

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Факультет психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)
Освітня програма «Реабілітаційна психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Психокорекція емоційного вигорання
Освітня програма	«Реабілітаційна психологія»
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	4 / 8
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Семінарські заняття – 18 год. Самостійна робота – 60 год
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	http://www.d-learn.pu.if.ua/
2. Опис дисципліни	
<p>Предметом вивчення курсу «Психокорекція емоційного вигорання» є вивчення поняття емоційного вигорання та клініко-психологічна диференціальна діагностика емоційного вигорання, алгоритм клініко-психологічної діагностики та психокорекційної роботи з особами з емоційним вигоранням та супутніми психологічними станами. Дисципліна поєднує теоретичні та прикладні аспекти таких галузей знань як «Клінічна психологія», «Психодіагностика», «Загальної психології», «Анатомія та фізіологія центральної нервової системи», «Психокорекція».</p> <p>Мета: розширити теоретичні уявлення про особливості функціонування психіки особи з емоційним вигоранням; сформувані практичні навички застосування валідного та надійного клініко-психологічного інструментарію для діагностики симптому хронічної втоми, освоїти шляхи профілактики емоційного вигорання осіб та ознайомитися з алгоритмами психокорекційної роботи з особами, що емоційно вигоріли.</p> <p>Завдання: формування здатності аналізувати закономірності функціонування психіки та поведінки особистості з емоційним вигоранням; визначення критеріїв, що вказують на синдром хронічної втоми та емоційного вигорання у особистості; оволодіння навичками психодіагностики емоційного вигорання; використання аналізу отриманих результатів, формування аргументованих висновків та рекомендацій; ознайомлення студентів зі специфікою та алгоритмами профілактичної та психокорекційної роботи та психологічної допомоги особам з емоційним вигоранням.</p> <p>Загальні компетентності</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>Спеціальні компетентності</p> <p>СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p>	

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій, аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), здійснювати психокорекційну роботу з особами з емоційним вигоранням.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту населення.

Програмні результати навчання

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технологій психологічної допомоги.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР18. Виявляти та диференціювати проблеми збереження і відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

3. Структура курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Тема 1. Синдром емоційного вигорання як психологічний феномен та «хвороба ХХІ століття»	Лекція - 2 год, Семінарське /практичне заняття - 2 год.	1,4,5,6,7,8,9	- конспект статті В.П.Москальця «Психічне вигорання: реальність чи вигадка?» [16]	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота - 2 б	2 тиждень
Тема 2. Методологічні засади дослідження синдрому емоційного вигорання	Лекція - 2 год., Семінарське /практичне заняття - 2 год.	1,4,5,6,7,8,9,11,12	-заповнити таблицю «Методи дослідження емоційного вигорання»	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота - 2 б.	3 тиждень
Тема 3. Психологічні особливості та рівні прояву синдрому емоційного вигорання та	Лекція - 2 год., семінарське заняття - 2	1,4,5,6,7,8,9,11,12	-заповнити таблицю «Психологічні рівні прояву синдрому емоційного вигорання»	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота - 2+6 б.	4 тиждень

хронічної втоми	год.				
Тема 4. Психологічні засоби попередження та профілактики синдрому емоційного вигорання	Лекція – 2 год., Семінарське /практичне заняття – 4 год.	1,4,5,6,7,8,9,11,12	-підібрати 5 проєктивних методик для групового тренінгу по профілактиці синдрому емоційного вигорання	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б.	5 тиждень
Змістовий модуль 2. Тема 5. Програма психокорекційної роботи з особами з синдромом емоційного вигорання	Лекція – 2 год., Семінарське /практичне заняття - 2 год.	1,4,5,6,7,8,9,11,12	- законспектувати статтю Каряка І.В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами / І. Каряка // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Херсон, 2019. – С. 23-28. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/40934	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2+2 б. КСР	6 тиждень 7 тиждень
Тема 6. Професійна деформація та методи її подолання. Екзистенціально-гуманістичний підхід. Самооцінка та емоційне вигорання.	Лекція – 2 год., семінарське заняття - 2 год.	1,4,5,6,7,8,9,10	-заповнити таблицю «піраміда потреб Маслоу та мотивація, що базується на цій піраміді, як попередження емоційного вигорання працівників»	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б	8 тиждень
Тема 7. Балансна модель життєвого благополуччя в психокорекційній роботі психолога з особами з	Лекція – 2 год., Семінарське /практичне	1,4,5,6,7,8,9,11,12	-замалювати в конспект три різні варіанти балансних моделей, які студент планує	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б	9 тиждень

синдромом емоційного вигорання та хронічної втоми	заняття – 4 год.		використовувати у майбутній психокорекційній роботі	Контрольна робота – 10 б	10 тиждень
Тема 8. Групова психотерапія з особами з синдромом емоційного вигорання	Лекція – 2 год., Семінарське /практичне заняття – 2 год.	1,4,5,6,7,8,9,10,25	-розробити план тренінгу для психокорекційної роботи з особами з синдромом емоційного вигорання.	Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б	11 тиждень

4. Система оцінювання курсу

Оцінювання навчальних досягнень студентів за усіма видами навчальних робіт проводиться за поточним і підсумковим контролюми. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в усній та письмовій формі (опитування на семінарських заняттях, тестування, контрольна робота, самостійна робота). Підсумковий контроль здійснюється у формі тестування за змістовими модулями.

Розподіл балів, що отримують студенти

Накопичення балів під час вивчення дисципліни								Всього
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
Семінарські заняття – 45 б.								100
Самостійна робота (КСР) – 30 б.								
Контрольна робота – 10 б.								
Тестування за модулями – 15 б.								

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, де 45 балів відводиться на усне та письмове опитування студентів під час

семінарських занять, 15 балів – на оцінку двох тестувань за змістовими модулями, 30 балів – на виконання самостійної роботи та 10 балів – на контрольну роботу.

Залік з курсу «Практикум з клінічної психології» виставляється за загальною сумою балів з усіх виконаних завдань, що передбачені робочою програмою.

Самостійна робота студентів забезпечує підготовку студента до аудиторних занять і контрольних заходів. Результати цієї підготовки виявляються в активності студента на заняттях, при виконанні ним контрольних робіт, тестових завдань й інших видів робіт. Самостійна робота студентів оцінюється залежно від виду роботи. За конспектування матеріалів з актуальних питань практикуму з клінічної психології, заповнення таблиць і створення асоціативного малюнку-схеми, підбір методів психодіагностики, аналіз акцентуацій характеру героїв художніх творів/ фільмів – 2 бали; за проведення клінічного інтерв'ю, розробку алгоритму психодіагностики та програми психокорекції розладу психіки (поведінки) у дорослих – 6 балів. Сукупна кількість балів за самостійну роботу – 30 балів.

Вимоги до оцінювання самостійної роботи студентів:

Завдання, які оцінюються у 2 бали: 2 бали виставляється у тих випадках, якщо завдання здані вчасно і в повному обсязі з дотриманням правил академічної доброчесності. 1 бал виставляється, якщо завдання не здано у повному обсязі або невчасно. 0 балів виставляється, якщо завдання не здано.

Завдання, які оцінюються у 6 балів: 6-5 балів виставляється, якщо завдання виконані вчасно і в повному обсязі з дотриманням правил академічної доброчесності, є креативними, відповідає обраній темі і меті, правильно побудовані питання чи підібрані методики діагностики та корекції.

4-3 бали виставляється, якщо завдання здано вчасно і у повному обсязі, проте є помилки. Завдання виконана не в повному обсязі, або дещо не відповідає обраній темі чи вимога певні неточності у формулюванні запитань, питання однотипні. Методики підібрані з не в повному обсязі.

2-1 бал виставляється, якщо завдання не здано у повному обсязі або невчасно, питання сформульовані невірно, методики підібрані з помилками. 0 балів виставляється, якщо завдання не виконано.

Для оперативного опитування студентів на семінарських заняттях використовують **тестовий контроль знань**, що містить завдання з вибором однієї правильної відповіді з чотирьох запропонованих, завдання на встановлення правильної відповідності, завдання на встановлення правильної послідовності. Сукупна кількість балів за тестування за змістові модулі – 15 балів.

Контрольна робота студентів максимально оцінюється у 10 балів. При цьому. 9-10 б. виставляється, коли питання контрольної роботи розкриті повністю, наведені приклади описаних явищ, подано обґрунтування виникнення того чи іншого явища. 8-7 б. виставляються у разі недостатнього аналізу явища, наведено лише один приклад, питання розкрито не в повній мірі, проте студент дав відповіді на всі питання. 6-5 б. за контрольну роботу виставляється, коли студент не відповів на одне питання контрольної роботи, дав часткові відповіді на решта і не навів приклади описаних явищ. 4-3 б. виставляється, коли студент не відповів на половину питань, проте дав часткові малозмістовні відповіді на решта. 2-1 б. виставляється студенту, який не відповів на жодне питання, або у відповідях не розкритий зміст питання.

Семінарські заняття оцінюються за 5-ти бальною системою.

При цьому, студенти здійснюють огляд літератури за ключовими поняттями теми, анотують та конспектують першоджерела, оформляють

Семінарські заняття		5	5	5	5	5		5	5		5	5			45
Самостійна робота (КСР)							14							16	30
Тестування за модулями														15	15
Контрольна робота										10					10
Всього за тиждень	0	5	5	5	5	5	14	5	5	10	5	5	16	15	100

Примітка: не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Персональний комп'ютер для студента/Work Station for student CCPV; Celeron-G3900 28 Ghz(DDR4 RAMC PC 2133/MB ASUS H 110M-K)
--	---

Література

1. Каряка І.В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами / І. Каряка // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Херсон, 2019. – С. 23-28. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/40934>
2. Міщенко, М. С. (2016). Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, (1150). вилучено із <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5103>
3. Москалець В. П. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? / В. П. Москалець, Т. Колтунович // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №1. – С.58-65.
Тичина О. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів та шляхи його подолання. . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/magistrska-robot-na-temu-psihologichni-osoblivosti-sindromu-emocijnego-vigoranna-u-majbutnih-psihologiv-ta-slahi-jogo-podolanna-271369.html>
4. Cox T., Griffiths A. (ed.) The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis, L. 29. Enzmann D., Schaufeli W.B.,

- Janssen P., Rozeman A. Dimensionality and validity of the Burnout Measure // Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 1998. – Vol. 71. – Issue 4. – P. 331–351
30. Grossi G., Perski A., Ekstedt M., Johansson T., Lindstrom M., Holm K. The morning salivary cortisol response in burnout // J Psychosom Res. – 2005. – Vol. 59(2). – P. 103–111
5. Jonsdottir I.H., Hagg D.A, Glise K., Ekman R. Monocyte chemotactic protein-1 (MCP-1) and growth factors called into question as markers of prolonged psychosocial stress. // PLoS One. – 2009. – Vol. 4
6. Lourel M., Gueguen N., Mouda F. Psychometric properties of a global measure of job burnout // Study Psychologica. – 2008. – Vol. 50. – No.1. – P.109–118
32. C.
7. Maslach «Human Behavior», 1976 — Электронный ресурс//Режим доступа/
URL: https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Out 33.
8. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective / C. Maslach // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek. – Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. – P. 19–32.
9. Maslach, C., & Jackson, S. E. «The measurement of experienced burnout.» Journal of Occupational Behaviour, 1981 – Электронный ресурс//Режим доступа/URL: https://www.researchgate.net/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout 35.
- Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., Shapira I. Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions // Psychol Bull. – 2006. – Vol. 132 (3). – P. 327–353.
10. Maslach C. M., Schaufeli W.B., Leiter M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
6. Schwab J. J. How to avoid burn-out in medical practice. KMA Journal. 1995. Vol. 93. P. 23–27.
11. Pines A., Aronson E. Career burnout: Causes and cures. – New York: Free Press. – 1988. – 257 p
12. Pines A. Burnout. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). Handbook of stress (2nd Ed.). – New York, N.Y.: The Free Press. – 1993. – P. 386–403.
13. Pines A. Couple burnout. New York and London: Routledge. – 1996. – 277 p.
14. Pines A. Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage. – New York, N.Y.: St. Martin Press. – 1988. – 291
15. Pines A, C. Maslach, «Characteristics of staff burnout in mental health settings», 1978 – Электронный ресурс//Режим доступа/URL: https://www.researchgate.net/publication/22510052_Characteristics_of_Staff_Burn-Out_in_Mental_Health_Settings
16. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. – 2009. – Vol. 14. – No. 3. – P. 204–220.
17. Stenlund T., Ahlgren C., Lindahl B., Burell G., Knutsson A., Stegmayr B., Birgander L.S. Patients with burnout in relation to gender and a general population // Scand J Public Health. – 2007. – Vol. 35(5). – P. 516–523.
18. Freudemberger H. J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues. 1974. P. 159–165.

Контактна інформація

Кафедра	
Викладач (-і), гостьові лектори	
Контактна інформація викладача	

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Політика курсу спрямована на активну взаємодію у групі студентів, атмосферу доброзичливості з дотриманням правил академічної доброчесності. Написання контрольної роботи є обов'язковим. У випадку невиконання студентами вищезначених вимог, випадків плагіату, виявів академічної недоброчесності (списування) студент буде недопущений до здачі заліку (https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7-%E2%84%96-655-%D0%B2%D1%96%D0%B4-19.10.2015-%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83.pdf).
Пропуски занять (відпрацювання)	Відрацювати пропущені заняття студенти зможуть письмово (виконати тести та ін.) або усно протягом місяця після пропущеного заняття.
Виконання завдання	Студент набирає 45 балів – за усне (письмове) опитування на семінарських заняттях, 15 балів – за тестування за модулями, 10 балів – за виконання контрольної роботи, 30 балів – за виконання самостійної роботи (КСР).
	Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування (https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2019/09/%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7-628.pdf).
Невідповідна поведінка під час заняття	Не допустима.
Додаткові бали	Надаються за наукову та громадську активність студентів (3 бали).
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna_osvita.pdf).

Викладач _____ Іванцев Н.І.