

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет педагогічної освіти та соціальної роботи**  
**Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи**

**СИЛАБУС**

**вибіркового освітнього компонента**

**СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ  
ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**підготовки бакалавр**

**Силабус освітнього компонента «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи»** підготовки здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

**Розробник:** Сушик Н. С., доцент кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи, кандидат педагогічних наук, доцент

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми  
Соціальна робота. Соціальна педагогіка:



(проф. Чернета С.Ю.)

Гарант освітньо-професійної програми  
Соціальне забезпечення



(доц. Колосок А.М.)

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи**

протокол № 10 від 28 січня 2026 р.

Завідувач кафедри:



(проф. Чернета С.Ю.)

© Сушик Н. С., 2026 р.

## I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	<b>23 «Соціальна робота», 231 «Соціальна робота», «Соціальна робота. Соціальна педагогіка», бакалавр 232 «Соціальне забезпечення», «Соціальне забезпечення», бакалавр</b>	<b>Вибірковий</b>
Кількість годин / кредитів 150 год. / 5 кредитів		Рік навчання 4 курс
ПНДЗ: <u>немає</u>		Семестр 7-ий
		Лекції 10 год.
		Практичні 20 год.
		Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
Мова навчання	Українська	

## II. Інформація про викладача (-ів)

Прізвище, ім'я та по батькові Сушик Наталія Степанівна  
 Науковий ступінь кандидат педагогічних наук  
 Вчене звання доцент  
 Посада доцент кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи  
 Контактна інформація (тел.: 0677852095)  
 email: [nataliasushyk@gmail.com](mailto:nataliasushyk@gmail.com)  
 Дні занять (згідно розкладу) <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

## III. Опис освітнього компонента

### 1. Анотація курсу

Освітній компонент «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» відноситься до циклу вибіркових освітніх компонентів підготовки бакалавра, галузі знань 23 «Соціальна робота», спеціальності 231 «Соціальна робота», за освітньо-професійною програмою «Соціальна робота. Соціальна педагогіка», спеціальності 232 «Соціальне забезпечення», за освітньо-професійною програмою «Соціальне забезпечення», спрямований на формування професійної компетентності бакалаврів з соціальної роботи та соціального забезпечення.

*Силабус вибіркового освітнього компонента «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.*

### 2. Мета і завдання освітнього компонента

**Метою освітнього компонента** «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» є сформувати професійну компетентність бакалаврів з соціальної роботи та соціального забезпечення.

**Завданнями освітнього компонента** «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» є:

- 1) сформувати знання про сутність, ознаки, фактори, причини, етапи професійного вигорання фахівців із соціальної роботи;
- 2) сформувати знаннями про види, мету, завдання, зміст, форми, методи, засоби соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи;
- 3) оволодіти вміннями, навичками ефективного, оптимального застосування форм, методів, засобів соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.

**3. Soft skills:** креативність; гнучкість, швидка адаптація до змін; вміння прогнозувати; вміння налагоджувати міжособистісні контакти; вміння працювати в команді та ін.

Під час вивчення *вибіркового освітнього компонента «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи»* здобувачі освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти здобудуть:

- 1) здатність генерувати інноваційні, креативні ідеї;
- 2) здатність до критичного мислення, аналізу, прогнозування;
- 3) здатність приймати обґрунтовані рішення;
- 4) здатність працювати в команді;
- 5) здатність налагоджувати соціальну взаємодію, співробітництво, управляти різнобічною комунікацією в професійній діяльності.

#### 4. Структура освітнього компонента

Таблиця 2

Структура освітнього компонента «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» для здобувачів освіти денної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практ. занят.	Сам. роб.	Консультації	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні та практичні основи реалізації технологій соціального виховання особистості на основі компетентнісного підходу</b>						
Тема 1. Професійне вигорання фахівців із соціальної роботи	30	2	4	22	2	ІРС/РМГ/ ДС/ 10 балів
Тема 2. Фактори, причини професійного вигорання фахівців із соціальної роботи	30	2	4	22	2	ІРС/РМГ/ ДС/ 10 балів
Тема 3. Діагностика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи	30	2	4	22	2	ІРС/РМГ/ ДС/ 10 балів
Тема 4. Види, мета, завдання, зміст соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи	30	2	4	22	2	ІРС/РМГ/ ДС/ 10 балів
Тема 5. Форми, методи, засоби соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи	30	2	4	22	2	ІРС/РМГ/ ДС/ 10 балів
Разом за модулем	150	10	20		10	50
<b>Види поточних робіт</b>						<b>Бали</b>
Контрольна робота						50/Т
<b>Всього годин / Балів</b>	150	10	20	110	10	100

*Примітки:* <sup>1</sup> дистанційна платформа *Moodle* – може застосовуватися для здобувачів освіти з індивідуальним планом навчання та/або під час реалізації освітнього процесу в Університеті у дистанційному режимі згідно з Положенням про електронний курс освітнього компонента у Волинському національному університеті імені Лесі Українки,

Положенням про дистанційне навчання у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, наказами ректора.

<sup>2</sup> Форма контролю\*: ІР – індивідуальна робота, РМГ – робота в малих групах, ДС – дискусія, КР – контрольна робота, Т – тести.

### **5. Завдання для самостійного опрацювання**

1. Здобувачам освіти потрібно розробити презентації згідно з планами практичних занять до теми 1–5 на основі рекомендованої літератури та інтернет-ресурсів.

2. Здобувачам освіти потрібно провести самодіагностику особистості з використанням таких методик:

2.1. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко) [3, с. 98–103].

2.2. Методика «Психологічне вигорання» у професіях системи «людина-людина» [3, с. 104–105].

2.3. Методика «Визначення психічного вигорання» [3, с. 106–109]

2.4. Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)» [2, с. 35–39].

2.5. Методика «Тест «Стійкість до стресу» [2, с. 100–101].

2.6. Методика «Опитувальник «Стратегії долання стресових ситуацій» (С. Хобфолл, адаптація Н. Водоп'янової та О. Старченкової)» [2, с. 86–92].

2.7. Методика «Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна» [1, с. 17–20].

2.8. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» [1, с. 24–25].

2.9. Методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем) [2, с. 29–30].

2.10. Методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) [2, с. 143–146]

### ***Рекомендована література та Інтернет-ресурси для виконання завдання***

1. Кокур О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : метод. реком. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. URL:

[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739679/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4\\_%D1%80%D0%B5%D0%BA\\_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739679/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D1%80%D0%B5%D0%BA_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf)

2. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с. URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735409/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%20%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf>

3. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навч. посіб. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с. URL: <https://binpo.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9F%D0%95%D0%92-%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B2.pdf>

### **IV. Політика оцінювання**

Оцінювання знань здобувачів освіти ОК «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» здійснюється на основі результатів поточного і підсумкового контролю знань згідно з Положенням про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки. Завдання поточного контролю – перевірка навчальних досягнень здобувачів

освіти. Завдання підсумкового контролю – перевірка розуміння і засвоєння здобувачами освіти програмового матеріалу загалом, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання засвоєних знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми ОК тощо. Оцінювання здійснюється за **100-бальною** шкалою.

**Формою контролю вивчення ОК «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» є залік.** Максимальна кількість балів за поточний контроль з освітнього компонента – **100 балів**. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має за мету перевірку рівня підготовленості здобувачів освіти до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується в різних формах, зокрема, опитування, інформаційні повідомлення з демонстрацією презентацій Power Point, участь у дискусіях, рецензування презентацій, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем тощо. Максимальний бал за кожну з форм роботи визначено у таблиці 2 силабуса освітнього компонента. Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних заняттях з відповідної теми. За активність на заняттях здобувач освіти може додатково отримати до 20 % максимального поточного бала, але при цьому сума поточних балів за семестр не повинна перевищувати, як правило, 100.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які визначені силабусом ОК (оцінювання за шкалою від 0 до 100).

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має право відпрацювати пропущені заняття на консультаціях за графіком, затвердженим на засіданні кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи.

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, в олімпіадах, конкурсах студентських наукових робіт й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю. Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія факультету.

**Політика щодо дефлайнів та перескладання.** Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, які були визначені на дану тему заняття. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**Політика щодо академічної доброчесності.** Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Списування під час контрольних та самостійних робіт, іспиту заборонені (зокрема, з використанням мобільних девайсів). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Політика щодо відвідування.** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти, міжнародне стажування) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканом факультету).

**Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті,** здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, курсовій роботі (проекту), контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

#### **V. Підсумковий контроль**

Залік проводиться у вигляді письмового тестування. Здобувачам освіти пропонується 100 тестових завдань (правильна відповідь оцінюється один бал). Максимальна оцінка за залік – 100 балів.

Види тестових завдань – з вибором однієї правильної відповіді.

Тестові завдання складаються відповідно до питань, винесених на залік.

Програма заліку затверджується на засіданні кафедри.

Складання та перескладання заліку проводиться згідно з розкладом. Повторне складання заліку допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

#### **Перелік питань до заліку**

**з освітнього компонента «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи»**

1. Сутність, ознаки професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
2. Етапи професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
3. Симптоми професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
4. Фактори професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
5. Причини професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
6. Сутність, класифікація, етапи виникнення емоцій, почуттів особистості.
7. Методи саморегуляції емоцій, почуттів особистості.
8. Сутність, ознаки, етапи виникнення стресу людини.
9. Форми, методи, засоби попередження та подолання стресу людини.
10. Діагностика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
11. Види соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
12. Мета, завдання, зміст первинної соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
13. Мета, завдання, зміст вторинної соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
14. Мета, завдання, зміст третинної соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
15. Форми соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.

16. Методи соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
17. Засоби соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.
18. Рекомендації для ефективної соціальної профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи.

## VI. Шкала оцінювання

**Критерії оцінювання знань здобувачів освіти під час аудиторних занять з освітнього компонента «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи»**

**5 балів** – оцінюється робота здобувача освіти, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом за відповідною темою, творчо, науково обґрунтовано, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, в т.ч. самостійної роботи, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки за умови особистого мультимедійного представлення завдання на лабораторному занятті.

**4 бали** – оцінюється робота здобувача освіти, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом за відповідною темою, науково обґрунтовано, самостійно та аргументовано його викладає, розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, в т.ч. самостійної роботи, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки за умови особистого мультимедійного представлення завдання на лабораторному занятті.

**3 бали** – оцінюється робота здобувача освіти, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом за відповідною темою, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, в т.ч. самостійної роботи, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки за умови особистого мультимедійного представлення завдання на лабораторному занятті.

**2 бали** – оцінюється робота здобувача освіти, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом за відповідною темою, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, в т.ч. самостійної роботи, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.

**1 бал** – оцінюється робота здобувача освіти, який відтворює значну частину навчального матеріалу за відповідною темою, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень та понять. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.

**0 балів** – оцінюється робота здобувача освіти, який не володіє навчальним матеріалом за відповідною темою та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

*Таблиця 3*

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента «Соціальна профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи» для денної форми здобуття освіти, де формою контролю є залік**

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

### VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Maiboroda O, Sushyk N, Silvestrova O, Haponchuk O and Martyniuk Y. The Domain of Social Services in the Twenty-First Century: Digital Transformation and Innovative Development within New Paradigms. *Premier Journal of Science*. 2025. Volume 13. P. 1–12. URL: <https://premierscience.com/pjs-25-1043/>
2. Martyniuk A., Sushyk N., Kovalchuk O., Lobanova S., Kovalchuk V., Dolozhevskaya L. Driving Organizational Leadership in Higher Education: Leveraging Innovative Teaching and IT-Communication Technologies for Digital Transformation. *International Journal of Organizational Leadership*. 2025. Volume 14 (First Special Issue 2025). P. 394-412. URL: [https://ijol.cikd.ca/article\\_60828.html](https://ijol.cikd.ca/article_60828.html)
3. Сушик Н. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності особистості у реалізації технологій соціального виховання дітей підліткового та юнацького віку. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2021. Випуск 32. Т. 1. С. 180–183. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/32/part\\_1/41.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/32/part_1/41.pdf)
4. Сушик Н. С. Технології збереження здоров'я особистості у соціальній сфері: електронний курс освітнього компонента. URL: <https://moodle.vnu.edu.ua/course/view.php?id=1392> (Рекомендовано до використання в освітньому процесі науково-методичною радою ВНУ імені Лесі Українки, протокол № 10 від 21.06.2022 р.).
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Самодопомога Плюс: Груповий курс управління стресом для дорослих. Узагальнена версія 1.0 для апробації в польових умовах, 2021 р. Серія психологічних втручань низької інтенсивності, № 5. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2022. 254 с.
6. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2021. 127 с.
7. Базові навички турботи про себе та інших : посібник. Київ: ГО «Безбар'єрність». 2022. 43 с. URL: <https://howareu.com/materials/tsei-dovidnyk-dopomozhe-poturbuvatysia-pro-sebe-ta-blyzkykh-v-periody-stresu>
8. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : метод. реком. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
9. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
10. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навч. посіб. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.