

Факультет дошкільної освіти  
Кафедра дошкільної педагогіки і психології



Психологія професійного вигорання

2022-2023 н.р.

Для студентів спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Освітньо-професійна програма другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Спеціальності «Дошкільна освіта» денної форми навчання

Викладачі: к.пед.н., доц. Тітаренко Світлана Анатоліївна  
Email: titarenko17.01@gmail.com

Кількість часу на вивчення

Кредитів	4
Лекцій	22
Практичних занять	22
Самостійна робота	76
Форма контролю	залік

«Психологія професійного вигорання» є дисципліною вільного вибору майбутніх фахівців дошкільної освіти, що спрямована на ознайомлення здобувачів вищої освіти з основними підходами щодо емоційного вигорання в діяльності фахівців дошкільної освіти, причинами виникнення, основними симптомами та формами прояву, його впливу на поведінку, професійну діяльність й психічне здоров'я педагогів.

**Мета дисципліни** – формування у здобувачів системи знань, умінь та навичок необхідних для ефективного виконання функціональних обов'язків вихователя закладу дошкільної освіти; особистісно-професійний розвиток, що пов'язаний з профілактикою «емоційного вигорання», формування досвіду здобувачів щодо пошуку, добору та адаптації шляхів та методів для здійснення діагностики, профілактичних заходів та визначення напрямів подолання симптомів професійного вигорання.

**Пропонована дисципліна покликана вирішити низку завдань у підготовці майбутніх вихователів:**

- оволодіння теоретичними знаннями про основні підходи до вивчення емоційного вигорання в діяльності фахівців дошкільної освіти, причини виникнення, основні симптоми та форми прояву, його вплив на поведінку, професійну діяльність й психічне здоров'я педагогів;
- формування та розвиток умінь для виявлення основних проявів синдрому «емоційного вигорання» у фахівців дошкільної освіти;
- ознайомлення з основами психічної саморегуляції майбутнього вихователя закладу дошкільної освіти як умови профілактики професійного вигорання.

**У результаті вивчення дисципліни здобувач освіти набуває загальні і фахові компетентності**

*Загальні компетентності:*

**КЗ-1.** Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**КЗ-2.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

**КЗ-3.** Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

**КЗ-4.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

**КЗ-5.** Здатність працювати в команді.

**КЗ-6.** Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

**КЗ-7.** Здатність виявляти, ставити й вирішувати проблеми.

**КЗ-8.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

#### ***Спеціальні (фахові компетентності):***

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

#### ***Програмні результати навчання***

**5.3.** Встановлювати взаємодію з різними соціальними інституціями, категоріями фахівців та батьками з метою забезпечення якості дошкільної освіти, реалізації дослідницьких та інноваційних проектів.

**5.10.** Володіти уміннями 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.

#### **Організація навчання**

**Види занять.** Лекція-бесіда, передбачає безпосередній контакт викладача з аудиторією. Запитання адресуються до всіх, здобувачі відповідають з місця; викладач піклується про те, щоб запитання не залишалися без відповіді. Запитання використовуються для з'ясування рівня готовності здобувачів до сприйняття наступного матеріалу та активізації пізнавальної діяльності.

Практичне заняття передбачає детальний розгляд здобувачами окремих теоретичних положень курсу та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання відповідно до сформованих завдань. Перелік тем практичної роботи визначається робочою навчальною програмою дисципліни. Практичне заняття включає: проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок здобувачем; постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю здобувачів, – розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання. Оцінки, отримані здобувачем за окремі практичні заняття, зараховуються під час виставлення підсумкової оцінки з навчальної дисципліни.

Самостійна робота студента (СРС) – це самостійна діяльність-учіння студента, яку викладач планує разом зі студентом, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни та містить завдання різного типу: від реферування першоджерел, підготовки повідомлень і виконання вправ, розв'язування психологічних ситуацій до творчих завдань – моделювання ситуацій, підготовка презентацій, захист міні-проєкту тощо.

#### **Організаційні та навчальні обов'язки студентів:**

- Відвідувати лекції та практичні заняття
- Виконувати практичні завдання, передбачені в планах практичних занять
- Брати участь у практичних заняттях під час обговорення теоретичних питань, виконання колективних та індивідуальних завдань, тестування тощо
- Аргументовано відстоювати власну думку з теми заняття, якщо вона не збігається з думкою викладача
- Самостійно оволодівати теоретичним матеріалом окремих тем або питань за рекомендованою літературою, складати конспекти, таблиці, схеми, виконувати завдання різного рівня
- Виконувати завдання тематичного контролю, брати участь у підсумковому тестуванні

- У разі потреби отримувати додаткові консультації викладача за змістом навчальної дисципліни
- У випадку незгоди з отриманою оцінкою мати право на перезарахування тем
- Вчасно складати відповідні теми
- Дотримуватися правил техніки безпеки й охорони праці.

### ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	<b>Теми лекцій</b>	<b>К-ть год.</b>
1.	<p style="text-align: center;"><b>Модуль 1. Емоційне вигорання: поняття, симптоми та детермінанти виникнення.</b></p> <p><b>Тема 1. Основні поняття та дослідження феномену професійного вигорання</b></p> <p>Актуальність теми профілактики емоційного вигорання. Термін «емоційне вигорання», «професійне вигорання», чинники, що впливають на вигорання. Підходи до визначення синдрому професійного вигорання. Характеристика симптомів (втома; виснаження; негативне ставлення до себе, вихованців, співробітників; психосоматичні нездужання; наявність шкідливих звичок; порушення харчової поведінки; автоматичне виконання своєї роботи; повна відсутність творчої ініціативи; агресивність; дратівливість; напруженість; неспокій; тривожність; гнів; негативний настрій у вигляді цинізму) і стадій професійного вигорання у педагогічних працівників дошкільної освіти. Особливості впливу дестабілізуючих чинників на виникнення синдрому емоційного вигорання у педагогів. Емоційна виснаженість – відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Емоційна компетентність. Психічне здоров'я. Характеристики, що визначають психічно здорову особистість. Значення впливу емоційної компетентності на формування загальної стресостійкості організму. Детермінанти професійного вигорання: соціально-економічні, соціально-психологічні, індивідуально-психологічні, соціально-демографічні, професійні.</p>	2 год.
2.	<p><b>Тема 2. Ознаки та чинники виникнення синдрому професійного та емоційного вигорання</b></p> <p>Характеристика основних ознак. Зміни (погіршення) фізичного або психічного стану педагога. Фізичне виснаження: втома, часті хвороби; неможливість відновити здоров'я, відпочити; приймання великої кількості ліків, алкоголю, психотропних речовин; безсоння, виразка шлунку, біль в спині, шиї тощо. Рівні професійних деформацій особистості: загальнопрофесійні, спеціальнопрофесійні, професійно-типологічні. Психічна втома: неможливість відчувати будь-які позитивні емоції; безсилля; фрустрація; дратівливість; почуття невдачі; почуття перевантаження; гнів, образа, байдужість, збільшення підозрілості, недовіра тощо. Зміни у ставленні до роботи, людей. Зниження ефективності роботи; протидія змінам, творчому підходу; цинічне ставлення до роботи; негативне ставлення до людей; втрата інтересу до людей; нав'язування думок, цінностей та установок; бажання маніпулювати. Проблеми в міжособистісних стосунках: уникання або надмірна соціалізація з колегами. Основні чинники виникнення синдрому емоційного вигорання педагога: недостатня професійна підготовка; брак практичного досвіду, молодий вік; недостатній рівень емоційної та соціальної підтримки з боку колег,</p>	2 год.

	керівників, брак заохочення, визнання успіху; завантаженість роботою; негативний вплив роботи на сімейне життя; особисті якості (сором'язливість, невпевненість у собі); обмежені можливості для підвищення кваліфікації; високі вимоги до рівня професіоналізму тощо.	
3.	<b>Тема 3. Характеристика професійного стресу як різновиду психосоціального стресу.</b> Вчення про стрес Г.Сельє і сучасні погляди на нього. Механізм стресового реагування. Етапи стресового реагування. Поняття психосоціального стресу. Дистрес і еустрес. Професійний стрес як різновид психосоціального стресу. Екзистенційний підхід до проблеми професійного вигорання (А.Ленге, Р.Мей, Р.Д. Лэйнг, Д.Г.Трунов). Стадії професійного вигорання (Х.Фройденбергер, К. Маслач). Організація супервізії і інтервізії з метою профілактики синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників. Таймменеджмент у профілактиці і корекції професійного стресу.	4 год.
4.	<b>Модуль 2. Профілактики та подолання професійного вигорання.</b> <b>Тема 4. Система заходів профілактики емоційного вигорання вихователя закладу дошкільної освіти.</b> Мета, ціль і завдання профілактики. Основні напрями профілактичної роботи з вихователем закладу дошкільної освіти: робота з адаптації вихователя до умов професійної діяльності в умовах даної конкретної організації; створення спеціальних програм для роботи з педагогами; створення умов, які сприяють попередженню дезадаптації при зміні місця роботи, посади; проведення різних заходів зі створення сприятливого психологічного клімату в закладі дошкільної освіти; здійснення заходів щодо попередження та зняття перевантаження педагогів. Види профілактики. Орієнтовний зміст психологічної профілактики під час супроводу професійного розвитку вихователя закладу дошкільної освіти. Форми та заходи профілактичної роботи з педагогічним колективом. Критерії ефективності профілактичної роботи з вихователем закладу дошкільної освіти.	4 год.
5.	<b>Тема 5. Організація професійної діяльності як засобу профілактики емоційного вигорання.</b> Заходи запобігання дій факторів, що є причиною емоційного вигорання. Командний метод роботи (основні принципи роботи команди), ефективний розподіл робочого часу, розподіл пріоритетів між завданнями (організація робочого місця і місця відпочинку, система оцінювання ефективності роботи, система заохочень, психологічний клімат колективу, проведення груп психологічної підтримки та самопомогі, ефективні шляхи вирішення конфліктних ситуацій в колективі).	4 год.
6	<b>Тема 6. Методи подолання емоційного вигорання вихователя закладу дошкільної освіти.</b> Мета, ціль і завдання тренінгової роботи з педагогами дошкільної освіти. Орієнтовний зміст тренінгової роботи з педагогічним колективом. Зміст взаємодії в тренінговій групі. Групові норми. Єдність і конкуренція в групі. Типи лідерства та групові ролі. Взаємодія тренера і групи. Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи. Програма тренінгу: вимоги, принципи та структура. Основні методи тренінгової роботи: лекції, групова дискусія, мозковий штурм, структуровані та рухові вправи, психомалюнок, тестування, рольова	4 год.

	<p>гра та метод психодрами та ін. Основні детермінанти успішності тренінгу. Величина групи. Активність учасників. Методи гармонізації психофізичного стану людини. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло). Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло): сон, збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування, достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці, фітотерапія, гомеопатія, масаж, терапія кольором тощо. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан): гумор, музика, спілкування з сім'єю, друзями, заняття улюбленою справою, хобі, спілкування з природою, спілкування з тваринами, медитації, візуалізації, аутотренінги (самонавіювання) та ін..</p>	
7.	<p><b>Тема 7. Особливості соціально-психологічного тренінгу в подоланні емоційного вигорання.</b></p> <p>Мета, ціль і завдання тренінгової роботи. Орієнтовний зміст тренінгової роботи з педагогічним колективом. Зміст взаємодії в тренінговій групі. Групові норми. Єдність і конкуренція в групі. Типи лідерства та групові ролі. Взаємодія тренера і групи. Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи. Програма тренінгу: вимоги, принципи та структура. Основні методи тренінгової роботи: мінілекції, групова дискусія, мозковий штурм, структуровані та рухові вправи, психомалюнок, тестування, рольова гра та метод психодрами.</p>	2 год.
8.	<p><b>Тема 8. Роль аутодіагностики та саморозвитку педагога в подоланні емоційного вигорання.</b></p> <p>Методи гармонізації психофізичного стану людини. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло). Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан). Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду). Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло): сон, збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування, достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці, фітотерапія, гомеопатія, масаж, терапія кольором. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан): гумор, музика, спілкування з сім'єю, друзями, заняття улюбленою справою, хобі, спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії), спілкування з тваринами, медитації, візуалізації, аутотренінги (самонавіювання).</p>	2 год.
<b>Теми практичних робіт</b>		
1.	<p><b>Модуль I. Емоційне вигорання: поняття, симптоми та детермінанти виникнення.</b></p> <p><b>Тема 1. Основні поняття та дослідження феномену професійного вигорання</b></p> <p>Актуальність теми профілактики емоційного вигорання. Термін «емоційне вигорання», «професійне вигорання», чинники, що впливають на вигорання. Підходи до визначення синдрому професійного вигорання. Характеристика симптомів (втома; виснаження; негативне ставлення до себе, вихованців, співробітників; психосоматичні нездужання; наявність шкідливих звичок; порушення харчової поведінки; автоматичне виконання своєї роботи; повна</p>	2 год.

	<p>відсутність творчої ініціативи; агресивність; дратівливість; напруженість; неспокій; тривожність; гнів; негативний настрій у вигляді цинізму) і стадій професійного вигорання у педагогічних працівників дошкільної освіти. Особливості впливу дестабілізуючих чинників на виникнення синдрому емоційного вигорання у педагогів. Емоційна виснаженість – відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Емоційна компетентність. Психічне здоров'я. Характеристики, що визначають психічно здорову особистість. Значення впливу емоційної компетентності на формування загальної стресостійкості організму. Детермінанти професійного вигорання: соціально-економічні, соціально-психологічні, індивідуально-психологічні, соціально-демографічні, професійні.</p>	
2.	<p><b>Тема 2. Ознаки та чинники виникнення синдрому професійного та емоційного вигорання</b></p> <p>Характеристика основних ознак. Зміни (погіршення) фізичного або психічного стану педагога. Фізичне виснаження: втома, часті хвороби; неможливість відновити здоров'я, відпочити; приймання великої кількості ліків, алкоголю, психотропних речовин; безсоння, виразка шлунку, біль в спині, шиї тощо. Рівні професійних деформацій особистості: загальнопрофесійні, спеціальнопрофесійні, професійно-типологічні. Психічна втома: неможливість відчувати будь-які позитивні емоції; безсилля; фрустрація; дратівливість; почуття невдачі; почуття перевантаження; гнів, образа, байдужість, збільшення підозрливості, недовіра тощо. Зміни у ставленні до роботи, людей. Зниження ефективності роботи; протидія змінам, творчому підходу; цинічне ставлення до роботи; негативне ставлення до людей; втрата інтересу до людей; нав'язування думок, цінностей та установок; бажання маніпулювати. Проблеми в міжособистісних стосунках: уникання або надмірна соціалізація з колегами. Основні чинники виникнення синдрому емоційного вигорання педагога: недостатня професійна підготовка; брак практичного досвіду, молодий вік; недостатній рівень емоційної та соціальної підтримки з боку колег, керівників, брак заохочення, визнання успіху; перевантаженість роботою; негативний вплив роботи на сімейне життя; особисті якості (сором'язливість, невпевненість у собі); обмежені можливості для підвищення кваліфікації; високі вимоги до рівня професіоналізму тощо.</p>	2 год.
3.	<p><b>Тема 3. Характеристика професійного стресу як різновиду психосоціального стресу.</b> Вчення про стрес Г.Сельє і сучасні погляди на нього. Механізм стресового реагування. Етапи стресового реагування. Поняття психосоціального стресу. Дистрес і еустрес. Професійний стрес як різновид психосоціального стресу. Екзистенційний підхід до проблеми професійного вигорання (А.Ленге, Р.Мей, Р.Д. Лэйнг, Д.Г.Трунов). Стадії професійного вигорання (Х.Фройденбергер, К. Маслач). Організація супервізії і інтервізії з метою профілактики синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників. Таймменеджмент у профілактиці і корекції професійного стресу.</p>	4 год.
4.	<p><b>Модуль 2. Профілактики та подолання професійного вигорання.</b></p> <p><b>Тема 4. Система заходів профілактики емоційного вигорання вихователя закладу дошкільної освіти.</b></p> <p>Мета, ціль і завдання профілактики. Основні напрями профілактичної</p>	4 год.

	<p>роботи з вихователем закладу дошкільної освіти: робота з адаптації вихователя до умов професійної діяльності в умовах даної конкретної організації; створення спеціальних програм для роботи з педагогами; створення умов, які сприяють попередженню дезадаптації при зміні місця роботи, посади; проведення різних заходів зі створення сприятливого психологічного клімату в закладі дошкільної освіти; здійснення заходів щодо попередження та зняття перевантаження педагогів. Види профілактики. Орієнтовний зміст психологічної профілактики під час супроводу професійного розвитку вихователя закладу дошкільної освіти. Форми та заходи профілактичної роботи з педагогічним колективом. Критерії ефективності профілактичної роботи з вихователем закладу дошкільної освіти.</p>	
5.	<p><b>Тема 5. Організація професійної діяльності як засобу профілактики емоційного вигорання.</b> Заходи запобігання дій факторів, що є причиною емоційного вигорання. Командний метод роботи (основні принципи роботи команди), ефективний розподіл робочого часу, розподіл пріоритетів між завданнями (організація робочого місця і місця відпочинку, система оцінювання ефективності роботи, система заохочень, психологічний клімат колективу, проведення груп психологічної підтримки та самопомоги, ефективні шляхи вирішення конфліктних ситуацій в колективі).</p>	4 год.
6	<p><b>Тема 6. Методи подолання емоційного вигорання вихователя закладу дошкільної освіти.</b> Мета, ціль і завдання тренінгової роботи з педагогами дошкільної освіти. Орієнтовний зміст тренінгової роботи з педагогічним колективом. Зміст взаємодії в тренінговій групі. Групові норми. Єдність і конкуренція в групі. Типи лідерства та групові ролі. Взаємодія тренера і групи. Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи. Програма тренінгу: вимоги, принципи та структура. Основні методи тренінгової роботи: лекції, групова дискусія, мозковий штурм, структуровані та рухові вправи, психомалюнок, тестування, рольова гра та метод псих одрами та ін... Основні детермінанти успішності тренінгу. Величина групи. Активність учасників. Методи гармонізації психофізичного стану людини. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло). Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло): сон, збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування, достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці, фітотерапія, гомеопатія, масаж, терапія кольором тощо. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан): гумор, музика, спілкування з сім'єю, друзями, заняття улюбленою справою, хобі, спілкування з природою, спілкування з тваринами, медитації, візуалізації, аутотренінги (самонавіювання) та ін..</p>	4 год.
7.	<p><b>Тема 7. Особливості соціально-психологічного тренінгу в подоланні емоційного вигорання.</b> Мета, ціль і завдання тренінгової роботи. Орієнтовний зміст тренінгової роботи з педагогічним колективом. Зміст взаємодії в тренінговій групі. Групові норми. Єдність і конкуренція в групі. Типи лідерства та групові ролі. Взаємодія тренера і групи. Взаємозв'язок</p>	2 год.

мети тренінгу та структури групи. Програма тренінгу: вимоги, принципи та структура. Основні методи тренінгової роботи: мінілекції, групова дискусія, мозковий штурм, структуровані та рухові вправи, психомалюнок, тестування. рольова гра та метод психодрами.	
---	--

**Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.** Зокрема, самостійна робота студентів із зазначеної дисципліни передбачає:

- 1) розв'язання психологічних ситуацій;
- 2) підготовка повідомлень з пропонованих тем;
- 3) розробка схем, таблиць з тем;
- 4) виконання вправ і завдань;
- 5) опрацювання лекційного матеріалу, доповнення конспекту лекції.

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Підготувати реферат: «Історія досліджень з проблеми емоційного вигорання».	2
2.	Проаналізувати правові документи, у яких закріплені фахові обов'язки та вимоги до роботи вихователя закладу дошкільної освіти	4
3.	Скласти схему «Причини та чинники професійного вигорання»	2
4.	Скласти карту якостей особистості вихователя закладу дошкільної освіти	4
5.	Розробити власну картку фахових якостей	4
6.	Схарактеризувати ознаки психічного здоров'я	2
7.	Схарактеризувати ознаки стресового напруження	2
8.	Опрацювати літературу і виписати способи профілактики несприятливих психоемоційних станів	4
9.	Розробити рекомендації для вихователів закладів дошкільної освіти щодо збереження психічного здоров'я	4
10.	Скласти алгоритм психолого-педагогічного супроводу професійної діяльності вихователя закладу дошкільної освіти	4
11.	Ознайомитись із методами психодіагностики особистості	4
12.	Розробити комплекс заходів для колективу закладу дошкільної освіти щодо профілактики емоційного вигорання	4
13.	Здійснити самоаналіз і вивчення особливостей власного сприйняття життєвих ситуацій	4
14.	Дібрати вправи емоційно-вольової регуляції психофізичного стану вихователя закладу дошкільної освіти	2
15.	Запропонувати способи емоційного відновлення	2
16.	Підготувати вправи для розвитку саморегуляції	2
17.	Підготувати вправи антистресової гімнастики	2
18.	Оформити глосарій дисципліни	4
19.	З наукових джерел опрацювати питання щодо використання тренінгу в процесі профілактики та подолання професійного вигорання	4
20.	Підготувати цикл тренінгових занять для профілактики емоційного вигорання	4
21.	Розробити лекцію щодо питання профілактики професійного та емоційного вигорання педагога	4



22.	Підготувати проєкт «Організація робочого часу вихователя закладу дошкільної освіти»	4
23.	Проаналізувати методи емоційно-вольової регуляції психофізичного стану педагога	4
24.	Здійснити аутодіагностику за допомогою діагностичних тестів	2
	<b>Всього</b>	<b>76</b>

**Перелік питань до підсумкового контролю із дисципліни  
«Психологія професійного вигорання» (залік)**

1. Історія досліджень професійного та емоційного вигорання педагога.
2. Поняття професійного та емоційного вигорання.
3. Основні форми прояву емоційного стресу.
4. Характеристика симптомів та етапів емоційного вигорання.
5. Психічне здоров'я. Характеристики, що визначають психічно здорову особистість.
6. Вплив емоційної компетентності на формування загальної стресостійкості організму.
7. Детермінанти професійного вигорання: соціально-економічні, соціально-психологічні, індивідуально-психологічні, соціально-демографічні, професійні та ін.
8. Емоційна виснаженість як критерій емоційного вигорання педагога.
9. Рівні професійних деформацій особистості: загальнопрофесійний, спеціальний професійний, професійно-типологічний.
10. Поняття про професійний стрес. Стрес, стресори, стрес-синдром.
11. Поняття психологічного супроводу професійної діяльності у сучасній науці.
12. Діагностичні симптоми: психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові тощо.
13. Особливості профілактики емоційного стресу.
14. Методи опосередкованого впливу на психічні стани.
15. Соціально-демографічні та гендерні аспекти синдрому «професійного вигорання».
16. Діагностика психічних станів за допомогою проєктивних тестів.
17. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види.
18. Індивідуальна технологія профілактики й подолання синдрому «емоційного вигорання».
19. Дослідження вегетативних проявів психічних станів.
20. Групова технологія профілактики й подолання синдрому «емоційного вигорання».
21. Самооцінка емоційних станів.
22. Вплив гендерних чинників на розвиток синдрому «емоційного вигорання».
23. Психологічне консультування в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій.
24. Шкала депресії Е.Бека.
25. Вплив гендерних чинників на професійну кар'єру в освітніх організаціях.
26. Методика диференційної діагностики депресивних станів В.Жмурова.
27. Психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри.
28. Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга.
29. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання».
30. Методи гармонізації психофізичного стану людини.

## Список рекомендованих джерел

### Основна:

1. Зазимко О.В., Кліх Л.В., Тракай В.Г. Організація освітнього процесу у вищих навчальних закладах України: монографія. Київ: РВВ НУБіП України, 2016. 476 с.
2. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція: навчально-методичний посібник. Чернівці: Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 с.
3. Креч Т.В., Дитюк С.О. Педагогіка вищої школи: навч. пос. Харків, 2017. 141 с.

### Допоміжна

1. Барановська Л.В. Педагогіка та психологія вищої школи. Київ: НАУ, 2016. 238 с.
2. Гера Т.І. Тренінгова методика проведення лабораторних, семінарських і практичних робіт із загальної психології як засіб психологічного супроводу майбутніх педагогів: монографія. Дрогобич, 2015. 243 с.
3. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.
4. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ – Рівне, 2003. 24 с.
5. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Ковальчук О. С., Федосова Г. Л., Філатова О. Ф., Філь О. А. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Київ : Міленіум. 2004. 24 с.
6. Луценко І.О. Методика викладання фахової методичної дисципліни як система підготовки майбутніх вихователів до реалізації особистісно орієнтованого підходу. *Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки)*. №2. Бердянськ: БДПУ, 2005.
7. Пащенко М.І. Технологія використання активних методів навчання: навч. посібник. Київ: Наук, світ, 2003. 99 с.
8. Перегончук Н. В Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка. К., 2010. С. 322–331.*
9. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів. *Соціальна психологія*. 2008. №6. С. 97
10. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
11. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
12. Шапошникова І.В. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу у вищій школі (види навчальних занять). Херсон: Гельветика, 2016. 63 с.

### Система оцінювання (критерії оцінювання та шкала оцінювання) з дисципліни «Психологія професійного вигорання»

Загальна підсумкова оцінка з дисципліни визначається на основі середньозваженого бала за національною шкалою і виставляється у відомість обліку успішності та ІНПС (залікову книжку) за двома шкалами оцінювання: національною і ESTS. Середньозважений бал (Сб) із дисципліни визначається на основі:

\*\*\*встановленого вагового індексу (ВІ) дисципліни (дорівнює 1, що згідно з робочою навчальною програмою розподіляється окремо за кожний вид роботи, зокрема: ВК за практичні заняття дорівнює 0,3; тестовий контроль, МКР – 0,3; СРС – 0,2; залік – 0,2 (виставляється за результатом виконання всіх передбачених програмою завдань).

\*\*\*середньоарифметичного значення оцінок, одержаних студентом за кожний вид роботи відповідно до робочої програми за національною шкалою (Таблиця).

Аудиторна робота				Самостійна робота				Підсумковий контроль	
Практичні роботи (ЛР, семінари)				Тестовий контроль				ІЗ (реферат, доповідь...)	Залік
1	2	3	4	Т.1	Т.2	Т.3	Т.4		
ВІ:		0,3		0,3				0,2	0,2

**Критерії та рівні навчальних досягнень студентів з дисципліни  
«Психологія професійного вигорання»**

Оцінка ECTS	Середньо-зважений бал, що формує інтервальну шкалу	Сума балів за 100 бальною шкалою	Національна оцінка		
<b>A</b>	<b>4,51-5,00</b>	<b>90-100</b>	<b>5</b>	<b>зараховано</b>	<p><i>Відмінно</i> – високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями</p> <p>У здобувача визначені ПРН сформовані повною мірою (на 91-100%).</p> <p><b>студент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дає правильні, точні, повні ґрунтовні відповіді, підкріплені прикладами і презентацією власної позиції;</li> <li>– демонструє високий рівень знань в обсязі навчальної програми «Психологія професійного вигорання», які отримав, користуючись основною і допоміжною літературою, зокрема статтями у фахових виданнях;</li> <li>– користується сучасною науковою термінологією;</li> <li>– грамотно розв'язує запропоновані завдання;</li> <li>– творчо підходить до виконання завдань;</li> <li>– орієнтується у системі понять, науково правильно їх тлумачить,</li> <li>– вичерпно розкриває актуальні питання психології професійного вигорання, пов'язує їх із суміжними дисциплінами;</li> <li>– дотримується високої культури писемного професійного мовлення;</li> <li>– виконує усі завдання самостійної роботи вчасно і якісно.</li> </ul>
	5,00	100			
	4,95	99			
	4,90	98			
	4,85	97			
	4,80	96			
	4,75	95			
	4,70	94			
	4,65	93			
	4,60	92			
	4,55	91			
4,51	90				
<b>B</b>	<b>4,01-4,50</b>	<b>82-89</b>	<b>4</b>		<p><i>Добре</i> – достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження.</p> <p>У здобувача визначені ПРН сформовані повною мірою на 81-90%.</p> <p><b>студент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– відповідь на питання курсу недостатньо повна, але змістовна, підкріплена прикладами і власними судженнями;</li> <li>– добре володіє теоретичними знаннями курсу «Психологія професійного вигорання», які отримав із основної літератури і деяких фахових видань;</li> <li>– орієнтується в системі термінологічних понять, але припускається поодиноких несуттєвих помилок у їх тлумаченні;</li> <li>– розкриває окремі актуальні питання психології професійного вигорання пов'язує їх із суміжними дисциплінами;</li> <li>– виконав не менше як <math>\frac{3}{4}</math> % завдань самостійної</li> </ul>
	4,50	89			
	4,43	88			
	4,36	87			
	4,29	86			
	4,22	85			
	4,15	84			
	4,08	83			
4,01	82				

<b>C</b>	<b>3,50-4,00</b>	<b>74-81</b>	<b>4</b>	роботи.
	4,00	81		<i>Добре</i> – середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками.
	3,90	80		У здобувача визначені ПРН сформовані частково (на 71-80%).
	3,84	79		<b>студент:</b>
	3,76	78		– відповідь на питання дисципліни «Психологія професійного вигорання» недостатньо повна, але підкріплена прикладами і власними судженнями;
	3,67	77		– добре володіє теоретичними знаннями з психології професійного вигорання, які отримав із основної літератури і деяких фахових видань;
	3,59	76		– орієнтується в системі термінологічних понять, але припускається поодиноких несуттєвих помилок у їх тлумаченні;
	3,51	75		– розкриває окремі актуальні питання психології професійного вигорання, пов'язує їх із суміжними дисциплінами.
	3,50	74		
<b>D</b>	<b>2,83-3,43</b>	<b>64-73</b>	<b>3</b>	<i>Задовільно</i> – середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками
	3,43	73		У здобувача визначені ПРН сформовані фрагментарно (на 64-70%).
	3,36	72		<b>студент:</b>
	3,29	71		– відповідь на основні питання дисципліни дає недостатньо повну;
	3,22	70		– презентує незнання матеріалу з основних тем дисципліни «Психологія професійного вигорання»;
	3,15	69		– ключові питання розкриває неповно, в основному презентує матеріал основного посібника або ж конспект лекції;
	3,07	68		– помиляється у визначенні базових понять;
	3,01	67		– не знайомий із сучасними технологіями, які застосовуються у процесі профілактики та подолання професійного вигорання педагога в практиці роботи закладів дошкільної освіти;
	3,00	66		– не наводить прикладів;
	2,92	65		– допускає суттєві помилки у розв'язанні конкретних завдань;
2,83	64	– не користується науковою термінологією;		
<b>E</b>	<b>2,51-2,75</b>	<b>60-63</b>	<b>3</b>	<i>Задовільно</i> – рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього
	2,75	63		У здобувача визначені ПРН сформовані поверхово (на 50 - 63%).
	2,67	62		<b>студент:</b>
	2,59	61		– відповідь на основні питання дисципліни дає недостатньо повну;
	2,51	60		– презентує незнання матеріалу з основних тем дисципліни «Психологія професійного вигорання»;
				– ключові питання розкриває неповно, в основному презентує матеріал основного посібника або ж конспект

					<p>лекції;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– помиляється у визначенні базових понять;</li> <li>– не знайомий із сучасними технологіями, які застосовуються у процесі профілактики та подолання професійного вигорання педагога в практиці роботи закладів дошкільної освіти;</li> <li>– не наводить прикладів;</li> <li>– допускає суттєві помилки у розв'язанні конкретних завдань;</li> <li>– не користується науковою термінологією;</li> <li>– відсутній творчий підхід у вирішенні практичних завдань;</li> <li>– володіє низькою культурою усного і писемного мовлення;</li> <li>– не виконує більш як половини завдань самостійної роботи;</li> </ul>
<b>FX</b>	2,00-2,5	35-59	<b>2</b>	<b>не зара хова но</b>	<p><i>Незадовільно</i> – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни. У здобувача визначені ПРН сформовані менше, ніж на 50 %.</p> <p><b>студент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виявляє незнання теоретичного матеріалу з дисципліни «Психологія професійного вигорання» або демонструє поверхове викладення;</li> <li>– ключові питання розкриває неповно, користується при цьому інформацією з основних літературних джерел чи конспекту;</li> <li>– помиляється у визначенні ключових понять, а більшості визначень не знає;</li> <li>– не знайомий із сучасними технологіями, які застосовуються у процесі профілактики та подолання професійного вигорання педагога в практиці роботи закладів дошкільної освіти;</li> <li>– не наводить прикладів;</li> <li>– не користується науковою термінологією;</li> <li>– відсутній творчий підхід у вирішенні практичних завдань;</li> <li>– володіє низькою культурою усного мовлення;</li> <li>– не виконує більш як половини завдань самостійної роботи;</li> <li>– виявляє незнання більшої частини матеріалу питання чи конкретної теми в цілому;</li> <li>– непослідовно викладає теоретичний матеріал, не наводить потрібних прикладів, допускає багато помилок.</li> </ul>
<b>F</b>	0,00-1,99	1-34	<b>2</b>		<p><i>Незадовільно</i> – низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни. У здобувача визначені ПРН не сформовані.</p>