



Малигін Олександр  
Павлович  
[o.p.malyhin@udu.edu.ua](mailto:o.p.malyhin@udu.edu.ua)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія емоційного вигорання»

### I. Основна мета дисципліни

Засвоєння системних знань про основні поняття та категорії психології емоційного вигорання в традиційних і новітніх теоріях зарубіжної та вітчизняної психології; формування у здобувачів системи знань, умінь та навичок необхідних для ефективного особистісно-професійного розвитку, що пов'язаний з профілактикою «емоційного вигорання», формування досвіду у здобувачів щодо пошуку, добору та адаптації шляхів й методів для здійснення психодіагностики, психопрофілактики та визначення напрямів подолання симптомів професійного та емоційного вигорання.

### II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців

Згідно плану навчального процесу дисципліна «Психологія емоційного вигорання» є освітнім компонентом вибору дисциплін з переліку із циклу поглибленої підготовки за спеціальністю 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Викладання курсу ведеться з урахуванням міждисциплінарних зв'язків дисциплін всіх циклів навчального плану освітньої програми.

### III. Програмні результати навчання

Пр4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

Пр5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

Пр6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

<p><b>IV. Короткий зміст дисциплін</b></p>	<p><i>Модуль I. Основи психології емоційного вигорання</i></p> <p><i>Тема 1. Визначення емоційного вигорання, його види та форми виявлення</i></p> <p><i>Тема 2. Основні поняття та дослідження феномену емоційного вигорання</i></p> <p><i>Тема 3. Ознаки та чинники виникнення синдрому емоційного вигорання</i></p> <p><i>Тема 4. Наслідки емоційного й професійного вигорання</i></p> <p><i>Модуль II. Сучасна психологічна допомога при емоційному вигоранні</i></p> <p><i>Тема 5. Методи діагностики емоційного вигорання</i></p> <p><i>морегуляції психічного стану. Запобігання негативним наслідкам емоційного вигорання</i></p>
	<p><i>Тема 7. Система заходів психопрофілактики та психотерапії емоційного вигорання</i></p>
<p><b>V. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання дисципліни</b></p>	<p>Кафедра психології</p> <p>Малигін Олександр Павлович –викладач кафедри психології</p>
<p><b>VI. Обсяги навчального навантаження та терміни викладання дисципліни</b></p>	<p>На вивчення дисципліни відводиться 90 годин (3 кредити ЄКТС), з яких: лекційних –14 год., практичних –16 год., самостійної роботи – 60 год.</p>

---

**VII. Основні інформаційні джерела для вивчення дисципліни**

1. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ – Рівне, 2003. 24 с.
2. Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава : АСМІ. 2008. 268 с.
3. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція: навчально-методичний посібник. Чернівці: Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 с.
4. Креч Т.В., Дитюк С.О. Педагогіка вищої школи: навч. пос. Харків, 2017. 141 с
5. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей, цивільних та дітей / ред. Г.В. Циганенко. К., 2018. 98 с.
6. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації/ за заг. ред. М.Л. Авраменка. Львів, 2008. 53 с.
7. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
8. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. К.: Міленіум, 2004. 264 с.
9. Пащенко М.І. Технологія використання активних методів навчання: навч. посібник. Київ: Наук, світ, 2003. 99 с.

---

**VIII. Система оцінювання**

Усне опитування під час аудиторних занять; обговорення семінарських питань та практичних завдань, дискусія, тестові завдання; підготовка доповідей та презентаційного проекту за темою заняття; аналіз конкретних ситуацій (поданих у вигляді усного, текстового або графічного матеріалу); ділові ігри (кейс-методи); індивідуально-дослідницькі завдання (реферат); модульні контрольні роботи; залік як форма підсумкового контролю.

---