



LABORE ET ZELO

ПРОФІЛАКТИКА І ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Обсяг: 4 кредити ЄКТС

Семестр: осінній, Рік: 2024-2025

Дні, Час, Місце: згідно розкладу

Інформація про викладача

Ім'я	Бобро Лілія Вікторівна
Контакти	E-mail: liliya250492@ukr.net, тел. 0974808938
Робоче місце	Кафедра дошкільної освіти (ауд. 329А «Нового корпусу»)
Години консультацій	Понеділок: 10:10 – 11:30

Опис курсу

Курс розроблений для здобувачів першого (бакалаврського) рівня. Дана навчальна дисципліна спрямована на формування у здобувачів системи знань, умінь та навичок необхідних для ефективного виконання функціональних обов'язків; на особистісно-професійний розвиток, що пов'язаний з профілактикою професійного та емоційного вигорання; формування досвіду здобувачів щодо пошуку, добору та адаптації шляхів і методів для здійснення профілактики та визначення напрямів подолання професійного та емоційного вигорання.

Мета навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати:

- основні підходи до вивчення професійного та емоційного вигорання;
- причини виникнення професійного та емоційного вигорання;
- основні симптоми та форми прояву професійного та емоційного вигорання;
- вплив професійного та емоційного вигорання на поведінку та професійну діяльність;
- профілактичні заходи з метою запобігання професійного та емоційного вигорання;
- шляхи подолання професійного та емоційного вигорання;

вміти:

- створювати сприятливий соціально-психологічний клімат колективі;
- застосовувати методи подолання і попередження конфліктів;
- запобігати виникненню професійного та емоційного вигорання;
- визначати вплив особистісних характеристик на розвиток професійної кар'єри та виникнення синдрому «професійного вигорання»;
- застосовувати індивідуальні та групові технології профілактики та подолання професійного та емоційного вигорання;
- застосовувати методи, спрямовані на подолання професійного та емоційного вигорання;
- володіти здатністю до створення комфортного простору для взаємодії;
- ефективно спілкуватися та взаємодіяти у робочому колективі;
- самостійно здобувати нові професійні знання, формувати фахові вміння, постійно

самовдосконалюватися у професії.

Для виконання завдань навчальної дисципліни студентів потрібно мати смартфон чи комп'ютер, зареєструватися у Zoom.

Деякі теми можуть бути зараховані за результатами проходження дистанційних курсів і представленні сертифікату викладачу (неформальна освіта).

Теоретична частина курсу базується на засвоєнні сутності понять «професійне вигорання», «емоційне вигорання», основних ознак та чинників виникнення синдрому професійного вигорання, системи заходів профілактики емоційного вигорання, індивідуальних та групових методів профілактики професійного та емоційного вигорання.

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.) та семінарсько-практичних (20 год.) занять, організації самостійної роботи студентів у бібліотеках та комп'ютерних мережах (80 год.).

Викладач використовуватиме комплекс методів навчання. Організовувати та реалізовувати освітній процес буде за допомогою таких методів: розповідь, бесіда, лекція, ілюстрація, демонстрація; самостійна робота з книгою, письмова робота. Стимулювати та мотивувати освітню діяльність студентів за допомогою таких методів: навчальні дискусії, створення ситуацій емоційно-моральних переживань, створення ситуацій пізнавальної новизни, створення ситуацій зацікавленості, заохочення, покарання. Контролювати освітню діяльність студентів буде за допомогою усної контрольної роботи (колоквіум) або тестів, творчого ІНДЗ, усного чи письмового заліку, за необхідності може бути застосований машинний контроль.

Навчання відбуватиметься аудиторно та на платформі Moodle у навчально-віртуальному середовищі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя УНІКОМ, тому здобувачам вищої освіти потрібно мати обліковий запис Google.

Організація навчання

Обсяг	Тема
Розділ 1. Теоретичні основи проблеми професійного та емоційного вигорання.	
9 год.	Тема 1. Професійне вигорання як особистісна деструкція. Поняття деструкції, професійного вигорання, емоційного вигорання.
9 год.	Тема 2. Ознаки та чинники виникнення синдрому професійного вигорання.
9 год.	Тема 3. Психологічний та професійний стрес. Особистісні характеристики, що зумовлюють стресостійкість.
9 год.	Тема 4. Система заходів профілактики емоційного вигорання.
9 год.	Тема 5. Кризи професійного розвитку як умова розвитку емоційного вигорання.
Розділ 2. Діагностика та профілактика професійного й емоційного вигорання. Професійне самозбереження.	
15 год.	Тема 1. Проблема діагностики емоційного вигорання.

15 год.	Тема 2. Індивідуальна профілактична робота з подолання стресу та синдрому «професійного вигорання».
15 год.	Тема 3. Групові методи роботи при емоційному вигоранні.
15 год.	Тема 4. Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання.
15 год.	Тема 5. Професійне самозбереження.

Оцінка

Критерії формувального оцінювання:

Відмінно – оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.

Добре – оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією, але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.

Задовільно – оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не розв'язує завдань навіть стандартними способами. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.

Незадовільно – оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Бали	Результати навчання, що оцінюються
20	Виготовлення буклету з однієї теми курсу (може бути виготовлений вручну чи за допомогою різних комп'ютерних програм). Оцінюється: знання й розуміння теоретичного матеріалу - 4б. (відповідність темі, володіння науковою термінологією, доступність), візуальне представлення – 3б. (яскравість, зрозумілість), чітка спрямованість на цільову аудиторію – 3б. (дітям, дорослим чи інтегрована). Презентація розробки. Оцінюється: захист роботи – 4б. (чіткість, логіка викладу, представлення; наявність самостійних висновків), вміння презентувати роботу – 3б. (володіння навичками ораторського мистецтва, навичками само презентації як автора (ів) розробки), використання нестандартного (творчого) підходу до презентації – 3б.
30	Розробка та реалізація програми професійного самозбереження. Оцінюється: знання й розуміння теоретичного матеріалу – 5б. (відповідність темі та поставленій меті,

	володіння науковою термінологією, доступність), відповідність використаних методів і засобів поставленій меті – 5б. , проведення – 15б. (логіка проведення, володіння навичками ораторського мистецтва, навичками само презентації, вміння творчо підійти до вирішення поставленої мети, самоаналіз), проходження курсів (неформальна освіта) на обрану тему з отриманням сертифікату – 5б.
10	<p>Модульна контрольна робота до розділу I (усний колоквиум).</p> <p>У повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань - 9-10 балів;</p> <p>Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки - 7-8 балів;</p> <p>У цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки - 5-6 балів;</p> <p>Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності - 3-4 бали;</p> <p>Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань під час відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки - 1-2 бали;</p> <p>Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань - 0 балів.</p>
10	<p>Модульна контрольна робота до розділу II (усний колоквиум).</p> <p>У повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань - 9-10 балів;</p> <p>Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки - 7-8 балів;</p> <p>У цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки - 5-6 балів;</p> <p>Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності - 3-4 бали;</p> <p>Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань під час відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки - 1-2 бали;</p> <p>Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань - 0 балів.</p>
30	Залік (тести в аудиторії чи УНІКОМі, 30 питань – одна правильна відповідь – 1б.).
100	Разом

Політика курсу

Відвідування та / або участь є важливим компонентом даного курсу, якщо Ви бажаєте навчатися дистанційно, або за очно-дистанційною формою – можна узгодити графік навчання у деканаті.

Запізнення. Крайньою межею здачі завдань є день заліку. Після цієї дати завдання приймаються, але тільки згідно з графіком перескладань.

Переоцінка завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви на ім'я завідувача кафедри у письмовій формі. Після отримання заяви, завідувач кафедри протягом тижня створить комісію з переоцінки, яка після проведення аналізу роботи студента повідомить його про своє рішення.

Перескладання роботи студентів можливе згідно з графіком перескладань на факультеті, в інституті.

Академічна доброчесність та плагіат. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і слідувати нормам Положення НДУ ім. М. Гоголя «Про академічну доброчесність» (http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/polozenia_pro_akademichny_dobrochesnist.pdf).

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Порушенням академічної доброчесності вважається: *академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства; *самоплагіат* – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів, як нових наукових результатів; *фабрикація* – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях; *фальсифікація* – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень; *спісування* – використання письмових робіт із зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання; *обман* – надання неправдивих даних; *використання гаджетів і девайсів*, коли це не дозволено.

Дотримання правил академічної доброчесності є обов'язковим для всіх здобувачів освіти.

При виконанні спільних завдань, потрібно зазначати внесок кожного учасника/учасниці.

Мобільні пристрої на заняттях можна використовувати тільки для поточної роботи і з дозволу викладача. Використання під час занять мобільних пристроїв з позанавчальною метою карається додатковим завданням з курсу.

Поведінка в аудиторії. Під час аудиторних чи дистанційних занять студентам дозволяється брати з собою та використовувати будь які безалкогольні напої, також рухатись по аудиторії з дозволу викладача, якщо заняття відбуваються не дистанційно цього будуть вимагати деякі форми роботи.

Перелік рекомендованих джерел:

Основні:

1. Булатевич Н. М. Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних. К., 2003. Вип.15-16. С. 117-120.
2. Булатевич Н. М. Психічне вигорання як вияв невідповідності між особистістю та стилем її життєдіяльності. К., 2007. Вип. 19 (43). С. 58–62.

3. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя: роль індивідуальних й організаційних чинників. К., 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.
4. Гаврилюк Л. М. Фактори ризику емоційного вигорання. Чернівці, 2005. Вип.262: Педагогіка та психологія. С. 29–35.
5. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
6. Грицук О. В. Емоційне вигорання у вчителів: екзистенціальний аспект. Х., 2006. Вип.16. С. 31–37.
7. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ Рівне, 2003. 24 с.
8. Знакова Т.А. Професійне «вигорання» керівників Управління персоналом. 2003.
9. 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.
10. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Л., 2008. 53 с.
11. 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.

Додаткові:

1. Боришевський М.Й. Духовність особистості: соціально–психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. К., 2007. Т.IX. Ч. 5. С. 25-32.
2. Говорун М. В. Проблема «емоційного вигорання»: порівняльний аналіз різних професійних груп. Кам'янець–Подільський, 2008. Вип. 10: Матеріали III–ї Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку корекційної освіти». С. 52–55.
3. Кузьміна Т. Як допомогти вчителям зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. №29-30 (365-366) 2009.
4. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання. *Психолог*. 2013. № 3. С. 37-39.
5. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 49-54.
6. Підгурська В. П. Управлінська діяльність керівника з попередження синдрому «професійного вигорання» у суб'єктів навчально-виховного процесу». Зб. наук. праць за матеріалами міжрегіональної наук.-практ. конференції «Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами» (10 квітня 2014 р.) Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2014.