

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет педагогічний
Кафедра теорії та методики дошкільної та спеціальної освіти

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Дошкільна освіта»

Спеціальність А2 Дошкільна освіта

Галузь знань 01 Освіта /Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 26 серпня 2025р.

м. Івано-Франківськ-2025 р.

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання педагога
Викладач (-і)	Скоморовська Ірина Анатоліївна, канд.. пед. наук, доцент
Контактний телефон викладача	+380665590283
E-mail викладача	iryna.skomorovska@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЕКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Індивідуальні і групові консультації, онлайн (viber, e-mail) і офлайн
2. Анотація до навчальної дисципліни	
Освітній компонент «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання педагога» - складова блоку дисциплін вільного вибору студентів 4 курсу ОР бакалавр, ОП А 2 «Дошкільна освіта». Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння психолого-педагогічними знаннями про ментальне здоров'я та механізми попередження професійного вигорання 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.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Метою вивчення навчальної дисципліни є оволодіння здобувачами освіти знаннями та навичками профілактики професійного та емоційного виснаження фахівців ЗДО. Основними цілями вивчення дисципліни є: - обґрунтувати концептуальні моделі професійного вигорання; - формувати у здобувачів освіти знання про причини виникнення професійного та емоційного вигорання, його ознаки та прояви у педагогів; - розкрити теоретичні аспекти збереження ментального здоров'я фахівців ЗДО; - оволодіти знаннями та вміннями щодо профілактики професійного та емоційного вигорання педагогів; - спонукати фахівців дошкільної освіти до саморозвитку, самоосвіти, професійної самореалізації та творчого підходу у професії.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	

Загальні компетентності (за стандартом вищої освіти України):

КЗ-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

КЗ-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

КЗ-6. Здатність до міжособистісної взаємодії.

КЗ-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

КЗ-8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Загальні компетентності (ЗК) за професійним стандартом

ЗК.02 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність).

ЗК.04 Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

ЗК.05 Здатність до творчого пошуку й реалізації нових ідей, до самопрезентації та результатів своєї професійної діяльності; здатність до керування власним життям і кар'єрою, планувати й управляти культурними та соціальними проектами, критично мислити (підприємницька компетентність).

Спеціальні (фахові компетентності) (КС)

КС-1. Здатність працювати з джерелами навчальної та наукової інформації

КС-18. Здатність знаходити, опрацьовувати потрібну освітню інформацію та застосовувати її в роботі з дітьми, батьками.

КС-19. Здатність до комунікативної взаємодії з дітьми, батьками, колегами.

КС-20. Здатність до самоосвіти, саморозвитку, до безперервності в освіті для постійного поглиблення загальноосвітньої та фахової підготовки, перетворення набуття освіти в процес, який триває впродовж усього життя людини.

Професійні компетентності (за трудовою дією або групою трудових дій)

Б1.2. Здатність організовувати психологічно-безпечне освітнє середовище.

В1.1. Здатність до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії.

В1.2. Здатність до швидкого реагування на зміни, гнучкість, адаптивність, стресостійкість

Г1.1. Здатність до саморефлексії та самооцінювання власної професійної діяльності.

Г1.2 Здатність планувати та реалізовувати індивідуальний професійний розвиток та самоосвіту.

Програмні результати навчання:

ПР-11 Бути знайомим з ознаками булінгу. Вміти використовувати прийоми попередження та протидії йому.

ПР-12 Будувати цілісний освітній процес з урахуванням основних закономірностей його перебігу. Оцінювати власну діяльність як суб'єкта педагогічної праці.

ПР-13 Здійснювати управління якістю освітнього процесу, керуючись психолого-педагогічними принципами його організації в системі дошкільної освіти та взаємодії з сім'єю.

ПР-17 Здійснювати суб'єкт-суб'єктну взаємодію і розвивальне міжособистісне педагогічне спілкування з дітьми дошкільного віку та особистісної соціально зорієнтоване спілкування з батьками.

5.Організаціанавчання				
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.
Тема1. Характеристика професійного та емоційного вигорання педагогів		2	2	10
Тема 2. Стрес як чинник виникнення професійного та емоційного вигорання фахівців ЗДО.		2	2	10
Тема 3. Тривожність, панічні атаки, ПТСР і їх вплив на виникнення професійного та емоційного вигорання вихователя		2	4	10
Тема 4. Резильєнтність вихователя ЗДО: психологічні підходи і техніки		2	4	10
Тема 5. Ментальне здоров'я як основа попередження вигорання педагогів		2	4	10
Тема 6. Діагностика та профілактика професійного та емоційного вигорання фахівців ЗДО		2	4	10
ЗАГ.:		12	18	60
6.Система оцінювання навчальної дисципліни				

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	З урахуванням Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти в університеті https://efund.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/172/2023/09/poriadok-orhanizatsii-taprovedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoiosvity.pdf Семестр 7 Вид контролю – залік Максимальна оцінка – 100 балів Розподіл балів при виставленні заліку: - для студентів денної форми навчання: - практичні заняття – вага оцінок максимально 85 балів; - індивідуальні завдання – вага оцінок максимально 5 балів; - КСР вага оцінок максимально 10 балів. для студентів заочної форми навчання – максимально 85 балів за практичні заняття; максимально 5 балів за індивідуальні завдання; максимально 10 балів за підсумкове тестування. <i>Враховуються результати неформальної освіти – сертифіковані онлайн-курси на освітніх платформах Coursera, Prometheus, EdEra та інших (положення ПНУ про неформальну освіту) як КСР.</i>
Вимоги до письмових робіт	Усі види письмових робіт оцінюються в 100-бальній системі, вага оцінки змінюється залежно від виду роботи. Контрольна робота є обов'язковою для всіх здобувачів денної і заочної форми навчання і проводиться у вигляді тестування в системі дистанційного навчання https://d-learn.pnu.edu.ua/. Здобувачі денної і заочної форм навчання контрольну роботу виконують під час останнього практичного заняття (оцінка за контрольну роботу макс. 100 балів, вага – 85 балів і виставляється на практичному занятті). До кожного практичного заняття пропонується підготовка в електронному або друкованому вигляді наукових доповідей, презентацій, ментальних карт (на вибір здобувачів за темами, які вивчаються), розв'язання завдань у кейс-методі, укладання інформаційного бюлетеня або poradnika (оцінка за роботу макс. 100 балів, вага – 85 бали). Після всіх лекційних і практичних занять проводиться контроль самостійної роботи (наприкінці семестру) для студентів денної форми навчання. Оцінювання КСР в 100-бальній системі, вага оцінки – 10 балів
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. Підготовка до семінарських занять передбачає виконання: презентацій, ментальних карт (на вибір), розв'язання завдань у кейс-методі, укладання інформаційного бюлетеня або poradnika поточні тестування в системі дистанційного навчання. Індивідуальне завдання у формі презентації. Для здобувачів заочної форми навчання – електронний презентації, ментальної карти (на вибір), тестування. 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 форма здачі – тестова у системі дистанційного https://dlearn.pnu.edu.ua/

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 положеннями можна за адресою:

<https://nmv.pnu.edu.ua/нормативнідокументи/polozhenja/>

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://nmv.pnu.edu.ua/нормативнідокументи/polozhenja/>

Виконання завдання пізніше встановленого терміну

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

- 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.)

Ознайомитися із положенням можна за адресою:

<https://nmv.pnu.edu.ua/нормативнідокументи/polozhenja/>

Невідповідна поведінка під час заняття

Навчання передбачає високий рівень пізнавальної активності, ініціативності, дотримання норм та правил професійної етики майбутніх фахівців «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів закладів вищої освіти» Ознайомитися із положенням можна за адресою:

<https://nmv.pnu.edu.ua/нормативнідокументи/polozhenja/>

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://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf>

8.Рекомендованалітература

Основна література:

1. Вільхова О., Манжелій Н. Профілактика та методи подолання професійного вигорання у вихователів ЗДО. Педагогічні науки. 2021. № 78. С. 43-48
2. 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.
3. Кокун О. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf
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. 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.
6. 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.
7. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 11.05.2023.)
8. 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.
9. Шпичак І.П. Спецкурс «Попередження емоційного вигорання педагогів». Рівне: РОППО, 2017. 52 с.

Додаткова література:

10. 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.
11. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
12. Москаленко О. В. (2024). Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 67-70.

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