


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри спеціальної освіти

протокол № 2 від 30.08.2022

завідувач кафедри

 (Наталія Кабельнікова)

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ  
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ КОРЕКЦІЙНОГО ПЕДАГОГА**

---

Освітня програма «Спеціальна освіта» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Спеціальність **016 Спеціальна освіта.**

Галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**

Івано-Франківськ 2022

<b>Назва освітньої компоненти</b>	Профілактика емоційного вигорання корекційного вигорання
<b>Тип курсу</b>	Вибіркова компонента
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень освіти
<b>Кількість кредитів/годин</b>	3 кредити / 90 годин
<b>Семестр</b>	I семестр
<b>Викладач</b>	Віра Ляшко (Vira Liashko), кандидат психологічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти <a href="https://orcid.org/0000-0001-5764-856X">https://orcid.org/0000-0001-5764-856X</a>
<b>Посилання на сайт</b>	
<b>Контактний телефон</b>	(050) 222 59 57
<b>Email викладача:</b>	vvlyashko@gmail.com
<b>Графік консультацій</b>	за призначеним часом
<b>Методи викладання</b>	лекційні заняття, практичні роботи, презентації, тестові завдання, індивідуальні завдання
<b>Форма контролю</b>	Диф. залік

### 1. Анотація дисципліни:

Дисципліна включає матеріали, що забезпечують студентів знаннями в галузі спеціальної освіти при вирішенні освітніх та науково-методичних завдань, ознайомити студентів з основами здорового способу життя, сформувати систему знань щодо теоретичних основ формування здоров'я людини та сформувати сучасну систему основних понять курсу. Сформувати у студентів загальні поняття щодо нових стресогенних факторів, що виникають у діяльності дефектолога і котрі потребують особливої уваги для збереження психічного здоров'я педагогів, їх профілактики та запобігання.

### 2. Мета та завдання дисципліни:

**Мета:** метою викладання навчальної дисципліни «Профілактика емоційного вигорання корекційних педагогів» є визначення проблеми емоційного «вигорання», що обумовлена особливостями роботи дефектолога і складним характером синдрому, який потребує створення відповідного інструментарію щодо його попередження та корекції. Попередження емоційного виснаження, деперсоналізації та зменшення особистісних досягнень в професії.

#### **Завдання:**

#### **Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:**

- виявлення сутності стресу та основних підходів його дослідження; аналіз основних чинників, що впливають на виникнення професійного стресу;

- вивчення основних психологічних особливостей синдрому «професійного вигорання», соціально-демографічних та гендерних аспектів професійного вигорання та деформацій;

- визначення впливу особистісних характеристик на розвиток професійної кар'єри та виникненню синдрому «професійного вигорання»;

- вивчення індивідуальних та групових технологій профілактики та подолання професійного вигорання та деформацій.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що формують профіль фахівця в галузі спеціальної освіти.

### **3. Програмні компетентності:**

Інтегральна компетентність - бакалавр здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у галузі спеціальної та інклюзивної освіти або у процесі професійної діяльності (корекційної освітньої, навчально-реабілітаційної), що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов

Загальні компетентності:

ЗК 2. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК 3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професії.

ЗК 7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 8. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Фахові компетентності:

ФК 10. Вміння раціонально організувати власну корекційно-педагогічну діяльність, самостійно контролювати її результативність, удосконалювати систему самоорганізації на основі сучасних корекційно-педагогічних технологій.

ФК 14. Здатність оцінити структуру дефекту при порушеннях мовлення, інтелекту, потенційні можливості розвитку різних сторін особистості дітей і підлітків з порушеннями психофізичного розвитку.

ФК 17. Володіння засобами та методами корекції пізнавальних психічних процесів, мовлення, сенсорних порушень, порушень опорно-рухових функцій, емоційно-вольової сфери в процесі виховання дітей.

Програмні результати навчання:

ПРН 2. Володіє знаннями в галузі спеціальної освіти при вирішенні освітніх та науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуально-типологічних відмінностей учнів, соціально-психологічних особливостей учнівських груп та конкретних психолого-педагогічних ситуацій.

ПРН 6. Володіє знаннями сучасної методики і освітніх технологій для забезпечення якості оволодіння навчальними досягненнями.

ПРН 8. Здатний організувати і проводити психолого-педагогічне вивчення дітей з особливостями психофізичного розвитку.

ПРН 13. Здатний здійснювати педагогічний супровід дітей з особливостями психофізичного розвитку в ролі асистента вчителя інклюзивного класу.

#### 4 Обсяг курсу на поточний навчальний рік

	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Кількість годин (3 курс)	26	24	40

#### 5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1	I	Спеціальна освіта	3	вибірковий

#### 6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Наявність мультимедійного обладнання, опорні конспекти лекцій (презентації); ілюстративні (відео) матеріали.

**7. Політика курсу** Для успішного складання підсумкового контролю з дисципліни вимагається 100% відвідування очне або дистанційне відвідування всіх лекційних занять. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX.

Високо цінується академічна доброчесність. До всіх студентів освітньої програми відбувається абсолютно рівне ставлення. Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів.

Мінімальне покарання для студентів, яких спіймали на обмані чи плагіаті під час тесту чи підсумкового контролю, буде нульовим для цього завдання з послідовним зниженням підсумкової оцінки дисципліни принаймні на одну літеру. Будь ласка, поставтесь до цього питання серйозно та відповідально.

#### 8. Схема курсу

Тиждень, дата, години	Тема, план, кількість годин (аудиторної та самостійної)	Форма навчального заняття	Список джерел	Завдання	кільк ість балів
<b>Модуль 1. Професійне вигорання як особистісна деструкція</b>					

Тиждень А дата, академічні години 2/2	<b>Тема 1-2.</b> Професійне вигорання як особистісна деструкція. Поняття деструкції, професійного вигорання, емоційного вигорання. Ознаки, причини, наслідки.	лекція	3,5,6,8,1 1,15	Поняття професійного вигорання та особистісна деструкція. Поняття деструкції, професійного вигорання, емоційного вигорання. Ознаки, класифікація, причини, наслідки.	5
Тиждень А дата, академічні години 2/2	<b>Тема 3-4.</b> Психологічний та професійний стрес Особистісні характеристики, що зумовлюють стресостійкість. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Методологія і методика формування здорового способу життя	лекція практичне заняття	12,15	Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання. Поняття стресу. Психологічний та професійний стрес Поняття стресостійкість.	5/5
Тиждень В дата, академічні години 2/2	<b>Тема4.</b> Психологія управління станом людини (саморегуляції). Синдром «професійного вигорання» як результат хронічного стресу у працівників. Основні вияви синдрому «професійного вигорання». Соціальнодемографічні та гендерні аспекти синдрому «професійного вигорання» .	лекція практичне заняття	3,6,13	Психологія управління станом людини (саморегуляції). Результати хронічного стресу у працівників. Соціально-демографічні та гендерні аспекти синдрому «професійного вигорання» .	5
Тиждень А дата, академічні години 2/2	<b>Тема5-6.</b> Кризи професійного розвитку як умова розвитку емоційного вигорання. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види. Психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри. Вплив чинників на професійну кар'єру в освітніх організаціях та виникнення синдрому «професійного вигорання	лекція практичне заняття	5,7,13	Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види. Кризи професійного розвитку як умова розвитку емоційного вигорання. Чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри.	5
Тиждень В дата, академічні години 2/2	<b>Тема 6.</b> Кризи професійного розвитку як умова розвитку емоційного вигорання. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види. Психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри. Вплив чинників на професійну кар'єру в освітніх організаціях та виникнення синдрому «професійного вигорання	лекція практичне заняття	2,3,8,10	Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види. Кризи професійного розвитку. Психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри.	5

Тиждень А дата, академічні години 2/2	<b>Тема 7.</b> Специфіка емоційного вигорання в освітньому середовищі. Загальна характеристика технології профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання». Основні завдання соціально-психологічної профілактики професійного стресу.	лекція практичне заняття	5,9,14	особливості вигорання спеціалістів в освітньому середовищі. Загальна характеристика технології профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання».	5
<b>Модуль 2. Діагностика, профілактика та робота із запобігання емоційного вигорання у педагогів. Професійне самозбереження</b>					
Тиждень В дата, академічні години 2/2	<b>Тема 8.</b> Проблема діагностики емоційного вигорання у педагогів.	лекція	4,5,9,14	Сучасні психологічні підходи до діагностики професійних деформацій. Феномен «емоційного вигорання» або, в іншій редакції, синдром емоційного вигорання. Ситуації інтенсивного професійного спілкування, вплив зовнішніх і внутрішніх факторів.	5
Тиждень А дата, академічні години 2/2	<b>Тема 9.</b> Програма професійного самозбереження педагогів. Особливості консультування в мовах подолання професійного стресу. Технології консультаційної та діагностичної роботи в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій.	лекція практичне заняття	3,7,9,10	Складання програми професійного самозбереження педагогів, варіанти програм, інтерпретація результатів. Консультування в мовах подолання професійного стресу, особливості, час звертання. Технології консультаційної та діагностичної роботи в умовах розвитку.	5
Тиждень В дата, академічні години 2/2	<b>Тема 10.</b> Індивідуальна профілактична робота. Індивідуальна технологія профілактики та подолання стресу та синдрому «професійного вигорання»	лекція практичне заняття	3,6,7,9	Індивідуальна профілактична робота (самостійна робота та робота з персоналом. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання»	5

Тиждень А дата, академічні години 2/2	<b>Тема 11.</b> Групові методи роботи при емоційному вигоранні. Групова технологія профілактики та подолання професійно обумовлених деструкцій. Індивідуальна технологія профілактики та подолання стресу та синдрому «професійного вигорання».	лекція практичне заняття	8,9,15	Групові методи роботи при емоційних деструкціях. Групова технологія профілактики та подолання професійно обумовлених деструкцій.	5
Тиждень В дата, академічні години 2/2	<b>Тема 12-13.</b> Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання педагогів. Коучинг як технологія розкриття професійного потенціалу. Технології регуляції психічних станів.	лекція практичне заняття	1,5,9,13	Коучинг як технологія розкриття професійного потенціалу. Технології регуляції психічних станів при професійних деструкціях.	5
Тиждень А дата, академічні години 2/2	<b>Тема 13.</b> Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання педагогів. Коучинг як технологія розкриття професійного потенціалу. Технології регуляції психічних станів.	лекція практичне заняття	2, 6, 12, 15	Коучинг як технологія розкриття професійного потенціалу. Технології регуляції психічних станів при професійних деструкціях.	5

## 9. Система оцінювання та вимоги

### Загальна система оцінювання курсу

Із максимальних 100 балів загального оцінювання предмету, які може набрати студент у ході засвоєння дисципліни, максимум 60 балів

- опитування на семінарських заняттях (максимум 5 б);
  - підготовка і презентація реферату (максимум 15б);
  - індивідуальна робота (максимум 10 б);
  - конспект першоджерел з презентацією (максимум 10 б);
  - контрольна робота(максимум 10 балів);
  - термінологічний словник(тестове завдання)-(максимум 10б)
- інші 40 балів – це підсумковий контроль.

### Критерії оцінювання знань студентів:

В основу системи оцінювання знань студентів із навчальної дисципліни закладені наступні критерії:

- 1) повнота знань – вичерпна достатність у відтворенні інформації щодо змісту навчальної дисципліни;
- 2) адекватність знань – їх правильність, відповідність теоретико-методологічним основам предмета;
- 3) усвідомленість (осмисленість) знань – розуміння смислу інформації по навчальній дисципліні та вміння його вербалізувати;
- 4) вміння творчо мислити, давати своє бачення і розуміння поставлених завдань («побічний продукт» діяльності)

Виходячи з цього, оцінка «відмінно» ставиться за наявність у студента вичерпних і правильних знань щодо головних проблем навчальної дисципліни, розгляду яких були присвячені лекційні та семінарські заняття. При цьому знання повинні бути осмисленими, що проявляється у повноті та адекватності їх пояснення. Вміння підходити до рішення завдання не тільки у форматі репродукції, але й творчого мислення.

Оцінка «добре» ставиться за наявність у студента знань щодо більшості тем, які передбачені навчальною програмою. При цьому знання характеризуються адекватністю, але є частково усвідомленими (студент за формою відповідає правильно, а пояснити смисл може не завжди).

Оцінка «задовільно» ставиться за наявність у студента фрагментарних знань з дисципліни, які при цьому не завжди точно ним розуміються і не достатньо повно вербалізуються.

Оцінка «незадовільно» ставиться за відсутність у студента знань щодо головних проблем навчальної дисципліни, або ж за наявність часткових знань, які він неправильно розуміє і неправильно трактує.

Сумарна кількість – 100 балів.

### **Модуль 1. Професійне вигорання як особистісна деструкція**

Критерії оцінювання та бали. Кожна практична робота оцінюється у 5 балів.

**Максимальна кількість балів за цей модуль – 35.**

### **Модуль 2. Діагностика, профілактика та робота із запобігання емоційного вигорання у педагогів. Професійне самозбереження**

Критерії оцінювання та бали. Кожна практична робота оцінюється у 5 балів.

**Максимальна кількість балів за цей модуль – 30.**

**Диференційований залік (40 балів)** (письмова форма)

### **Вимоги до письмової роботи**

Студентам необхідно вибрати із запропонованих вид роботи, з яким хоче кожен з них провести, яке потрібно описати (письмова робота) презентувати на парі.

Власне виконання індивідуальної роботи покликане розвивати самостійність навчальної діяльності, мисленнєві операції в опрацюванні навчального матеріалу (абстрагування, порівняння, конкретизація, узагальнення, схематизація, аналіз, синтез тощо), розвиває критичне мислення, а також креативність мислення, що особливо виявляється у здатності репрезентувати опрацьований матеріал, а також у здатності його представляти у формі висновку психологічного дослідження.

## **10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

### **Основні:**

1. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. – Київ – Рівне, 2003. 24 с.
2. Знакова Т.А. Професійне «вигорання» керівників Управління персоналом. – 2003.
3. Паньковець В.Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій // Актуальні проблеми психології. Том. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України – К.: Міленіум, 2003. – Ч.9. – С. 126-129.
4. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр



професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.

5. 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 – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

6. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя: учебное пособие. М.: Просвещение, 2004. - 356с.

7. Абдюкова Н. В. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано–Франківськ, 2007. Вип. 12, ч. 1. С. 31–37.

8. Бабич, В. Г., Пасько, К. М. (2019). Проблема синдрому емоційного вигорання серед медичних працівників. С. 367.

9. Булатевич Н. М. Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних. К., 2003. Вип.15–16. С. 117–120.

10. Булатевич Н. М. Психічне вигорання як вияв невідповідності між особистістю та стилем її життєдіяльності. К., 2007. Вип. 19 (43). С. 58–62.

11. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя: роль індивідуальних й організаційних чинників. К., 2005. Вип. 22–23. С. 47–50.

12. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. СПб. : Питер, 2008. С. 336.

13. Гаврилюк Л. М. Фактори ризику емоційного вигорання. Чернівці, 2005. Вип.262: Педагогіка та психологія. С. 29–35.

14. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.

15. Грицук О. В. Емоційне вигорання у вчителів: екзистенціальний аспект. Х., 2006. Вип.16. С. 31–37.

### *Додаткові*

1. Карамушка Л.М. Психологія управління закладами середньої освіти. – К.: Ніка-Центр, 2000. – 332 с.

2. Кузьміна Т. Як допомогти вчителя зберегти свою здоров'я та подолати стрес//Психолог. - №29-30 (365-366) 2009.

3. Титаренко Т.М. Кризь статево-вікові обмеження / Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К. Либідь, 2003. – С. 113 – 139.

4. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання Парфьонова // Психолог. – 2013. – № 3. – С. 37-39.

5. Підгурська В. П. Управлінська діяльність керівника з попередження синдрому «професійного вигорання» у суб'єктів навчально-виховного процесу». Зб. наук. праць за матеріалами міжрегіональної наук.-практ. конференції «Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами» (10 квітня 2014 р.) Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2014.

6. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання Психолог. – 2011. – № 14-15. – С. 49-54.

7. Боришевський М. Й. Духовність особистості: соціально–психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. К., 2007. Т.IX. Ч. 5. С. 25–32.

8. Галецька І. І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. К., 2007. Т.5. Вип.6: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. С. 89–95.

9. Говорун М. В. Проблема «емоційного вигорання»: порівняльний аналіз різних професійних груп. Кам'янець–Подільський, 2008. Вип. 10: Матеріали III-ї Міжнародної науково–практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку корекційної освіти». С. 52–55.

### **Інформаційні ресурси**

1. [http://oneu.edu.ua/pages/dep/csot/files/metod/navchalnij\\_posibnikmetodika\\_vikladannya\\_u\\_vishnij\\_shkoli.pdf](http://oneu.edu.ua/pages/dep/csot/files/metod/navchalnij_posibnikmetodika_vikladannya_u_vishnij_shkoli.pdf)

2. [http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/342/1/методика\\_викл\\_вищ\\_шк.pdf](http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/342/1/методика_викл_вищ_шк.pdf) 3.3.3.[http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicsHistory/resource/file/nav\\_dus/posibny\\_k.pdf](http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicsHistory/resource/file/nav_dus/posibny_k.pdf)