



Український державний університет імені Михайла
Драгоманова
Педагогічний факультет



**РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)**

**«Техніки подолання професійного вигорання
особистості»**

**Освітньо-професійна програми Практична
психологія**

2-й рік навчання, 4-й семестр (для бакалаврів)

Галузь знань

05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність

053 Психологія

Освітній рівень

Бакалавр

Форма навчання (*денна, заочна*)

**Кафедра
та викладач**

Кафедра практичної психології

Викладач: **Рашковська Ілона Владиславівна** – кандидат психологічних наук, доцент

Лінк на профіль викладача на сайті факультету:

[tps://](https://)

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : GoogleScholar:

https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=list_works&hl=ru&user=hRudg3YAAAAJ

E-mail: Psychologilona@gmail.com

Лінк на курс в Moodle (для денної форми навчання):

<https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=4164>

**I. Основна
мета/цілі
навчання**

Метою викладання освітнього компоненту «Техніки подолання професійного вигорання особистості» є забезпечення системи психологічних знань з природи професійних вигорань, їх розвитку, профілактики та подолання

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Психологічне консультування учасників освітнього процесу» є: формувати уявлення про типи, види, стадії розвитку професійного вигорання; розкрити зміст понять: «психологія професій», «конфліктна ситуація», «стратегії подолання професійного вигорання»; визначити методи та підходи щодо вивчення технік подолання професійного вигорання; ознайомити студентів з діагностичними методиками щодо виявлення професійного вигорання. охарактеризувати психологічне забезпечення та умови корекції та подолання професійного вигорання.

II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

*Навчальна дисципліна **вибіркова**
Цикл **професійної підготовки***

III. Обсяг навчальної дисципліни

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 3р.10 міс.)</i>	<i>Заочна ф.н.(термін навчання – 3.10)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	20	8
<i>Практичні заняття</i>	18	4
<i>Самостійна робота</i>	52	78

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна теорія професійного вигорання

Тема 1.1. Сутність професійного вигорання. Основні підходи до вивчення предмету.

Поняття про сутність професійного вигорання. Теоретичні підходи до вивчення емоційного та професійного вигорання. Наукові підходи до вивчення професійних процесів особистості. Теоретичні основи професійного становлення особистості

Тема 1.2. Професійне самовизначення особистості.

Сутність професійного самовизначення. Модель професійного самовизначення. Професійне самовизначення на різних стадіях розвитку особистості. Конфлікти професійного самовизначення.

Тема 1.3. Специфіка професійного вигорання особистості .

Поняття професії. Психологічна класифікація професій. Класифікація навчальних та інших професій. Професіографія як засіб вивчення професій. Методи професіографічних досліджень. Кризи професійного розвитку та професійні деформації. Сутність проблеми Типологія кризи особистості. Методики вивчення професійних криз. Фактори детермінації кризи професійного зростання. Психологічні особливості професійних криз особистості.

Тема 1.4. Професійне вигорання та професійні деструкції.

Сутність емоційного вигорання особистості. Основні поняття емоційного вигорання. Емоційне вигорання та професійна діяльність. Емоційне вигорання та залежності. Емоційне вигорання та трудоголізм.

Змістовий модуль 2. Профілактика та корекція професійних деструкцій та професійного вигорання

Тема 2.1. Психологічний супровід професійного становлення особистості.

Психологічний супровід професійного становлення на стадії адаптації. Психологічний супровід професійної освіти. Психологічний супровід на стадії професіоналізації. Психологічний супровід на стадії майстерності. Психологічний супровід на етапі завершення професійної діяльності.

Тема 2.2. . Профілактика емоційного вигорання професійної діяльності.

Причини та наслідки емоційного вигорання особистості. Прояви емоційного вигорання у професійній діяльності. Робота психолога у випадках емоційного вигорання особистості. Тренінг подолання емоційного вигорання.

Тема 2.3. Психологічне консультування в ситуаціях професійного вигорання.

Розвиток психологічного профконсультування. Основні напрями професійного консультування. Типи професійного консультування. Психодіагностика професійних деструкцій.

Детальні теми лекційних, практичних занять, питання до іспиту, теми і завдання для самостійної роботи, список джерельної бази та інше містяться на курсі у Moodle:

Лінк на курс в Moodle: <https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=4164>

V. Результати навчання

Результати навчання	Компетентності
<p>ПРН11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій</p> <p>ПРН24. Здатність продемонструвати знання й уміння щодо визначення видів діяльності практичних психологів, їх основних методів роботи; розрізнення категорій клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою; орієнтуватися у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії; на партнера, виявляти поважне, доброзичливе безоціночне ставлення до нього, враховуючи його стан та</p>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ФК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології</p> <p>ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>

можливості; формулювати і структурувати психологічні дані у формі письмового протоколу.	ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії. ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. ФК14. Здатність розробляти тренінги, вести супервізії; створювати певні завдання розвивального характеру; психологічну експертизу.
---	---

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми поточного контролю: Модульні контрольні роботи.

Методи поточного контролю: усне опитування, тести, практичні завдання, ІНДЗ.

Форма підсумкового контролю: Залік

Методи підсумкового контролю: тестові питання (закриті та відкриті питання) та 1-не практичне завдання)

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль						ІНДЗ	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				
Тема 1.1	Тема 1.2 Тема 1.3	Тема 1.4 МКР 1	Тема 2.1	Тема 2.2 Тема 2.3	МКР 2		
10	20	10 + 10	10	20	10	10	

Розрахунок рейтингових балів за видами контролів

№ п / п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	5	2	10
2	Самостійні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	10	4	40
3	Модульні контрольні роботи	10	2	20
4	ІНДЗ	30	1	30
Підсумковий рейтинговий бал				100

**Здобувачу можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студент має представити сертифікат учасника і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.*

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Якщо навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру - 60. Максимальна кількість балів за екзамен – 40. Разом – 100 балів.

*До початку заліково-екзаменаційної сесії (якщо вивчення навчальної дисципліни завершується екзаменом) здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право скласти екзамен. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.*

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей: повнота та правильність розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення, впевненість та аргументованість, використання у відповіді посилань на інформацію з основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників та інших методичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння та самостійні оцінні судження, висновки.

Під час виконання письмових завдань: повнота та правильність розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати самостійні висновки, ступінь сформованості практичних умінь, досвід творчої та пошукової діяльності, акуратність оформлення письмової роботи.

Рівні відповідності критеріям

Високий рівень (90 – 100 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових та творчих проектах. Виконав усі практичні / самостійні завдання правильно та ґрунтовно. Демонструє здатність пов'язувати теоретичні знання з курсу з практичним досвідом професійної діяльності.

Достатній рівень (80 – 89 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності. Уміння продуктивні, проте без вияву творчості. Здатен працювати самостійно, проте допускає неточності.

Середній рівень (70 – 79 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в повному обсязі, але його знання містять неточності та помилкові судження, уміння проявляються на репродуктивному рівні. Здобувач не може сформулювати самостійні оцінні судження та висновки.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово, частково. При виконання практичних завдань допускає помилки та потребує допомоги викладача чи колег-студентів.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, демонструє фрагментарні знання, не може самостійно викласти

більшість практичних завдань. Виконав частину практичних / самостійних завдань з суттєвими помилками та недоліками.

Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку, практичні уміння не сформовані; **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.** Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом, змістом курсу не оволодів.

VII. Політика курсу

Політика щодо відвідування: здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskoho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravyla-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhayla-drahomanova>) відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначеним деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконанні у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

Політика щодо конфліктних ситуацій. Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-i>

[meni-mykhaila-drahomanova](#)). Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

Політика щодо академічної доброчесності ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>).

Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента: дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

VIII. Основні інформаційні ресурси

1. Акмеологія з основами психології кар'єри: Навч.-метод. посібн. / О.М. Гавалешко (уклад.). – Чернівці: Рута, 2004. – 84 с.
 2. Антонова Н.О. Кризові явища у професійному становленні студентів- психологів та психологів-практиків // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – Вип. 6. – С. 3 – 9.
 3. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С., Заброцький М.М. Психологічна стабілізація особистості вчителя зони радіологічного контролю: Навч. посібн. – К.: ІЗМН, 1997. – 180 с.
 4. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. – К.: Редакція "Бюлетеня ВАК України", 2000. – 303 с.
 5. Бондаренко І.І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2004. – 19 с. КОКУН О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця 179
-

-
6. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів–практиків.// Практична психологія та соціальна робота. – К., 2003. – № 4. – С. 8 -11.
 7. Варфоломеева О.В. Психолого-акмеологічне забезпечення професійного становлення психотерапевта // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – Вип. 6. – С. 39 – 44.
 8. Василькова О.І. Сучасні проблеми психології криз професійного розвитку вчителя // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – Вип. 7. – С. 60 – 68.
 9. Веремчук А.М. Умови формування професійної рефлексії майбутніх вчителів // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – Вип. 6. – С. 52 – 60.
 10. Вілюжаніна Т.А. Динаміка ціннісно-смиислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. – 22 с.
 11. Вітківська О.І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2002. – 21 с.
 12. Вітюк Н.Р. Психологічні особливості конфліктологічної підготовки майбутніх учителів // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – Вип. 7. – С. 68 – 75.
 - 180 КОКУН О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця
 13. Волянук Н.Ю. Психологічні засади професійного становлення тренера- викладача: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. – 34 с.
 14. Галецька І.І. Дослідження самоефективності в психології здоров'я // Вісник Харківського ун-ту. – № 550, Ч. 2., Серія: психологія. – Харків: ХНУ. – 2002. – С. 41 – 43.
 15. Галецька І.І., Мельник М.М. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія
-

-
- праці. Експериментальна психологія. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – Вип. 6. – С. 89 – 95.
16. Гірняк О.М., Лазановський П.П. Менеджмент: теоретичні основи і практикум. – К.: Магнолія плюс, 2003. – 335 с.
17. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2005. – 25 с.
18. Данилова Т.М. Формування гуманістичної спрямованості особистості майбутнього практичного психолога: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2004. – 19 с.
19. Довгих Л. Кар'єрні домагання як суб'єктивний механізм професійної самореалізації // Соціальна психологія. – 2005. – № 2. – С. 67 – 71.
20. Євдокімова О.О. Психологічні засади вищої технічної освіти: Монографія. – Х. : Нове слово, 2009. – 388 с.
21. Завадська Т.В. Нейродинамічний компонент психофізіологічного стану вчителів // Вісник Харківського ун-ту № 550. – Ч. 2. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ, 2002. – С. 78 – 81.
22. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому "професійного вигорання" у вчителів: Автореф. дис... канд. психол. КОКУН О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця 181 наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2005. – 20 с.
23. Зубкова І.Ю. Динаміка Я-образу вчителя-професіонала: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2001. – 20 с.
24. Кадикова Т.А. Особливості динаміки ціннісних орієнтацій студентів- психологів: Автореф. дис.. канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський національний ун-т ім. І.І.Мечникова. – О., 2002. – 17с.
25. Капітанець О.М. Педагогічна підготовка менеджерів у вищих технічних навчальних закладах: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Терноп. держ. пед. ун-т ім. В.Гнатюка. – Тернопіль., 2001. – 19 с.
26. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій). – К. : Науковий світ, 2009. – 268 с.
-

27. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу "людина–людина": Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03 / Київський Національний університет імені Т.Шевченка. – К., 2007. – 20 с.

28.http://lib.iitta.gov.ua/1651/_12.pdf

Розширений список джерел та інформаційних ресурсів з навчальної дисципліни розміщено у системі MOODLE.

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри практичної психології
(Протокол № 6 від 15 січня 2025 р.)*