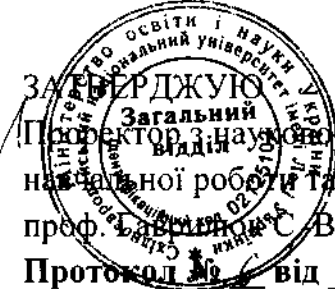


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра педагогічної та вікової психології


ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гавришук С.В.
Протокол № 6 від 20.02. 2019р.

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ТА ДЕФОМАЦІЙ

Підготовки Бакалавра

Галузь знань 0301 Соціально-політичні науки

Напрямок підготовки 6.030102 Психологія

*(Програма навчальної дисципліни
для денної форми навчання)*


Програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій» підготовки бакалавра, галузі знань 0301 Соціально-поведінкові науки, напрям підготовки 6.030102 Психологія

Розробник: Кульчицька Анна Валеріївна - доцент педагогічної та вікової психології, кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Федотова Тетяна Володимирівна – доцент кафедри загальної і соціальної психології та соціології, кандидат психологічних наук, доцент

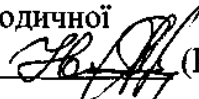
Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології

протокол №7 від 29.01. 2019р.

Завідувач кафедри:  (Гошовський Я.О.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології та соціології

протокол №7 від 29.01 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (Іванашко О.Є.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

© Кульчицька А.В., 2019р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	0301 Соціально-політичні науки 6.030102 Психологія	Нормативна/Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання 4
		Семестр 8-ий __
		Лекції 12 год.
ІНДЗ: <u>немає</u>		Практичні (семінарські) 12 год. Лабораторні 12 год. Індивідуальні - 0 год.
		Самостійна робота 76 год.
		Консультації 8 год.
		Форма контролю: залік

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Метою курсу є систематизація знань з питань психопрофілактики та особливостей розвитку синдрому професійного вигорання і професійних деформацій; формування професійних компетенцій студентів в галузі збереження психічного здоров'я, профілактики деформацій та професійного вигорання як стану, який характеризується поступовою втратою життєвого тону під впливом пролонгованого стресу; сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності.

Навчальний курс спрямований на:

- забезпечення достатнього рівня оволодіння теоретичними знаннями щодо основних підходів до вивчення професійного вигорання та професійних деформацій;
- розкриття психологічних закономірностей формування та розвитку професійних деформацій та професійного вигорання, їх симптомів, чинників, моделей, етапів розвитку;
- ознайомлення студентів із можливостями оптимізації професійної діяльності шляхом підвищення стресостійкості;
- оволодіння практичними навичками й уміннями використання психологічних методів діагностики, профілактики й корекції професійного вигорання та професійних деформацій;

- формування умінь і навичок збереження й укріплення психічного здоров'я майбутнього спеціаліста через оволодіння способами саморегуляцій і активізації особистісних ресурсі

3. КОМПЕТЕНЦІЇ

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні *знати:*

- основні поняття дисципліни, етапи становлення концепції та сучасні дослідження з професійних деформацій та професійного вигорання; основні підходи до вивчення професійного вигорання;
- конкретні форми та симптомокомплекси прояву основних видів станів зниженої працездатності, стресу, професійного вигорання, деформацій;
- механізми виникнення і розвитку професійного вигорання та деформацій;
- основні завдання та складові психогігієни праці;
- методи діагностики, профілактики та корекції деформацій та професійного вигорання, спрямовані на оптимізацію функціональних станів, зокрема професійного вигорання.

вміти:

- здійснювати психодіагностику професійного вигорання та порушень, що супроводжують цей синдром ;
- розрізняти типові психічні стани при деформаціях та професійному вигоранні;
- здійснювати самопрофілактику професійного вигорання;
- надавати ефективну психологічну допомогу, пов'язану з психопрофілактикою та корекцією професійного вигорання.

володіти:

- відповідною термінологією, системою знань з професійних деформацій та професійного вигорання
- навичками практичної психодіагностики професійного вигорання
- арсеналом методів емоційної та вольової регуляції психічних станів та прямої й опосередкованої саморегуляції негативних психічних станів

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120годин / 4 кредитів ECTS.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Структура навчальної дисципліни представляється у вигляді таблиці 2.

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1.						
Теоретичні основи синдрому професійного вигорання та деформацій						
Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема.	17	2	2	-	12	1
Тема 2. Професійні деформації як	17	2	2	-	12	1

соціально-психологічна проблема: сутність, причини, особливості						
Тема 3. Професійний стрес як передумова професійного вигорання та професійних деформацій	20	2	2	-	14	2
Разом за модулем 1	54	6	6	0	38	4
Змістовий модуль 2.						
Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання та деформацій						
Тема 4. Методи соціально-психологічного дослідження професійних деформацій та професійного вигорання	21	2	2	4	12	1
Тема 5. Психогієна праці як основа психопрофілактика професійного вигорання	22	2	2	4	12	2
Тема 6. Психопрофілактика та корекція професійного вигорання.	23	2	2	4	14	1
Разом за модулем 2	66	6	6	12	38	4
Всього годин:	120	12	12	12	76	8

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

5.1 Теми практичних занять

Таблиця 3

Назва теми. (для практичних)	К-ть год
Тема 1 Професійне вигорання як психологічна проблема	2
Тема 2. Професійні деформації як соціально-психологічна проблема: сутність, причини, особливості	2
Тема 3. Професійний стрес як передумова професійного вигорання та професійних деформацій	2
Тема 4. Методи соціально-психологічного дослідження професійних деформацій та професійного вигорання	2
Тема 6. Психогієна праці як основа психопрофілактика професійного вигорання	2
Тема 7. Психопрофілактика та корекція професійного вигорання.	2
Разом	12

5.2 Теми лабораторних занять

Таблиця 4

Тема	К-ть год
Лабораторне заняття 1. Методи соціально-психологічного дослідження професійних деформацій та професійного вигорання	4
Лабораторне заняття 2. Психогієна праці як основа психопрофілактика професійного вигорання	4
Лабораторне заняття 3. Психопрофілактика та корекція професійного вигорання.	4
Разом	12

6. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

Індивідуальна робота – не передбачено

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Дисципліна складається з двох змістових модулів та її вивчення не передбачає виконання ІНДЗ (табл. 5). Підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за:

1. поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 40 балів);
2. модульні контрольні роботи (максимум 60 балів).

Таблиця 5

Поточний контроль (мах = 40 балів)						Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Модуль 1						Модуль 2		
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			МКР 1	МКР 2	
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	30	30	100
6	7	7	6	7	7			

Шкала оцінювання

Таблиця 6

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 - 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 - 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алфімов В. Підтримка професійного довголілля вчителів / В. Алфімов // Післядипломна освіта в Україні. – 2010. – № 1. – С. 21–23.
2. Алфімов В. Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки / В. Алфімов // Рідна школа. – 2010. – № 4/5. – С. 15–17.
3. Баклицький І. О. Психологія праці : підручник / І. О. Баклицький – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. Знання, 2008. – С. 200–229.
4. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
6. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – 2-е изд., перераб. – СПб [и др.] : Питер, 2009. – 336 с.
7. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя / Ю. Гагалан // Психолог. – 2012. – № 4. – С. 29 – 31.
8. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
9. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В.Евтихов. – СПб: Издательство «Речь», 2005. – 254с.
10. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н.Ежова. – Ростов: «Феникс», 2005. – 320 с.
11. Кисорець Ю. Психокорекційна програма проведення тренінгу / Ю. Кисорець // Директор школи. – 2011. – 1(49). – С. 80-90.
12. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: творчество: Совладание. Выгорание. Невроз / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Смысл, 2015. – 768 с.
13. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів / Т. А. Колтунович. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. – 200 с.
14. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція : навчально-методичний посібник / Т. А. Колтунович. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Чернівці : Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. – 164 с.
15. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадин М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>.
16. Пезешкиан Носсрат. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение / Н.Пезешкиан, Н.Пезешкиан. – Черкассы: Брама-Украина, 2013. – 192 с.
17. Полякова О. Б. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О. Б. Полякова. // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 28–35.
18. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности : учебное пособие / О. Б. Полякова. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 304 с.

19. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників / С. В. Походенко // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4. – С. 75–87.
20. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів / уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. / А.Г. Дербеньова – Х.: Вид.група “Основа”, 2009. – 223 с.
21. Рубштейн Н. Тренинг управління емоціями. 42 простих упражнення, которые научат вас справ- ляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
22. 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 – 2-ге вид., перероб і доп. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.
23. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / [Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін.]. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
24. Стресс, выгорание, совладение в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлёва, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
25. Філіпенко І. В. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигорання / І. В. Філіпенко // Педагогічна майстерня. – 2011. – № 5. – С. 17–19.
26. Хлівна О.М., Федотова Т.В. Здорова особистість в світлі гуманістичної моделі А.Маслоу та акмеологічного підходу / О.М.Хлівна, Т.В.Федотова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 9. – С. 1 – 4.

9.ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Професійні ризики та деформації у діяльності фахівців освіти.
2. Професійні ризики та деформації у діяльності фахівців соціальної сфери та сфери послуг.
3. Професійні ризики та деформації у діяльності керівника.
4. Професійні ризики та деформації у діяльності медиків.
5. Чинники ризику в професійній діяльності педагога: стереотипи когнітивного, поведінкового й афективно-мотиваційного характеру.
6. Професійна втома, кризи професійного становлення, професійні захворювання педагогів.
7. Професійна втома, кризи професійного становлення, професійні захворювання медиків.
8. Професійна втома, кризи професійного становлення, професійні захворювання керівників.
9. Професійна втома, кризи професійного становлення, професійні захворювання працівників соціальної сфери та сфери послуг.
- 10.Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій педагогів.
- 11.Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій медиків.

12. Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій керівників.

13. Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій працівників соціальної сфери та сфери послуг.

14. Особливі функціональні стани у професійній діяльності: передстартова готовність, стан вироблення, оптимальна працездатність, втома, «кінцевий порив», перевтома, психічне перенасичення, поглинення процесом праці, стрес.

15. Втома як суб'єктивне переживання стану стомлення.

16. Психогенна втома. Екстремальні стани у праці, адаптація та дезадаптація, посттравматичні стани, копінг-поведінка.

17. Ознаки психологічного здоров'я: дотримання принципу оптимуму, ефективна адаптація.

18. Риси психологічно здорової особистості.

19. Стресостійкість як аспект професійного здоров'я особистості.

20. Механізми подолання стресу.

21. Групи ризику професійного вигорання та їх характеристика.

22. Особливості профілактики професійного вигорання. управління стресом. Рівні та напрями профілактичної роботи.

23. Програми профілактики професійного вигорання фахівців різних галузей.

24. Задоволеність роботою як античинник професійного вигорання.

25. Історія дослідження явища. Підходи до розуміння терміна «задоволеність роботою» та «захоплення роботою». Основні чинники задоволеності працею.

26. Задоволеність професійною діяльністю як психологічний критерій особистісно-професійного розвитку фахівця.

27. Методики дослідження задоволеності роботою (професією).

28. Психологічна корекція професійного вигорання. Проблема «зворотності» процесу вигорання.

29. Особливості корекції професійного вигорання. Програми психокорекції.

30. Прийоми візуалізації, активізуючі техніки, методи релаксації в подоланні стресу та професійного вигорання.