

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет педагогічної та соціальної освіти  
Кафедра педагогіки та інклюзивної освіти



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О.А.Кузнецова

27 серпня 2020 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 013 «Початкова освіта»

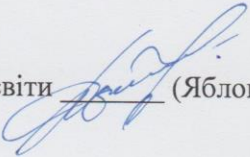
Освітньо-професійна програма: Початкова освіта

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Михальченко Наталія Вячеславівна, доцент кафедри педагогіки та інклюзивної освіти, кандидат психологічних наук, доцент.

РЕЦЕНЗЕНТ: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чорноморського національного університету імені П.Могили І.М.Хоржевська

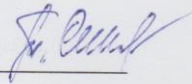
Програму схвалено на засіданні кафедри педагогіки та інклюзивної освіти

Протокол від "26" серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри педагогіки та інклюзивної освіти  (Яблонський А.І.)

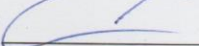
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету педагогічної та соціальної освіти

Протокол від "26" серпня 2020 року № 1

Голова навчально-методичної комісії факультету педагогічної та соціальної освіти  (Степанова Т.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від "27" серпня 2020 року № 11

Голова навчально-методичної комісії  (Кузнецова О. А.)

### **Анотація**

Дисципліна «Психологія професійного вигорання» сприяє засвоєнню знань та відпрацюванню вмінь, навичок необхідних майбутнім вчителям початкової освіти. Програма дисципліни розкриває основні категорії професійного вигорання вчителя. Дисципліна сприяє формуванню 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. Дисципліна спрямована на ознайомлення зі специфікою та особливостями професійного вигорання педагогічних працівників, психолого-педагогічними технологіями його діагностики, профілактики та корекції.

**Ключові слова:** професійне вигорання, психологія особистості вчителя, педагогічна діяльність, стилі педагогічної діяльності, педагогічні здібності, професійна самосвідомість вчителя, професійна деформація педагога, стресостійкість особистості вчителя.

### **Summary**

The discipline "Psychology of burnout" contributes to the acquisition of knowledge and skills, future teachers of primary education. The discipline program reveals the main categories of professional burnout of teachers. The discipline contributes to the formation of professional competencies of the master in the field of mental health, prevention of burnout as a condition characterized by the gradual loss of vitality under the influence of prolonged stress in professional activities, manifested in symptoms of chronic fatigue, general exhaustion, depersonalization, reduction professional achievements. The discipline is aimed at getting acquainted with the specifics and features of professional burnout of teachers, psychological and pedagogical technologies of its diagnosis, prevention and correction.

**Key words:** professional burnout, psychology of the teacher's personality, pedagogical activity, styles of pedagogical activity, pedagogical abilities, professional self-consciousness of the teacher, professional deformation of the teacher, stress resistance of the teacher's personality.

## **ВСТУП**

Програма вивчення навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання» складена Михальченко Н.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 013 Початкова освіта.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є особливості прояву професійного вигорання у особистості вчителя.

**Міждисциплінарні зв'язки:** педагогіка, психологія, загальна психологія, вікова психологія, педагогічна психологія.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання» є вивчення особливостей прояву професійного вигорання у особистості вчителя: набуття студентами знань про основні цілі, стратегії та принципи педагогічної діяльності; форми, методи, прийоми і способи роботи з професійним вигоранням, 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.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Психологія професійного вигорання» є забезпечення достатнього рівня оволодіння теоретичними знаннями про предметну область, основні підходи до вивчення професійного вигорання в діяльності фахівців освіти, причини виникнення, основні симптоми та форми прояву, про його вплив на поведінку, професійну діяльність й психічне здоров'я педагогів; розкриття психологічних закономірностей формування та розвитку професійного вигорання, його симптомів, чинників, моделей, етапів розвитку у фахівців освіти; ознайомлення студентів із можливостями оптимізації педагогічної діяльності шляхом підвищення професійної стресостійкості педагога як його здатності протистояти професійним стресорам і керувати професійним вигоранням; створення умов для оволодіння практичними навичками й уміннями використання психологічних методів діагностики, профілактики й корекції професійного вигорання фахівців освіти; сприяння формуванню умінь і навичок збереження й укріплення психічного здоров'я майбутнього спеціаліста через оволодіння способами саморегуляції і активізацію особистісних ресурсів; сприяння у розвитку загальної, педагогічної, психологічної, комунікативної культури педагога; його особистісно-професійної компетентності, здатності до саморефлексії, самопомоги в ситуаціях емоційної напруги, виснаження, перевантаження, професійного стресу, професійного вигорання тощо.

**Передумови для вивчення дисципліни:** педагогіка, психологія, загальна психологія, вікова психологія, педагогічна психологія.

### **Програмні результати навчання:**

1. ПРН 1. Навички креативного мислення, набуття гнучкого образу мислення, який дозволяє зрозуміти та розв'язати проблеми та задачі, зберігаючи при цьому критичне ставлення до сталих наукових компетенцій у галузі початкової освіти.
2. ПРН 2. Уміння до імплементації законодавчих та нормативно-правових актів у галузі початкової та вищої освіти.
3. ПРН 3. Уміння творчо-критично мислити з дотриманням норм і правил інтелектуальної власності.

4. ПРН 6 Уміння формулювати педагогічно-наукову задачу, для її вирішення використовувати потрібну інформацію та методологію для досягнення обґрунтованого висновку.

5. ПРН 9. Уміння встановлювати співвідношення ролі культури, науки в розвитку цивілізації і пов'язаних з цим сучасних соціальних і етичних проблем, цінності наукової раціональності та її історичних типів, знати структуру, форми і методи наукового пізнання, їх еволюцію..

6. ПРН 11. Уміння аналізувати сучасні освітні технології: сутність, завдання, класифікація, практична значущість; методика організації індивідуальної, фронтальної, групової форми роботи з учнями; нетрадиційні методи і форми організації навчально-пізнавальної діяльності учнів; вимоги до організації різних видів занять.

7. ПРН 12. Уміння здійснювати самостійно-пошукову роботу; користуватися сучасними методами навчання, як складовою психолого-педагогічної компетентності викладача початкової школи.

8. ПРН 13. Уміння використовувати інтерактивні методи викладання; розв'язувати психолого-педагогічні ситуації.

Мова навчання – українська.

**Згідно** з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетентностями:**

**I. Загальнопредметні компетентності:**

ЗК-1	<i>Загальнонавчальна.</i> Здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями, зокрема, інноваційними методичними підходами, сучасними системами, методиками, технологіями навчання, розвитку й виховання учнів початкової школи; чинним нормативним забезпеченням початкової освіти тощо.
ЗК-2	<i>Інформаційно-аналітична.</i> Здатність до пошуку, оброблення та аналізу, систематизації й узагальнення інформації, зокрема професійно-педагогічної, з різних джерел та формулювання логічних висновків.
ЗК-4	<i>Комунікативна.</i> Здатність спілкуватися державною мовою на офіційно-діловому рівні; володіти навичками нормативного літературного мовлення (його усною та писемною формою) в різних сферах комунікації. Здатність до розуміння чужих і продукування власних програм комунікативної поведінки, адекватних цілям, сферам, ситуаціям спілкування, активній взаємодії з іншими мовленнєвими суб'єктами. Уміння володіти різновидами стилів мовленнєвого спілкування в ситуаціях запобігання та врегулювання конфліктів
ЗК-5	<i>Громадянська компетентність.</i> Здатність активно, відповідально та ефективно реалізовувати громадянські права й обов'язки з метою розвитку демократичного суспільства. Здатність орієнтуватися у проблемах сучасного суспільно-політичного життя в Україні, застосовувати процедури й технології захисту власних інтересів, прав і свобод своїх та інших громадян, зокрема учнів початкової школи; використовувати способи діяльності й моделі поведінки, що відповідають чинному законодавству України.
ЗК-6	<i>Соціокультурна.</i> Здатність застосовувати знання, пов'язані із соціальною структурою та національною специфікою суспільства, з особливостями соціальних ролей; здатність до орієнтування у соціальних ситуаціях, розуміння соціального контексту художніх творів Здатність діяти соціально відповідально та свідомо; спроможність ідентифікувати себе з цінностями професійного середовища; наявність професійної позиції вчителя. Здатність до цінування та повага до різноманітності і мультикультурності; надання рівних можливостей учням різних національностей та різних розумових здібностей, толерантне ставлення до їхньої культурної спадщини, індивідуальних особливостей.
ЗК-7	<i>Міжособистісної взаємодії.</i> Здатність до ефективною міжособистісної взаємодії; зокрема, здатність успішно взаємодіяти з керівництвом, колегами, учнями та їхніми батьками; володіння алгоритмами конструктивного вирішення педагогічних конфліктів. Здатність працювати в команді, здатність до співпраці, групової та кооперативної діяльності. Здатність бути критичним і

	самокритичним, наполегливим щодо поставлених завдань і взятих зобов'язань.
ЗК-8	<i>Рефлексивна.</i> Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє розвитку й саморозвитку учнів, творчому підході до навчально-виховного процесу початкової школи. Здатність оцінювати результати педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності навчання, розвитку й виховання учнів початкової школи; здатність до педагогічної рефлексії.
ЗК-9	<i>Інформаційно-комунікаційна.</i> Здатність до застосування сучасних засобів інформаційних і комп'ютерних технологій для розв'язання комунікативних задач у професійній діяльності вчителя початкових класів й у повсякденному житті.

## II. Фахові компетентності:

ФК-1	<i>Дослідницька.</i> Здатність використовувати форми, методи, технології та враховувати принципи науково-педагогічних досліджень, виявляти тенденції розвитку подій та прогнозувати розвиток педагогічних процесів у системі початкової та вищої освіти, а також підвищення професійної майстерності викладача, вчителя.
ФК-2	<i>Проектувальна.</i> Здатність і готовність проектувати та застосовувати сучасні педагогічні технології з метою забезпечення оптимальних умов пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку, студентів ЗВО, аналізувати та оцінювати різноманітні психолого-педагогічні, методичні фактори, передбачати можливі наслідки їх застосування.
ФК-3	<i>Організаційна.</i> Здатність організувати навчально-пізнавальну, виховну діяльність молодших школярів та студентів, організації їх самостійної, пошукової роботи, участь у роботі кафедри, в організації та проведенні семінарів, конференцій, педагогічних читань, виставок, конкурсів, у розробленні навчально-методичних матеріалів щодо покращення якості роботи та професійної майстерності.
ФК-6	<i>Інформаційна.</i> Здатність і готовність застосовувати інформаційно-комунікаційні технології, опрацьовувати різні види інформації.
ФК-7	<i>Продуктивна.</i> Здатність працювати, отримувати результат, ухвалювати рішення та відповідати за них.
ФК-8	<i>Автономізаційна.</i> Здатність до саморозвитку, творчості, самовизначення, самоосвіти, конкурентоспроможність.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

### Кредит 1. Психологія особистості вчителя

Тема 1. Психологічна структура педагогічної діяльності вчителя.

Тема 2. Психологічна характеристика особистості вчителя.

### Кредит 2. Загальна характеристика професійного вигорання

Тема 3. Професійне вигорання як психологічна проблема

### Кредит 3. Особливості професійного вигорання вчителя

Тема 4. Професійний стрес як причина професійного вигорання

### Кредит 4. Шляхи профілактики та корекції професійного вигорання

Тема 5. Внутріособистісні конфлікти педагога у професійній діяльності, їх профілактика та корекція.

## 3. Рекомендована література

### Базова література

1. Баклицький І. О. Психологія праці : підручник / І. О. Баклицький – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. Знання, 2008. – С. 200–229.
2. Безносів С. П. Професійна деформація личности / С. П. Безносів. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром вигорання / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – 2-е изд., перераб. – СПб [и др.] : Питер, 2009. – 336 с.

4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
5. Волобаев В. М. Эмоциональное выгорание : диагностика, профилактика, коррекция : монография / В. М. Волобаев. – Ульяновск : УИПКПРО, 2011. –
6. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкций : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2005. – 240 с. – (Серия – «Gaudeamus»).
7. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2011. – 224 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: творчество: Совладание. Выгорание. Невроз / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Смысл, 2015. – 768 с.
9. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів / Т. А. Колтунович. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. – 200 с.
10. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція : навчально-методичний посібник / Т. А. Колтунович. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Чернівці : Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. – 164 с.
11. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность/ В. Е. Орел. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2014. – 296 с.
12. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности : учебное пособие / О. Б. Полякова. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 304 с.
13. 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. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.
14. Стресс, выгорание, совладение в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлёва, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.

#### Допоміжна література

1. Андрунь С. В. Синдром профессионального выгорания у педагогов и его влияние на психологическое здоровье детей / С. В. Андрунь // Дошкольная педагогика. – 2009. – N 2. – С. 50-51.
2. Баранов А. А. Профессиональное «выгорание» и типы низкострессоустойчивых педагогов / А. А. Баранов // Инновации в образовании. – 2005. – N 1. – С. 96-98.
3. Бойко В. В. Эмоциональное выгорание / В. В. Бойко // Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М., 1996. – С.132-140.
4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – N 2. – С. 96-104.
5. Доценко О. Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социономических профессий / О. Н. Доценко // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, – N 5. – С. 91-100.
6. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование. – 2008. – N 5. – С. 114-120.
7. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. – К.-Рівне, 2003. – 24 с.
8. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма / За наук. ред. Карамушки Л. М. – К.: Міленіум, 2004. – 24 с.

9. 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. – К.: Фірма «ІНККОС», 2005. – С. 274-298.
10. Зайчикова Т.В. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина» // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: колективна монографія / За редакцією проф. Н.І. Пов'якель // Авт. кол. кафедри практичної психології та психотерапії: Н. І. Пов'якель, П. В. Лушин, Т. В. Бушуєва, Т. В. Зайчикова та ін. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 313–324.
11. Золотова Т. Н. Профилактика и коррекция синдрома «Эмоционального выгорания» как один из путей оптимизации педагогической деятельности / Т. Н. Золотова // Коррекционная педагогика. – № 1. – С.50-52 .
12. Иванова Н. Психотерапия профессиональной усталости : [содерж. занятия в помощь снижению и саморегуляции психоэмоц. напряжения у педагогов и воспитателей дошк. образоват. учреждений] / Н. Иванова, Е. Голубева // ОБРУЧ : образование, ребенок, ученик – 2008. – N 2. – С. 14-16.
13. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности / Е. М. Иванова. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 207 с.
14. Коваленко, И. Профессиональное «сгорание» / И. Коваленко // Социальное обеспечение. – 2005. – N 8. – С. 16 ; 2006. – № 1. – С. 7.
15. Лазарев С. Надо ли «гореть» на работе / С. Лазарев // Охрана труда и социальное страхование. – 2005. – N 2. – С. 68-71.
16. Мандель Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – М. : Флинта, 2014. – 253 с.
17. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошніченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.
18. Не удивляйтесь, синдром выгорания // Служба кадров и персонал. – 2005. – N 7. – С. 38-42.
19. Ожегова Е. Г. Типологические особенности педагогов с различным уровнем выраженности синдрома «психического выгорания» / Е. Г. Ожегова // Инновации в образовании. – 2009. – N 3. – С. 43-47.
20. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – N 1. – С. 90-101.
21. Орленко, С. Феномен профессионального выгорания учителей / С. Орленко // Здоровье детей : метод. газ. для учителей. – 2008. – 1-15 сент. (N 17). – С. 24-25.
22. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания: практико-ориентированный семинар / Н. Осухова, В. Кожевникова // Школьный психолог. – 2006. – №16. – С.17-32.
23. Полунина О. В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей / О. В. Полунина // Психологический журнал. – 2009. – N 1. – С. 73-85.
24. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації /За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів – Л.: 2008. – 53 с.
25. Пряжников Н. С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожегова // Психологическая наука и образование. – 2008. – N 2. – С. 87-95.
26. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2002. – N 3. – С. 85-95.



27. Рябова Т. В. Феномен эмоционального выгорания / Т. В. Рябова // Экология и жизнь. – 2008. – N 10. – С. 78-81.
28. Сидоров П. И. Синдром «эмоционального выгорания» у лиц коммуникативных профессий / П. И. Сидоров, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова // Гигиена и санитария. – 2008. – N 3. – С. 29-33.
29. Суксова В. Как учителю не сгореть на работе : что нужно знать, чтобы побороть усталость и стресс / В. Суксова // Первое сентября. – 2008. – 12 апр. (N 7). – С. 12.
30. Темиров Т. В. Психическое выгорание как деструктивный механизм деятельности педагогов / Темиров Т. В. // Мир психологии. – 2008. – N 4. – С. 54-64.
31. Управление стрессом и профилактика выгорания // Служба кадров и персонал. – 2005. – N 8. – С. 44-46.
32. Филина С. «О синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы / С. Филина // Школьный психолог. – 2003. – № 36. – С. 18-19.
33. Фоминова А. Как не сгореть на работе?: синдром эмоционального выгорания у учителей / А. Фоминова // Классное руководство и воспитание школьников : метод. газ. для кл. рук. – 2008. – 1-15 авг. (N 15). – С. 6-10.
34. Хэнел Т. Депрессия, или Жизнь с дамой в чёрном / Томас Хэнел ; пер. с нем. Т. Смолянская. – СПб. : Питер, 2009. – 208 с.
35. Шульц Д. Психология и работа / Дуан Шульц, Сидни Шульц. – СПб.: Питер, 2003. – 562 с.
36. Юрикова А. А. Исследование выраженности синдрома эмоционального выгорания психологов-практиков с различным стажем профессиональной деятельности / А. А. Юрикова // Психотерапия. – 2005. – N 1. – С. 39-40.
37. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – N 2. – С. 127-137.

### Інформаційні ресурси

1. nbuv.gov.ua
2. ru.osvita.ua
3. kymu.edu.ua

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.**

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** контрольні питання до семінарських занять, тестові завдання для поточного контролю, індивідуальні завдання, контрольні питання до заліку, контрольна робота, поточне опитування, тестування, презентація, термінологічний словник.