

**Силабус навчальної дисципліни
ПРОФІЛАКТИКА І ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА**



LABORE ET ZELO

Освітня програма: Дошкільна освіта
Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)
Обсяг: 4 кредити ЄКТС
Семестр: осінній
Дні, Час, Місце: згідно розкладу
Кафедра: Дошкільної освіти
Затверджено: протокол №9 від 23.02.2026р.

Інформація про викладачку

Ім'я	Бобро Лілія Вікторівна
Контакти	Е-mail: liliya250492@ukr.net тел.: (097) 4808938
Робоче місце	Кафедра дошкільної освіти (ауд. 329 а, навчальний корпус №2)
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 щодо профілактики та подолання професійного й емоційного вигорання педагога, 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.

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

Мета дисципліни – формування у здобувачів системи знань, умінь та навичок щодо профілактики та подолання професійного й емоційного вигорання педагога, що необхідно для ефективного виконання функціональних обов'язків.

Компетентності та результати навчання

Компетентності

Вивчення дисципліни сприяє набуттю здобувачами **компетентностей**:

Знання основних підходів до вивчення професійного та емоційного вигорання педагога.

Знання можливих причин виникнення професійного та емоційного вигорання педагога.

Здатність до розпізнавання основних симптомів та форм прояву професійного та емоційного вигорання педагога.

Розуміння впливу професійного та емоційного вигорання на поведінку та професійну діяльність.

Здатність здійснювати профілактичні заходи з метою запобігання професійного та емоційного вигорання педагога.

Здатність знаходити шляхи подолання професійного та емоційного вигорання педагога.

Результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни сприяє досягненню здобувачами таких **результатів навчання**:

Уміння реалізовувати принципи педагогіки толерантності у професійній діяльності.

Повна інформація про навчальну дисципліну розміщена у відповідній програмі навчальної дисципліни

Уміння створювати сприятливий соціально-психологічний клімат колективі.

Уміння застосовувати методи подолання і попередження конфліктів.

Уміння запобігати виникненню професійного та емоційного вигорання у педагога.

Уміння визначати вплив особистісних характеристик на розвиток професійної кар'єри та виникнення синдрому «професійного вигорання».

Уміння застосовувати індивідуальні та групові технології профілактики та подолання професійного та емоційного вигорання у педагога.

Уміння застосовувати методи, спрямовані на подолання професійного та емоційного вигорання педагога.

Уміння створювати комфортний простір для взаємодії;

Уміння ефективно спілкуватися та взаємодіяти у робочому колективі.

Уміння самостійно здобувати нові професійні знання, формувати фахові вміння, постійно самовдосконалюватися у професії.

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.) та семінарсько-практичних занять (20 год.), організації самостійної роботи студентів у бібліотеках та комп'ютерних мережах (80 год.) для студентів денної форми навчання; лекцій (6 год.) та семінарсько-практичних занять (6 год.), організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах (108 год.) для студентів заочної форми навчання.

Викладач використовуватиме методи навчання: лекція з елементами бесіди, пояснення, методи розвитку критичного мислення, розповідь, індуктивний, дедуктивний, демонстрування, ілюстрування, опора на життєвий досвід, створення ситуації зацікавленості, створення ситуації успіху, перевернуте навчання, проблемно-пошуковий, пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, інтерактивний, самостійна робота, робота з інформаційними джерелами, робота в групах, дискусії, аналіз ситуацій. Навчання та викладання побудоване на компетентнісному і студентоцентричному підходах, базується на інтерактивному навчанні практичного спрямування у формах лекції (традиційної), семінарсько-практичних занять (робота з джерелами, проблемні ситуації, робота в парах, дискусія, мозковий штурм), самостійної та індивідуальної роботи здобувачів (опрацювання наукової літератури, нормативних документів, робота в Інтернеті).

Організація навчання

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денне	Заочне
1	Професійне вигорання як особистісна деструкція. Поняття деструкції, професійного вигорання, емоційного вигорання.	2	2
2	Ознаки та чинники виникнення синдрому професійного вигорання.	2	
3	Психологічний та професійний стрес. Особистісні характеристики, що зумовлюють стресостійкість.	2	
4	Система заходів профілактики емоційного вигорання педагогів.	2	2
5	Кризи професійного розвитку як умова розвитку емоційного вигорання.	2	
6	Проблема діагностики емоційного вигорання у педагогів.	2	
7	Індивідуальна профілактична робота з подолання стресу та синдрому «професійного вигорання».	2	
8	Групові методи роботи при емоційному вигоранні.	2	
9	Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання педагогів.	2	
10	Професійне самозбереження педагогів.	2	2
Разом		20	6

Теми семінарсько-практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денне відділення	Заочне відділення
1	Професійне вигорання як особистісна деструкція. Поняття деструкції, професійного вигорання, емоційного вигорання.	2	

Повна інформація про навчальну дисципліну розміщена у відповідній програмі навчальної дисципліни

2	Ознаки та чинники виникнення синдрому професійного вигорання.	2	2
3	Психологічний та професійний стрес. Особистісні характеристики, що зумовлюють стресостійкість.	2	
4	Система заходів профілактики емоційного вигорання педагогів.	2	2
5	Кризи професійного розвитку як умова розвитку емоційного вигорання.	2	
6	Проблема діагностики емоційного вигорання у педагогів.	2	
7	Індивідуальна профілактична робота з подолання стресу та синдрому «професійного вигорання».	2	
8	Групові методи роботи при емоційному вигоранні.	2	
9	Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання педагогів.	2	2
10	Професійне самозбереження педагогів.	2	
Разом		20	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денне відділення	Заочне відділення
1	Професійне вигорання як особистісна деструкція. Поняття деструкції, професійного вигорання, емоційного вигорання.	8	10
2	Ознаки та чинники виникнення синдрому професійного вигорання.	8	10
3	Психологічний та професійний стрес. Особистісні характеристики, що зумовлюють стресостійкість.	8	10
4	Система заходів профілактики емоційного вигорання педагогів.	8	12
5	Кризи професійного розвитку як умова розвитку емоційного вигорання.	8	10
6	Проблема діагностики емоційного вигорання у педагогів.	8	12
7	Індивідуальна профілактична робота з подолання стресу та синдрому «професійного вигорання».	8	10
8	Групові методи роботи при емоційному вигоранні.	8	12
9	Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання педагогів.	8	12
10	Професійне самозбереження педагогів.	8	10
Разом		80	108

Оцінка

Критерії поточного (формульованого) оцінювання

Форми роботи	Зміст роботи	Розподіл оцінок
Семінарсько-практичне заняття	Знання й розуміння теоретичного матеріалу (повнота розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення; упевненість, аргументованість та емоційність; використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки).	0-2
	Участь у дискусії/практичних методах	0-1
	Головний доповідач/модератор/організатор питання/практичного методу.	0-2
	Разом	0-5

Критерії проміжного та підсумкового оцінювання

Форми роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Виготовлення буклету з однієї теми курсу	знання й розуміння теоретичного матеріалу (відповідність темі, володіння науковою термінологією, доступність)	0-5
	наповненість інформацією, актуальність інформації	0-5

Повна інформація про навчальну дисципліну розміщена у відповідній програмі навчальної дисципліни

(може бути виготовлений вручну чи за допомогою різних комп'ютерних програм).	цілісність, логічність та послідовність оформлення	0-5
	візуальне представлення	0-5
	Разом	0-20
Розробка програми подолання професійного та емоційного вигорання педагога	знання й розуміння теоретичного матеріалу (відповідність темі та поставленій меті, володіння науковою термінологією, доступність)	0-10
	логічна структурованість	0-5
	добір ефективних методів та засобів (відповідність використаних методів і засобів поставленій меті)	0-10
	оформленість	0-5
	Разом	0-30
Колоквіум (усно) до розділу 1 та розділу 2	Відповідь повна, матеріал викладено у повній логічній послідовності літературною мовою, дає правильні, точні, повні, ґрунтовні відповіді	9-10
	Має ґрунтовні теоретичні знання, але може допустити незначні неточності у побудові відповіді. Неповно розкриває зміст питання.	6-8
	Студент/студентка має фрагментарні знання, презентує неповну відповідь, помиляється у визначенні основних понять; не вміє обґрунтувати свої думки; викладає матеріал непослідовно, допускає помилки.	3-5
	Виявляє незнання теоретичного матеріалу; помиляється у визначенні основних понять. Поставлені запитання розкриває неправильно.	0-2
	Разом	0-20
Залік	(тести в аудиторії чи УНІКОМі, 30 питань – одна правильна відповідь – 1б.).	0-30
	РАЗОМ:	0-30

Політика курсу

Безпека – понад усе.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час очного навчання ви під керівництвом викладача повинні перейти до споруд цивільного захисту і перебувати в них до скасування сигналу.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час дистанційного навчання за вашим місцем перебування, ви маєте повідомити про це викладача та перейти до безпечного місця.

Відвідування та / або участь є важливим компонентом навчального процесу. Однак, якщо студент бажає навчатися дистанційно – всю навчальну діяльність, включно з виконанням і поданням для оцінювання завдань, можна здійснювати у дистанційному режимі на сторінці курсу в середовищі Google-клас.

Якщо ви не були присутні на занятті через сигнал «Повітряна тривога», узгодьте з викладачем дистанційну форму виконання завдання.

Дедлайн. Крайньою межею здачі портфоліо та проєкту є три дні до іспиту. Після цієї дати завдання не приймаються.

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 здійснюється згідно з чинним положенням про організацію освітнього процесу в університеті.

Академічна доброчесність та плагіат. Кожен здобувач вищої освіти повинен Повна інформація про навчальну дисципліну розміщена у відповідній програмі навчальної дисципліни

ознайомитися і слідувати нормам Положення НДУ ім. М. Гоголя «Про академічну доброчесність» (<http://surl.li/uxufcx>). Всю заплановану роботу здобувачі виконують самостійно. У разі виявлення несамотійного виконання завдання, результат анулюється, а робота повертається здобувачу на переопрацювання з дотриманням правил академічної доброчесності.

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

Мобільні пристрої на занятті використовуються з навчальною метою.

Поведінка в аудиторії. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і дотримуватися Правил внутрішнього трудового розпорядку (<http://surl.li/dkhfxg>) університету, а також принципів і правил поведінки, визначених у Етичному кодексі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (<http://surl.li/vyonww>).

Вітається активність здобувачів із планування освітнього процесу та участь у неформальній освіті.

Основні джерела інформації для вивчення навчальної дисципліни

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.