



Силабус навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ ВИГОРАННЯ: ДІАГНОСТИКА ТА
ПРОФІЛАКТИКА»

Освітньо-професійна програма: Психологія

Спеціальність: С 4 Психологія

Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна циклу вільного вибору
Семестр	непарний семестр
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити / 120 годин
Мова викладання	українська / англійська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Процеси, пов'язані з виникненням та розвитком синдрому вигорання (у т.ч. емоційного та професійного вигорання), а також методи його діагностики та профілактики; ознаки і причини стресу в повсякденному житті; моделі управління стресом; технології профілактики професійного вигорання та самовідновлення.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Метою вивчення дисципліни «Психологія вигорання: діагностика та профілактика» полягає в формуванні системи базових знань, умінь та практичних навичок для застосування психологічних технологій діагностики, профілактики та корекції емоційного та професійного вигорання працівників різних сфер діяльності.
Чому можна навчитися (результати навчання)	ПР1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР2. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. ПР5. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження. ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту. ПР14. Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань. ПР16. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Загальні компетентності: ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

	<p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</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>2) Фахові компетентності:</p> <p>ФК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>ФК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.</p> <p>ФК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.</p> <p>ФК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.</p> <p>ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.</p> <p>ФК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p>ФК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ФК13. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом консультативної психології, психокорекції, психотерапії, бізнес сфери та промислових галузей, а саме авіаційної.</p> <p>3) Компетентності з навчальної дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розуміння ресурсних можливостей людини відповідно до її індивідуальних та статевих особливостей у стресових ситуаціях, що виникають у повсякденному житті та професійній діяльності; – здатність до розвитку власної стресостійкості та життєстійкості; – здатність до саморегуляції, збереження психічного та фізичного здоров'я, особистісного та професійного самовдосконалення в ситуаціях підвищених ризиків та навантажень.
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Тема 1. Теоретичні основи вивчення синдрому вигорання.</p> <p>Тема 2. Види синдрому вигорання. Професійне та емоційне вигорання працівників різних сфер професійної діяльності.</p> <p>Тема 3. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення синдрому вигорання у фахівців різних професій. Особливості організації робочого процесу працівників.</p> <p>Тема 4. Колективні форми роботи в організаціях, групова супервізія.</p> <p>Тема 5. Професійний стрес як причина професійного вигорання. Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання.</p> <p>Тема 6. Концепція мобінгу: ознаки, види, причини, форми, наслідки.</p> <p>Тема 7. Психодіагностичні методи синдрому емоційного та професійного вигорання. Методологічні питання дослідження професійного стресу.</p> <p>Тема 8. Сучасні механізми психологічної допомоги при синдромі</p>

	<p>емоційного та професійного вигорання.</p> <p>Тема 9. Психогієна, психопрофілактика, корекція синдрому емоційного та професійного вигорання.</p> <p>Види занять: лекції; практичні заняття; самостійна робота.</p> <p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративні, практичні (розв’язання проблемних завдань, застосування технік та технологій), репродуктивний (виконання завдання за зразком); метод проблемного викладу; ділові ігри, проблемні завдання, тренінги, дискусії, презентації, кейс–стаді; робота в малих групах, семінар-дискусія, мозкова атака, рольові ігри; методи активної взаємодії.</p> <p>Самостійна робота: передбачає підготовку до аудиторних занять (ведення конспекту лекцій, опрацювання матеріалу до практичних занять, підготовка доповідей, презентацій, вибір психодіагностичних методик з визначення стану професійного вигорання тощо).</p> <p>Методи контролю: вибірковий усний, експрес-контроль, модульна контрольна робота, реферативна доповідь, доповідь з презентацією, самопрезентація.</p> <p>Форми навчання: денна, заочна.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>«Загальна психологія», «Експериментальна психологія», «Основи психологічного консультування».</p> <p>Навчальна дисципліна доступна для вивчення без наявності фахової підготовки.</p>
<p>Пореквізити</p>	<p>Знання з дисципліни «Психологія професійного вигорання: діагностика та профілактика» можуть бути використані при вивченні таких дисциплін, як: «Організаційна психологія», «Психодіагностика», «Психологія сучасного менеджменту», «Психологічний моніторинг професійної кар’єри особистості».</p>
<p>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ КАІ</p>	<p>Репозитарій: Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором (https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/9109)</p> <p>Науково-технічна бібліотека КАІ. Репозитарій НТБ КАІ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Психологія управління: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 493 с. 2. Яковицька Л.С. Психологія праці та відпочинку: навч. посібник. Київ: НАУ, 2022. 152 с. 3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: метод. посіб. Кам’янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с. 4. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник / уклад. О. Ю.Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. <p>Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тесленко М.М., Мошинська А.В. Позитивний вплив методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : монографія / авт. кол. : Н. О. Гончарова, М. М. Кононова, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук [та ін.] ; за ред.: М. М. Кононової, Полтава. 2024. 300 с. 2. Оверчук В. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. <i>Наукові перспективи</i>. 2022. № 12 (30). С. 461–471. 3. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. <i>Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія</i>, 2022. № 4. С. 113–117. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22. 4. Талєб Н.Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті

	/ пер. з англ. М. Климчук; ред. О. Дубчак. Київ: Наш Формат, 2022. 392 с. 5. Nejade R. M., Grace D. & Bowman L. R. What is the impact of nature on human health? A scoping review of the literature. <i>J Glob Health</i> . 2022; 12: 04099.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Мультимедійна аудиторія кафедри 8.1203 (кабінет з комп'ютером, екраном та проєктором для демонстрації медіа-матеріалів), презентації, бланки тестів, творчі завдання.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором
Факультет	Факультет психології, комунікацій та перекладу
Викладач(і)	 <p>КОВАЛЬОВА АНАСТАСІЯ ПАВЛІВНА Посада: викладач кафедри авіаційної психології та управління людським фактором Профіль ORCID: https://orcid.org/0009-0000-8867-0356 Профіль Google Scholar: https://scholar.google.com/citations?user=24LXy4YAAAAJ&hl=uk Тел.: (044) 406-71-16 E-mail: anastasiia.kovalova@npp.kai.edu.ua Робоче місце: 8.1207 каб.</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський практикоорієнтований курс
Лінк на дисципліну	—

Розробник

Анастасія КОВАЛЬОВА

В.о. завідувача кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА