

СИЛАБУС КУРСУ
«Техніки подолання професійного вигорання особистості»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
для студентів спеціальності «Психологія» (ОПП «Практична психологія»,
ОПП «Психологія розвитку особистості»)
педагогічного факультету

Назва курсу	Техніки подолання професійного вигорання особистості
Адреса викладання курсу	м. Київ, вул. Тургенівська 8 / 14, 10 поверх , аудиторія 10-6 Понеділок 15.30
Контактна інформація щодо викладача	Рашковська Ілона Владиславівна psychologilona@gmail.com
Консультації по курсу відбуваються	Щочетверга з 11.00 до 13.00 та перед іспитом у червні
Сторінка курсу	
Передумови зарахування на курс	Вивчення даної дисципліни неможливе без професійних знань і умінь, набутих при опануванні курсів: «Психологія особистості», «Психологія спілкування», «Психологія професійної кар'єри», «Психологія професійних деструкцій!»
Мета та завдання курсу	Мета і завдання навчальної дисципліни забезпечення системи психологічних знань з природи особистісних та поведінкових деструкцій, особливостей їх протікання, різновидів, формування навичок їх корекції та профілактики Основними завданнями вивчення дисципліни «Техніки подолання професійного вигорання особистості» є: -сформувані уявлення про типи, види, стадії розвитку особистісних та поведінкових деструкцій; -розкрити зміст понять: «психологія особистісних», «конфліктна ситуація», «стратегії корекції емоційного та професійного вигорання»; -визначити методи та підходи щодо вивчення професійного вигорання; -розкрити діагностичні методики щодо виявлення емоційного та професійного вигорання -охарактеризувати психологічне забезпечення та умови корекції професійного вигорання. -
Міждисциплінарні зв'язки	Зміст курсу тісно пов'язаний із такими дисциплінами: «Психологія особистості», «Психологія спілкування», «Психологія професійної кар'єри», «Психологія професійних деструкцій», « Психологія емоційного вигорання»
Інформація про	Курс «Техніки подолання професійного вигорання особистості»

<p>курс (про що йде мова)</p>	<p>складається з двох модулів. У змісті першого модуля «Загальна теорія професійного вигорання особистості» розповідається про сутність особистісних та поведінкових деструкцій», їх класифікацію та періодичність виникнення. Другий модуль «Профілактика та корекція професійного вигорання особистості» надає практичні навички, набуття яких дозволить вчасно передбачити виникнення деструкцій та вчасно позбутися деструктивних станів.</p>
<p>Чому це актуально, цікаво чи важливо?</p>	<p>За свою трудову біографію особистість багато разів відчуває деструктивний стан, пов'язаний з виконанням своєї діяльності. Тому важливо вміти розпізнавати та вчасно реагувати на такі особистісні та поведінкові стани, пов'язані з емоційним а професійним вигоранням особистості.</p>
<p>Місце навчальної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця</p>	<p>Навчальна дисципліна «Техніки подолання професійного вигорання особистості» є вибірковою.</p>
<p>На які питання відповідь курс і його головний аргумент?</p>	<p>У процесі вивчення курсу «Техніки подолання професійного вигорання особистості» майбутній фахівець навчається, з одного боку, правильно розуміти сутність емоційного та професійного вигорання», а, з іншого вчиться прийомам корекції названих явищ. Опанування курсом надає можливість навчитися прийомам допомоги та самопомоги щодо емоційного та професійного вигорання.</p>
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. • ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії. • ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. • ФК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження • ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) <p>Програмні результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання • ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань • ПРН13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії</p>
<p>Методи навчання</p>	<p>Пояснювально-ілюстративні,інтерактивні: мікрОВикладання, інверсії, інциденту, конкретної професійної ситуації, виконання завдань</p>

	тестування та самотестування.Розв'язування психологічних завдань.
Перелік основних практичних завдань	<p>·</p> <p>Модуль 1. «Загальна теорія емоційного та професійного вигорання»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Складання словника психологічних термінів щодо психологічної допомоги особистості разі особистісних та поведінкових деструкцій 2. Створення презентацій на тему модуля. 3.Теоретичні брейн-ринги на тему модуля. <p>Модуль 2. модуль «Профілактика та корекція емоційного та професійного вигорання» включає практичні (тренінгові) заняття по роботі з емоційним та професійним вигоранням та розробку консультацій та індивідуальних рекомендацій з даного питання.</p>
Література для вивчення дисципліни	<p style="text-align: center;">Базова</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Агавелян В.С. Психолого-педагогическая диагностика и регуляция психических состояний учителя в образовательном процессе. – Челябинск: Челябинский гос. ун-т, 2001. – 44 с. 3. Акмеологія з основами психології кар'єри: Навч.-метод. посібн. / О.М. Гавалешко (уклад.). – Чернівці: Рута, 2004. – 84 с. 4. 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. 5. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С., Заброцький М.М. Психологічна стабілізація особистості вчителя зони радіологічного контролю: Навч. посібн. – К.: ІЗМН, 1997. – 180 с. 6. Бандурка.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. Основы психологии управления: Учебник для вузов МВД. – Х.: Изд-во Ун-та внутренних дел, 1999. – 525с. 7. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Флинта; Наука, 1998. – 168 с. 8. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 512 с. 9. Бодров В.А. Методология системного и субъектно-деятельностного подходов в исследованиях профессиональной пригодности // Идея системности в современной психологии / Под ред. В.А. Барабанщикова. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2005. – С. 343 – 359. 10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М: Филинь, 1996. – 472 с. 11. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. – К.: Редакція "Бюлетеня ВАК України", 2000. – 303 с. 12. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопр. психол. – 2005. – № 2. – С. 96 – 104. 13. 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

14. 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.
15. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. – 351 с.
16. Буякас Т.М. Основания и условия профессионального становления студентов-психологов // Вестник Московск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 2005. – № 2. – С. 7 – 17.
17. 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.
18. 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.
19. Вашлаева Л.П. Здоровье учителя как ресурс развития образования // Учитель: здоровье и профессиональное развитие: Матер. региональ. науч.-практ. конф. – Кемерово, 2001. – С. 28 –32.
20. 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.
21. Вілюжаніна Т.А. Динаміка ціннісно-сміслової 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.
22. Вітковська 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.
23. 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
24. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
25. Волянюк 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.
26. Галецька І.І. Дослідження самоефективності в психології здоров'я // Вісник Харківського ун-ту. – № 550, Ч. 2., Серія: психологія. – Харків: ХНУ. – 2002. – С. 41 – 43.
27. 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.
28. Гірняк О.М., Лазановський П.П. Менеджмент: теоретичні основи і практикум. – К.: Магнолія плюс, 2003. – 335 с.
29. Гोनоболін Ф.Н. Книга об учителе. – М.: Просвещение, 1965. – 260 с.
30. 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.
31. 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.
32. Деркач А. А., Селезнева Е. В. Акмеология в вопросах и ответах: Учебн. пособие. – М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2007. – 248 с.
33. Довгих Л. Кар'єрні домагання як суб'єктивний механізм професійної самореалізації // Соціальна психологія. – 2005. – № 2. – С. 67 – 71.
34. Дюк В. А. Компьютерная психодиагностика. – С.-Пб.: Братство, 1994. – 360 с.
35. Євдокімова О.О. Психологічні засади вищої технічної освіти: Монографія. – Х. : Нове слово, 2009. – 388 с.
36. Жозефіна А., Корнев Н.Н. Психологические факторы готовности руководителя к управленческой деятельности // Вісник Харківського університету. – 1999. – № 460. – С. 146 – 149.
37. Завадська Т.В. Нейродинамічний компонент психофізіологічного стану вчителів // Вісник Харківського ун-ту № 550. – Ч. 2. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ, 2002. – С. 78 – 81.
38. 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.
39. Зборовская И.В. Саморегуляция психической деятельности учителя // Прикладная психология. – 2001. – № 6. – С. 55 – 65
40. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – Екатеринбург: УГППУ, 1997. – 244 с.
41. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебн. пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2005. – 336 с.
42. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: Учебн. пособие. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.
43. 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.
44. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006. – 508 с.

	<p>45. 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.</p> <p>46. 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.</p> <p>47. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій). – К. : Науковий світ, 2009. – 268 с.</p> <p>48. Карпов А.В. Психология менеджмента: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Гардарики, 2003. – 582 с.</p> <p style="text-align: center;">..</p> <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. – 278 с.</p> <p>3. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 74–77.</p> <p>4. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. – М.: Знание, 1983.</p> <p>5..http://lib.iitta.gov.ua/1651/_12.pdf</p> <p>6. stud.com.ua/.../profesiyna_deformatsiya_trudovomu_protses</p>								
Політика курсу	<p>Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).</p> <p>Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).</p> <p>Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.</p>								
Політика оцінювання	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="523 1854 794 1957">Вид діяльності</th> <th data-bbox="794 1854 1066 1957">Максимальна кількість балів за одиницю</th> <th data-bbox="1066 1854 1289 1957">Кількість одиниць до розрахунку</th> <th data-bbox="1289 1854 1509 1957">Всього</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="523 1957 794 2056">Робота на семінарському (практичному)</td> <td data-bbox="794 1957 1066 2056">5</td> <td data-bbox="1066 1957 1289 2056">8</td> <td data-bbox="1289 1957 1509 2056">40</td> </tr> </tbody> </table>	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього	Робота на семінарському (практичному)	5	8	40
Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього						
Робота на семінарському (практичному)	5	8	40						

	занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)			
	ІНДЗ	15	2	40
	Модульна контрольна робота	10	3	20
максимальна кількість балів 100				
Форма підсумкового контролю успішності - залік				
Політика виставлення балів. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичних занять				