

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

[Signature]
08

Богдан КОРОБКО
2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Психологія професійного та емоційного вигорання»

(назва навчальної дисципліни)

Підготовки

Магістр

(назва ступеня вищої освіти)

Освітньої програми

Дошкільна освіта

(назва освітньої програми)

Спеціальності

A2 Дошкільна освіта

(код і назва спеціальності)

Полтава
2026 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія професійного та емоційного вигорання» для здобувачів вищої освіти спеціальності А2 «Дошкільна освіта», другого (магістерського) рівня вищої освіти. Складена відповідно до освітньої програми «Дошкільна освіта», 2026 року.

Розробник: Леся КЛЕВАКА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки

Погоджено:

Гарант освітньої програми  Оксана ТУР

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та педагогіки

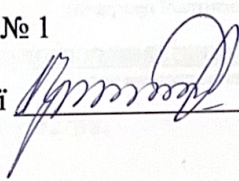
Протокол від «25» серпня 2026 року №1

Завідувач кафедри психології та педагогіки  Леся КЛЕВАКА

«25» серпня 2026 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету філології, психології та педагогіки

Протокол від «27» серпня 2026 року № 1

Голова навчально-методичної комісії  Віктор ЧЕРНИШОВ

«27» серпня 2026 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		Форма здобуття освіти
		Денна
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: А Освіта	Вибіркова
Загальна кількість годин – 120		
Модулів – 1	Спеціальність: А2 Дошкільна освіта	Рік підготовки:
Змістових модулів – 1		1-й
		Семестр
		2-й
	Лекції	
Індивідуальне завдання – не передбачено	Ступінь вищої освіти: магістр	14 год.
		Практичні
		18 год.
		Самостійна робота
		88 год.
		Вид контролю: екзамен

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми здобуття освіти – 32/88.

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія професійного та емоційного вигорання» є підготовка здобувачів освіти до професійної діяльності в галузі дошкільної освіти шляхом формування системи знань про психологічні механізми, чинники, прояви та наслідки професійного й емоційного вигорання, розвитку умінь виявляти ризики його виникнення, здійснювати профілактику та застосовувати сучасні технології психопрофілактики, саморегуляції, відновлення психологічних ресурсів і підтримки ментального здоров'я, а також формування навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, психологічної резильєнтності та професійного самозбереження.

Упродовж опанування курсу студенти повинні набути таких **компетентностей**:

Освоєння дисципліни передбачає набуття таких компетентностей:

Здатність компетентно розв'язувати складні задачі й проблеми в організації та моніторингу освітнього процесу в системі дошкільної освіти або в процесі навчання фахівців із дошкільної освіти в закладах вищої освіти, що передбачає проведення досліджень, та/або здійснення інновацій у ситуаціях, що характеризуються невизначеністю умов і вимог.

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

Здатність організовувати освітній процес у закладах дошкільної освіти з використанням сучасних засобів, методів, прийомів, технологій.

Здатність створювати та впроваджувати в практику наукові розробки, спрямовані на підвищення якості освітньої діяльності та освітнього середовища в системі дошкільної, зокрема, інклюзивної освіти.

Здатність здійснювати просвітницьку діяльність з метою підвищення психолого-педагогічної компетентності вихователів, батьків, громадськості.

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

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення дисципліни є знання, отримані на попередньому рівні вищої освіти.

4. Очікувані результати навчання з дисципліни

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен оволодіти такими уміньми й навичками:

Організовувати методичний супровід освітньої діяльності в мультикультурному середовищі закладу дошкільної освіти для формування в дітей поваги до різних національностей та здатності до взаємодії.

Виявляти та відтворювати в практичній діяльності вихователя закладу дошкільної освіти передовий педагогічний досвід та результати досліджень.

Застосовувати в професійній діяльності сучасні дидактичні та методичні засади викладання психолого-педагогічних дисциплін і обирати відповідні технології та методики.

Володіти уміньми 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.

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.

Мінімальний поріг рівень оцінки варто визначати за допомогою якісних критеріїв і трансформувати в мінімальну позитивну оцінку числової (рейтингової) шкали.

Сума балів	Значення ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Критерій оцінювання	Рівень компетентності
90 – 100	A	Відмінно	Здобувач демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає робочій програмі дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях. Власні пропозиції здобувача в оцінках і вирішенні практичних задач підвищує його вміння використовувати знання, які він отримав при вивченні інших дисциплін.	Високий , що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в робочій програмі дисципліни.
82 – 89	B	Добре	Здобувач демонструє гарні знання, добре володіє матеріалом, що відповідає робочій програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, але допускає окремі неточності. Вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною.	Достатній , що забезпечує здобувачу самостійне вирішення основних практичних задач.
74 - 81	C	Добре	Здобувач загалом добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідають робочій програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та використовує для рішення характерних/типових практичних завдань на професійному рівні. Додаткові питання про можливість використання теоретичних положень для практичного використання викликають ускладнення.	Достатній , конкретний рівень, за вивченим матеріалом робочої програми дисципліни.
64 - 73	D	Задовільно	Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, та розуміє постановку	Середній , що забезпечує достатньо надійний рівень

			стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень. Розуміє основні положення, що є визначальними в курсі, може вирішувати подібні завдання тим, що розглядались з викладачем, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача.	відтворення основних положень дисципліни.
60 – 63	E	Достатньо	Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, та розуміє постановку стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень і володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються з труднощами. Виконання практичних завдань значно формалізовано: є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Середній, що є мінімально допустимим у всіх складових навчальної дисципліни.
35 - 59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання диф.заліку	Здобувач може відтворити окремі фрагменти з курсу. Незважаючи на те, що програму навчальної дисципліни здобувач виконав, працював він пасивно, його відповіді під час практичних і лабораторних робіт в більшості є неправильними, необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у здобувача відсутні.	Низький, не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні дисципліни.
0 – 34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач повністю не виконав вимог робочої програми навчальної дисципліни. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними. Здобувач не допущений до здачі підсумкової форми контролю.	Незадовільний, здобувач не підготовлений до самостійного вирішення задач, які окреслює мета та завдання дисципліни.

6. Засоби діагностики результатів навчання

Під час вивчення дисципліни використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: опитування; опрацювання питань/завдань, винесених на самостійну роботу; модульний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу (тестування); екзамен.

7. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль І. Психологія професійного та емоційного вигорання в ЗДО

Тема 1. Феномен емоційного вигорання в сучасних психологічних концепціях.

Поняття «емоційне вигорання». Емоційне вигорання за визначенням ВООЗ. Підходи до розуміння емоційного вигорання в українській та зарубіжній психології. Співвідношення понять «стрес», «професійний стрес», «емоційне виснаження», «емоційне вигорання». Симптоми емоційного вигорання: психофізичні, емоційні, когнітивні, соціально-психологічні та поведінкові. Фактори ризику виникнення вигорання: індивідуальні, міжособистісні та організаційні. Професійні фактори вигорання. Стадії та динаміка розвитку емоційного вигорання. Наслідки вигорання для особистості, професійної діяльності та міжособистісних взаємин. Профілактика емоційного вигорання.

Практичне заняття № 1.

Тема 2. Загальні засади тренінгової роботи. Техніки зняття психоемоційного напруження.

Поняття «тренінг» у науковій психологічній літературі. Мета, завдання та принципи тренінгової роботи. Вимоги до проведення тренінгу. Правила роботи групи. Знайомство та формування безпечного психологічного простору. Визначення очікувань групи. Сутність емоційного вигорання. Робота в малих групах. Колаж «Симптоми емоційного вигорання». Створення «Карти стресів». Техніки саморегуляції та емоційного розвантаження. Дихальні техніки. Вправа «Крила метелика». Техніка «5 відчуттів». Візуалізація «Безпечне місце». Техніки заземлення. Елементи пісочної терапії. Техніки стабілізації емоційного стану. Психологія успіху. Техніка «5 історій успіху». Професійна мотивація. Хобі-терапія. Арттерапевтичний щоденник. Вправа «Історія про себе та для себе». Формування навичок самопомогли.

Практичне заняття № 2.

Практичне заняття № 3.

Тема 3. Таймменеджмент як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.

Поняття тайм-менеджменту та його значення для психологічного благополуччя. Ефективний розподіл робочого часу та професійного навантаження. Правило «8 годин». Баланс «робота – відпочинок – особисте життя». Розподіл пріоритетів між завданнями. Метод «АБВ». Планування робочого дня і тижня. Делегування та раціональний розподіл обов'язків. Запобігання перевантаженню та хронічному стресу. Управління «поглиначами часу». Встановлення професійних та особистих меж. Підтримання командної взаємодії та колективного духу. Організація часу для відновлення та ресурсних активностей.

Практичне заняття № 4.

Тема 4. Музикотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.

Поняття та напрями музикотерапії. Зв'язок музики з емоційними та психофізіологічними процесами. Вплив звукових стимулів на психоемоційний стан людини. Музика як засіб релаксації, емоційного самовираження та відновлення ресурсів. Мелодії для зниження психоемоційного напруження та релаксації. Музичні практики для покращення самопочуття й активізації життєвого тону. Музика у роботі з тривожністю та емоційним виснаженням. Активна та рецептивна музикотерапія. Робота з простими музичними інструментами. Створення індивідуальної музичної ресурсної добірки. Релаксаційні вправи з використанням музики.

Практичне заняття № 5.

Тема 5. Сміхотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.

Психологічне значення позитивних емоцій. Сміх як природний механізм емоційного розвантаження. Сміхотерапія у системі психологічної профілактики стресу та емоційного виснаження. Техніки актуалізації позитивних емоцій. Трансформація негативних думок і переконань. Когнітивні способи подолання негативного мислення. Гумор як ресурс психологічної стійкості. Притчі, афоризми, позитивні історії та метафори у роботі психолога. Емоційне переключення та формування оптимістичного стилю мислення.

Практичне заняття № 6.

Тема 6. Кольоротерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.

Вплив кольору на сприймання та емоційний стан людини. Психологічне значення кольорових переваг. Використання кольору в психопрофілактичній та арттерапевтичній практиці. Ізотерапія. Малюнкові техніки. Емоційно-ресурсне малювання. Колір як засіб самовираження та емоційної регуляції. Техніки «Мій ресурсний колір», «Кольори мого настрою», «Мій емоційний стан». Використання кольору для створення психологічно комфортного середовища.

Практичне заняття № 7.

Практичне заняття № 8.

Тема 7. Психологія здоров'я як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.

Поняття психології здоров'я. Психічне, емоційне, фізичне та соціальне благополуччя. Здоров'язбережувальна поведінка як ресурс профілактики вигорання. Пошук, відновлення та накопичення внутрішніх ресурсів. Сон і відпочинок. Режим дня та харчування. Фізична активність як засіб регуляції психоемоційного стану. Біоритми та їх значення для працездатності. Ароматерапія та фітотерапія як допоміжні ресурсні практики. Взаємодія з природою та екопсихологічні практики. Анімалотерапія. Баланс професійної та особистої сфер життя. Формування індивідуальної програми здоров'язбереження та профілактики професійного виснаження.

Практичне заняття № 9.

8. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
Змістовий модуль І. Психологія професійного та емоційного вигорання в ЗДО						
Тема 1. Феномен емоційного вигорання в сучасних психологічних концепціях.	16	2	2			12
Тема 2. Загальні засади тренінгової роботи. Техніки зняття психоемоційного напруження.	18	2	4			12
Тема 3. Тайменеджмент як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	18	2	2			14
Тема 4. Музикотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	16	2	2			12
Тема 5. Сміхотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	16	2	2			12
Тема 6. Кольоротерапія як ресурс профілактики	20	2	4			14

та подолання емоційного вигорання.						
Тема 7. Психологія здоров'я як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	16	2	2			12
Усього годин	120	14	18			88

9. Перелік питань для семінарських занять

Назва питань	Кількість годин
	для денної форми
Семінарські заняття не передбачені*	

10. Перелік питань для практичних занять

Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми
Практичне заняття 1. Феномен емоційного вигорання в сучасних психологічних концепціях. 1. Поняття «емоційне вигорання». Підходи до розуміння емоційного вигорання в українській та зарубіжній психології. 2. Співвідношення понять «стрес», «професійний стрес», «емоційне виснаження», «емоційне вигорання». 3. Симптоми емоційного вигорання: психофізичні, емоційні, когнітивні, соціально-психологічні та поведінкові. 4. Фактори ризику виникнення вигорання. 5. Стадії та динаміка розвитку емоційного вигорання. 6. Наслідки вигорання для особистості, професійної діяльності та міжособистісних взаємин. 7. Профілактика емоційного вигорання.	2
Практичне заняття 2. Загальні засади тренінгової роботи. Техніки зняття психоемоційного напруження. 1. Поняття «тренінг» у науковій психологічній літературі. Мета, завдання та принципи тренінгової роботи. 2. Вимоги до проведення тренінгу. Правила роботи групи. 3. Знайомство та формування безпечного психологічного простору. Визначення очікувань групи. Сутність емоційного вигорання. Робота в малих групах. Формування навичок самодопомоги. Колаж «Симптоми емоційного вигорання». Створення «Карти стресів». Техніки саморегуляції та емоційного розвантаження. Дихальні техніки. Вправа «Крила метелика». Техніка «5 відчуттів». Візуалізація «Безпечне місце».	2
Практичне заняття 3. Загальні засади тренінгової роботи. Техніки зняття психоемоційного напруження. 1. Робота в малих групах. Формування навичок самодопомоги. Техніки заземлення. 2. Елементи пісочної терапії. Техніки стабілізації емоційного стану. 3. Психологія успіху. Техніка «5 історій успіху». 4. Професійна мотивація. Хобі-терапія. Арттерапевтичний щоденник. Вправа «Історія про себе та	2

для себе».	
Практичне заняття 4. Таймменеджмент як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. 1. Поняття тайм-менеджменту та його значення для психологічного благополуччя. 2. Ефективний розподіл робочого часу та професійного навантаження. 3. Розподіл пріоритетів між завданнями. Метод «АБВ». 4. Запобігання перевантаженню та хронічному стресу. Управління «поглиначами часу». Встановлення професійних та особистих меж. 5. Підтримання командної взаємодії та колективного духу. 6. Організація часу для відновлення та ресурсних активностей.	2
Практичне заняття 5. Музикотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. 1. Поняття та напрями музикотерапії. Зв'язок музики з емоційними та психофізіологічними процесами. 2. Вплив звукових стимулів на психоемоційний стан людини. Музика як засіб релаксації, емоційного самовираження та відновлення ресурсів. 3. Музичні практики для покращення самопочуття й активізації життєвого тону. 4. Музика у роботі з тривожністю та емоційним виснаженням. 5. Робота з простими музичними інструментами. 6. Створення індивідуальної музичної ресурсної добірки. 7. Релаксаційні вправи з використанням музики.	2
Практичне заняття 6. Сміхотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. 1. Психологічне значення позитивних емоцій. Сміх як природний механізм емоційного розвантаження. 2. Сміхотерапія у системі психологічної профілактики стресу та емоційного виснаження. 3. Техніки актуалізації позитивних емоцій. Трансформація негативних думок і переконань. 4. Когнітивні способи подолання негативного мислення. 5. Емоційне переключення та формування оптимістичного стилю мислення.	2
Практичне заняття 7. Кольоротерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. 1. Вплив кольору на сприймання та емоційний стан людини. Психологічне значення кольорових переваг. 2. Використання кольору в психопрофілактичній та арттерапевтичній практиці. 3. Ізотерапія. Малюнкові техніки.	2
Практичне заняття 8. Кольоротерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. 1. Емоційно-ресурсне малювання. 2. Колір як засіб самовираження та емоційної регуляції. 3. Техніки «Мій ресурсний колір», «Кольори мого настрою», «Мій емоційний стан».	2

4. Використання кольору для створення психологічно комфортного середовища.	
Практичне заняття 9. Психологія здоров'я як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. 1. Поняття психології здоров'я. Психічне, емоційне, фізичне та соціальне благополуччя. 2. Здоров'язбережувальна поведінка як ресурс профілактики вигорання. 3. Пошук, відновлення та накопичення внутрішніх ресурсів. Сон і відпочинок. Режим дня та харчування. 4. Фізична активність як засіб регуляції психоемоційного стану. 5. Біоритми та їх значення для працездатності. 6. Ароматерапія та фітотерапія як допоміжні ресурсні практики. 7. Взаємодія з природою та екопсихологічні практики. 8. Анімалотерапія.	2
Усього	18

11. Перелік питань для лабораторних занять

Назва питань	Кількість годин
	для денної форми
Лабораторні заняття не передбачені*	

12. Самостійна робота

Метою самостійної роботи здобувачів вищої освіти є: удосконалення навичок користування бібліотечними фондами і каталогами, працювати з літературними джерелами, складати конспекти, аналізувати матеріал, порівнювати різні наукові концепції та робити висновки.

Види самостійної роботи здобувачів вищої освіти: опрацювання лекційного матеріалу; підготовка до практичних занять; опрацювання питань/завдань курсу, які виносяться на самостійне вивчення; підготовка до виконання модульної контрольної роботи; відвідування консультацій (згідно графіку консультацій кафедри); підготовка до складання екзамену за контрольними питаннями.

Питання для самостійного вивчення студентами

№ п/п	Перелік питань/завдань	Кількість годин
		для денної форми
	Змістовий модуль І. Психологія професійного та емоційного вигорання в ЗДО	
	Тема 1. Феномен емоційного вигорання в сучасних психологічних концепціях.	
1	Підходи до розуміння емоційного вигорання в українській та зарубіжній психології.	6
2	Наслідки вигорання для особистості, професійної діяльності та міжособистісних взаємин.	6
	Тема 2. Загальні засади тренінгової роботи. Техніки зняття	

	психоемоційного напруження.	
3	Поняття «тренінг» у науковій психологічній літературі. Мета, завдання та принципи тренінгової роботи. Вимоги до проведення тренінгу.	6
4	Формування навичок самодопомоги. Техніки саморегуляції та емоційного розвантаження. Дихальні техніки.	6
	Тема 3. Тайменеджмент як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	
5	Розподіл пріоритетів між завданнями. Метод «АБВ».	6
6	Підтримання командної взаємодії та колективного духу. Організація часу для відновлення та ресурсних активностей.	8
	Тема 4. Музикотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	
7	Зв'язок музики з емоційними та психофізіологічними процесами.	6
8	Створення індивідуальної музичної ресурсної добірки.	6
	Тема 5. Сміхотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	
9	Трансформація негативних думок і переконань. Когнітивні способи подолання негативного мислення.	6
10	Емоційне переключення та формування оптимістичного стилю мислення.	6
	Тема 6. Кольоротерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	
11	Вплив кольору на сприймання та емоційний стан людини. Психологічне значення кольорових переваг.	6
12	Використання кольору для створення психологічно комфортного середовища.	8
	Тема 7. Психологія здоров'я як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання.	
13	Здоров'язбережувальна поведінка як ресурс профілактики вигорання.	4
14	Баланс професійної та особистої сфер життя.	4
15	Формування індивідуальної програми здоров'язбереження та профілактики професійного виснаження.	4
	Разом	88

13. Індивідуальне завдання

Не передбачено планом.

14. Методи навчання

При викладанні дисципліни застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання:

Словесні та наочні методи навчання використовуються під час лекцій, практичних занять, індивідуальних та групових консультацій.

Під час проведення лекцій, практичних занять використовуються такі словесні методи як розповідь і пояснення.

До числа наочних методів, які застосовуються при викладанні дисципліни, належать: ілюстрація, демонстрація.

Методи навчання, які дозволяють формувати soft skills (наприклад, робота в малих групах і парах, виконання тренінгових вправ та завдань; моделювання професійних ситуацій; метод проєктів).

15. Методи контролю

Поточний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань студентів під час практичних занять, оцінювання виконання студентами завдань самостійної роботи в ході індивідуальних співбесід зі студентами під час консультацій. Вибір конкретних форм і методів поточного контролю знань студентів залежить від викладача і доводиться до їхнього відома на першому практичному занятті. Модульний контроль має на меті перевірку засвоєння студентом певної сукупності знань та вмінь, що формують відповідний модуль.

Підсумковий контроль здійснюється у формі екзамену.

16. Розподіл балів, які отримують студенти

Види робіт/ контролю		Перелік тем							
	Тема 1	Тема 2.	Тема 3.	Тема 4.	Тема 5.	Тема 6.	Тема 7.		
	Практичне заняття								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Опитування	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Модульна контрольна робота (тестування)									9
Виконання питань/завдань, винесених на самостійну роботу	2	2	2	2	2	2	2		2
Всього за темами	5	8	5	5	5	5	8		14
Екзамен	50								
Всього за результатами вивчення навчальної дисципліни	100								

Шкала та критерії оцінювання відповіді за результатами опитування

Бали	Критерії оцінювання
3	Питання розкрито повністю, що свідчить про відмінне засвоєння матеріалу відповідно вказаних програмних результатів навчання. Студент вільно володіє науково-понятійним апаратом.
2	Питання розкрито повністю, що свідчить про добре засвоєння матеріалу відповідно вказаних програмних результатів навчання. Студент розуміє науково-понятійний апарат, здатен пояснити своїми словами.
1	Механічне відтворення матеріалу з деякими помилками, неточності у використанні науково-понятійного апарату.
0	Відсутність відповіді на теоретичне питання, що не дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти.

Шкала та критерії оцінювання виконання питань/завдань самостійної роботи

Бали	Критерії оцінювання
2	Виконання завдань самостійної роботи здійснене у повному обсязі, не містить помилок, що дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти на високому рівні.
1	Виконання завдань самостійної роботи здійснене не у повному обсязі, містить несуттєві помилки, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як середній.
0	Завдання самостійної роботи не виконано та/або результати не відповідають поставленим завданням та/або завдання виконано із суттєвими помилками.

Шкала та критерії оцінювання виконання модульної контрольної роботи (тестування)

№	Завдання	Бали	Критерії оцінювання
1	Тестування	0-9	Кожна правильна відповідь оцінюється у фіксовану кількість балів ($18 \times 0,5 = 9$), правильність відповідей перевіряється відповідно до ключа тестів.

Шкала та критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами складання екзамену у формі тестування

№	Завдання	Бали	Критерії оцінювання
1	Тестування	0-50	Кожна правильна відповідь оцінюється у фіксовану кількість балів ($1 \times 50 = 50$), правильність відповідей перевіряється відповідно до ключа тестів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену
90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
74 – 81	C – добре	
64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
60 – 63	E – достатньо	
35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
0 – 34	F – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Правила модульно-рейтингового оцінювання знань

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при семестровому контролі у вигляді екзамену на поточний контроль може бути відведено від 50 до 100 балів.

1. Поточний контроль. Бали, отримані впродовж семестру, за видами навчальної діяльності розподіляються так (розподіл орієнтовний): робота на практичних заняттях

(відповіді, виконання практичних завдань, завдань, що винесені на самостійне опрацювання, а в разі їх пропусків з поважної причини – індивідуальні співбесіди на консультаціях за темами відповідних занять) – до 50 балів.

Присутність на лекціях і практичних заняттях не оцінюється в балах. Пропуски занять підлягають обов'язковому відпрацюванню в індивідуальному порядку під час консультацій. Пропущене заняття має бути відпрацьоване впродовж двох наступних тижнів, при тривалій відсутності студента на заняттях з поважної причини встановлюється індивідуальний графік відпрацювання пропусків, але не пізніше початку екзаменаційної сесії.

2. Підсумковий контроль Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті імені Юрія Кондратюка».

17. Методичне забезпечення

1. Клевака Л.П. Конспект лекцій з дисципліни «Психологія професійного та емоційного вигорання» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А2 «Дошкільна освіта». Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 32 с.

2. Клевака Л.П. Методичні рекомендації для практичних занять з дисципліни «Психологія професійного та емоційного вигорання» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А2 «Дошкільна освіта». Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 20 с.

3. Клевака Л.П. Методичні рекомендації для самостійної роботи з дисципліни «Психологія професійного та емоційного вигорання» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А2 «Дошкільна освіта». Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 22 с.

18. Рекомендована література

Базова

1. Арсьонов С. Посібник зі щастя. Як наповнити своє життя достатком і радістю. Київ : Yakaboo Publishing, 2024. 128 с.

2. Михальченко Н.В. Психологія професійного вигорання : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. 138 с.

3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

4. Халанский В. Запал без вигорання. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків : Vivat, 2023. 496 с.

5. Maslach C., Leiter M. P. The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs. Cambridge : Harvard University Press, 2022. 272 p.

6. Wiens K. Burnout Immunity: How Emotional Intelligence Can Help You Build Resilience and Heal Your Relationship with Work. New York City : HarperCollins, 2024. 288 p.

7. Barry D.P. Addressing Stress With Self-Compassion: A Guide for Early Childhood Teachers. New York City : Teachers College Press, 2024. 176 p.

Допоміжна

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

2. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 244 с.

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко О. В. та ін. Методи дослідження психологічного здоров'я та благополуччя персоналу організації : психологічний практикум. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

4. Клевака Л.П., Горбенко Ю.Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2022 р., Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105-109. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10572>*
5. Клевака Л.П., Клімушев В.В., Чугаєва Н.Ю. Психологічна освіта і її вплив на формування успішних життєвих стратегій самореалізації. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування». Серія «Право». Серія «Економіка». Серія «Психологія». Серія «Педагогіка». 2024. №6 (34). С. 1578-1589.*
6. Клевака Л., Остропольська Я. Допомога дитині, яка перебуває в стресі. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (23–24 травня 2024 р.). – Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2024. – С. 7–11. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/16637>*
7. Клевака Л.П., Шевчук В.В., Тесленко М.М. Науковий доробок представників Полтавської психологічної школи у загальну та вікову психологію і психологію творчості. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. №2 (4). С. 138–143.*
8. Клевака Л.П., Антипенко Н.В., Дзевицька Л.С. Формування meta skills у студентів ЗВО: вплив на академічні результати та кар'єрний розвиток. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2024. №7 (41). С. 72-83.*
9. Клевака Л.П., Тур О.М. Розвиток емоційно-професійних якостей студентської молоді як показник її комунікативної компетентності. *Наукові записки Малої академії наук України. 2024. №3 (28). С. 81-88.*
10. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 320 с.
11. Марія О. Дослідження синдрому вигорання. КІПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2021. URL: <https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomuvygoranni.pdf>
12. Нагоскі Е., Нароскі А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 320 с.
13. Никоненко Ю. Основи психологічної просвіти та профілактики: навчально-методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 192 с.
14. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки. Педагогіка і психологія. 2017. № 1 (13). С. 118–125.*
15. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
16. Сахно О.В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Імідж сучасного педагога. 2025. №3(222). С. 75–79.*
17. Скугаревська М. М. Синдром емоційного вигорання. *Медичні новини. 2002. №7. С. 22-25.*
18. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. *Молодь і ринок. 2022. №5/203. С. 76 -80.*
19. Шах Е. Ми такі задовбані. Перевірений спосіб подолати вигорання й відновити енергію. Київ : Yakaboo Publishing, 2021. 360 с.
20. Шевчук В.В. Еволюція наукових поглядів на поняття «Психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія». 2024. №2. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/310>*
21. Штульберг Б., Магнесс С. На піку. Як підтримувати максимальну ефективність без вигорання. Київ : Іванов і Фербер, Манн, 2018. 272 с.
22. Myers D., DeWall N., Gruber J. Psychology. London : Macmillan, 2024. 928 p.
23. Holt N., Bremner A., Vliek M. and others. Psychology: The Science of Mind and Behaviour. New York City: McGraw-Hill, 2023. 1096 p.

24. Mitterer J. Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior, International Global Edition. Cengage Learning, 2023. 736 p.

25. Teslenko M., Shevchuk V., Klevaka L. Healing collective trauma through the arts: A predominantly online, multimodal trial in Ukraine. European Journal of Trauma & Dissociation, March 2026 Volume 10, Issue 1 Page 100635. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2468749926000049>

19. Інформаційні ресурси

Сторінка курсу на платформі Moodle: <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=7904>

Неформальна освіта:

Профілактика вигорання: розвиток психологічної стійкості на робочому місці. URL: <https://howareu.com/vygorannya>

Психологія стресу та способи боротьби з ним. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/>

Базова психологічна допомога в умовах війни. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war/>

Життєстійкість молоді в умовах криз. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/resilience-crisis/>

Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/emotional-needs-and-social-interaction/>

Перша психологічна допомога від Prometheus та Університету Джонса Гопкінса. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-psychological-aid/>