



Силабус навчальної дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Освітньо-професійної програми «Практична психологія»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента із фахового переліку
Курс	4 (четвертий)
Семестр	7 (сьомий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити /120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Ознаки і причини стресу в повсякденному житті, моделі управління стресом, технології профілактики професійного вигорання та самовідновлення.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Курс спрямований на розвиток у студентів навичок з управління напруженням й зменшення кількості стресових ситуацій. Вміння керувати напруженням і зменшувати його у повсякденних ситуаціях є показником ефективної життєдіяльності.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<ul style="list-style-type: none"> – виявлення ознак і причин стресу у побутовому і професійному житті людини; – вивчення стадій та моделей управління стресом в реальному житті; – визначення понять «професійне вигорання», діагностичні індуктори та причини вигорання; – вивчення технології «самовідновлення» та само менеджменту в професійній діяльності
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Знання особливостей профілактики професійного вигорання є важливим фактором розвитку професійної компетентності педагога. Задачею вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теоретичними та практичними знаннями про збереження психічного здоров'я людини в процесі професійної діяльності.
Навчальна логістика	<p>Зміст дисципліни: Поняття стресу. Ознаки та причини стресу. Наслідки стресу, фізіологічні реакції на стрес. Стадії управління стресом. Техніки роботи з подолання стресу. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання». Соціально-психологічна профілактика професійно обумовлених деструкцій. Психологічне консультування в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій. Групова та індивідуальна технології профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання». Технології самоменеджменту та їх роль у профілактиці професійного вигорання.</p> <p>Види занять: лекції, практичні заняття</p> <p>Методи навчання: робота в малих групах, семінар-дискусія, мозкова атака, презентація, рольова гра, методи активної взаємодії</p> <p>Форми навчання: денна, заочна</p>
Пререквізити	Знання з загальної психології, практикуму з групової психокорекції, психосоматики, основ психологічного консультування

Пореквізити	Знання з основ психології професійного вигорання можуть бути використані під час написання кваліфікаційної роботи та професійної діяльності
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<ul style="list-style-type: none"> • Кокун О.М., Мороз В.М. Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України. – Київ: КНТ, 2023. – 302 с. • Емілі Нагоскі, Амелія Нагоскі. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків: КСД. – 2021. – 320 с. • Мері Берт Вільямс, Соїлі Пойюла. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. – Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. – 528 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік, тестування
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(и)	ДАЦУН ОЛЕНА ВІКТОРІВНА Посада: старший викладач Профайл викладача: https://scholar.google.com.ua/citations?user=dq8JCwUAAAAJ&hl=uk&oi=sra Тел.: 044-406-75-40 E-mail: olena.datsun@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	