

ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва освітнього компонента	Професійне вигорання та психотехніка його профілактики
Факультет	соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	психології
ІІБ НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Міщенко Марина Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Рівень (рівні) вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Загальний обсяг освітнього компонента	3 кредити ЄКТС / 90 годин
Семестр (семестри) вивчення	6 семестр
Форма підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна: лекції – 14 годин; практичні – 16 годин; самостійна робота – 60 годин. Заочна: лекції – 6 годин; практичні/семінарські – 6 годин; самостійна робота – 78 годин.
Коротка анотація та мета	Анотація: дисципліна спрямована на формування знань і практичних навичок розпізнавання, профілактики та подолання професійного вигорання, розвитку саморегуляції, стресостійкості й збереження психологічного благополуччя. Мета: формування у здобувачів освіти знань про професійне вигорання та його психологічні прояви, а також практичних навичок його профілактики й подолання; розвиток здатності ефективно регулювати власний психоемоційний стан, зберігати професійну мотивацію, підтримувати психологічне благополуччя та продуктивність діяльності в умовах професійного навантаження і стресу.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Компетентності, що формуються: 1. здатність розуміти психологічну природу, чинники виникнення, механізми розвитку та основні прояви професійного вигорання; 2. здатність розпізнавати ранні ознаки професійного виснаження, емоційного перенапруження та зниження професійної мотивації; 3. здатність аналізувати індивідуальні, професійні та організаційні чинники ризику професійного вигорання; 4. здатність здійснювати самооцінювання власного психоемоційного стану, рівня стресу, професійного навантаження та особистих ресурсів; 5. здатність застосовувати психологічні техніки саморегуляції, відновлення та управління стресом; 6. здатність використовувати ефективні стратегії профілактики професійного вигорання та підтримання психологічного благополуччя; 7. здатність формувати та підтримувати баланс

	між професійною діяльністю, відпочинком і особистим життям; 8. здатність усвідомлювати власні професійні межі, потреби та ресурси й своєчасно вживати заходів для запобігання виснаженню; 9. здатність обирати конструктивні копінг-стратегії в умовах професійного стресу та високого навантаження; 10. здатність розробляти індивідуальні стратегії збереження професійного здоров'я, мотивації, працездатності та психологічної стійкості; 11. здатність критично оцінювати психологічні методи й рекомендації щодо профілактики та подолання професійного вигорання та застосовувати науково обґрунтовані підходи.
Пререквізити / рекомендований рівень підготовки	Базові знання із загальної психології.
Мінімальна та максимальна чисельність групи	5–25 осіб