

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 A2 Дошкільна освіта

Галузь знань A Освіта

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

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання педагога
Викладач (-і)	Скоморовська Ірина Анатоліївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти
Контактний телефон викладача	+380665590283
Е-mail викладача	iryna.skomorovska@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 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	
<p><u>Предметом вивчення</u> 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.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p><u>Метою</u> вивчення навчальної дисципліни є оволодіння здобувачами освіти знаннями та навичками профілактики професійного та емоційного виснаження фахівців ЗДО. <u>Основними цілями</u> вивчення дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 уміннями 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 організувати 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.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	А2 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	2	4	10

вплив на виникнення професійного та емоційного вигорання вихователя			
Тема 4. Резильєнтність вихователя ЗДО: психологічні підходи і техніки	2	4	10
Тема 5. Ментальне здоров'я як основа попередження вигорання педагогів	2	2	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 Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти в університеті https://surl.li/sehlg1 Вид контролю: залік. Підсумкова оцінка: за роботу на практичних заняттях – 90 балів; С/р – 10 балів. Разом – 100 балів.
Вимоги до письмових робіт	Проводяться у тестовому режимі в системі дистанційного навчання університету https://d-learn.pnu.edu.ua . Оцінюються за 100-бальною шкалою.
Семінарські заняття	Семінарські та практичні заняття проводяться з метою формування у студентів умінь і навичок з курсу, комунікації відповідно до сформульованих завдань, складання презентацій та творчих завдань. Попередня підготовка до розгляду питань, активна участь під час обговорення, обов'язкове виконання усіх завдань, в т.ч. завдань самостійної роботи.
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50 % завдань, пройдене тестування, створення власного контенту за допомогою застосунків.
Підсумковий контроль	Форма контролю – залік, Форма задачі – за поточними оцінками.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи: проводяться в системі дистанційного навчання університету <https://d-learn.pnu.edu.ua>. Оцінюються за 100-бальною шкалою..

Академічна доброчесність:

Загальні морально-етичні принципи, правила поведінки, академічну доброчесність учасників освітнього процесу Карпатського 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://surl.li/ysmxoa>

Відвідування занять: порядок та організація контролю знань здобувачів вищої освіти визначаються Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<https://surl.li/yqibbb>).

Пропуски практичних занять відпрацьовуються. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<https://surl.li/sehlg1>).

Неформальна освіта: згідно Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<https://surl.lu/fkxdkf>) зараховуються результати неформальної освіти в залежності від кількості годин та тем, які повинні відображати матеріал практичних занять. Обов'язковою умовою визнання результатів неформального навчання здобувача в рамках НД освітньої програми є відповідність цих результатів рівню освіти, на якому реалізується освітня програма.

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. Зварич Г., Мойсеюк В. Професійне вигорання фахівців дошкільної освіти: характерні особливості. *Освітологічний дискурс*. № 1(44), 2024
4. 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.
5. 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).
6. Мірошніченко О. Профілактика синдрому професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах. Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
7. 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.

8. 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.
9. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 11.05.2023.)
10. 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.
11. Шпичак І.П. Спецкурс «Попередження емоційного вигорання педагогів». Рівне: РОІППО, 2017. 52 с.

Викладач:

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та
методики дошкільної
і спеціальної освіти



Ірина СКОМОРОВСЬКА