



Силабус навчальної дисципліни
«Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання»

Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	«Практична психологія»
Освітній рівень	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1 курс, 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	лекції – 10 год., практичні заняття – 10 год, лабораторні заняття – 22 год., самотійна робота – 78 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Кафедра	Кафедра психології та педагогіки, 313Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-psikhologii-ta-pedagogiki.html
Викладач	Клевака Леся Петрівна, к. пед. н., доцент
Контактна інформація викладача	klevakaalesi@ukr.net 066-33-69-120
Дні практики	відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 313Ц відповідно до графіку

Мета викладання навчальної дисципліни «Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання» спрямована на формування у майбутніх психологів компетентностей щодо здійснення профілактики та корекції емоційного вигорання у клієнтів.

Результати вивчення навчальної дисципліни

Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни «Тренінг профілактики та корекції емоційного вигорання» спирається на знання здобувачів вищої освіти дисциплін «Актуальні проблеми практичної психології», «Психологія організацій», «Теорія і практика психологічного тренінгу».

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Феномен емоційного вигорання в сучасних психологічних концепціях. **Тема 2.** Дослідження емоційного вигорання. **Тема 3.** Загальні засади тренінгової роботи. **Тема 4.** Визначення емоційного вигорання. **Тема 5.** Техніки зняття психоемоційного напруження. **Тема 6.** Музикотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. **Тема 7.** Сміхотерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. **Тема 8.** Кольоротерапія як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. **Тема 9.** Психологія здоров'я як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. **Тема 10.** Тайменеджмент



як ресурс профілактики та подолання емоційного вигорання. **Тема 11.** Формування і розвиток навиків емоційного і психологічного захисту.

Сторінка на платформі Moodle

Розміщено: силабус, робочу навчальну програму, плани практичних занять, плани лабораторних занять, додаткові навчальні матеріали, питання для підсумкового контролю знань, міжсесійний та підсумковий контроль.
<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3862>

Рекомендовані література

Базова

1. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 320 с.
2. Шах Е. Ми такі задовбані. Перевірений спосіб подолати вигорання й відновити енергію. Київ : Yakaboo Publishing, 2021. 360 с.
3. Штульберг Б., Магнесс С. На піку. Як підтримувати максимальну ефективність без вигорання. Київ : Іванов і Фербер, Манн, 2018. 272 с.

Допоміжна

1. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL : <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobivvporatisa-z-sindromom>
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Марія О. Дослідження синдрому вигорання. КППТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2021. С. 2. URL: <https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsynomuvygoranni.pdf>
4. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.
5. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.
6. Никоненко Ю. Основи психологічної просвіти та профілактики: навчально-методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 192 с.
7. Професійне вигорання – явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvorobascho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>
8. Професійне вигорання. Як відродитися з попелу. Як запобігти і вилікувати професійне вигорання. URL: <https://inform.com.de/uk/profesijne-vigorannja-jak-vidroditisja-z-popelu-jak-zapobigti-i-vilikuvati-profesijne-vigorannja/>
9. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
10. Сила позитивного мислення. URL: https://www.youtube.com/watch?v=HjEMtoqboFY&t=1s&ab_channel=EvgeniyaRaltt
11. Синдром професійного вигорання. URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
12. Скугаревська М. М. Синдром емоційного вигорання. *Медичні новини*. 2002. №7. С. 22-25.
13. Федоренко А. Ф. Психологічні чинники попередження та подолання професійної дезадаптації у майбутніх психологів-практиків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. : спец. : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2008. 20 с.



Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю 50 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 25 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

Накопичування балів

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
	Диференційований залік
Виконання завдань на практичних, лабораторних заняттях	50
Підсумковий контроль	50
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	не задовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних і лабораторних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лабораторних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3862>

Силабус затверджено на засіданні

кафедри психології та педагогіки

11 серпня 2023 року Протокол № 1