

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра початкової та дошкільної освіти



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Ступінь магістра

Спеціальність 013 Початкова освіта
Код та найменування спеціальності

Освітньо-професійна програма Початкова освіта

Миколаїв – 2022

2022-2023 навчальний рік

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Михальченко Наталія Вячеславівна, кандидат психологічних наук, доцент.
Викладач курсу: Шапочка Катерина Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, доцент

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

Програму схвалено на засіданні кафедри початкової та дошкільної освіти

Протокол від "29" серпня 2022 року № 1

Завідувач кафедри початкової та дошкільної освіти


(Якименко С.І.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол від "30" серпня 2022 року № 1

Голова навчально-методичної комісії педагогічного факультету

 ()

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від "31" серпня 2022 року № 11

Голова навчально-методичної комісії 

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 02. Спілкуватися академічною українською та іноземною мовами в усній та письмовій формах, використовувати комунікативні стратегії, формувати в учнів здатність до взаєморозуміння, міжособистісної взаємодії.
2. ПРН 05. Організовувати та управляти робочими та освітніми процесами у складних, непередбачуваних умовах, що потребують нових стратегічних підходів, налагоджувати співпрацю з різними соціальними інституціями, категоріями фахівців, використовуючи інформаційно комунікаційні технології та цифрові сервіси.

3. ПРН 06. Здійснювати супервізію, інтервізію, надавати педагогічну, психологічну та методичну допомогу учасникам освітнього процесу, організувати роботу інклюзивного класу.

4. ПРН 08. Відповідати критеріям академічної доброчесності у власній науково пошуковій діяльності в галузі початкової освіти.

5. ПРН 09. Планувати, організувати і здійснювати наукові (експериментальні) дослідження у сфері початкової освіти; аналізувати, узагальнювати й презентувати результати дослідження; доводити власну наукову позицію.

6. ПРН 10. Скласти програму саморозвитку та самовдосконалення, обирати ефективний інструментарій самопрезентації результатів власної професійної діяльності, створювати власний професійний імідж.

Мова навчання – українська.

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

I. Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 3. Здатність до проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК 4. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.

II. Спеціальні компетентності:

СК-1. Здатність усвідомлювати концептуальні засади, цілі, завдання, принципи функціонування системи освіти, усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі.

СК-2. Здатність спілкуватися академічною українською та іноземною мовами в усній та письмовій формах, використовувати різні стратегії комунікації, формувати спільноту учнів, у якій кожен відчуває себе її частиною.

СК-4. Здатність до педагогічного партнерства (наставництво, супервізія, інтервізія тощо), до організації роботи інклюзивного класу.

СК-5. Здатність організувати та управляти робочими та освітніми процесами в початковій освіті, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів, співпраці з різними соціальними інституціями, категоріями фахівців, використовуючи інформаційно комунікаційні технології та цифрові сервіси.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 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. Особливості професійного вигорання вчителя

Тема 3. Професійне вигорання як психологічна проблема

Кредит 3. Профілактика та корекція професійного вигорання

Тема 4. Професійний стрес як причина 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 особистості / 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. kyvu.edu.ua

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

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