

## ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

**Мета курсу** – опанування сутністю та змістом профілактики профілактики професійного вигорання, визначити зовнішні і внутрішні чинники, ознаки синдрому професійного вигорання.

**Навчальна дисципліна** пов'язана з такими дисциплінами як реабілітаційна психологія, психологія стресових станів, психологія менеджменту, конфліктологія, психологія менеджменту, інженерна психологія.

**Процес вивчення дисципліни спрямований на формування таких компетентностей:** здатність визначати психологічні механізми формування, функціонування та розвитку психічних явищ, процесів, властивостей.

### **Програмні результати навчання:**

**знати:** зміст понять “професійне вигорання”, “емоційне вигорання”, “фрустрація”, “стрес”, “дистрес”, “професійна деформація”, “саморегуляція”, “ригідність”, “самоменеджмент”; особливості професійного вигорання державних службовців у ситуації емоційного зараження при роботі із проблемними категоріями населення; основні методи профілактики розвитку стресових станів та самоменеджменту;

**уміти:** розрізняти поняття “професійне вигорання”, “емоційне вигорання”, “фрустрація”, “стрес”, “дистрес”, “професійна деформація”, “саморегуляція”, “самоменеджмент”; розуміти зовнішні і внутрішні чинники професійного вигорання, ознаки синдрому професійного вигорання;

**володіти:** методами протидії виникненню професійного вигорання та оптимізації активності суб'єкта професійної діяльності; розуміти стадії розвитку стресового стану, способи попередження виникнення дистресу (саморегуляція, релаксація і активізація).

### **Зміст навчальної дисципліни:**

**Теоретико-методологічний підхід.** Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми психологічних чинників професійного вигорання підприємців.

**Моделювання діагностичних підходів.** Методика та організація досліджень психологічних чинників професійного вигорання підприємців. Зв'язок професійного вигорання та особистісно-підприємницьких характеристик підприємців. Зв'язок професійного вигорання підприємців і чинників характеристик організації.

**Аналіз і вдосконалення підходів.** Методи протидії виникненню професійного вигорання та оптимізації активності суб'єкта професійної діяльності. Оптимізація попередження виникнення дистресу (саморегуляція, релаксація і активізація).

**Обсяг вивчення навчальної дисципліни:** 3,5 кредити ЄКТС, загальний обсяг 105 годин, у тому числі 34 годин аудиторних навчальних занять і 51 годин самостійної та індивідуальної роботи

**Форма семестрового контролю:** залік.