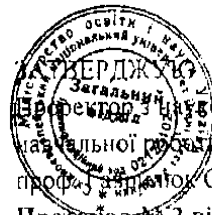


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра педагогічної та вікової психології



Професор з кафедрою педагогічної та вікової психології,
завідувач кафедри та рекрутації,
проф. Завідувач С. В. *[Signature]*

Протокол № 2 від «16» жовтня 2019 р.

**ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ,
БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ**

ПРОГРАМА

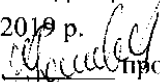
вибіркової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна програма: Психологія

Луцьк – 2019


Програма вибіркової навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» для галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія освітньо-професійної програми: Психологія

Розробник: Вічалковська Н.К., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Рецензент: Мітлош А.В., кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної і соціальної роботи та соціології.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри протокол № 1 від 31 серпня 2019 р.
Завідувач кафедри:  проф. Гошовський Я.О.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології
протокол № 2 від 19.08. 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  О.С.Іванашко

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

© Вічалковська Н.К., 2019р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни За навчальним планом 2019 року
Денна форма навчання	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки	вибіркова
Загальна кількість годин 150 Кількість кредитів 5	Спеціальність: 053 Психологія Освітньо-професійна програма: Психологія	рік навчання 4
ІНДЗ: професійно орієнтоване завдання -	Освітній ступінь: бакалавр	Семестр8_
		Лекції 14 год.
		Практичні 14год.
		Лабораторні 12 год. Індивідуальні
		Самостійна робота 102 год.
		Консультації 8 год.
		Форма контролю: екзамен

(заочна форма навчання)

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
заочна форма навчання	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки	вибіркова
Кількість годин 150 кредитів 5	Освітньо-професійна програма: Психологія	рік навчання 5
		семестр 10
ІНДЗ: професійно орієнтоване завдання -	Спеціальність: 053 Психологія	лекції 14 год.
		Практичні 16 год. (семінари)_ Лабораторні 16 год.
		самостійна робота 86 год.
		консультації 18 год.
		форма контролю: екзамен

(заочна форма навчання м/с)

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
заочна форма навчання м/с	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Освітньо-професійна програма: Психологія	вибіркова
Кількість годин 120 кред.4		рік навчання 3
кредитів 5	Спеціальність: 053 Психологія	семестр 5
ІНДЗ: професійно орієнтоване завдання -		лекції 16 год.
		Практичні 12 год.(семінари)_
		Лабораторні 12 год.
		самостійна робота 66 год.
	консультації 14 год.	
	форма контролю: екзамен	

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» є: сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формування професійних компетенцій студентів в області збереження психічного здоров'я, профілактики професійного вигорання як стану, який характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, що виявляється у симптомах хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації, редукції професійних досягнень; ознайомлення зі специфікою та особливостями професійного вигорання педагогічних працівників, психолого-педагогічними технологіями його діагностики, профілактики та корекції. Ознайомити з проблемами булінгу та мобінгу, його видами та проявами. Опрацювання навичок надання термінової психологічної допомоги та саморегуляції психоемоційних станів.

Завданнями вивчення курсу є :

Забезпечення достатнього рівня оволодіння теоретичними знаннями

про предметну область, основні підходи до вивчення професійного вигорання в діяльності фахівців, ознайомити з поняттями булінгу та мобінгу, його видами та проявами, причини виникнення, основні симптоми та форми прояву.

- Розкриття психологічних закономірностей формування та розвитку професійного вигорання, його симптомів, чинників, моделей, етапів розвитку у фахівців освіти.

- Ознайомлення студентів із можливостями оптимізації педагогічної діяльності шляхом підвищення професійної стресостійкості педагога як його здатності протистояти професійним стресорам і керувати професійним вигоранням.

- Створення умов для оволодіння практичними навичками й уміннями використання психологічних методів діагностики, профілактики й корекції професійного вигорання фахівців освіти, оволодіння засобами та методами регулювання та корекції таких поведінкових проявів як булінг та мобінг.

- Сприяння формуванню умінь і навичок збереження й укріплення психічного здоров'я майбутнього спеціаліста через оволодіння способами саморегуляції і активізацію особистісних ресурсів.

3. КОМПЕТЕНЦІЇ:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти будуть компетентними у таких питаннях : знати:

– основні поняття дисципліни, етапи становлення концепції професійного вигорання та сучасні дослідження у цій галузі; основні підходи до вивчення професійного вигорання у діяльності педагога;

– причини виникнення, його вплив на поведінку, професійну діяльність, психічне здоров'я фахівця;

– конкретні форми та симптомокомплекси прояву основних видів станів зниженої працездатності, стресу, професійного вигорання;

– механізми виникнення і розвитку професійного вигорання у фахівців освіти;

– основні завдання та складові психогігієни праці фахівця освіти;

– методи діагностики, профілактики та корекції 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;

– здійснювати самопрофілактику професійного вигорання;

– надавати ефективну психологічну допомогу, пов'язану з психопрофілактикою та корекцією професійного вигорання фахівців освіти;

володіти:

– відповідною термінологією, системою знань про психологію стресу й професійного вигорання;

– навичками практичної психодіагностики професійного вигорання у фахівців освіти;

– арсеналом методів емоційної та вольової регуляції психічних станів та прямої й опосередкованої саморегуляції негативних психічних станів;

– низкою психотехнічних засобів профілактики та корекції професійного вигорання.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лаб ор.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль . Загальна характеристика професійного вигорання та суміжних з ним понять, булінгу та мобінгу						
Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема. Поняття професійного вигорання. Історія становлення концепції вигорання. Періоди формування поняття вигорання.	14	1	1	1	10	1
Тема 2. Симптоми професійного вигорання. Детермінанти професійного вигорання. Підходи до тлумачення вигорання. Моделі вигорання. Фази вигорання. Екзистенційні аспекти вигорання.	14	1	1	1	10	1
Тема 3. Професійний стрес як причина	14	1	1	1	10	1

професійного вигорання. Поняття стресу. Види стресів. Механізм розвитку стресу. Професійний стрес. Ознаки професійного стресу. Симптоми та чинники професійного стресу.						
Тема 4. Класифікація методів нейтралізації стресу (за типом засобів)	14	1	1	1	10	1
Тема 5. Шляхи профілактики та боротьби з професійним стресом. Методологічні питання дослідження професійного стресу.	14	1	1	1	10	1
Тема 6. Форми агресивної, насильницької поведінки: загальні відомості.	14	1	1	1	10	1
Тема 7. Психологічна проблема булінгу та мобінгу в освітньому середовищі.	16	2	2	1	10	1
Тема 8. Постстресові наслідки булінгу: первинна профілактика	15	2	2		10	1
Тема 9. Пріоритетні напрями, зміст та форми превентивної роботи щодо попередження агресивних проявів та насилля в навчальних закладах.	17	2	2	1	10	2
Тема 10. Психогієна, психопрофілактика, корекція булінгу та мобінгу.	18	2	2	4	12	
Всього годин:	150	14	14	12	102	8

(заочна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лаб ор.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль . Загальна характеристика професійного вигорання та суміжних з ним понять, булінгу та мобінгу						
Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема. Поняття професійного вигорання. Історія становлення концепції вигорання. Періоди формування поняття вигорання.	15	1	2		10	2
Тема 2. Симптоми професійного вигорання. Детермінанти професійного вигорання. Підходи до тлумачення вигорання. Моделі вигорання. Фази вигорання. Екзистенційні аспекти	17	1	2	2	10	2

вигорання.						
Тема 3. Професійний стрес як причина професійного вигорання. Поняття стресу. Види стресів. Механізм розвитку стресу. Професійний стрес. Ознаки професійного стресу. Симптоми та чинники професійного стресу.	18	2	2	2	10	2
Тема 4. Класифікація методів нейтралізації стресу (за типом засобів)	18	2	2	2	10	2
Тема 5. Шляхи профілактики та боротьби з професійним стресом. Методологічні питання дослідження професійного стресу.	18	2	2	2	10	2
Тема 6. Форми агресивної, насильницької поведінки: загальні відомості.	16	2	2	2	8	2
Тема 7. Психологічна проблема булінгу та мобінгу в освітньому середовищі.	16	2	2	2	8	2
Тема 8. Постстресові наслідки булінгу: первинна профілактика	17	1	2	2	10	2
Тема 9. Пріоритетні напрями, зміст та форми превентивної роботи щодо попередження агресивних проявів та насилля в навчальних закладах	15	1		2	10	2
Всього годин	150	14	16	16	86	18

(заочна форма навчання м/с)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лабо р.	Сам. Роб.	Конс у льт.
Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема. Поняття професійного вигорання. Історія становлення концепції вигорання. Періоди формування поняття вигорання.	18	2	2	2	10	2
Тема 2. Симптоми професійного вигорання. Детермінанти професійного вигорання. Підходи до тлумачення вигорання. Моделі вигорання. Фази вигорання. Екзистенційні аспекти вигорання.	18	2	2	2	10	2

Тема 3. Професійний стрес як причина професійного вигорання. Поняття стресу. Види стресів. Механізм розвитку стресу. Професійний стрес. Ознаки професійного стресу. Симптоми та чинники професійного стресу.	18	2	2	2	10	2
Тема 4. Класифікація методів нейтралізації стресу (за типом засобів)	18	2	2	2	10	2
Тема 5. Шляхи профілактики та боротьби з професійним стресом. Методологічні питання дослідження професійного стресу.	18	2	2	2	10	2
Тема 6. Форми агресивної, насильницької поведінки: загальні відомості.	18	2	2	2	10	2
Тема 7. Психологічна проблема булінгу та мобінгу в освітньому середовищі.	12	4			6	2
Всього годин	120	16	12	12	66	14

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СУМІЖНИХ З НИМ ПОНЯТЬ

Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема. Поняття професійного вигорання. Історія становлення концепції вигорання. Періоди формування поняття вигорання. Симптоми професійного вигорання. Детермінанти професійного вигорання. Підходи до тлумачення вигорання. Моделі вигорання. Фази вигорання. Екзистенційні аспекти вигорання.

Тема 2. Професійний стрес як причина професійного вигорання. Поняття стресу. Види стресів. Механізм розвитку стресу. Професійний стрес. Ознаки професійного стресу. Симптоми та чинники професійного стресу. Сон і стрес. Когнітивні процеси під час стресу. Посттравматичний стресовий розлад. Типологія людей під час стресу. «Психічні хвороби стресу» та їх поширеність. Гострі афективні реакції, невротичні реакції, реактивні психози. Затяжні форми психозів. Дистресове самогубство. Гострий фебрильний психоз. Фебрильна шизофренія. Шляхи профілактики та боротьби з професійним стресом. Методологічні питання дослідження професійного стресу.

Тема 3. Перевтома як чинник професійного вигорання. Поняття перевтоми. Робоча перевтома. Джерела робочої перевтоми. Види перевтоми. Оцінка робочої перевтоми. Діагностика перевтоми. Профілактика перевтоми на роботі.

Тема 4. Класифікація методів нейтралізації стресу (за типом засобів)

Тема 5. Синдром хронічної втоми. Поняття «синдром хронічної втоми». Синдрому хронічної втоми в МКХ-10. Симптоми хронічної втоми. Причини формування синдрому хронічної втоми. Лікування синдрому хронічної втоми. Профілактика хронічної втоми.

Тема 6. Депресія та її зв'язок з професійним вигоранням. Поняття депресії. Депресія в МКХ-10. Види депресії. Симптоми депресивних станів. Причини формування депресії.

Маніакально-депресивний психоз. Прихована депресія. Діагностика, профілактика та лікування депресії. Особливості депресивних станів у педагогів.

Тема 6. Невротичні порушення здоров'я. Неврастенія. Неврастенія в МКХ-10. Симптоми неврастенії. Чинники, що детермінують появу неврастенії. Невроз нав'язливих станів. Істерія. Психастенія. Невротичний розвиток особистості. Невротичні порушення здоров'я у роботі педагога. Шляхи профілактики, діагностики, корекції та лікування невротичних порушень здоров'я педагогів.

Тема 7. Трудоголізм. Поняття трудоголізму у сучасній науці. Особливості прояву трудоголізму. Причини трудоголізму. Наслідки трудоголізму. Трудоголізм у роботі педагога: плюси та мінуси.

Тема 8. Перфекціонізм – латентний параліч. Поняття перфекціонізму. Види перфекціонізму. Історія дослідження перфекціонізму. Причини перфекціонізму. Позитивні та негативні сторони перфекціонізму у роботі педагога.

Тема 9. Прокрастинація як синдром зайнятості, що виснажує. Прокрастинація як психологічна проблема. Види прокрастинації. Причини прокрастинації. Шляхи профілактики та подолання прокрастинації. Методи діагностики прокрастинації.

Тема 10. Пріоритетні напрями, зміст та форми превентивної роботи щодо попередження агресивних проявів та насилля в навчальних закладах

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

№ З.п.	тема	Кількість годин
1	Функціональні стани та їх вплив на професійну діяльність. Працездатність і функціональні стани у професійній діяльності фахівців. Рівні працездатності. Функціональні стани у професійній діяльності. Види функціональних станів і їх динаміка. Гострі та хронічні стани. Особливі функціональні стани у діяльності педагога: передстартова готовність, стан вироблення, оптимальна працездатність, втома, «кінцевий порив», перевтома, психічне перенасичення, поглинення процесом праці, стрес. Виявити причини негативних рис характеру та запропонувати можливі варіанти для позбавлення від них.	10
2	Втома як суб'єктивне переживання стану стомлення фахівця. Психогенна втома. Екстремальні стани у праці, адаптація та дезадаптація, посттравматичні стани, копінг-поведінка у роботі фахівця.	10
3	Професійні ризики та деформації у діяльності фахівців освіти. Чинники ризику в професійній діяльності педагога: стереотипи когнітивного, поведінкового й афективно-мотиваційного характеру; професійна втома, кризи професійного становлення, моногонія, професійні захворювання. Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій педагогів. Види професійних деформацій педагогів. Особливості взаємозв'язку професійних деформацій та професійного вигорання у фахівців освіти.	10
4	Задоволеність роботою як античинник професійного вигорання. Історія дослідження явища. Підходи до розуміння терміна «задоволеність роботою» та «захоплення роботою». Основні чинники задоволеності	10

	працею. Задоволеність професійною діяльністю як психологічний критерій особистісно-професійного розвитку фахівця освіти. Методики дослідження задоволеності роботою (професією).	
5	Практичні методи подолання стресу та професійного вигорання у педагогічній діяльності. Стресостійкість як професійно значуща якість особистості педагога. Основні закони тайм-менеджменту та їх використання у педагогами.	10
6	Практичні методи подолання стресу та професійного вигорання у педагогічній діяльності. Стресостійкість як професійно значуща якість особистості педагога. Основні закони тайм-менеджменту та їх використання у педагогами. Прийоми візуалізації, активізуючі техніки, методи релаксації в подоланні стресу та професійного вигорання педагогів.	10
7	Розв'язати ситуаційні вправи на розлад рухово-вольового процесу або емоційного стану. Діагностувати емоційний стан особи (себе та інших), дати пораду, як керувати своїм емоційний станом.	10
8	Специфічні особливості вигорання педагогічних працівників. Стрес та професійне вигорання у педагогічній діяльності. Симптоми та чинники професійного вигорання педагогів. Групи ризику та їх характеристика. Моделі вигорання педагогів. Етапи формування вигорання у педагогічних працівників. Методи діагностики вигорання у педагогів.	10
9	Психологічна корекція професійного вигорання у фахівців освіти. Проблема «зворотності» процесу вигорання. Особливості корекції професійного вигорання фахівців освіти. Програми психокорекції.	10
10	Відпрацювати навички діалогічної мови та формул мовного етикету.	12
	Всього	102

(заочна форма навчання)

№ З.п.	тема	Кількість годин
1	Функціональні стани та їх вплив на професійну діяльність. Працездатність і функціональні стани у професійній діяльності фахівців. Рівні працездатності. Функціональні стани у професійній діяльності. Види функціональних станів і їх динаміка. Гострі та хронічні стани. Особливі функціональні стани у діяльності педагога: передстартова готовність, стан вироблення, оптимальна працездатність, втома, «кінцевий порив», перевтома, психічне перенасичення, поглинення процесом праці, стрес. Виявити причини негативних рис характеру та запропонувати можливі варіанти для позбавлення від них.	8
2	Втома як суб'єктивне переживання стану стомлення фахівця. Психогенна втома. Екстремальні стани у праці, адаптація та дезадаптація, посттравматичні стани, копінг-поведінка у роботі фахівця.	8
3	Професійні ризики та деформації у діяльності фахівців освіти. Чинники ризику в професійній діяльності педагога: стереотипи когнітивного, поведінкового й афективно-мотиваційного характеру; професійна втома, кризи професійного становлення, моногонія, професійні захворювання. Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій педагогів. Види професійних	8

	деформацій педагогів. Особливості взаємозв'язку професійних деформацій та професійного вигорання у фахівців освіти.	
4	Задоволеність роботою як античинник професійного вигорання. Історія дослідження явища. Підходи до розуміння терміна «задоволеність роботою» та «захоплення роботою». Основні чинники задоволеності працею. Задоволеність професійною діяльністю як психологічний критерій особистісно-професійного розвитку фахівця освіти. Методики дослідження задоволеності роботою (професією).	8
5	Практичні методи подолання стресу та професійного вигорання у педагогічній діяльності. Стресостійкість як професійно значуща якість особистості педагога. Основні закони тайм-менеджменту та їх використання у педагогами.	8
6	Практичні методи подолання стресу та професійного вигорання у педагогічній діяльності. Стресостійкість як професійно значуща якість особистості педагога. Основні закони тайм-менеджменту та їх використання у педагогами. Прийоми візуалізації, активізуючі техніки, методи релаксації в подоланні стресу та професійного вигорання педагогів.	8
7	Розв'язати ситуаційні вправи на розлад рухово-вольового процесу або емоційного стану. Діагностувати емоційний стан особи (себе та інших), дати пораду, як керувати своїм емоційним станом.	8
8	Специфічні особливості вигорання педагогічних працівників. Стрес та професійне вигорання у педагогічній діяльності. Симптоми та чинники професійного вигорання педагогів. Групи ризику та їх характеристика. Моделі вигорання педагогів. Етапи формування вигорання у педагогічних працівників. Методи діагностики вигорання у педагогів.	10
9	Психологічна корекція професійного вигорання у фахівців освіти. Проблема «зворотності» процесу вигорання. Особливості корекції професійного вигорання фахівців освіти. Програми психокорекції.	10
10	Відпрацювати навички діалогічної мови та формул мовного етикету.	10
	Всього	86

(заочна форма навчання м/с)

№ з.п.	тема	Кількість годин
1	Функціональні стани та їх вплив на професійну діяльність. Працездатність і функціональні стани у професійній діяльності фахівців. Рівні працездатності. Функціональні стани у професійній діяльності. Види функціональних станів і їх динаміка. Гострі та хронічні стани. Особливі функціональні стани у діяльності педагога: передстартова готовність, стан вироблення, оптимальна працездатність, втома, «кінцевий порив», перевтома, психічне перенасичення, поглинення процесом праці, стрес. Виявити причини негативних рис характеру та запропонувати можливі варіанти для позбавлення від них.	6
2	Втома як суб'єктивне переживання стану стомлення фахівця. Психогенна втома. Екстремальні стани у праці, адаптація та дезадаптація, посттравматичні стани, копінг-поведінка у роботі фахівця.	6

3	Професійні ризики та деформації у діяльності фахівців освіти. Чинники ризику в професійній діяльності педагога: стереотипи когнітивного, поведінкового й афективно-мотиваційного характеру; професійна втома, кризи професійного становлення, моногонія, професійні захворювання. Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій педагогів. Види професійних деформацій педагогів. Особливості взаємозв'язку професійних деформацій та професійного вигорання у фахівців освіти.	6
4	Задоволеність роботою як античинник професійного вигорання. Історія дослідження явища. Підходи до розуміння терміна «задоволеність роботою» та «захоплення роботою». Основні чинники задоволеності працею. Задоволеність професійною діяльністю як психологічний критерій особистісно-професійного розвитку фахівця освіти. Методики дослідження задоволеності роботою (професією).	6
5	Практичні методи подолання стресу та професійного вигорання у педагогічній діяльності. Стресостійкість як професійно значуща якість особистості педагога. Основні закони тайм-менеджменту та їх використання у педагогами.	6
6	Практичні методи подолання стресу та професійного вигорання у педагогічній діяльності. Стресостійкість як професійно значуща якість особистості педагога. Основні закони тайм-менеджменту та їх використання у педагогами. Прийоми візуалізації, активізуючі техніки, методи релаксації в подоланні стресу та професійного вигорання педагогів.	6
7	Розв'язати ситуаційні вправи на розлад рухово-вольового процесу або емоційного стану. Діагностувати емоційний стан особи (себе та інших), дати пораду, як керувати своїм емоційний станом.	6
8	Специфічні особливості вигорання педагогічних працівників. Стрес та професійне вигорання у педагогічній діяльності. Симптоми та чинники професійного вигорання педагогів. Групи ризику та їх характеристика. Моделі вигорання педагогів. Етапи формування вигорання у педагогічних працівників. Методи діагностики вигорання у педагогів.	8
9	Психологічна корекція професійного вигорання у фахівців освіти. Проблема «зворотності» процесу вигорання. Особливості корекції професійного вигорання фахівців освіти. Програми психокорекції.	8
10	Відпрацювати навички діалогічної мови та формул мовного етикету.	8
	Всього	66

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

Під час вивчення навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» студентам пропонується виконання окремого виду наукової діяльності за вибором, наприклад, участь у наукових конференціях, олімпіадах, конкурсах з психології тощо.

Індивідуальні завдання мають на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

Для обов'язкового виконання студентам пропонується виконати такий вид позааудиторної індивідуальної роботи як індивідуальні науково-дослідні завдання (10 завдань), кожне з яких окремо подається, захищається та оцінюється.

Метою індивідуальних науково-дослідних завдань є самостійна робота та опанування питань комплексної теми «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінг», а також систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студента з навчального курсу в цілому. Заплановані види робіт повинні мати практичне спрямування та носити творчий, дослідницький характер. Завдання виконуються на основі знань, умінь та навичок, одержаних під час лекційних, практичних (семінарських, лабораторних занять, охоплюють декілька тем або зміст навчальної дисципліни в цілому.

Порядок подання та захист індивідуального науково-дослідного завдання:

1. Виконана робота подається у вигляді мультимедійної презентації та/або скріплених аркушів формату А4 (реферату) з титульною сторінкою стандартного зразка і внутрішнім наповненням із зазначенням усіх позицій змісту завдання.

2. Творча робота подається викладачу, який проводить практичні заняття з даної дисципліни за два тижня до семестрового контролю.

3. Оцінка за роботу виставляється на заключному практичному занятті з навчальної дисципліни на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом індивідуального завдання та публічного захисту студентом.

Оцінка за роботу враховується при виведенні підсумкової оцінки (заліку) з навчального курсу. Оцінювання здійснюється в межах 40% від загальної кількості балів, тобто може складати від 1 до 40 балів.

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Упродовж вивчення курсу „Паліативна психологія” студенти-магістранти опрацьовують лекційний матеріал, рекомендовану літературу, виконують завдання практичних занять та індивідуальних творчих робіт, а також пишуть модульну контрольну роботу.

Усі види навчальної роботи студента оцінюються за 100-бальною шкалою Курс „Паліативна психологія ” складається з одного залікового кредиту і закінчується екзаменом.

Сумарна кількість балів, яку отримує магістрант з усіх видів роботи за 100-бальною шкалою визначає його підсумкову оцінку.

Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за кожен з двох модулів: складається з балів, які отримує студент за навчальну діяльність – підготовку та виступи на практичних заняттях , а також 60 балів контрольна робота.

Поточний контроль (маx = 40 балів)						Контрольна робота	Загальна кількість балів	
Модуль 1			Модуль 2					
Змістовий модуль 1						ІНДЗ		
Г1	Г2	Г3	Г4	Г5	Г6		10	60
5	5	5	5	5	5			

(заочна форма)

Поточний контроль (маx = 40 балів)						Контрольна робота	Загальна кількість балів
Модуль 1			Модуль 2				
Змістовий модуль 1						ІНДЗ	

T1	T2	T3	T4	T5	10		
6	6	6	6	6		60	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамену, курсової роботи (проєкту), практики	для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Добре	
75 - 81	C		
67 -74	D	Задовільно	
60 - 66	E		
1 – 59	Fx	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базові:

- Баклицький І. О. Психологія праці : підручник / І. О. Баклицький – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. Знання, 2008. – С. 200–229.
- Безносів С. П. Професійна деформація особистості / С. П. Безносів. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
- Водоп'янова Н. Е. Синдром вигорання / Н. Водоп'янова, Е. Старченкова. – 2-е изд., перераб. – СПб [и др.] : Питер, 2009. – 336 с.
- Водоп'янова Н. Е. Психодіагностика стресу / Н. Е. Водоп'янова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- Волобаєв В. М. Емоційне вигорання : діагностика, профілактика, корекція : монографія / В. М. Волобаєв. – Ульяновск : УИПКПРО, 2011.
- Зеєр Э. Ф. Психологія професійно-х деструкцій : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеєр, Э. Э. Сыманюк. – М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2005. – 240 с. – (Серия – «Gaudeamus»).
- Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2011. – 224 с.
- Китаєв-Смык Л.А. Сознание и стресс: творчество: Совладание. Выгорание. Невроз / Л. А. Китаєв-Смык. – М.: Смысл, 2015. – 768 с.
- 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.
- 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.
- Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность/ В. Е. Орел. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2014. – 296 с.

17. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности : учебное пособие / О. Б. Полякова. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 304 с.
18. 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.
19. Стресс, выгорание, совладение в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлёва, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
Додаткова
20. Андрунь С. В. Синдром профессионального выгорания у педагогов и его влияние на психологическое здоровье детей / С. В. Андрунь // Дошкольная педагогика. – 2009. – N 2. – С. 50-51.
21. Баранов А. А. Профессиональное «выгорание» и типы низкострессоустойчивых педагогов / А. А. Баранов // Инновации в образовании. – 2005. – N 1. – С. 96-98.
22. Бойко В. В. Эмоциональное выгорание / В. В. Бойко // Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М., 1996. – С.132-140.
23. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – N 2. – С. 96-104.
24. Доценко О. Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социномических профессий / О. Н. Доценко // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, – N 5. – С. 91-100.
25. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование. – 2008. – N 5. – С. 114-120.
26. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. – К.-Рівне, 2003. – 24 с.
27. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма / За наук. ред. Карамушки Л. М. – К.: Міленіум, 2004. – 24 с.
28. Зайчикова Т.В. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» в організаціях. Розділ 8. // Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – С. 274-298.
29. Зайчикова Т.В. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина» // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: колективна монографія / За редакцією проф. Н.І. Пов'якель // Авт. кол. кафедри практичної психології та психотерапії: Н. І. Пов'якель, П. В. Лушин, Т. В. Бушуєва, Т. В. Зайчикова та ін. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 313–324.
30. Золотова Т. Н. Профилактика и коррекция синдрома «Эмоционального выгорания» как один из путей оптимизации педагогической деятельности / Т. Н. Золотова // Коррекционная педагогика. – № 1. – С.50-52 .
31. Иванова Н. Психотерапия профессиональной усталости : [содерж. занятия в помощь снижению и саморегуляции психоэмоц. напряжения у педагогов и воспитателей дошк. образоват. учреждений] / Н. Иванова, Е. Голубева // ОБРУЧ : образование, ребенок, ученик – 2008. – N 2. – С. 14-16.
32. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности / Е. М. Иванова. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 207 с.
33. Коваленко, И. Профессиональное «сгорание» / И. Коваленко // Социальное обеспечение. – 2005. – N 8. – С. 16 ; 2006. – № 1. – С. 7.
34. Лазарев С. Надо ли «гореть» на работе / С. Лазарев // Охрана труда и социальное страхование. – 2005. – N 2. – С. 68-71.

35. Мандель Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – М. : Флинта, 2014. – 253 с.
36. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошніченко. – Житомир : Вид- во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.
37. Не удивляйтесь, синдром выгорания // Служба кадров и персонал. – 2005. – N 7. – С. 38-42.
38. Ожегова Е. Г. Типологические особенности педагогов с различным уровнем выраженности синдрома «психического выгорания» / Е. Г. Ожегова // Инновации в образовании. – 2009. – N 3. – С. 43-47.
39. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – N 1. – С. 90-101.
40. Орленко, С. Феномен профессионального выгорания учителей / С. Орленко // Здоровье детей : метод. газ. для учителей. – 2008. – 1-15 сент. (N 17). – С. 24-25.
41. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания: практико-ориентированный семинар / Н. Осухова, В. Кожевникова // Школьный психолог. – 2006. – №16. – С.17-32.
42. Полунина О. В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей / О. В. Полунина // Психологический журнал. – 2009. – N 1. – С. 73-85.
43. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації /За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів – Л.: 2008. – 53 с.
44. Пряжников Н. С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожегова // Психологическая наука и образование. – 2008. – N 2. – С. 87-95.
45. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2002. – N 3. – С. 85-95.
46. Рябова Т. В. Феномен эмоционального выгорания / Т. В. Рябова // Экология и жизнь. – 2008. – N 10. – С. 78-81.
47. Сидоров П. И. Синдром «эмоционального выгорания» у лиц коммуникативных профессий / П. И. Сидоров, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова // Гигиена и санитария. – 2008. – N 3. – С. 29-33.
48. Суксова В. Как учителю не сгореть на работе : что нужно знать, чтобы побороть усталость и стресс / В. Суксова // Первое сентября. – 2008. – 12 апр. (N 7). – С. 12.
49. Темиров Т. В. Психическое выгорание как деструктивный механизм деятельности педагогов / Темиров Т. В. // Мир психологии. – 2008. – N 4. – С. 54-64.
50. Управление стрессом и профилактика выгорания // Служба кадров и персонал. – 2005. – N 8. – С. 44-46.
51. Филина С. «О синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы / С. Филина // Школьный психолог. – 2003. – № 36. – С. 18-19.
52. Фоминова А. Как не сгореть на работе?: синдром эмоционального выгорания у учителей / А. Фоминова // Классное руководство и воспитание школьников : метод. газ. для кл. рук. – 2008. – 1-15 авг. (N 15). – С. 6-10.
53. Хэнел Т. Депрессия, или Жизнь с дамой в чёрном / Томас Хэнел ; пер. с нем. Т. Смолянская. – СПб. : Питер, 2009. – 208 с.
54. Шульц Д. Психология и работа / Дуан Шульц, Сидни Шульц. – СПб.: Питер, 2003. – 562 с.
55. Юрикова А. А. Исследование выраженности синдрома эмоционального выгорания психологов-практиков с различным стажем профессиональной деятельности / А. А. Юрикова // Психотерапия. – 2005. – N 1. – С. 39-40.

56. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 127-137.

9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Професійні ризики та деформації у діяльності фахівців освіти.
2. Чинники ризику в професійній діяльності педагога: стереотипи когнітивного, поведінкового й афективно-мотиваційного характеру.
3. Професійна втома, кризи професійного становлення, моногонія, професійні захворювання.
4. Професійні деформації фахівців освіти. Основні детермінанти професійних деформацій педагогів.
5. Види професійних деформацій педагогів. Особливості взаємозв'язку професійних деформацій та професійного вигорання у фахівців освіти.
6. Функціональні стани та їх вплив на професійну діяльність фахівців освіти.
7. Працездатність і функціональні стани у професійній діяльності фахівців освіти. Рівні працездатності. Функціональні стани у професійній діяльності педагога.
8. Види функціональних станів і їх динаміка. Гострі та хронічні стани.
9. Особливі функціональні стани у діяльності педагога: передстартова готовність, стан вироблення, оптимальна працездатність, втома, «кінцевий порив», перевтома, психічне перенасичення, поглинення процесом праці, стрес.
10. Втома як суб'єктивне переживання стану стомлення педагога.
11. Психогенна втома. Екстремальні стани у праці, адаптація та дезадаптація, посттравматичні стани, копінг-поведінка у роботі фахівця освіти.
12. Стрес у професійній діяльності фахівця освіти. Психічне та психологічне здоров'я педагога.
13. Ознаки психологічного здоров'я: дотримання принципу оптимуму, ефективна адаптація.
14. Риси психологічно здорової особистості. Стрес у роботі педагога. Рівні, параметри, ознаки стресу педагога. Причини та чинники професійного стресу фахівця освіти.
15. Стресостійкість як аспект професійного здоров'я особистості педагога.
16. Механізми подолання стресу.
17. Специфічні особливості вигорання педагогічних працівників. Стрес та професійне вигорання у педагогічній діяльності.
18. Симптоми та чинники професійного вигорання педагогів.
19. Групи ризику та їх характеристика.
20. Моделі вигорання педагогів.
21. Етапи формування вигорання у педагогічних працівників. Методи діагностики вигорання у педагогів.
22. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників.
23. Особливості профілактики професійного вигорання. управління стресом. Рівні та напрями профілактичної роботи.
24. Програми профілактики професійного вигорання фахівців освіти.
25. Задоволеність роботою як античинник професійного вигорання.
26. Історія дослідження явища. Підходи до розуміння терміна «задоволеність роботою» та «захоплення роботою». Основні чинники задоволеності працею.
27. Задоволеність професійною діяльністю як психологічний критерій особистісно-професійного розвитку фахівця освіти.
28. Методики дослідження задоволеності роботою (професією).
29. Психологічна корекція професійного вигорання у фахівців освіти. Проблема «зворотності» процесу вигорання.

30. Особливості корекції професійного вигорання фахівців освіти. Програми психокорекції.
31. Практичні методи подолання стресу та професійного вигорання у педагогічній діяльності.
32. Стресостійкість як професійно значуща якість особистості педагога.
33. Основні закони тайм-менеджменту та їх використання у педагогами.
34. Прийоми візуалізації, активізуючі техніки, методи релаксації в подоланні стресу та професійного вигорання педагогів.