

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки і психології дошкільної та спеціальної освіти

СИЛАБУС
навчальної дисципліни
Психологія професійного вигорання
фахівців закладів дошкільної освіти

вибіркова

Освітньо-професійна програма	<u>«Дошкільна освіта (Психологія в закладах дошкільної освіти)»</u>
Спеціальність	<u>012 Дошкільна освіта</u>
Галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u>
Рівень вищої освіти	<u>другий (магістерський)</u>
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи (назва факультету, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)	
Мова навчання	<u>українська</u>
Розробники:	<u>КОЛТУНОВИЧ Тетяна Анатоліївна</u> , кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти
Профайл викладача (-ів)	<u>http://preschool.cv.ua/koltunovych_tetiana_ana_toliivna/</u>
Контактний тел.	+38 (050) 201 73 16
E-mail:	<u>t.koltunovych@chnu.edu.ua</u>
Сторінка курсу в Moodle	<u>https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=2474</u>
Консультації	Консультації з навчальної дисципліни проводяться очно та онлайн. Очні консультації: вівторок з 15.00. до 17.00 ауд. 531, корпус №8 Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича Онлайн-консультації (за попередньою домовленістю): понеділок з 14.00 до 15.00

1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни)

Силабус навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання фахівців закладів дошкільної освіти» складено відповідно до освітньої програми підготовки студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти «Дошкільна освіта (Психологія в закладах дошкільної освіти)». Дисципліна вивчається у Х семестрі. Форма підсумкового контролю – залік.

Дисципліна «Психологія професійного вигорання фахівців закладів дошкільної освіти» відноситься до дисциплін вільного вибору студента та спрямована на розвиток особистісних і соціально-психологічних ресурсів для вирішення професійних задач майбутніми фахівцями дошкільної освіти.

Актуальність її наразі пов'язана зі зростанням «вигорілих» спеціалістів серед педагогічних працівників, а відтак нагальною потребою у відповідних просвітницьких, профілактичних і корекційних заходах.

2. Мета навчальної дисципліни: сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формування професійних компетенцій магістра в області збереження психічного здоров'я, профілактики професійного вигорання як стану, який характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, що виявляється у симптомах хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації, редукції професійних досягнень; ознайомлення зі специфікою та особливостями професійного вигорання педагогічних працівників, психолого-педагогічними технологіями його діагностики, профілактики та корекції.

3. Пререквізити. Для засвоєння дисципліни «Психологія професійного вигорання фахівців закладів дошкільної освіти» студенти використовують знання, уміння, види діяльності сформовані у процесі вивчення таких навчальних дисциплін як «Вступ до педагогічної діяльності», «Психологічна служба в закладах освіти», «Соціальна психологія», «Психодіагностика та корекція», «Педагогічна психологія з практикумом» тощо.

4. Результати навчання

– **знати:**

- основні поняття дисципліни, етапи становлення концепції професійного вигорання та сучасні дослідження у цій галузі;
- наукові 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;

– уміти:

- здійснювати психодіагностику професійного вигорання та порушень, що супроводжують цей синдром;
- розрізняти типові психічні стани;
- здійснювати самопрофілактику професійного вигорання;
- надавати ефективну психологічну допомогу, пов'язану з психопрофілактикою та корекцією професійного вигорання фахівців освіти;
- застосовувати методи емоційної та вольової регуляції психічних станів і прямої й опосередкованої саморегуляції негативних психічних станів; психотехнічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання.

Компетентності, визначені Стандартом вищої освіти України за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта» для другого (магістерського) рівня вищої освіти:

Інтегральна компетентність (ІК). Здатність компетентно розв'язувати складні задачі й проблеми в організації та моніторингу освітнього процесу в системі дошкільної освіти або в процесі навчання фахівців із дошкільної освіти в закладах вищої освіти, що передбачає проведення досліджень, та/або здійснення інновацій у ситуаціях, що характеризуються невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК-1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК-4. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК-7. Здатність виявляти, ставити й вирішувати проблеми.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК-6. Здатність здійснювати просвітницьку діяльність з метою підвищення психолого-педагогічної компетентності вихователів, батьків, громадськості.

ФК-9. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення, самореалізації в професійній діяльності та до конкурентної спроможності на ринку праці.

ФК-12. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

ФК-15. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та ін.) з використанням науково верифікованих методів та технік.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН-14. Планувати, організовувати і здійснювати експериментальні дослідження в сфері дошкільної освіти, обробляти результати досліджень з використанням статистичних методів, аргументувати висновки і презентувати результати досліджень.

ПРН-17. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки, робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН-18. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

5. Опис навчальної дисципліни

5.1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання фахівців закладів дошкільної освіти»												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових модулів	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	5	10	3	90	1	18	—	9	—	63	—	залік
Заочна	5	10	3	90	1	10	—	—	—	80	—	залік

5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Теми лекційних занять	Змістовий модуль 1. Загальна характеристика професійного вигорання та суміжних понять. Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання фахівців дошкільної освіти											
Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема	20	4	2	–	–	14	12	2	–	–	–	10
Тема 2. Професійний стрес і професійне вигорання	6	2	–	–	–	4	9	1	–	–	–	8
Тема 3. Перевтома, синдром хронічної втоми: чинники чи наслідки вигорання	6	2	–	–	–	4	9	1	–	–	–	8
Тема 4. Особливості взаємозв'язку професійного вигорання з трудового вигорання, перфекціонізмом та прокрастинацією	14	2	2	–	–	10	9	1	–	–	–	8

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Тема 5. Професійне вигорання та професійна деформація	6	2	–	–	–	4	9	1	–	–	–	8
Тема 6. Діагностика професійного вигорання	14	2	2	–	–	10	11	1	–	–	–	10
Тема 7. Профілактика професійного вигорання фахівців дошкільної освіти	8	–	2	–	–	6	10	1	–	–	–	9
Тема 8. Задоволеність роботою та професійне вигорання	6	2	–	–	–	4	10	1	–	–	–	9
Тема 9. Психологічна корекція професійного вигорання фахівців дошкільної освіти. Модульна контрольна робота за ЗМ 1	10	2	1	–	–	7	11	1	–	–	–	10
Разом за змістовим модулем 1	90	18	9	–	–	63	90	10	–	–	–	80
Усього годин	90	18	9	–	–	63	90	10	–	–	–	80

5.3. Зміст завдань для самостійної роботи

№	Назва теми
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика професійного вигорання та суміжних понять. Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання фахівців дошкільної освіти	
1	Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема Моделі професійного вигорання. Екзистенційні аспекти вигорання. Механізми

№	Назва теми
	формування емоційного вигорання у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. Інтегративна модель емоційного вигорання.
2	Тема 2. Професійний стрес і професійне вигорання Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та професійного стресу. Дослідження професійного стресу
3	Тема 3. Перевтома, синдром хронічної втоми: чинники чи наслідки вигорання Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та депресії. Депресивна тріада» та взаємозв'язок її складових з професійним вигоранням
4	Тема 4. Особливості взаємозв'язку професійного вигорання з трудоголізмом, перфекціонізмом та прокрастинацією Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та перфекціонізму. Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та прокрастинації. Психодіагностика перфекціонізму. Діагностика, профілактика та корекція прокрастинації.
5	Тема 5. Професійне вигорання та професійна деформація Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та професійної деформації. Діагностика професійних деформацій. Професійне вигорання як особистісна деструкція освітян. Кризи професійного розвитку як умова розвитку професійного вигорання.
6	Тема 6. Діагностика професійного вигорання Діагностика психофізіологічних станів та стресостійкості педагогів. Чинники та основні симптоми професійних стресів фахівців освіти. Шляхи подолання стресів у професійній діяльності педагогів. Педагогічна діяльність як детермінанта професійного стресу фахівця освіти
7	Тема 7. Профілактика професійного вигорання фахівців дошкільної освіти Основні напрями профілактики професійного вигорання педагогів. Самоменеджмент як спосіб профілактики професійного стресу.
8	Тема 8. Задоволеність роботою та професійне вигорання Методи дослідження задоволеності професійною діяльністю. Психологічне підґрунтя абсентеїзму. Професійне довголіття та його екзистенційне підґрунтя. Методи розвитку психологічних ресурсів особистості.
9	Тема 9. Психологічна корекція професійного вигорання фахівців дошкільної освіти Психофізіологічні механізми емоційної регуляції та діяльності. Корекція професійного вигорання у фахівців освітньої галузі. Модель «простору» професійного та особистісного самовизначення включає чотири полюси однієї координатної площини: альтруїзм, егоїзм, орієнтація на норми буденної свідомості, унікальність, самобутність (прагнення прожити унікальне професійне життя). Суперечності, які виникають у цьому просторі, часто викликані тим, як узгоджуються між собою «хочу», «можу» та «треба». Створити власну модель «простору» та проаналізувати її. Програма професійного самозбереження фахівців дошкільної освіти

* ІНДЗ – для змістового модуля, або в цілому для навчальної дисципліни за рішенням кафедри (викладача).

6. Система контролю та оцінювання

Види та форми контролю

- *поточний контроль* (максимально – 50 балів, форми контролю: усний, письмовий/тестовий у письмовій або електронній формі): оцінюється робота студентів на семінарських заняттях, виконання завдань для самостійного опрацювання студентами, виконання практичних завдань, творчих робіт, презентацій, тестових і письмових робіт;
- *рубіжний контроль* (максимально – 10 балів за модуль, форми контролю: письмовий/тестовий у письмовій або електронній формі);
- *підсумковий контроль* (максимально – 40 балів): залік. Форма проведення – автоматизоване тестування¹.

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:

- автоматизовані тести;
- проекти (індивідуальні та командні проекти; дослідницько-творчі проекти);
- доповіді, реферати, презентації за обраною темою;
- есе;
- табличні, статистичні й інші роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- реферування наукової літератури;
- створення структурних (візуальних) схем;
- виконання творчих завдань (довіді, проекти, огляди тощо);
- контрольні роботи;
- інші види індивідуальних і групових завдань.

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

Оцінювання поточної навчальної діяльності, підсумкового контролю та дисципліни в цілому здійснюється відповідно до «Положення про контроль і систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (протокол №2 від 24 лютого 2020 року).

Бал, отриманий на заліку (40 балів), сума балів, отриманих студентом за різні види виконаної роботи у межах курсу (робота на семінарських заняттях – 30 балів; виконання самостійної роботи – 20 балів), модульна письмова робота (10 балів) складають підсумкову семестрову оцінку.

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни та відповідає шкалі оцінювання: національній та ЄКТС.

¹ За умов організації освітнього процесу в *онлайн-режимі* лекційні та семінарські заняття, консультації проводяться на платформах *Moodle, Google Meet*. *Поточне, рубіжне та підсумкове оцінювання (контроль)* реалізуються на вказаних платформах у формі виконання розроблених викладачем автоматизованих тестів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Зараховано	A (90–100)	Відмінно
	B (80–89)	Дуже добре
	C (70–79)	Добре
	D (60–69)	Задовільно
	E (50–59)	Достатньо
Не зараховано	FX (35–49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1–34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

A – «зараховано» – якщо студент набрав 90–100 балів, глибоко і всебічно знає зміст курсу, рекомендовану літературу, наукові першоджерела, логічно мислить і буде відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмовий матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

B, C – «зараховано» – коли студент набрав 70–89 балів, твердо знає курс і рекомендовану літературу. Добре засвоїв практичні навички, аргументовано викладає матеріал, висловлює свої міркування про ті чи інші психологічні феномени, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу.

D, E – «зараховано» – якщо студент набрав 50–69 балів, в основному знає курс, рекомендовану літературу, але непереконливо відповідає, плутає поняття, невпевнено почувається, виконуючи практичні завдання, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутнім фахом.

FX – «незараховано» з можливістю перескладання – коли студент набрав 35–49 балів, не опанував зміст курсу, вкрай слабо знає загальну літературу курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

F – «незараховано» з обов'язковим повним курсом – якщо студент набрав 1–34 бали, не опанував зміст курсу, не знає загальної літератури курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Відсутнє загальногуманітарне та наукове мислення, практичними навичками не володіє. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)									Кількість балів (залік)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
11	2	2	10	2	9	7	2	15	40	100

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

7. Рекомендована література

7.1. Базова (основна)

1. Баклицький І. О. *Психологія праці* : підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. С. 200–229.
URL: <https://westudents.com.ua/knigi/530-psihiologiya-prats-baklitskiy-o.html>
2. *Важливі навички в періоді стресу*: ілюстроване керівництво. ВООЗ, 2020. 128 с. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>
3. Колтунович Т. А. *Як не згоріти в полум'ї професії* : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с. URL: https://www.academia.edu/4941467/Як_не_згоріти_в_полум'ї_професії_корекційна_програма_для_вихователів_дошкільних_навчальних_закладів
4. Колтунович Т. А. *Як не згоріти в полум'ї професії* : теорія, діагностика, корекція : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Чернівці : Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 с. URL: https://moodle.chnu.edu.ua/pluginfile.php/477020/mod_resource/content/1/Колтунович%20Т.А._Як%20не%20згоріти%20в%20полум'ї%20професії_06.10.2012.pdf
5. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості*: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бонларчук-Грубi.pdf
6. *Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості*: методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Карамушка_Бондарчук_Грубi-Методики%20для%20дослідження.pdf
7. Нагоскі Е., Нагоскі А. *Вигорання. Новий підхід до позбавлення від стресу*. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 252 с.

7.2. Допоміжна

1. Бещук-Венгерська Н.В. *Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів* : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. URL : <http://dorobok.edu.vn.ua/article/view/1257>
2. Волкова О. Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя. *Освіта. ua*.
URL : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/
3. Зайчикова Т.В. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» в організаціях. Розділ 8. *Технології роботи організаційних психологів*: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. С. 274–298.
4. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40. С. 3–7.
5. Колтунович Т. А. *Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 352 с. URL : https://www.oa.edu.ua/doc/dis/dis_Koltunovych.pdf

6. Машак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (1). 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%281%29_54
7. Мірошніченко О.А. *Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах* : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
URL : http://eprints.zu.edu.ua/18802/1/профілакт.проф.вигорання_посібникНОЯБРЬ_2013.pdf
8. Нароскі Е., Нароскі А. *Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі*. Хаків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 320 с.
9. *Професійні захворювання та їхня профілактика* / Упоряд. А.В. Флобойм. Київ : Шк. Світ, 2011. 104 с.
10. *Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери* : методичні рекомендації / за загальною редакцією кандидата медичних наук М. Л. Авраменка; Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Львів, 2008. 53 с.
11. *Психологія професійного вигорання підприємців* / Л.М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. Київ : Логос, 2018. 198 с.
12. *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. 2-ге вид., перероб і доп. Київ: Міленіум, 2006. 368 с.
13. *Технологія психологічної підготовки персоналу держадміністрацій до профілактики та подолання професійного стресу*: навч. посіб. / Карамушка Л. М., Куриця Д. І., Левковець В. В., Альохіна О. І. Київ : Логос, 2015. 127 с.

8. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, вул. Лесі Українки, 23) URL: <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/01about>
2. Цифровий репозитарій наукової бібліотеки Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. URL: <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=/ua/02infres>
3. Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка (м. Чернівці, вул. О. Кобилянської, 47). URL: <http://www.library.cv.ua/sample-page-2>
4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Бібліотечні електронні ресурси та технології. URL: http://nbuv.gov.ua/e_technology?field_e_technology_tid=444&field_yfpdf_tid=All
5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Наукові ресурси. URL: <http://nbuv.gov.ua/node/1539>
6. ELibUkr Електронна бібліотека України. Ресурси відкритого доступу. URL: <http://www.elibukr.org/uk/resursi/resursividkritogo-dostupu.html>
7. Міністерство освіти і науки України. Нормативно-правова база. URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/activity/63/64/normativnopravova-baza/>
8. Колтунович Т.А. *Психологія професійного вигорання фахівців закладів дошкільної освіти* : електронний курс на освітній платформі MOODLE Чернівецького

національного університету імені Юрія Федьковича. URL:
<https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=2474>