

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
 Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
 Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

УЗГОДЖЕНО

Декан

_____ С. Ягодзінський
 «__» _____ 2019 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

_____ А. Гудманян
 «__» _____ 2019 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій
(психологія управління стресом)»


Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 052 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Практична психологія»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	Л	ПР	ЛЗ	СРС	ДЗ / РГР / К	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	1	120 / 4	17	34	–	69	1 ДЗ -1с	-	Екзамен 1с
Заочна	1	120/ 4	8	4	–	108	1 К – 1 с	-	Екзамен 1с

Індекс: PM –8-11-053/19-3.2.7Індекс: PM –12-053/19-3.1.7

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 2 із 11	

Робочу програму навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)» розроблено на основі освітньої програми та робочих навчальних планів № РМ-8-11-053/19 та № РМ-12-053/19 підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Практична психологія» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили:
доцент кафедри педагогіки
та психології професійної освіти _____ Доценко Л.В.

старший викладач кафедри
педагогіки та психології
професійної освіти _____ Дацун О.В.


Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Практична психологія» – кафедри педагогіки та психології професійної освіти, протокол №13 від «03» вересня 2019 р.

Завідувач кафедри _____ Лузік Е.В.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету (розробника програми), протокол № ___ від «___» _____ 2019 р.


Голова НМРР _____ Кокарева А.М.

Рівень документа – 3б
Плановий термін між ревізіями – 1 рік
Контрольний примірник

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 3 із 11	

ЗМІСТ

	сторінка
Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1. Заплановані результати	4
1.2. Програма навчальної дисципліни	5
2. Зміст навчальної дисципліни	6
2.1. Структура навчальної дисципліни (Тематичний план).....	6
2.2 Домашнє завдання	7
2.3 Контрольна (домашня) робота для студентів заочної форми навчання	7
2.4. Перелік питань для підготовки до екзамену	8
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	8
3.1. Методи навчання	8
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	8
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті	8
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	9

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 4 із 11	

ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення та оформлення робочої програми навчальної дисципліни», затверджених розпорядженнями №071/роз. від 10.07.2019 р. та № 088/роз. від 16.10.2019 р. відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Заплановані результати.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що формують профіль фахівця в галузі психології.

Метою викладання навчальної дисципліни є вивчення особливостей сутності стресу та основних підходів його дослідження; розуміння особливостей синдрому «професійного вигорання»; вивчення технологій профілактики та подолання професійного стресу.


Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- виявлення сутності стресу та основних підходів його дослідження; аналіз основних чинників, що впливають на виникнення професійного стресу;
- вивчення основних психологічних особливостей синдрому «професійного вигорання», соціально-демографічних та гендерних аспектів професійного вигорання та деформацій;
- визначення впливу особистісних характеристик на розвиток професійної кар'єри та виникненню синдрому «професійного вигорання»;
- вивчення індивідуальних та групових технологій профілактики та подолання професійного вигорання та деформацій.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що формують профіль фахівця в галузі практичної психології.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні розвинути наступні **компетентності**: комунікативну, організаторську, аналітичну, соціальну, психологічну, рефлексивну, інструментальну, управлінську, загальнокультурну та інші.

Міждисциплінарні зв'язки: Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін «Психологія конфлікту», «Практикум з групової психокорекції», «Арт-терапія», «Психологічна служба» та є базою для вивчення подальших дисциплін, а саме: «Освітнянський менеджмент», «Психологія міжкультурних комунікацій».

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 5 із 11	

1.2. Програма навчальної дисципліни.

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 2 навчальних модулів, а саме:

– навчального модуля №1 «Теоретичні основи вивчення професійного стресу та синдрому «професійного вигорання»

– навчального модуля №2 «Технології профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання», кожен з яких є логічною завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

Модуль №1 «Теоретичні основи вивчення професійного стресу та синдрому «професійного вигорання»

Тема 1. Психологічний аналіз професійного стресу в організаціях. Поняття про стрес та основні підходи до його дослідження. Професійний стрес та чинники, що впливають на його виникнення в організаціях. Основні прояви професійного стресу у співробітників.

Тема 2. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання». Синдром «професійного вигорання» як результат хронічного стресу у працівників. Основні вияви синдрому «професійного вигорання». Соціально-демографічні та гендерні аспекти синдрому «професійного вигорання».


Тема 3. Гендерні характеристики працівників та їх взаємозв'язок із професійним стресом та синдромом «професійного вигорання». Гендерні характеристики особистості та аналіз основних підходів до їх вивчення. Гендерна ідентичність особистості та проблеми професійного стресу. Гендерні ролі, гендерні стереотипи як чинник професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» особистості.

Тема 4. Особливості професійної кар'єри працівників освітніх організацій. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види. Психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри. Вплив чинників на професійну кар'єру в освітніх організаціях та виникнення синдрому «професійного вигорання».

Модуль №2 «Технології профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання»

Тема 1. Соціально-психологічна профілактика професійно обумовлених деструкцій. Загальна характеристика технології профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання». Основні завдання соціально-психологічної профілактики професійного стресу.

Тема 2. Психологічне консультування в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій. Особливості консультування в мовах подолання професійного стресу. Технології консультаційної та діагностичної роботи в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 6 із 11	


Тема 3. Групова та індивідуальна технології профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання». Групова технологія профілактики та подолання професійно обумовлених деструкцій. Індивідуальна технологія профілактики та подолання стресу та синдрому «професійного вигорання».

Тема 4. Технології самоменеджменту та їх роль у профілактиці професійного стресу. Коучинг як технологія розкриття професійного потенціалу. Технології регуляції психічних станів.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Структура навчальної дисципліни (тематичний план)

№ пор	Назва теми (тематичного розділу)	Обсяг навчальних занять (год.)								
		Денна форма навчання				Заочна форма навчання				
		Усього	Лекції	Практичні заняття	СРС	Усього	Лекції	Практичні заняття	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Модуль №1 « Теоретичні основи вивчення професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» »										
1.1	Психологічний аналіз професійного стресу в організаціях.	1 семестр				1 семестр				
		12	2	4	6	9	2	-	7	
1.2	Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання».	12	2	4	6	7	-	-	7	
1.3	Гендерні характеристики працівників та їх взаємозв'язок із професійним стресом та синдромом «професійного вигорання».	12	2	4	6	7	-	-	7	
1.4	Особливості професійної кар'єри працівників освітніх організацій.	10	2	2	6	7	-	-	7	
1.5	Модульна контрольна робота №1	4	-	2	2	-	-	-	-	
Усього за модулем №1		50	8	16	26	30	2	-	28	
Модуль №2 « Технології профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» »										
2.1	Соціально-психологічна профілактика професійно обумовлених деструкцій.	14	2	4	8	2 семестр				
						18	2	-	16	
2.2	Психологічне консультування в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій.	14	2	4	8	18	-	2	16	

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019						
		Стор. 7 із 11							

2.3	Групова та індивідуальна технології профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання».	14	2	4	8	22	2	-	20
2.4	Технології самоменеджменту та їх роль у профілактиці професійного стресу.	16	3	4	9	24	2	2	20
2.5	Домашнє завдання №1	8	-	-	8	-	-	-	-
2.6	Модульна контрольна робота №2	4	-	2	2	-	-	-	-
2.7	Контрольна (домашня) робота (ЗФН)	-	-	-	-	8	-	-	8
Усього за модулем №2		70	9	18	43	90	6	4	80
Усього за навчальною дисципліною		120	17	34	69	120	8	4	108

2.2. Домашнє завдання

Домашнє завдання (ДЗ) виконуються в першому семестрі, відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань та вмінь студентів і є важливим етапом у засвоєнні навчального матеріалу, що викладається у першому семестрі.

Домашнє завдання №1 виконується на основі навчального матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання студентами, і є складовою модулю №2 «Технології профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання».

Виконання, оформлення та захист домашнього завдання №1 здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Час, потрібний для виконання домашнього завдання №1 – до 8 годин самостійної роботи.

2.3 Контрольна (домашня) робота для студентів заочної форми навчання


Контрольна робота виконується кожним студентом з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань, набутих під час вивчення дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання» а також розвитку навичок їх практичного застосування при розв'язанні фахових завдань.

Зміст роботи: контрольна робота складається зі вступу, теоретичного розділу, практичного розділу, висновків та списку літератури. Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку.

Теоретичний розділ роботи присвячений аналізу теоретичних підходів до проблематики психопрофілактики професійного вигорання та деформацій. Практичний розділ присвячений аналізу та інтерпретації результатів дослідження однієї діагностичної методики з тематики ДКР на вибірці 10 – 15 осіб.

Час, потрібний для виконання контрольної роботи – 8 годин самостійної роботи. Обсяг контрольної роботи – до 25 сторінок.

2.4. Перелік питань для підготовки до екзамену

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 8 із 11	

Перелік питань та зміст завдань для підготовки до екзамену, розробляються провідним викладачем кафедри відповідно до робочої програми та доповнюється до відома студентів.

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: робота в малих групах, семінар-дискусія, мозкова атака, презентація, рольова гра, методи активної взаємодії тощо.

3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. – Київ – Рівне, 2003. 24 с.

3.2.2. Знакова Т.А. Професійне «вигорання» керівників / Т.А. Занкова, А.С. Огнев // Управління персоналом. – 2003.

3.2.3. Паньковець В.Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій // Актуальні проблеми психології. Том. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України – К.: Міленіум, 2003. – Ч.9. – С. 126-129.

3.2.4. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.

3.2.5. 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 – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

Допоміжна література

3.2.6. Карамушка Л.М. Психологія управління закладами середньої освіти. – К.: Ніка-Центр, 2000. – 332 с.


3.2.7. Оснцкий А.В. Проблемы экологии личности // Жизнь и безопасность. – 2000. – №2-3. – С. 289 – 305.

3.2.8. Титаренко Т.М. Кризь статево-вікові обмеження / Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К. Либідь, 2003. – С. 113 – 139.

3.2.9. Хелмицкий Б. Психологический анализ профессиональной деятельности // Прикладная психология и психоанализ. – 1997. - № 3. – С. 11 – 20.

3.3. Інформаційні ресурси в інтернеті

3.3.1. http://oneu.edu.ua/pages/dep/csot/files/metod/navchalnij_posibnik-metodika_vikladannya_u_vishhij_shkoli.pdf

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 9 із 11	

3.3.2.http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/342/1/методика_викл_вищ_шк.pdf

3.3.3.http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicsHistory/resource/file/nav_dus/posibnyk.pdf


4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

4.1. Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл.4.1.

Таблиця 4.1

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів		Вид навчальної роботи	Мах кількість балів	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1 семестр					
Модуль № 1 «Теоретичні основи вивчення професійного стресу та синдрому «професійного вигорання»			Модуль № 2 «Технології профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання»		
Відповіді на теоретичні питання, тощо під час аудиторної роботи на практичних заняттях	10	-	Відповіді на теоретичні питання, тощо під час аудиторної роботи на практичних заняттях	10	-
Виконання та захист презентації	10	-	Виконання та захист презентації	10	-
<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	12	-	<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №2 студент має набрати не менше</i>	12	-
Виконання модульної контрольної роботи №1	10	-	Виконання модульної контрольної роботи №2	10	-
			Відповіді на практичних заняттях (з урахуванням виконання завдань, отриманих під час настановної сесії)	-	15б×2=30
			Виконання контрольної (домашньої) роботи №1	-	20
			Захист контрольної (домашньої) роботи №1	-	10
Усього за модулем №1	30	-	Усього за модулем №2	30	60
Усього за модулями №1, №2				60	60
Семестровий екзамен				40	40
Усього за дисципліною				100	

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку.


	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 10 із 11	

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Сума підсумкової семестрової модульної та екзаменаційної рейтингових оцінок, у балах становить підсумкову семестрову рейтингову оцінку, яка перераховується в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS.

4.5. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової книжки студента, наприклад, так: **92/Відм./А, 87/Добре/В, 79/Добре/С, 68/Задов./D, 65/Задов./Е** тощо.

4.6. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психопрофілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2019
		Стор. 11 із 11	

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				