та професійного вигорання; навчити розробляти індивідуальну систему прав для подолання ознак професійного вигорання. **Зміст курсу**: поняття про емоційне виснаження та синдром професійного вигорання; визначення ознак емоційного виснаження; виокремлення причин професійного вигорання; пошук шляхів для профілактики емоційного виснаження та професійного вигорання; розроблення індивідуальної програми профілактики / подолання ознак професійного вигорання.
Література для вивчення дисципліни	**Базова:** 1. Гнускіна Г.В. Психологічні чинники професійного вигорання у підприємців. Дис. … канд. псих. н.: 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія. Київ. 2016. 267 с. 2. Калька Н. М. Профілактика і подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 84 с. 3. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія / Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. Київ : Логос, 2018. 198 с. 4. Ковровський Ю.Г. Психологічні чинники професійного вигорання у персоналу оперативно-рятувальної служби державної служби України з надзвичайних ситуацій. Дис. … канд. псих. н. 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія. Київ. 2016. 180 с. 5. Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів. Дис….. канд. псих. н.19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ, 2016. 352 с. 6. Корольчук М.С. Професійне вигоряння працівників освіти : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с. URL: https://knute.edu.ua/file/MjIxNw==/1694da867f94bf78c417355ec4748551.pdf 7. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с. 8. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В. Флобойм. К.: Шк. Світ, 2011. 104 с. 9. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с. **Допоміжна:** 10. Аландаренко Ю. Психологічна безпека – вчителю. *Психолог*. №4 (244) 2007.

11. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. Х.: Вид. група «Основа», 2011. 159 с.
12. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%99%D0%9A%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC---%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf
13. Борова Т.А. Теоретичні засади адаптивного управління професійним розвитком науково-педагогічних працівників вищого навчального закладу: монографія. Харків: СМІТ, 2011. 381 с.
14. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників / *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2019. Випуск 2 (45). С. 41-45. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/24855/1/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0%20%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%B4%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf
15. Грабчак Н.М. Стрес як ресурс. URL: https://htcolledge.sumdu.edu.ua/images/2019/Psiholog/Stres.pdf
16. Емоційне вигорання. Упоряд.: В. Дудяк. К.: Главник, 2007. 128 с. .
17. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти. *Психолог*, №40 (424), жовтень, 2010. с.3-7.
18. Колтунович Т.А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція : навчально-методичний посібник. Чернівці : Технодрук, 2016. 164 с.
19. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. №29-30 (365-366) 2009.
20. Мазур П.І. Роздуми про сучасного вчителя. К., 1991. 131 с.
21. Маслоу Абрахам. Новые рубежи человеческой природы. Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. 425с.
22. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, № 2 (1)′2012. С. 444-452. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvldu_2012_2(1)__54
23. Мешко Г., Мешко О. Професійне здоров'я педагога як об'єкт діяльності шкільної психологічної служби. *Психолог*. №36 (276) 2007.
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%

B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf
25. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія*». Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 118-125. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vduep_2017_1_20
26. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ – орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf (Львів, червень, 2021).
27. Організація самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник для педагогів (матеріали авторської творчої майстерні). Частина 1. Коучингові підходи в організації самовиховання особистості / За заг. ред. Ліліани Кудрик. Львів: КЗ ЛОР «ЛОІППО», 2020. 100 с. URL: http://loippo.lviv.ua/files/2020_2021_nav_rik/tvorchi%20maysterni/tvorchi%20maysterni%202020/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.%20%D0%A7.1..pdf
28. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 472 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf
29. Романовська О.В., Набільська Є.М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/4450/1/18%20%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%202.pdf
30. Самокоучинг. Як запобігти професійному вигоранню / авт.-упоряд. Л. Кудрик, А.Бешлей, У.Мельник. К.: «Видавнича група «Шкільний світ», 2019. 216 с.
31. Сіцінська Майя. Поняття емоційного та професійного «вигоряння» на державній службі / Національна академія державного управління при Президентові України. С. 3–8. URL: http://www.dridu.dp.ua/vidavnictvo/2009/2009-01(1)/Sicinska.pdf
32. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Психолог*. №47 (287) 2007.
33. Токар М. Стрес і його джерела. *Психолог*. №38 (278) 2007.
34. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

	35. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Habitus*, 2020. Вип. 17. С. 141–145. 36. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг. *Психолог*. №23-24 (263-264) 2007. 37. Циганчук Т.В. Стрес у професійній діяльності. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. URL: http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158121
Обсяг курсу	Денна форма навчання: 56 аудиторних годин, з них: 28 год. лекцій, 28 год. практичних, 79 год. сам. роб. Заочна форма навчання – 30 аудиторних годин, з них: 10 год. лекцій, 20 год. практичних, 105 год. сам роб.
Очікувані результати навчання	*Загальні компетентності:* - Здатність планувати та управляти часом (ЗК 5). - Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК 11). *Фахові компетентності:* - Знання і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально-педагогічного, юридичного, економічного, медичного) (ФК 1). - Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів (ФК 9). - Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей (ФК 11). - Здатність взаємодіяти з клієнтами, представниками різних професійних груп та громад (ФК 15). *Програмні результати навчання:* - Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних завдань спеціальності; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між соціальними подіями та явищами; орієнтуватися в сучасному культурному просторі, дбати про збереження національної культурної спадщини (ПРН 1). - Розробляти перспективні та поточні плани, програми проведення заходів, оперативно приймати ефективні рішення у складних ситуаціях (ПРН 6). - Використовувати методи соціальної діагностики у процесі оцінювання проблем, потреб, специфічних особливостей та ресурсів клієнтів, сприяти формуванню у них навиків ведення здорового способу життя (ПРН 13). - Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна соціальна допомога (ПРН 14).

	- Приймати практичні рішення для покращення соціального добробуту та підвищення соціальної безпеки (ПРН 15). - Виявляти етичні дилеми та суперечності у професійній діяльності та застосовувати засоби супервізії для їх розв'язання (ПРН 20). - Демонструвати толерантну поведінку, виявляти повагу до культурних, релігійних, етнічних відмінностей, розрізняти вплив стереотипів та упереджень (ПРН 21).
Формат курсу	Денний / заочний
Теми	**ДОДАТОК (схема курсу)**
Підсумковий контроль, форма	Екзамен в кінці семестру
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін «Загальна та вікова психологія», «Соціальна психологія», «Психологія особистості», «Теорія соціальної роботи», «Основи соціалізації особистості».
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Лекція, пояснення, інструктаж; інтерактивні методи (робота в малих групах, мозковий штурм), імітаційно-рольова гра (наукова конференція, науковий семінар), мультимедійна презентація, ілюстрування, демонстрування, дискусія, розв'язування вправ і задач, самоспостереження, спостереження, методи контролю і самоконтролю, презентація наукових продуктів, виконання індивідуальних завдань.
Необхідні обладнання	Мультимедійний проектор, фліпчарт, маркери, доступ до мережі інтернет.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою: 50 балів впродовж семестру та 50 балів на іспиті. Бали нараховуються за виконані завдання: 1. Семінарсько-практичні заняття – теми 3, 4, 7, 10, 12 – по 3 б. – 15 балів. 2. Завдання до тем 9, 11 – по 10 б.– 20 балів. 3. Робота на практично-семінарсських заняттях 1, 2, 5, 6, 8, 13, 14 – по 2 б. – 14 бал. 4. За активність – 1 бал. **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 незарахуванння викладачем, незалежно від масштабів плагіату 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 зайняття 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.

	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.
Завдання до екзамену	Завдання до екзамену складається з двох частин: Завдання 1. Під час проходження педагогічної практик необхідно провести опитування за декількома методиками для виявлення симптомів професійного вигорання / емоційного виснаження у респондентів, які працюють у соціальній сфері. Результати опрацювати. Оцінювання: 15 балів. Завдання 2. На основі отриманих результатів тестування розробити тренінгове заняття з використанням добірки вправ, які б відповідали отриманим результатам. Оцінювання: 35 балів. Всього: 50 балів.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

ДОДАТОК

Схема курсу

№ з/п	Тема	Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Література.*** Ресурси в Інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1	**Тема 1. Поняття про стрес та основні підходи до його дослідження.**	Лекція 2 год.	5, 6, 15, 24	Опрацювати матеріали лекції.	1 тиждень
2	**Тема 1. Поняття про синдром «професійного вигорання».**	Практично-семінарське заняття 2 год.	5, 6, 29, 33	Розкрити зміст питань: 1.Феномен емоційного вигорання як фізичне, психічне або емоційне виснаження. 2.Три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання». 3. Компоненти «професійного вигорання».	1 тиждень
3	**Тем 2. Теоретико-методологічні аспекти синдрому «професійного вигорання».**	Лекція - 2 год.	3, 7, 9, 29	Опрацювати матеріали лекції.	2 тиждень
4	**Тема 2. Феномен вигорання у соціальних працівників як прояв їх особистісного перфекціонізму**	Практично-семінарське заняття 2 год.	8, 13, 14, 20, 23	Розкрити зміст питань: 1.Порівняльна характеристика симптомів, які проявляються в разі стресу і нервового виснаження. 2. Групи симптомів, характерних для синдрому професійного вигорання	2 тиждень
5	**Тема 3. Синдром вигорання як прояв професійної деформації соціальних працівників.**	Лекція - 2 год.	10, 12, 22	Опрацювати матеріали лекції.	3 тиждень
6	**Тема 3. Професійні захворювання та їх профілактика.**	Практично-семінарське заняття 2 год.	26, 28, 29	Розкрити зміст питання: Моделі емоційного вигорання. Завдання: Виписати 3-5 визначень термінів «емоційне виснаження», «емоційне вигорання», обов'язково зазначивши джерело. Виокремити позитивні те негативні сторони емоційного вигорання.	3 тиждень
7	**Тема 4. Ретроспективний аналіз становлення наукової концепції професійного вигорання**	Лекція - 2 год.	3, 5, 6	Опрацювати матеріали лекції.	4 тиждень
8	**Тема 4. Аналітико-експериментальний період дослідження феномена «синдром професійного вигорання» в історичній ретроспективі.**	Семінарське заняття – 2 год.	Інтернет-ресурс	Опрацювати матеріали публікацій: 1.Стрес під час війни переживає кожен мешканець України: як допомогти собі "зібратися" /	4 тиждень

				https://www.rbc.ua/ukr/styler/stress-vremya-voyny-perezhivaet-kazhdyy-zhitel-1648924649.html 2. Як протистояти перевтомі, тривожності та стресу, і уникнути психічних травм війни / https://belok.ua/blog/ua/yak-protistoyati-perevtomi-trivozhnosti-ta-stresu-i-uniknuti-psihichnih-travm-vijni /	
9	**Тема 5. Гендерні характеристики працівників освітніх організацій та їх взаємозв'язок із професійним стресом, синдромом «професійного вигорання».**	Лекція - 2 год.	17, 18, 25	Опрацювати матеріали лекції.	5 тиждень
10	**Тема 5. Гендерні аспекти появи та провів синдромів професійного вигорання.**	Семінарське заняття – 2 год.	6, 9, 14, 23	Розкрити зміст питань: 1.Соціально-демографічні чинники ризику у соціальних працівників. 2. Психологічні чинники емоційного вигорання. 3. Соціальні та робочі чинники ризику. 4. Здоровий стиль життя як захисний чинник.	5 тиждень
11	**Тема 6. Технологія профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» в освітніх організаціях.**	Лекція - 2 год	1, 3, 6	Опрацювати матеріали лекції.	6 тиждень
12	**Тема 6. Ознаки та чинники професійного вигорання педагогів, гендерний аспект**	Семінарське заняття – 2 год.	2, 11, 16	Розкрити зміст питань: 1. Особистісні риси як захисні чинники: резилієнс та копінг як захисні чинники; емоційний інтелект як захисний чинник; емпатія як захисний чинник. 2. Захисні чинники та їх роль у боротьбі із синдромом емоційного вигорання. 3. Зв'язок між чинниками ризику та захисними чинниками.	6 тиждень
13	**Тема 7. Особливості професійної кар'єри працівників освітніх організацій.**	Лекція - 2 год	27, 36, 37	Опрацювати матеріали лекції.	7 тиждень
14	**Тема 7. Симптоми, чинники та стадії професійного вигорання**	Практичне заняття – 2 год	28, 29, 32	Завдання: 1. Описати, яким чином будуть проявлятися ознаки емоційного виснаження / вигорання в осіб, в яких яскраво проявляються ознаки кожного із типів темпераменту: сангвінік, холерик, меланхолік та флегматик. 2. Сформулювати поради та визначити шляхи профілактики чи подолання ознак (симптомів) емоційного вигорання представнику одного із типів темпераменту (на вибір).	7 тиждень
15	**Тема 8. Елементи сімейної терапії як засіб подолання ознак синдрому професійного вигорання.**	Лекція - 2 год	5, 10, 19	Опрацювати матеріали лекції.	8 тиждень

16	**Тема 8. Втома як передумова виникнення професійного вигорання.**	Семінарсько-практичне заняття – 2 год	32, 33, 36	Розкрити зміст питань: 1. Характеристика різновидів втоми, причини виникнення та ознаки: фізична, розумова, емоційна; змішана; загальна та локальна; м'язева, зорова, слухова, інтелектуальна (джерело). 2. Форми прояву втоми, чинники, характеристика: гостра; хронічна; компенсована; перевтома.	8 тиждень
17	**Тема 9. Основні показники прояву синдрому емоційного вигорання (пробні тестування, їх аналіз).**	Лекція - 2 год	8, 11, 15, 23	Опрацювати матеріали лекції.	9 тиждень
18	**Тема 9. Шляхи та засоби профілактики несприятливих емоційних станів.**	Семінарське заняття – 2 год	6, 30, 31	Завдання: 1. Описати психологічний портрет хронічно втомленої особи на основі запропонованих джерел: Лорен Вайсбергер. Диявол носить прада / http://loveread.ec/read_book.php?id=2358&p=1 (рос. мова). Камаль Равікант. Полюби себе (як підвищити самооцінку та прийняти себе) / https://knigogo.com.ua/chitati-online/polyuby-sebe/ Нагоскі Емілі та Амелія. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / https://books2you.com.ua/psykholohiia/zahalna-psykholohiia/vyhoriannia-stratehiia-borotby-z-vysnazhenniam-udoma-ta-na-roboti-emili-nagoski-ameliia-nagoski/ Фільми: 1. Доки не склеїв ласти (рос. – Пока не сыграл в ящик; англ. – The Bucket List; 2007 р., США комедія, драма). 2. Психоаналітик (англ. – Shrink; 2009, США, драма). 3. Скрижали долі (рос. – Скрижали судьбы; англ. The Secret Scripture; 2016, Ірландія, драма). 4. Диявол носить прада (англ. – The Devil Wears Prada; 2006; США, Фрнція, драма, комедія).	9 тиждень
19	**Тема 10. Комунікативні чинники, що визначають рівень прояву професійного вигорання.**	Лекція - 2 год	5, 6, 7	Опрацювати матеріали лекції.	10 тиждень
20	**Тема 10. Причини виникнення конфліктів, шляхи їх полодання.**	Семінарське заняття – 2 год	18, 19, 26, 29	Завдання: Дібрати 3 різнопланові вправи, які допоможуть розкрити зазначену тему і вирішити всі передбачені завдання. Кожну	10 тиждень

				вправу треба розписати: назва вправи, мета, хід проведення.	
21	**Тема 11. Взаємозалежність ступеня задоволеності професійної діяльністю та рівня проявів професійної деформації.**	Лекція - 2 год	1, 3, 4, 7	Опрацювати матеріали лекції.	11 тиждень
22	**Тема 11. Профілактика професійного вигорання.**	Практично-семінарське заняття – 2 год	2, 5, 9, 30	Скласти заняття з елементами тренінгу на тему «Психічне здоров'я особистості».	11 тиждень
23	**Тема 12. Як навчити себе доброму поводженню з оточуючими (практичні поради жінкам-педагогам)**	Лекція - 2 год	5, 11, 13, 23	Опрацювати матеріали лекції.	12 тиждень
24	**Тема 12. Тренінгові вправи щодо формування емоційної стійкості.**	Семінарське заняття – 2 год	2, 19, 31, 32	Опрацювати матеріали публікацій: 1. Особливості управління стресами в професійній діяльності державних службовців / http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2010-01/10lnadds.pdf 2. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання / http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/24.pdf	12 тиждень
25	**Тема 13. Індивідуальні тренінгові методики у роботі соціального працівника.**	Лекція - 2 год	2, 18, 19, 22	Опрацювати матеріали лекції.	13 тиждень
26	**Тема 13. Презентація індивідуальних методик (елементів занять).**	Семінарське заняття – 2 год	23, 24, 27, 30	Завдання: Розвиток аутопсихологічної компетентності вчителя в координатах профілактики професійного вигорання	13 тиждень
27	**Тема 14. Психологічні умови підготовки фахівців соціальної сфери до профілактики та подолання професійного вигорання**	Лекція - 2 год	14, 17, 22, 25	Опрацювати матеріали лекції.	14 тиждень
28	**Тема 14. Зміст і структура тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання».**	Семінарське заняття – 2 год	2, 27, 29, 36.	Підготовка до іспиту.	14 тиждень