



Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Педагогічний факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

**КРИЗИ ТА ДЕФОРМАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ  
ВИКЛАДАЧА**

*V семестр, 2024-2025 н.р.*

*Галузь знань*  
*01 Освіта/Педагогі*  
*ка*  
*Спеціальність*  
*015 Професійна*  
*освіта*  
*Освітньо-*  
*науковий ступінь*  
*доктор філософії*

**Кафедра  
та викладач**

Кафедра педагогіки  
Викладач/викладачі: **Ремньова Анжеліка Григорівна** *кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки педагогічного факультету*  
Лінк на профіль викладача на сайті факультету <https://pf.udu.edu.ua/fakultet/struktura/kafedry/kafedra-pedahohiky-pf-npu/pro-kafedru-ped>  
E-mail: (адреса корпоративної пошти викладача) [a.h.remnova@npu.edu.ua](mailto:a.h.remnova@npu.edu.ua)

**I. Основна  
мета/цілі навчання**

оволодіння PhD-студентами знаннями про психологічні особливості професійного розвитку викладача ЗВО; набуття психологічної компетенції щодо кризових періодів та професійних деформацій особистості педагога, а також засобів збереження професійного здоров'я.  
*Основними завданнями* вивчення дисципліни «Кризи та деформації професійного розвитку викладача» є вивчення психологічних особливостей професійного розвитку науково-педагогічних працівників; формування розуміння, що таке професійні кризи, їх причини та наслідки; опанування знаннями про професійні деформації особистості викладача, умови їх виникнення та подолання; вивчення психологічних особливостей професійного стресу та професійного вигорання викладача ЗВО; усвідомлення шляхів профілактики та корекції професійних стресів і деструкцій; сформувати знання про психогігієну професійної діяльності; сприяти збереженню професійного здоров'я та довголіття майбутнього фахівця.

**II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі\***

*Навчальна дисципліна вибіркова  
Цикл професійної підготовки*

**III. Обсяг навчальної дисципліни**

<i>Кількість кредитів</i>	<i>3 кредита</i>
<i>Загальна кількість годин</i>	<i>90 год</i>
<i>Лекційні заняття</i>	<i>20</i>
<i>Семінарські/практичні заняття</i>	<i>20</i>
<i>Самостійна робота</i>	<i>50</i>

**IV. Короткий зміст навчальної дисципліни**

**Модуль 1. Психологічний аналіз професійного становлення та деформацій викладача**

**Тема 1.1. Професійний розвиток викладача ЗВО**

Професійний розвиток особистості. Стадії професійного розвитку (Д. Сьюпер). Проблема періодизації професійного становлення особистості.

Становлення професіонала як частина життєвого шляху особистості. Вплив стилів спілкування дитини з матір'ю, батьківських планів та сімейних відносин на становлення професіонала та вибір життєвого шляху. Сенс життя та професійний розвиток.

Модуси життєдіяльності як етапи становлення особистості професіонала. Модус володіння. Модус соціальних досягнень. Модус служіння іншим. Шляхи переходу між модусами життєдіяльності та професійні деформації. Модуси життєдіяльності та рівні виконання професійної діяльності.

Зміст понять «непрофесіонал», «спеціаліст», «професіонал». Професійний шлях та тип особистості. Причини, що перешкоджають професійному розвитку.

**Тема 1.2. Професійні кризи та деформації особистості викладача**

Поняття про професійні кризи. Нормативні та ненормативні кризи розвитку особистості викладача. Види криз професійно-педагогічної діяльності: криза початку професійної діяльності, криза набутої досвідченості та криза завершення педагогічної діяльності. Поняття про деструкції та деформації. Психологічні детермінанти професійних деструкцій. Види професійних деструкцій: професійні деформації, професійно-зумовлені акцентуації, навчена безпорадність, професійна відчуженість та стагнація.

**Тема 1.3. Шляхи подолання професійних криз.** Роль психологічного захисту у подоланні професійних криз. Значення криз у професійному розвитку викладача.

Шляхи удосконалення професійних компетентностей викладачів ЗВО. Розвиток професійної рефлексії як умова особистісного зростання викладача. Шляхи вдосконалення педагогічної майстерності викладача.

**Тема 1.4. Психологічний аналіз професійного стресу викладача ЗВО**

Поняття про стрес та професійний стрес. Підходи до розуміння професійного стресу. Специфіка діяльності

---

викладача та стрес. Фази стресу. Види стресу: еустрес, дистрес, хронічний стрес. Дистрес: біохімічні, фізіологічні, психологічні, поведінкові реакції.

Особистісні якості, що впливають на розвиток професійного стресу особистості. Модель професійного стресу працівників освітніх організацій. Стресостійкість особистості. Індивідуальні стратегії подолання стресів. Тривалість професійних стресів як умова вигорання особистості. Роль стресу в розвитку психосоматичних захворювань. Копінг стратегії і гендерні особливості переживання професійного стресу викладачами

Діагностика стресостійкості майбутнього викладача.

### **Тема 1.5. Професійне вигорання особистості викладача**

Поняття про професійне вигорання та його структуру. Професійне вигорання та психічні деформації викладача ЗВО. Ознаки та симптоми професійного вигорання (Т.В. Форманюк та ін.). Фізичні, поведінкові та психологічні симптоми вигорання. Фази емоційного вигорання за В.В. Бойко. Головні фактори емоційного вигорання. Зовнішні та внутрішні фактори емоційного вигорання. Демографічні та гендерні аспекти професійного вигорання у викладачів.

Деперсоналізація як деформація відносин з іншими людьми. Стереотипи професійної поведінки. Агресія. Взаємозв'язок деперсоналізації з іншими компонентами професійних деформацій. Дегуманізація, негативне відношення, неадекватність емоційних реакцій та їх виключення з професійної сфери викладача тощо.

Редукція особистих досягнень. Ознаки редукції особистих досягнень в тенденціях професійних деструкцій. Взаємозв'язок редукцій особистих досягнень з іншими компонентами професійних деформацій.

## ***Модуль 2. Професійне довголіття викладача ЗВО***

### **Тема 2.1. Професійна працездатність викладача**

Поняття про професійну працездатність. Професійна витривалість роботи педагога. Фактори професійної працездатності: фізичний статус (фізичний розвиток, фізична підготовка, показники вегетативного забезпечення фізичної діяльності); психічний статус (ступінь адекватності стану психічної активності стосовно до конкретних умов, характеристики уваги, сприймання, навчіння, пам'ять, мислення, властивості особистості); соціальні та соціально-психологічні фактори (укомплектованість колективу, професійна підготовка спеціалістів, матеріально-технічне забезпечення, ефективне управління, надійна передача інформації, міжособистісні відносини, психологічний клімат у колективі, мотивація до діяльності).

Динаміка працездатності фахівця. Оцінка працездатності та втоми педагога. Ступені перевтоми фахівця та їх симптоми. Професійна стомлюваність та перевтома, їх головні ознаки. Професійне старіння, його психологічні, етичні та професійні ознаки. Професійні захворювання.

**Тема 2.2. Професійне здоров'я викладача.** Показники професійного здоров'я педагога: особистісні якості, емоційні стани, процеси самоуправління та самоорганізації діяльності. Зовнішні та внутрішні чинники професійного здоров'я викладача. Головні принципи, на яких будуються заходи підтримки професійного здоров'я викладача. Роль фізичних навантажень у збереженні здоров'я викладача. Психологічна характеристика методик

---

збереження психічного здоров'я педагогів.

**Тема 2.3. Основні шляхи професійної реабілітації** Шляхи профілактики та професійної реабілітації (Е. Ф. Зеєр). Соціально-психологічна профілактика професійно-зумовлених деструкцій викладача. Задачі та цілі психопрофілактики деструкцій.

Техніки профілактики синдрому професійного вигорання. Методи психогієни професійних деформацій. Класифікації існуючих здоров'язбережувальних технологій. Види технологій: професійно-спрямовані, особистісно-спрямовані, соціально-спрямовані технології. Психологічне консультування та професійна корекція.

#### **Тема 2.4 Тренінг розвитку професійної рефлексії**

Мета і завдання тренінгу. Обговорення правил роботи групи. Вправа на знайомство. Розминка. Вправа «Баланс реальний та бажаний». Вправа «Я – вдома, я – на роботі». Вправа «Самодіагностика ознак вигорання». Вправа «Мотиваційна складова професійної діяльності». Експрес-опитувальник емоційного вигорання за В.В. Бойко. Міні-дискусія в групах: «Оцінка задоволення роботою». Вправа «Бар'єр». Вправа «Емоційна регуляція». Вправа «Що мені приносить задоволення». Вправа «Карикатура». Заключна вправа. Заключне слово тренера – притча «Ще одна велика програма». Вправа «Рукоштовання». Підведення підсумків заняття (висловлювання учасників по колу про свій актуальний стан, осмислення зробленого, побажання та пропозиції ведучому). Прощання.

#### **Тема 2.5. Практикум із психотехнології збереження професійного здоров'я викладача**

Психологічна діагностика особистості. Методики виконання релаксації: нервово-м'язове, аутогенне розслаблення, рефлекторно - внутрішня автокорекція, активізація уявлень. Дихальна гімнастика: «Мобілізує дихання», «Заспокійливе дихання». Медитація.

### **V. Результати навчання**

ПРН1. Вільно презентувати та обговорювати результати досліджень, наукові та прикладні проблеми професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти, а також – підготовки відповідних педагогічних кадрів для неї державною та іноземною мовами, оприлюднювати результати досліджень у наукових публікаціях українського та міжнародного рівня, брати участь у міжнародних проектах.

ПРН3. Планувати, виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з проблем професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти, а також підготовки відповідних педагогічних кадрів для неї з використанням сучасного інструментарію.

ПРН8. Організовувати та здійснювати освітній процес у закладах професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти на сучасних наукових засадах та прогнозувати результати впливу власного дослідження на покращення його якості.

ПРН9. Постійно вдосконалювати професійні знання, вміння, дослідницькі компетентності, розробляти й реалізовувати програми самовдосконалення і саморозвитку.

### **VI. Порядок і критерії**

*Поточний контроль*

*опитування (усні й письмові), доповіді, тьюторіали, творчі роботи (презентації, командні проекти, написання есе), творчі роботи, тестові модульні контрольні роботи, тести*

**Підсумковий контроль** у вигляді заліку проводиться у формі виконання письмових завдань. На залік виносяться питання, що відповідають навчальній програмі з дисципліни і доводяться до відома студентів викладачем. Результати заліку оцінюються за 100-бальною шкалою та виставляються у відповідну графу в заліковій відомості. Підсумкова оцінка з дисципліни розраховується як середнє арифметичне кількості балів поточного (100 балів) та залікового (100 балів) контролю.

Систему рейтингових балів різних видів контролю та порядок їх переведення в національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкали представлено нижче.

**Кожний модуль** включає бали за поточну роботу здобувача освіти на практичних та семінарських заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу або тести. Модульний контроль знань здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних та семінарських заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.

#### **Критерії оцінювання**

*Під час усних відповідей:*

- повнота розкриття питання; • логіка викладення, культура мовлення; • впевненість, емоційність та аргументованість; • використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); • аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

*Під час виконання письмових завдань:*

- повнота розкриття питання; • цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; • акуратність оформлення письмової роботи; • підготовка матеріалу за допомогою комп'ютерної техніки (комп'ютерних технологій), різних технічних засобів (плівок, слайдів, приладів, схем тощо).

#### **Рівень відповідності критеріям**

«Творчий рівень» (90-100 балів) - знання здобувача вищої освіти є глибокими, міцними, узагальненими, системними; він вміє застосовувати знання творчо, його навчальна діяльність має дослідницький характер, позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію.

«Високий рівень» (80 – 89 балів). Здобувач виконав програму навчальної дисципліни в повному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах програми навчальної дисципліни, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.

«Достатній рівень» (70 – 79 балів). Здобувач виконав програму в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.

«Задовільний рівень» (65 – 69 балів). Здобувач загалом виконав програму, але більшість тем засвоїв поверхово. Оцінка "задовільно" виставляється тим здобувачам освіти, які допустили помилки (неточності) при відповіді на питання з навчальної дисципліни «Кризи та деформації професійного розвитку викладача» або мають потенційні можливості (резерви) для їх засвоєння під керівництвом викладача.

---

«Низький рівень» (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв теми з навчальної дисципліни, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості питань курсу. Оцінка "задовільно" виставляється тим здобувачам освіти, які допустили помилки (неточності) при відповіді на питання з навчальної дисципліни «Кризи та деформації професійного розвитку викладача» або мають потенційні можливості (резерви) для їх засвоєння під керівництвом викладача.

Незадовільний рівень:

«Незадовільно» (0-59 балів) - виставляється здобувачу освіти, який при відповіді на питання з навчальної дисципліни « допустив серйозні помилки, не показав знань з навчально-програмного матеріалу. Відповідь здобувача вищої освіти при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.

35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач частково виконав програму, не засвоїв більшості тем програми курсу, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни «Кризи та деформації професійного розвитку викладача», не вмів логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку;

0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни. Здобувач не виконав більшості завдань програми, не володіє навчальним матеріалом.

---

## **VII. Політика курсу\***

*Дні й години для консультацій: консультації проводяться за графіком кафедри: щосередини після четвертої пари. Про потребу в консультації здобувач повідомляє напередодні.*

*Обсяги, терміни і порядок відпрацювань: відпрацювати пропуски здобувач може в години консультацій; доскласти/перескласти завдання може протягом двох тижнів після пари, на якій воно мало бути зараховане; за доскладання й перескладання робіт (якщо здобувач не наводить поважних причин порушення вимог) оцінка за роботу може буде знижена.*

*Особливості оцінювання. Максимальні бали за виконання робіт здобувачами:*

- 1) опитування (усне, письмове) – 5 балів;*
  - 2) реферативні повідомлення, доповіді – 5 балів;*
  - 3) творчі роботи – 5 балів;*
  - 4) індивідуальні тьюторіал – 10 балів;*
  - 5) групові тьюторіали – 30 балів;*
  - 6) тестові модульні контрольні роботи – 20 балів.*
-

---

**VIII. Основні  
інформаційні  
ресурси**

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Беляєва Е. Ф., Зубкова Л. М. Професійна деформація викладача вищої школи. *Наукові записки кафедри педагогіки Випуск XXIV*. Харків, 2010. С.25-32
3. Большакова А. М., Віденєєв І. О. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. *Вікова та педагогічна психологія*. Вип.42, 2022. С.27-31
4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
5. Фрицюк В. А. Професійний саморозвиток майбутнього педагога: монографія. Вінниця : Нілан ЛТД, 2016. 364 с.
6. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ, БДПУ. 2016. 193 с

---

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри педагогіки протокол № 1 від 25 серпня 2024 року*

---

*\* Не є обов'язковим структурним елементом робочої програми навчальної дисципліни (силабуса). Також за рішенням гаранта та науково-методичної ради факультету/інституту відповідно до специфіки освітньої програми, в межах якої викладається навчальна дисципліна, можуть бути додані інші структурні елементи робочої програми навчальної дисципліни (силабуса) або змінено її технічне оформлення*

---