

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА



Факультет педагогічний  
Кафедра теорії та методики дошкільної та спеціальної освіти

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇДИСЦИПЛІНИ**  
**ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА**  
**ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Дошкільна освіта»

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Галузь знань 01 Освіта /Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від 27 серпня 2024 р.

м. Івано-Франківськ-2024 р.

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання педагога
<b>Викладач(-і)</b>	Скоморовська Ірина Анатоліївна
<b>Контактний телефон викладача</b>	+380665590283
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:iryna.skomorovska@pnu.edu.ua">iryna.skomorovska@pnu.edu.ua</a>
<b>Формат дисципліни</b>	Очний/заочний
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС, 90 год.
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
<b>Консультації</b>	Індивідуальні і групові консультації, онлайн (viber, e-mail) і офлайн
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>	
<p>Освітній компонент «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання педагога» - складова блоку дисциплін вільного вибору студентів 4 курсу ОР бакалавр, ОП 012 «Дошкільна освіта».</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння психолого-педагогічними знаннями про ментальне здоров'я та антистресовий захист фахівців ЗДО. Вивчення освітнього компоненту «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання педагога» дозволяє здобувачам освіти оволодіти необхідними знаннями про сутність емоційного та професійного вигорання фахівців дошкільної освіти; моделі професійного вигорання; причини виникнення вигорання, його прояви та ознаки у фізичній, психічній, когнітивній, поведінковій та соціальній сферах педагогів; особливості впливу стресу на організм людини, стадії стресу; турботу про ментальне здоров'я вихователів; рекомендації щодо попередження професійного та емоційного вигорання педагога.</p>	
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
<p><b>Метою вивчення навчальної дисципліни</b> є оволодіння здобувачами освіти знаннями та навичками профілактики професійного та емоційного виснаження фахівців ЗДО.</p> <p><b>Основними цілями</b> вивчення дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обґрунтувати концептуальні моделі професійного вигорання;</li> <li>- формувати у здобувачів освіти знання про причини виникнення професійного та емоційного вигорання, його ознаки та прояви у педагогів;</li> <li>- розкрити теоретичні аспекти збереження ментального здоров'я фахівців ЗДО;</li> <li>- оволодіти знаннями та уміннями щодо профілактики професійного та емоційного вигорання педагогів;</li> <li>- спонукати фахівців дошкільної освіти до саморозвитку, самоосвіти, професійної самореалізації та творчого підходу у професії.</li> </ul>	
<b>4. Програмні компетентності та результати навчання</b>	

*Загальні компетентності:*

- КЗ-1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.  
КЗ-2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).  
КЗ-4. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.  
КЗ-5. Здатність працювати в команді.

*Фахові компетентності:*

- КС-1. Здатність організовувати освітній процес у закладах дошкільної освіти з використанням сучасних засобів, методів, прийомів, технологій  
КС-3. Здатність до психолого-педагогічного керівництва особистісним розвитком дітей раннього і дошкільного віку, зокрема, з особливими освітніми потребами.  
КС-5. Здатність створювати та впроваджувати в практику наукові розробки, спрямовані на підвищення якості освітньої діяльності та освітнього середовища в системі дошкільної, зокрема, інклюзивної освіти.  
КС-9. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення, самореалізації в професійній діяльності та до конкурентної спроможності на ринку праці.

*Програмні результати навчання:*

- ПРН-04. Аналізувати й порівнювати результати педагогічного впливу на індивідуальний розвиток дитини дошкільного віку в різних видах діяльності.  
ПРН-06. Здійснювати психолого-педагогічне керівництво індивідуальним розвитком особистості дитини.  
ПРН-08. Виявляти та відтворювати в практичній діяльності вихователя закладу дошкільної освіти передовий педагогічний досвід та результати досліджень.  
ПРН-10. Володіти вміннями й навичками аналізу, прогнозування, планування, організації освітнього процесу в закладі дошкільної освіти з урахуванням принципів дитиноцентризму, здоров'язбереження, інклюзії, розвивального навчання, особистісно-орієнтованого підходу, суб'єкт - суб'єктної взаємодії

**5.Організація навчання**

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12/4
семінарські заняття /практичні/лабораторні	18/6
Самостійна робота	60/80

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний /вибірковий
7	012 Дошкільна освіта	4	Вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.
------	----------------

	лекції	заняття	сам.роб.
Тема 1. Поняття про професійне та емоційне вигорання педагогів.	2	2	10
Тема 2. Причини, ознаки та прояви професійного та емоційного вигорання фахівців ЗДО.	2	2	10
Тема 3. Стрес як чинник виникнення професійного та емоційного вигорання фахівців ЗДО.	2	4	10
Тема 4. Діагностика синдрому емоційного та професійного вигорання.	2	4	10
Тема 5. Ментальне здоров'я як основа попередження вигорання педагогів.	2	4	10
Тема 6. Профілактика професійного та емоційного вигорання фахівців ЗДО.	2	4	10
<b>ЗАГ.:</b>	12	18	60

### **6. Система оцінювання навчальної дисципліни**

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p><i>З урахуванням Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти в університеті <a href="https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf">https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf</a></i></p> <p>Семестр 7, вид контролю – залік Максимальна оцінка – 100 балів <i>Враховуються результати неформальної освіти – сертифіковані онлайн-курси на освітніх платформах Coursera, Prometheus, EdEra та інших (положення ПНУ про неформальну освіту) як КСР.</i></p>
Вимоги до письмових робіт	Самостійне виконання, власний аналіз та міркування. Письмові роботи виконуються у формі есе, презентацій, ментальних карт (на вибір) до кожного практичного заняття, поточні тестування в системі дистанційного навчання. Індивідуальне завдання у формі презентації. Для здобувачів заочної форми навчання – електронний варіант есе, презентації, ментальної карти (на вибір), тестування.
Семінарські заняття	Робота на кожному практичному занятті складається з підготовки питань, запропонованих у плані заняття та виконання практичних завдань та завдань запропонованих для самостійної роботи. За умови успішно виконаного завдання в повному обсязі за одне заняття здобувач отримує макс. 100 б.
Умови допуску до підсумкового контролю	Умови допуску до підсумкового контролю - виконання 90% завдань. Допуском до заліку є відвідування більше 50% занять, пройдене тестування на платформі дистанційного навчання, виконання самостійної роботи.
Підсумковий контроль	Залік (тестування) форма здачі – тестова у системі дистанційного <a href="https://dlearn.pnu.edu.ua/">https://dlearn.pnu.edu.ua/</a>

### **7. Політика навчальної дисципліни**

## **Письмові роботи**

Виконуються з використання цифрових технологій та з посиланнями на джерела (з урахуванням вимог до виду роботи)

### **Академічна доброчесність:**

Загальні морально-етичні принципи, правила поведінки, академічну доброчесність учасників освітнього процесу Прикарпатського національного університету, регламентує низка нормативних документів, а саме:

- Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (нова редакція).
- Положення про запобігання академічному плагіату (нова редакція).
- Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності».

Ознайомитися з переліченими положеннями та документами можна за адресою: <https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/>

### **Пропуски занять (відпрацювання)**

Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентують:

- Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.)
- Положення про порядок навчання здобувачів освіти за індивідуальним графіком у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Редакція 3) (введено в дію наказом ректора №672 від 24.11.2022 р.)

Ознайомитися з положеннями можна за адресою: <https://efund.pnu.edu.ua/>

### **Виконання завдання пізніше встановленого терміну**

Несвоєчасне виконання завдань передбачає дотримання студентом усіх вимог щодо їх самостійного опрацювання

- Порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.)

Ознайомитися із положенням можна за адресою: <https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf>

### **Додаткові бали**

Додаткові бали отримують студенти, які приймали активну участь у науково-дослідній роботі (конференції, студентські наукові гуртки та проблемні групи, підготовка публікацій тощо) за тематикою дисципліни.

### **Неформальна освіта**

Враховуються результати неформальної освіти – сертифіковані онлайн-курси на освітніх платформах Coursera, Prometheus, EdEra.

Можливість зарахування неформальної освіти регламентує «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Редакція 3) (введено в дію наказом ректора № 672 від 24.11.2022 р.)»

Ознайомитися з положеннями можна за адресою: [https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/05/02-07.33\\_2022-polozhennia-pro-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-osvity-v-prykarpatskomu-natsionalnomu-universyteti-imeni-vasylii-stefanyka.pdf](https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/05/02-07.33_2022-polozhennia-pro-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-osvity-v-prykarpatskomu-natsionalnomu-universyteti-imeni-vasylii-stefanyka.pdf)

## 8. Рекомендована література

1. Вільхова О., Манжелій Н. Профілактика та методи подолання професійного вигорання у вихователів ЗДО. Педагогічні науки. 2021. № 78. С. 43-48
2. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
3. Колтунович Т. 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.
4. Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. URL: <http://www.personal.in.ua/> (дата звернення: 21.01.2023).
5. Мірошниченко О. Профілактика синдрому професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах. Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
6. Рожко-Павлишин Т. Попередження появи професійних деформацій у майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка. 2022. № 1. С. 80-87.
7. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2022. № 1. С. 148–152.8.
8. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/) (дата звернення: 11.05.2023.)
9. Скоморовська І., Кирста Н. і Матішак М. Виникнення синдрому професійно-емоційного вигорання у вихователів закладів дошкільної освіти: чинники, симптоми, етапи та профілактика. Журнал Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. 10, 1 (Квіт 2023), 152-158.
10. Шпичак І.П. Спецкурс «Попередження емоційного вигорання педагогів». – Рівне: РОІППО, 2017. 52 с.

**Викладач** кандидат педагогічних наук, доцент **Ірина СКОМОРОВСЬКА**