



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Компонента освітньої програми – вибіркова (3 кредити)

Освітньо-професійна програма	Початкова освіта
Спеціальність	013 Початкова освіта
Галузь знань	01 Освіта/ Педагогіка
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Мова навчання	українська
Профайл викладача (-ів)	Піц Ірина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти https://elemed.chnu.edu.ua/pro-nas/spivrobotnyky-kafedry/shtatni-pratsivnyky/pits-iryna-ivanivna/
Контактний тел.	+380990271478
E-mail:	i.pits@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=3920
Консультації	вівторок та середа з 16.00 до 17.00

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни: формування у здобувачів вищої освіти системи знань, умінь та навичок необхідних для особистісно-професійного розвитку, що пов'язані з профілактикою емоційного вигорання, формування досвіду здобувачів щодо пошуку, добору та адаптації шляхів і методів для здійснення діагностики, профілактичних заходів та визначення напрямів подолання симптомів професійного та емоційного вигорання.

Вивчення дисципліни «Особливості та профілактика професійного вигорання» надає студентам важливі переваги. По-перше, вона дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення професійного вигорання, що є особливо актуальним для фахівців, які працюють у стресових умовах. По-друге, ця дисципліна сприяє розвитку навичок саморегуляції та ефективного управління емоціями, що допомагає запобігати вигоранню. І нарешті, знання з профілактики вигорання підвищують загальну професійну компетентність, що позитивно впливає на якість роботи та особисте благополуччя фахівців.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Тема 1	<i>Основні поняття та дослідження феномену професійного та емоційного вигорання</i>
Тема 2	<i>Психолого-педагогічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників як засіб збереження психічного здоров'я</i>

МОДУЛЬ 2. ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Тема 3	<i>Діагностичний інструментарій дослідження професійного вигорання педагогічних працівників</i>
Тема 4	<i>Система заходів корекції попередження емоційного вигорання педагогів</i>
Тема 5	<i>Особливості соціально-психологічного тренінгу в подоланні емоційного вигорання</i>
Тема 6	<i>Роль аутодіагностики та саморозвитку педагога в подоланні емоційного вигорання</i>

ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються інноваційні освітні технології та методи навчання: *методи активного навчання* (кейс-стаді (Case Study) – аналіз реальних або гіпотетичних ситуацій професійного вигорання, що дозволяє студентам застосовувати знання на практиці, розвиваючи навички прийняття рішень у складних ситуаціях); *інформаційно-комунікаційні технології навчання* (використання віртуальних лабораторій та інтерактивних презентацій, з метою кращого засвоювати теоретичних аспектів вигорання та його профілактики); *тренінги та рольові ігри* (проведення тренінгів з управління стресом та емоціями, а також рольові ігри, де студенти можуть відтворювати сценарії професійної діяльності, що сприятиме розвитку практичних навичок запобігання вигоранню); *методи проєктного навчання* (організація групових проєктів, де студенти можуть розробляти власні стратегії профілактики вигорання для різних професійних сфер, що сприяє розвитку креативного мислення та співпраці); *гейміфікація навчального процесу* (використання елементів гри, таких як симуляції професійних ситуацій або змагання, що допомагає підвищити мотивацію студентів та залучення до навчального процесу); *онлайн-курси та вебінари* (залучення до вивчення додаткових онлайн-курсів, вебінарів та відеолекцій, які пропонують провідні експерти у галузі психології та менеджменту, що розширює доступ до сучасних знань та підходів); *мобільні додатки для самодіагностики та рефлексії* (використання спеціальних мобільних додатків, які допомагають студентам здійснювати самодіагностику рівня стресу та вигорання, а також відстежувати власний емоційний стан у режимі реального часу); *методи відображення (рефлексії)* (залучення студентів до рефлексивного процесу, де вони аналізують свій досвід навчання, оцінюють власні успіхи та помилки, що сприяє глибшому розумінню матеріалу).

ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль: усне та письмове опитування, тестування, есе, творча робота, проєкт, портфоліо (електронне, рефлексивне), презентація, реферативні доповіді та ін.

Підсумковий контроль – залік.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/jxpbs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetsko-ho-natsionalnoho-universytetu.pdf> ;
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwwgb/polozhennia-chnu-pro-plahi-at-2023plusdodatky-31102023.pdf> .

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. Режим доступу: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/>
2. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. Режим доступу: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/>
3. Що таке емоційне вигорання та як його розпізнати. Режим доступу: <https://suprun.doctor/mifi/emocijne-vigorannya-%E2%80%93-xvoroba.html?=&page660>
4. Синдром вигорання. Режим доступу: <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya/>
5. Сіла батарейка: що таке професійне вигорання та як його попередити. Режим доступу: <https://happymonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya>
6. Як уникнути синдрому «професійного вигорання». Режим доступу: <https://pravokator.club/news/yak-unyknyty-syndromu-profesijnogo-vygorannya/>
7. Тест “Діагностика професійного вигорання”. Режим доступу: <https://healthreform.in.ua/burnout-test/>
8. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannyam-u-vchyteliv/>
9. Комарова П.Г. Прояви синдрому професійного вигорання у вчителів (в умовах роботи закладів нового типу). Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/23.pdf
10. Як запобігти професійному вигоранню вчителів під час дистанційного навчання. Режим доступу: <http://osvmarker.com.ua/novini-osviti/3737/>

Детальна інформація щодо вивчення курсу «Особливості та профілактика професійного вигорання» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни