



<p style="text-align: center;">Силабус навчальної дисципліни</p> <p style="text-align: center;">«ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ»</p> <p style="text-align: center;">Освітньо-професійної програми «Практична психологія»</p> <p style="text-align: center;">Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»</p> <p style="text-align: center;">Спеціальність: 053 «Психологія»</p>	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента із фахового переліку
Курс	4 (четвертий)
Семестр	8 (восьмий)
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)	<p>ПР1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання</p> <p>ПР5. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги</p> <p>ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження</p> <p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання)</p> <p>ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника</p> <p>ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни)</p> <p>ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.</p> <p>ПР13. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості</p> <p>ПР16. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної</p>

	<p>діяльності психолога</p> <p>ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям</p> <p>ПР18. Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії</p> <p>ПР19. Розробляти й реалізовувати програми психологічної корекції</p> <p>ПР20. Розробляти та впроваджувати психотерапевтичні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, забезпечуючи відновлення ментального здоров'я громадян, які зазнали впливу кризових явищ</p>
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</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>СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).</p> <p>СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.</p> <p>СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>СК12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність.</p> <p>СК16. Здатність розробляти програму психологічного супроводу осіб різних вікових та соціальних груп, які звертаються за психологічною допомогою, створювати безпечне психологічне середовище.</p>
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, Сойлі 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(і)	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	