

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Силабус навчальної дисципліни
«Попередження професійного вигорання та деформації психологів»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3 кредити ЄКТС. І рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра менеджменту охорони здоров'я. Одеса, вул. Пастера, 2а.
Викладач(-і)	професор кафедри, д.псих.н., проф. Литвиненко Ольга Дмитрівна професор кафедри, д.пед.н., проф. Анненкова Ірина Петрівна доцент кафедри, к. істор.н. Дружкова Ірина Сергіївна
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Кусик Наталія Львівна, к.е.н., доц., відповідальна за навчально-методичну роботу кафедри 067-728-56-12 E-mail: natalia.kusyk@onmedu.edu.ua Лаборант кафедри E-mail: moz@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 14.00 до 16.00 кожного четверга Онлайн - консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – теоретичні засади розвитку, виникнення та форм прояву професійного вигорання і деформації у фахівців психологічної сфери; психофізіологічні механізми та емоційно-поведінкові особливості вигорання; психологічні чинники, що зумовлюють ризики втрати професійної мотивації, сенсу та ефективності; основи діагностики, профілактики й подолання професійного виснаження засобами психогігієни, особистісного зростання, супервізійної підтримки, психотерапевтичної інтервенції та розвитку професійної рефлексії в умовах різних форматів психологічної діяльності.

Мета дисципліни: навчити студентів системному розумінню феномену професійного вигорання та деформації, а також набуття знань і практичних навичок щодо їх профілактики та подолання в контексті професійної діяльності психолога.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомлення з теоретичними підходами до вивчення синдрому професійного вигорання та деформації.
2. Формування навичок самоспостереження, саморефлексії та саморегуляції у професійній діяльності.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

3. Засвоєння методик діагностики професійного вигорання та емоційного виснаження.

4. Освоєння стратегій і технік профілактики вигорання, включаючи психогігієну, психотерапевтичну підтримку та тренінгову роботу.

5. Розвиток умінь створювати сприятливе середовище професійного функціонування, з урахуванням принципів емоційної безпеки та соціальної підтримки.

6. Усвідомлення етичних, міжособистісних та особистісних аспектів професійної деформації та шляхів її подолання.

7. Застосування отриманих знань у практичній діяльності через моделювання профілактичних програм та планів професійного самозбереження.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- етапи розвитку синдрому вигорання;
- теоретичні моделі вигорання (К. Маслач, Х. Фройденбергер, В.В. Бойко та ін.);
- психофізіологічні та особистісні чинники виникнення вигорання;
- основні діагностичні методики (МВІ, опитувальник В. Бойка, СВІ тощо);
- поняття та ознаки професійного вигорання і професійної деформації;
- психопрофілактичні і психокорекційні підходи до подолання вигорання.

Вміти:

- визначати рівень професійного вигорання у себе та інших фахівців;
- застосовувати методи первинної та вторинної профілактики вигорання;
- використовувати техніки саморегуляції, релаксації, емоційної гігієни;
- розробляти індивідуальні програми зниження психоемоційного напруження;
- прогнозувати ризики професійної деформації.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі лекцій; практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

Методи навчання.

Лекція.

Практичні заняття: словесні методи: пояснення, бесіда, обговорення, дискусія; наочні методи: мультимедійні презентації, ілюстрація, демонстрація; методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, дискусії, «мозкова атака», рольові ігри, підготовка і здійснення виступів перед аудиторією

Самостійна робота: самостійна робота включає роботу з навчально-методичною літературою та виконання самостійних завдань: складання реферату та есе, підготовку презентацій та практичних завдань.

Зміст навчальної дисципліни:

Тема 1. Вступ до проблеми професійного вигорання

Визначення, актуальність та структура синдрому вигорання. Основні підходи до розуміння феномену.

Тема 2. Психофізіологічні механізми вигорання

Роль нервової та ендокринної систем у розвитку хронічного стресу. Соматичні симптоми вигорання.

Тема 3. Психологічні чинники професійного вигорання

Особистісні риси, типи темпераменту, мотиваційні фактори. Схильність до емоційного

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

виснаження.

Тема 4. Професійна деформація психолога: суть, форми, наслідки

Види деформації, ознаки втрати професійної ідентичності, ригідність у спілкуванні.

Тема 5. Діагностика синдрому професійного вигорання

Методики оцінки рівня вигорання. Аналіз результатів і побудова психопрофілактичних програм.

Тема 6. Профілактика професійного вигорання: організаційний рівень

Роль робочого середовища, соціальної підтримки, організаційної культури та лідерства.

Тема 7. Психогігієна та стратегії самозбереження у професійній діяльності психолога

Комплексні підходи до підтримки ментального здоров'я фахівця: принципи психогігієни, роль балансу «робота-відпочинок», практика усвідомленості, тілесно-орієнтовані методи саморегуляції, управління емоціями та профілактика емоційного виснаження.

Тема 8. Ресурси особистості в подоланні вигорання

Внутрішні й зовнішні ресурси. Роль цінностей, сенсів, рефлексії, підтримки.

Тема 9. Професійне зростання як захист від вигорання

Принципи життєстійкості, самореалізації, професійного розвитку, безперервного навчання.

Тема 10. Супервізія та психотерапія як інструменти профілактики вигорання

Супервізійна підтримка, психотерапевтична допомога фахівцям "допомагаючих" професій.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Гуцан Л. І. Профілактика професійного вигорання у фахівців соціономічних професій: навч. посіб. – Ужгород: Ліра, 2021. – 136 с.
2. Дже Матé. Коли тіло каже «ні»: Ціна прихованого стресу. – Київ: Смакі, 2023. – 304 с.
3. Іванова А. О. Профілактика емоційного вигорання у фахівців допоміжних професій. – Київ: Центр учбової літератури, 2021. – 144 с.
4. Ковальчук І. С. Стресостійкість і життєстійкість як чинники подолання професійного вигорання. – Рівне: НУВГП, 2022. – 148 с.
5. Козяр М. М. Психологічні ресурси особистості у подоланні професійного вигорання. – Львів: Ліга-Прес, 2023. – 170 с.
6. Печенюк Т. І. Теорія і практика психологічного супроводу фахівців: профілактика вигорання. – Дніпро: Інновація, 2021. – 158 с.
7. Попович І. С. Психологія професійної деформації особистості. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. – 204 с.
8. Тілесно-орієнтований тренінг: навч. посіб. – 2-ге вид. – Київ: Видавничий Дім "Слово", 2017. – 104 с.
9. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. – Луцьк: Вежа-Друк, 2022. – 192 с.
10. Швайка Л. А. Психологія праці. – Київ: Каравела, 2019. – 288 с.
11. Василенко Г. І. Психологічні основи професійного вигорання. – Київ: Наукова думка, 2019. – 176 с.
12. Величко Л. Я. Професійне вигорання як психологічна проблема. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 152 с.
13. Яремчук Н. С. Профілактика професійного вигорання в системі освіти. – Чернівці: Рута, 2020. – 132 с.
14. Ярошенко Т. В. Психологічні стратегії подолання емоційного вигорання у фахівців допоміжних професій. – Вінниця: Нова Книга, 2020. – 160 с.
15. Maslach C., Leiter M. The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs. – Cambridge (MA): Harvard University Press, 2024. – 272 p.
16. Marques A., Rodrigues A. Burnout, wellbeing, and mental health risk in psychologists across Europe

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

- // International Journal of Psychology. – 2023. – Vol. 58, No. 4. – P. 325–339.
17. Montgomery A., Panagopoulou E., Esmail A., Richards T., Maslach C. Burnout in healthcare: the case for organisational change // British Medical Journal. – 2019. – Vol. 366. – Article No. l4774. – Publisher: British Medical Journal Publishing Group.
18. Tsemina S., Perehuda L. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів // Вчені записки ТНУ, Серія «Психологія». – 2023. – Т. 32, № 4. – С. 28–34. – Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37688>
19. Huibers A., et al. Effective burnout prevention strategies for counsellors and other therapeutic professionals // Counsellors and Psychotherapists Journal. – 2024. – Vol. 15, No. 2. – Режим доступу: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09515070.2024.2394767>

Додаткова:

1. American Psychological Association. *Ethics in Psychology and Counseling*. – Wiley, 2021. – Chapter 8. – P. 88–95.
2. Бондаренко Н. В. Професійне вигорання у фахівців соціальної сфери: чинники та профілактика // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2021. – № 2(6). – С. 45–50.
3. Дрозд Л. М. Професійне вигорання у фахівців допомагаючих професій: психопрофілактика та корекція // Психологія і суспільство. – 2018. – № 1. – С. 136–143.
4. Захарова Л. О. Професійне вигорання в освітньому середовищі // Психологія професійного розвитку: зб. наук. пр. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. – С. 55–72.
5. Коваленко І. С. Психологічні стратегії подолання професійного вигорання у молодих фахівців // Актуальні проблеми психології. Т. 16 : Психологія праці, економічна психологія. – 2020. – № 5. – С. 117–123.
6. Кокун О. М. *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. – 214 с.
7. Кокун О. М., Корніяка О. М., Гуменюк Г. В. та ін. *Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціально-економічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення* : практичний посібник / за ред. О. М. Кокуна. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – 203 с.
8. Neimeyer R. A. *Терапія горя* / пер. В. Зливков, С. Лукомська. – Київ : УЦПП, 2015. – 259 с. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/724046/1/Зливков_Лукомська_терапія_горя.pdf
9. Rusanov V. Професійне вигорання медичних працівників в умовах війни: історичний аналіз // PSP: Psychological Support in Practice. – 2024. – Т. 9, № 3. – Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/529>
10. Титаренко Т. М., Ярошенко Т. В., Максименко С. Д. та ін. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/717518/3/Практ.посіб.-2019-Соц.-психол.технології.pdf>
11. Ващук О. П. *Психофізіологічна діагностика особистості* : навч.-метод. посіб. – Одеса : Гельветика, 2020. – 108 с.
12. Шевченко Н. С. Використання майндфулнес-практик для профілактики вигорання у психологів // Психологічний часопис. – 2022. – № 4. – С. 98–104.

Електронні інформаційні ресурси:

1. Основи тілесно-орієнтованої психотерапії: навчальний модуль / ЛНУ ім. І. Франка, кафедра психології. – Львів, 2021. 42 с. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/tilesno-orientovana-psykhoterepiya-materialy.pdf>
2. Психологічна реабілітація: концепції, моделі, практики / Чорна О.О. – Київ: Ніка-Центр, 2020. 312 с. https://lib.iitta.gov.ua/724123/1/Чорна_Психологічна_реабілітація_2020.pdf
3. Тілесно-орієнтовані техніки у роботі психолога / Практичний посібник. – КНУ ім. Т. Шевченка,

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

2022. 65 с. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u284/tilesna_psykhoterapiya_praktikum.pdf
4. Профілактика професійного вигорання у діяльності фахівців допоміжних професій / навчально-методичний посібник. – СумДУ, 2021. 54 с. <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/86234>
 5. Психологічна допомога та психічне здоров'я в умовах кризи. Збірник матеріалів / ред. О. М. Бондаренко. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 128 с. https://lib.iitta.gov.ua/728974/1/Бондаренко_психдопомога_в_умовах_кризи_2020.pdf
https://npu.edu.ua/images/file/suriakin/2020/tilesno-orientovana_praktika.pdf
 6. Методичні рекомендації з профілактики професійного вигорання педагогічних працівників / МОН України. – Київ, 2022. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2022/07/19/vygorannya.pdf>
 7. Всеукраїнська електронна бібліотека — <http://youalib.com/>
 8. Освітній портал – <http://osvita.ua/school/psychology>
 9. Психологія UA – <http://psychologiya.org.ua/>
 10. Електронна бібліотека студентів – <http://studentbooks.com.ua/>
 11. Всеукраїнська електронна бібліотека з психології — Психологія UA
<http://psychologiya.org.ua/>
 12. Портал Верховної Ради України — <https://rada.gov.ua/news/zak>

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний контроль: індивідуальне опитування за питаннями відповідної теми; письмовий контроль: оцінювання розв'язання ситуаційних завдань, оцінювання виконання індивідуального завдання; тестовий контроль: оцінювання виконання тестових завдань за темами.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач бере активну участь на занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.
Добре «4»	Здобувач бере участь на занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття. Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Задовільно «3»	Здобувач іноді бере участь на занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на практичних заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.
Незадовільно «2»	Здобувач не бере участь на занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять; самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка презентації для захисту індивідуального завдання.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального завдання, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються. Запізнення на заняття – не припустимі. Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.