**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи** **Кафедра** **практичної психології**

**СИЛАБУС  
 навчальної дисципліни  
«Тренінг профілактики емоційного вигорання»**  
(вибіркова)

**Освітньо-професійні програми «Практична психологія»**

**Спеціальність** 053 «Психологія»  
**Галузь знань** 05 Соціальні та поведінкові науки  
   
**Рівень вищої освіти**  другий (магістерський)   
**Мова навчання** українська

Розробник: канд. псих. наук, асистент Душкевич М.М.   
**Профайл викладача** <http://animus.chnu.edu.ua/?page_id=10#%D0%94%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87>

**Контактний тел.** +380997416145

**E-mail:** m.kornivska@chnu.edu.ua

**Консультації** Онлайн консультаціївівторок 14.30-16.30

1. **Анотація дисципліни.**

У наші дні проблема професійного вигорання фахівців стає дедалі  
більш значущою в наслідок швидкої зміни соціально-економічної і  
політичної ситуації, збільшення професійних та психічних навантажень у  
професійній діяльності, постійне зростання конкурентності в суспільстві. До ризику вигорання схильні переважно представники  
допомагаючих професій: лікарі, психологи, соціальні працівники, а також  
представники суміжних професій, які працють з людьми: педагоги, юристи,  
правозахисники, рятувальники, журналісти, інші. Відповідно, необхідним є розгляд даного синдрому з феноменологічного аспекту, з метою попередження емоційного вигорання у психологів та діагностування даного явища психологами при роботі з клієнтами. Зміст даної дисципліни розроблено на основі норм та традицій вищої університетської освіти, а також профілю освітньо-професійної програми.

**2. Метою навчальної дисципліни «Тренінг профілактики емоційного вигорання» -** є систематизація знань студентів з питань особливостей розвитку синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності. Формування вмінь та практичних навичок конструктивного вирішення складних психологічних ситуацій, профілактики та подолання емоційної напруженості.

**3. Пререквізити.** Дисципліна «Тренінг профілактики емоційного вигорання»є дисципліною, що покликана об’єднати та інтегрувати знання студентів із базових дисциплін загальної та фахової підготовки «Психотерапія», «Тренінг спілкування», «Загальна психологія», «Тренінг професійного становлення» тощо.

**4**. **Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна.**

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами ***компетентностей*:**

Інтегральна компетентність **-** 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.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах. СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

* сутність поняття «емоційне вигорання»;
* особливості впливу дестабілізуючих факторів на виникнення синдрому емоційного вигорання у психологів;
* характеристики, що визначають психічно здорову особистість;
* значення впливу емоційної компетентності на формування загальної стресостійкості організму.

**вміти:**

* використовувати на практиці здобуті знання та вміння щодо профілактики синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності;
* визначати детермінанти впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на формування синдрому вигорання;
* активізувати мотиваційний компонент у щоденній роботі та потребу у професійному вдосконаленні;
* володіти практичними навичками володіння собою в різних ситуаціях. самопізнанні та емоційної стабільності.

**5. Опис навчальної дисципліни**

**5.1. Загальна інформація**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма навчання** | **Рік підготовки** | **Семестр** | **Кількість** | | **Кількість годин** | | | | | | **Вид підсумко**  **вого контролю** |
| **кредитів** | **годин** | **лекції** | **практичні** | **семінарські** | **лабораторні** | **самостійна робота** | **індивідуальні завдання** |
| **Денна** | 5 | 9 | 3 | 90 | - | 30 | - | - | 60 | - | залік |
| **Заочна** | 5 | 9 | 3 | 90 | - | 8 | - | - | 82 | - | залік |

**5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни**

**Денна/ заочна форма навчання**

**5 курс, 1 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| л | п | лаб | інд | с.р. | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Теми практичних занять** | **Змістовий модуль 1**. (Назва) | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. «Емоційне вигорання: причини виникнення, ознаки та симптоми» | 20 |  | 5 |  |  | 15 | 22 | 2 |  |  |  | 20 |
| Тема 2. «Діагностичні методи визначення синдрому емоційного вигорання педагогів» | 15 |  | 5 |  |  | 10 | 22 | 2 |  |  |  | 20 |
| Тема 3.  «Психічне здоров’я психолога та антистресовий захист» | 20 |  | 5 |  |  | 15 | 12 | 2 |  |  |  | 10 |
| Разом за ЗМ1 | 55 |  | 15 |  |  | 40 | 56 | 6 |  |  |  | 50 |
| **Теми практичних занять** | **Змістовий модуль 2.(** Назва) | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. «Попередження емоційного вигорання психологів | 20 |  | 10 |  |  | 10 | 12 |  |  |  |  | 12 |
| Тема 2. Емоційна компетентність як життєвий ресурс» | 15 |  | 5 |  |  | 10 | 22 | 2 |  |  |  | 20 |
| Разом за ЗМ 2 | 35 |  | 15 |  |  | 20 | 34 | 2 |  |  |  | 32 |
| Усього годин | 90 |  | 30 |  |  | 60 | 90 | 8 |  |  |  | 82 |

**Тематика практичних занять**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Назва теми |
| 1 | Синдром вигорання як наслідок робочих стресів і його симптоми |
| 2 | Соціально-психологічні, особистісні і професійні фактори ризику психічного вигорання |
| 3 | Модель профілактики емоційного вигорання |
| 4 | Діагностичні методи визначення синдрому емоційного вигорання |
| 5 | Супервізія як профілактика емоційного вигорання психологів |
| 6 | Відновлення ресурсів особистості: основні техніки та прийоми |
| 7 | Релаксація як спосіб профілактики емоційного вигорання |
| 8 | Аналіз якості життя як спосіб відновлення ресурсів особистості |
| 9 | Планування часу як умова збереження психічної рівноваги |
| 10 | Технології самооновлення |

**5.3. Зміст завдань для самостійної роботи**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Назва теми |
| 1 | Симптоми і стадії емоційного вигорання у педагогічних працівників |
| 2 | Методики діагностики рівня емоційного вигорання |
| 3 | Способи попередження психоемоційного перевантаженн |
| 4 | Ознаки стресового напруження |
| 5 | Відновлення ресурсів особистості |

**Тематика рефератів та доповідей**

1. Підвищення рівня професійної майстерності психолога. Робота з супервізором.
2. Балінтовські групи.
3. Самопожертва в професії.
4. Що потрібно та чого не потрібно робити при вигоранні?
5. Установки людини, яка зазнала емоційного вигорання.
6. Що робити при перших ознаках емоційного вигорання?
7. Основні підходи в роботі з професійним вигоранням
8. Вправи з глибоким диханням: фундаментальний навик емоційно-орієнтованого подолання стресу.
9. Ознаки і симптоми опосередкованої травматизації.
10. Особистісні фактори вигорання.
11. Організаційні фактори вигорання.
12. Фази вигорання за Гербертом Фрейденбергером.
13. Стадії вигораниня за Джоан Борисенко.
14. Техніка мindfulness в боротьбі з емоційним вигоранням.
15. Інтервізійні групи як засіб профілактики емоційного вигорання.

***Вимоги до написання реферату:***

*–*  обсяг – 9-10 сторінок друкованого тексту,

* 1-ша сторінка – титульна;
* 2-га сторінка – зміст;
* 3-тя сторінка – вступ;
* 4-7-ма сторінки – виклад матеріалу;
* 8-ма сторінка – висновки;
* 9-та сторінка – список використаної літератури;

– посилання у тексті ([порядковий номер у списку літератури; сторінка, з якої процитовано]).

***Вимоги до написання доповіді:***

* 1-2 сторінки друкованого тексту;
* наявність постановки проблеми та висновків.

**Індивідуальні науково-дослідницькі завдання**

Тема 1

Написати реферат на тему «Емоційне вигорання в сім’ї »

Тема 2

Проаналізувати проблеми психологічних досліджень емоційного вигорання за останні роки (використати автореферати, журнали “Практична психологія та соціальна робота”, “Соціальна психологія” тощо).

Тема 3

Сформувати тренінгову програму по профілактиці емоційного вигорання.

Тема 4

Написати реферат на тему «Емоційне вигорання матерів».

Тема 5

Написати тези на тему «Емоційне вигорання військовослужбовців».

**6. Система контролю та оцінювання**

Форми поточного та підсумкового контролю

**Поточний контроль:**

1. Усне опитування – контроль знань з теоретичних питань, викладених на практичних заняттях та вивчених при самостійному засвоєнні, шляхом опитування студентів.
2. Письмові протоколи відвіданих тренінгових занять – періодичний контроль знань, шляхом написання студентами рефлексії тренінгового заняття із зазначенням мети тренінгових вправ, їх аналізу та власних висновків і усвідомлень.
3. Тестування та вирішення проблемних задач – контроль знань студентів шляхом перевірки засвоєння ними знань у застосуванні їх при відповіді на тестові питання і розв’язанні проблемних задач.

**Модуль-контроль:** перевірка знань, шляхом написання контрольної роботи, що включає ряд теоретичних питань, тестових та творчих завдань з обсягу опрацьованого на тренінгових заняттях матеріалу та засвоєнного студентами у звітний модульний період.

**Екзамен/ залін:** перевірка та оцінювання теоретичних знань та практичних навиків студентів з курсу у цілому.

***Контрольні питання з курсу «Тренінг профілактики емоційного вигорання» (залік)***

1. Охарактеризуйте поняття емоційного вигорання .
2. Проаналізуйте стадії емоційного вигорання.
3. Дайте визначення основних чинників емоційного вигарання.
4. Проаналізуйте ситуацію з професійним вигоранням у психологів.
5. Розкрийте сутність поняття "професійне вигорання", назвіть та охарактеризуйте його види.
6. Розкрийте особливості професійного вигарання у психологів. Наведіть приклади.
7. Розкрийте ознаки емоційного вигорання. Наведіть приклади.
8. Наведіть класифікацію емоційного вигорання за К. Маслач.
9. Охарактеризуйте класифікацію емоційного вигорання за В. Бойко.
10. Назвіть ознаки емоційного вигорання, наведені ВООЗ.
11. Охарактеризуйте методи релаксації як спосіб профілактики емоційного вигорання . Наведіть приклади.
12. Здійсніть аналіз основних методів емоційного ровантаження. Наведіть приклади.
13. Опишіть методи зниження тривоги у роботі психолога.
14. Назвіть та охарактеризуйте основні техніки для мязевого рослаблення.
15. Охарактеризуйте візуалізаційні прийоми для профілактики емоційного вигарання.
16. Розкрийте методику та доцільність проведення тестування з метою діагностики емоційного вигорання.
17. Розкрийте методику та доцільність проведення тестування з метою діагностики професійного вигорання.
18. Які особистісні якості, на Вашу думку прискорюють процес емоційного вигорання особистості?
19. Наведіть вправи для опанування у стресових ситуаціях (3-5 вправ).
20. Охарактеризуйте основні завдання психолога при допозі людям з синдромом емоційного вигорання .
21. Охарактеризуйте основні психологічної підтримки в умовах професійного вигорання . Наведіть приклади.
22. Розробіть програму корекції на тему “Психологічні особливості емоційного вигорання керівників ”.
23. Сплануйте робуту з клієнтом за методом вибіркової позитивної ретроспекції.
24. Розробіть паям’ятку фахівцям про синдром емоційного вигорання.
25. Визначте групи ризику при синдромі емоційного вигорання.
26. Визначте технології запобігання емоційному вигоранню в сім’ї.
27. Сформулюйте основні принципи профілактики емоційного вигорання.
28. Визначте оптимальні копінг-стратегії при емоційному вигоранні.
29. Підберіть техніки вербалізації емоційних станів.
30. Складіть рекомендації щодо запобігання емоційного вигорання.
31. Запропонуйте анкету для вивчення рівня емоційного вигорання студентів.
32. Складіть план спостереження, завданням якого є вивчення рівня емоційного вигорання вчителя.
33. Запропонуйте техніки арт-терапії як спосіб профілактики емоційного вигорання.
34. Назвіть техніки пісочної терапії як засіб профілактики емоційного вигорання.
35. Окресліть стратегії роботи з людиною на стадії «виснаження».
36. Опишіть феномен «редукції професійних досягнень».
37. Наведіть прийоми фільмотерапії як засобу запобігання емоційному вигоранню.
38. Порекомендуйте варіанти музичних творів для профілактики та корекції на різних етапах емоційного вигорання.
39. Розкрийте феномен щоденної психологічної травматизації як умови емоційного вигорання.
40. Назвіть ризики вторинної травматизації для психологів.
41. Розкрийте поняття «емоційної компетентності».
42. Наведіть способи профілактики несприятливих психоемоційних станів.
43. Зазначте правила поведінки у стресі (за Б. Шефером).
44. Запропонуйте рекомендації щодо збереження психічного здоров’я.
45. Наведіть способи попередження психоемоційного перевантаження.
46. Назвіть ознаки стресового напруження.
47. Запропонуйте способи емоційного відновлення.
48. Розкрийте симптоми професійного вигорання організацій.
49. Наведіть техніки та вправи на активізацію внутрішніх ресурсів особистості.
50. Охарактеризуйте супервзію як засіб профілактики та подалання емоційного вигорання психолога.

Засоби оцінювання

Діагностика успішності студентів здійснюється за допомогою:

* рефлексії на тренінгових заняттях;
* письмових контрольних робіт;
* тестових завдань;
* дослідно-творчих проектів;
* есе;
* презентації результатів виконаних завдань;
* протоколів проведених занять.

**Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни**

**Шкала оцінювання: національна та ЄКТС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оцінка за національною шкалою** | **Оцінка за шкалою ECTS** | |
| **Оцінка (бали)** | **Пояснення за**  **розширеною шкалою** |
| **Відмінно** | A (90-100) | відмінно |
| **Добре** | B (80-89) | дуже добре |
| C (70-79) | добре |
| **Задовільно** | D (60-69) | задовільно |
| E (50-59) | достатньо |
| **Незадовільно** | FX (35-49) | (незадовільно)  з можливістю повторного складання |
| F (1-34) | (незадовільно)  з обов'язковим повторним курсом |

**Розподіл балів, які отримують студенти**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | Іспит/за  лік | Сума | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | Змістовий модуль 2 | | | |  |  | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | К.роб | Т1 | | Т2 | Т3 | К.роб | 40 | | 100 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 6 | | 6 | 6 | 9 |

**7. Рекомендована література**

**7.1. Базова (основна)**

1. Агеева И. А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы / Агеева И. А. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с. 2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / Бойко В.В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб.:Пресса, 2004. – 474 с.
2. Алфімов В. Підтримка професійного довголілля вчителів / В. Алфімов // Післядипломна освіта в Україні. – 2010. – № 1. – С. 21–23.
3. Алфімов В. Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки / В. Алфімов // Рідна школа. – 2010. – № 4/5. – С. 15–17.
4. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя / Ю. Галаган // Психолог. – 2012. – № 4. – С. 29 – 31.
5. 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.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В.Евтихов. – СПб: Издательство «Речь», 2005. – 254с.
7. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н.Ежова. – Ростов: «Феникс», 2005. – 320 с.
8. Каленская В. П. Влияние технологии обучения на эмоциональное здоровье учителя / В. П. Каленская // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 12. – С. 17–22.
9. Кисорець Ю. Психокорекційна програма проведення тренінгу / Ю. Кисорець // Директор школи. – 2011. – 1(49). – С. 80-90.
10. Майборода Г. Я. Шляхи подолання професійної деформації у соціальних педагогів / Г. Я. Майборода // Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.] : Серія Педагогічні науки / М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького ; голов. ред. А. І. Кузьмінський ; редкол. сер. : Н. А. Тарасенкова (відп. ред.), О. А. Біда, В. М. Король [та ін.]. – Черкаси, 2009. – Вип. 144. – С. 97–102.
11. Матвієнко О. Культура здоров’я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>.
12. Мешко Г.М. Комплексний аналіз факторів професійного здоров’я вчителів сучасної школи / Г. М. Мешко // Педагогічні науки. – 2011. – № 59. – С. 44–47.
13. Митина Л. М. Психология развития конкурентноспособной личности / Л. М. Митина – [2-е изд.]. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2003. – 400 с.
14. Пезешкиан Носсрат. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение / Н.Пезешкиан, Н.Пезешкиан. – Черкассы: Брама-Украина, 2013. – 192 с.
15. Полякова О. Б. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О. Б. Полякова. // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 28–35.
16. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників / С. В. Походенко // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4. – С. 75–87.
17. Профілактика синдрому емоційного вигоряння педагогів / уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. / А.Г. Дербеньова – Х.: Вид.група “Основа”, 2009. – 223 с.
18. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія /  
    Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. – Київ : Логос, 2018. – 198 с.
19. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиапюстика. Методики и тестьі. Учсбное пособие / Д.Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. - С. 161-169.
20. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справ- ляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
21. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. / Самоукина Н.А. – М.:ИТОН, 1997. – 242 с.
22. 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.
23. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2005. — 320 с.

**7.2. Допоміжна**

1. Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.
2. Філіпенко І. В. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигоряння / І. В. Філіпенко // Педагогічна майстерня. – 2011. – № 5. – С. 17–19.
3. 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.
4. Шкуренкова Л. В. Здоровьесберегающие технологии: здоровье учителя / Л. В. Шкуренкова // Иностранные языки в школе. – 2008. – № 8. – С. 23–27.
5. Юрків Я. І. Синдром "професійного вигорання" соціальних педагогів при роботі з сім'ями розумово відсталих дітей / Я. І. Юрків // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2010. – № 2. – С. 76–82.

**8. Інформаційні ресурси**

Бібліотеки, інтернет, електронні книги.

1. <https://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>
3. Міжнародна класифікація хвороб (МКХ) <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>
4. <https://www.facebook.com/ulanasuprun/posts/2359707844313769/>
5. <http://psyresearch.dp.ua/index.php/psy/article/view/72>