

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЕМОЦІЙНЕ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

Одеса
ФОП Бондаренко М.О.
2023

УДК 159.942.5

Укладач:

Л.С. Смокова, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної та клінічної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Рецензенти:

Е.М. Псядло, професор, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри клінічної та практичної психології ОНУ імені І.І. Мечникова;

М.Г. Кирилішина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова
Протокол № 4 від 27.12.2023 р.*

Емоційне та професійне вигорання особистості: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад.: Л.С. Смокова. – Одеса : Бондаренко М.О., 2023. - 28 с.

Методичні рекомендації з дисципліни «Емоційне та професійне вигорання» містять матеріали для підготовки та проведення практичних (семінарських) занять, а також самостійної роботи студентів на пряму підготовки бакалаврату «Психологія». У методичних рекомендаціях викладено: основні підходи вивчення феномену професійного та емоційного вигорання, методики діагностики порушень емоційної сфери особистості, засоби психогігієни та психопрофілактики, етичні засади діяльності психолога.

УДК 159.942.5

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Зміст семінарських та практичних занять.....	7
Змістовий модуль 1. Синдром професійного та емоційного вигорання.....	7
Критерії норми здоров'я людини.....	7
Тема 1. Синдром вигорання.....	7
Тема 2. Поняття синдрому професійного вигорання.....	8
Тема 3. Діагностика професійного та емоційного вигорання.....	9
Тема 4. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання.....	10
Змістовий модуль 2. Негативний вплив стресу на здоров'я людини. Профілактика професійного вигорання.....	11
Тема 5. Психічне здоров'я, психічна хвороба, психічний розлад.....	11
Тема 6. Профілактика професійного та емоційного вигорання.....	12
Форми контролю і методи оцінювання.....	14
Методичні рекомендації щодо підготовки реферату.....	15
СЛОВНИК основних понять.....	18
Перелік рекомендованої літератури.....	24

ПЕРЕДМОВА

Методичні рекомендації з курсу «Емоційне та професійне вигорання особистості» розроблені на кафедрі практичної та клінічної психології ОНУ імені І.І. Мечникова на основі освітньої програми підготовки здобувачів освітнього рівня «бакалавр» відповідно до навчального плану для спеціальності 053 «Психологія».

Актуальність курсу «Емоційне та професійне вигорання особистості»

У сучасному суспільстві психічне здоров'я та психологічний комфорт набувають все більшої пріоритетності та актуальності. У зв'язку з поширенням і загостренням психологічних проблем в українському суспільстві, навички управління емоціями та стресом набувають особливого значення. Зростання стресових ситуацій, спричинених соціальними, політичними, економічними та особистісними факторами, вимагає поглибленого розуміння та розвитку стратегій управління емоціями та стресом. У цьому сенсі, курс «Емоційне та професійне вигорання особистості» стає невід'ємною складовою освіти майбутніх психологів. Курс «Емоційне та професійне вигорання особистості» допоможе майбутнім психологам розуміти та ефективно реагувати на ці проблеми як у власному житті, так і в роботі з клієнтами, сприяючи загальному підвищенню психічного здоров'я українського суспільства.

Мета курсу: формування у студентів фахових компетенції у сфері діагностики та профілактики феноменів емоційного та професійного вигорання як деструктивних елементів професійного становлення особистості.

Пропонований курс «Емоційне та професійне вигорання особистості» надає студентам не лише теоретичні знання, а й практичні навички управління стресом і власними емоціями, що є важливим підґрунтям для підвищення професійної компетентності студентів та їхньої ефективної роботи у сфері психології.

Курс розрахований на один семестр, де істотно значна кількість годин відводиться на практичні заняття, що сприяє активізації й мотивації самостійно-пізнавальної діяльності студентів, як потреби в отриманні нових знань. Під час практичних занять, які являються сполучною ланкою між теорією та практикою, студенти поглиблюють та закріплюють теоретичні знання, вчаться застосовувати адекватні засоби дії, які ведуть до досягнення результату, виробляють аналітичні навички, необхідні для виконання контрольних та курсових робіт.

Завдання дисципліни:

- Сформувати уявлення про синдром професійної деформації та емоційного вигорання особистості як професійну деструкцію, що виникає на різних фазах становлення та розвитку фахівця;

- Надати уявлення про поняття психічної норми та патології, різними класифікаціями та критеріями діагностики професійного та емоційного вигорання;

- Ознайомити студентів із методами первинної, вторинної та третинної профілактики професійного та емоційного вигорання особистості;

- Сформувати у студентів практичні навички для здійснення профілактики професійного вигорання особистості;

- Розвивати у студентів здатність до самоаналізу та саморегуляції власних станів як майбутнього психолога.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- основні методики діагностики порушень емоційної сфери особистості,

- встановлювати взаємозв'язки між виявленими в ході психодіагностики феноменами і інтерпретувати одержані дані,

- скласти висновок за даними діагностичного дослідження,

- складати документацію діагностичного дослідження (протоколи дослідження).
- етичні засади діяльності психолога, основні діагностичні показники та критерії диференціації норми та патології;
- засоби психогієни та психопрофілактики емоційного та професійного вигорання;
- клінічні прояви невротичних розладів та розладів особистості;
- теорію і методикку застосування основ здорового способу життя, основні форми і методи збереження стану здоров'я.

ВМІТИ:

- формулювати завдання діагностичного дослідження емоційного та професійного вигорання та наводити її обґрунтування; володіти методикою, провести комплексне діагностичне обстеження.
- визначити прицільний характер методів дослідження, що використовуються.
- обґрунтувати застосовані методи дослідження.
- оволодіти основними формами і методами організації основ здорового способу життя та методикою основ формування здоров'я людини; організувати профілактичну роботу емоційного та професійного вигорання.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Синдром професійного та емоційного вигорання. Критерії норми здоров'я людини.

Тема 1. Синдром вигорання.

Основні питання:

1. Поняття синдрому вигорання.
2. Основні причини та чинники синдрому вигорання.

Питання для самоперевірки:

- Що таке синдром вигорання і як він визначається в психології?
- Які основні ознаки синдрому вигорання можна виділити?
- Які фізичні прояви можуть супроводжувати синдром вигорання?
- Які психологічні аспекти характеризують синдром вигорання?
- Назвіть фактори, які можуть сприяти виникненню синдрому вигорання у професійному середовищі.
- Які чинники можуть сприяти розвитку синдрому вигорання у людини?
- Які психосоціальні чинники можуть впливати на появу синдрому вигорання?
- Що таке «емоційне вигорання» та як воно пов'язане з синдромом вигорання?
- Як важливо розрізняти між синдромом вигорання та звичайним стресом?

Завдання для самостійної роботи:

1. Принципи побудови діагностичних досліджень. (практичне завдання)
2. Основні принципи діагностики синдрому професійного та емоційного вигорання: синдромальний аналіз, прогностична орієнтація, індивідуально-якісний підхід. (презентація)

3. Різноманіття цілей діагностики: нозологічні, топічні, експертні, функціональні, коректувальні, медико-психологічні та ін. (реферати)

Рекомендовані джерела [12, 14, 16, 17, 18].

Додаткова [1, 4].

Тема 2. Поняття синдрому професійного вигорання.

Основні питання:

1. Поняття синдрому професійного вигорання.
2. Стадії перебігу синдрому професійного вигорання.
3. Поняття синдрому емоційного вигорання.
4. Поняття нервової напруги та її прояви.
5. Стресовий стан та його перебіг

Питання для самоперевірки:

- Які основні характеристики синдрому професійного вигорання?
- Назвіть основні стадії розвитку синдрому професійного вигорання.
- Які зміни можуть відбуватися на кожній стадії?
- Як визначається синдром емоційного вигорання?
- В чому основні відмінності між синдромом емоційного вигорання та іншими видами вигорання?
- Що включає в себе поняття «нервова напруга»?
- Які можливі прояви нервової напруги в організмі та поведінці людини?
- Як визначається стресовий стан?
- Які можливі наслідки стресу на фізичне та психічне здоров'я?

Завдання для самостійної роботи:

1. Типи ставлення до стресу. (презентація). (реферати)
2. Аналіз умов виникнення хвороби. (реферати). (реферати)
3. Поняття нервової напруги та її прояви. (реферати)
4. Стресовий стан та його перебіг. (реферати)

Рекомендовані джерела [12, 14, 16, 17, 18].

Додаткова [1, 4].

Тема 3. Діагностика професійного та емоційного вигорання.

Основні питання:

Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя.

Реабілітація соціальна та професійна, її основні розділи

Методики діагностики професійного вигорання.

Методики діагностики емоційного вигорання.

Питання для самоперевірки:

- Які основні категорії симптомів включає в себе діагностика професійного вигорання?
- Які методи діагностики можна використовувати для оцінки рівня емоційного вигорання?
- У чому відрізняється професійне вигорання від звичайного стресу?
- Які психологічні та фізіологічні прояви можуть вказувати на наявність професійного вигорання?
- Які переваги та обмеження мають різні методики діагностики професійного вигорання?
- Чому важливо раннє виявлення та діагностика професійного вигорання?
- Які можуть бути наслідки професійного та емоційного вигорання для індивіда та організації?
- Які фактори слід враховувати при виборі методики діагностики професійного вигорання для конкретної ситуації?
- Як можна визначити, що емоційне вигорання стало серйозною проблемою, а не тимчасовим стресом?
- Які міри можна прийняти після діагностики професійного вигорання для подолання цієї проблеми?
- Які фактори впливають на ефективність методик діагностики професійного та емоційного вигорання?
- Які основні складові соціальної реабілітації?
- Які методи можна використовувати для професійної реабілітації?

Завдання для самостійної роботи:

1. Симптоми синдрому професійного вигорання. (реферати)
2. Методики діагностики професійного вигорання (практичне завдання).
3. Методики діагностики емоційного вигорання. (практичне завдання)
4. Загальна характеристика методик дослідження емоційного стану.
(презентація)

Рекомендовані джерела [1, 3, 12, 16, 18].

Додаткова [2, 3, 4].

Тема 4. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання.

Основні питання:

1. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових.
Поняття про здоров'я, согласно ВОЗ.
2. Поняття про фізичне, тілесне, соматичне здоров'я.
3. Психічне здоров'я.
4. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя.
5. Оцінка норми психічного здоров'я. Оцінка норми здоров'я
6. Основні засади формування фізичного здоров'я. Структура здорового образу життя.

Питання для самоперевірки:

1. Які виклики глобальної проблеми здоров'я людини у сучасному світі та можливі шляхи її вирішення?
2. Оцінка норми психічного здоров'я: які аспекти враховуються та які критерії використовуються?
3. Чим характеризується оцінка норми здоров'я, особливо з психічної точки зору?
4. Що включає в собою поняття психічного здоров'я, і як це пов'язано з загальним здоров'ям?

5. Які методи та інструменти можна використовувати для оцінки рівня психічного здоров'я?

Завдання для самостійної роботи:

1. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання. (реферати)

2. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. (реферати)

3. Поняття психічної травми. (презентація)

4. Методологія і методика формування здорового способу життя. (реферати)

5. Особливості формування здорового способу життя молоді в Україні. (презентація)

6. Організація правильного харчування, режиму дня, занять спортом, загартування та відпочинку. (реферати)

5. Роль засобів масової інформації у формуванні здорового способу життя (презентація)

Рекомендовані джерела [2, 3, 5, 10, 16].

Додаткова [5].

Змістовий модуль 2. Негативний вплив стресу на здоров'я людини.

Профілактика професійного вигорання.

Тема 5. Психічне здоров'я, психічна хвороба, психічний розлад.

Основні питання:

1. Вплив стресу на здоров'я людини.
2. Поняття психічної травми.
3. Невротичні та соматоморфні розлади обумовлені стресом.
4. Основні види порушень харчової поведінки.
5. ПТСР. Фобії. Психогенна депресія.

Питання для самоперевірки:

1. Перечислите основні ознаки психічної травми та її вплив на психіку людини.
2. Назвіть невротичні та соматоморфні розлади, що виникають внаслідок стресу.
3. Що характеризує основні види порушень харчової поведінки, зумовлені стресом?
4. Чим характеризується посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?
5. Які основні фобії відомі в психології, і як вони проявляються?
6. Що відомо про психогенну депресію, і як вона відрізняється від інших видів депресії?

Завдання для самостійної роботи:

1. Теорія стресу Г.Сельє. Стадії стресу. Негативний вплив стресу на здоров'я людини. . (презентація)
2. Поняття психічної травми. (реферати)
3. Невротичні та соматоморфні розлади обумовлені стресом. (презентація)
4. Основні види порушень харчової поведінки.
5. ПТСР. Фобії. Психогенна депресія. (реферати)

Рекомендовані джерела [4, 6, 7, 8, 11].

Додаткова [1, 5, 7].

Тема 6. Профілактика професійного та емоційного вигорання.

Основні питання:

1. Організаційні компоненти профілактики професійного вигорання.
2. Роль психолога у відновленні і підтримці психічного здоров'я особистості.
3. Синдром «професійного та емоційного вигорання» в професії психолога та психотерапевта.
4. Методи профілактики професійного та емоційного вигорання.

5. Тренінг як метод профілактики професійного та емоційного вигорання.

Питання для самоперевірки:

1. Перелічіть методи профілактики професійного та емоційного вигорання.

2. Які особливості тренінгу як методу профілактики професійного та емоційного вигорання варто враховувати?

3. Яка роль психолога у відновленні та підтримці психічного здоров'я особистості?

4. Чим психолог може допомогти людині підтримати своє психічне здоров'я в процесі реабілітації?

5. Які конкретні методи і техніки використовує психолог для підтримання психічного здоров'я особистості?

6. Коли рекомендується використовувати певні методи і техніки для підтримання психічного здоров'я особистості?

7. Що слід знати про роль психолога у відновленні та підтриманні психічного здоров'я особистості?

8. Яким чином психолог може впливати на підтримання психічного здоров'я під час реабілітації особистості?

Завдання для самостійної роботи:

1. Організаційні компоненти профілактики професійного вигорання. (реферати)

2. Роль психолога у відновленні і підтримці психічного здоров'я особистості. (реферати)

3. Синдром «професійного та емоційного вигорання» в професії психолога та психотерапевта. (реферати)

4. Методи профілактики професійного та емоційного вигорання. (реферати)

5. Тренінг як метод профілактики професійного та емоційного вигорання (практичне завдання)

6. Підготовка тренінгового заняття на тему: «Профілактика професійного вигорання» та «Попередження емоційного вигорання». (практичне завдання)

Рекомендовані джерела [1, 2, 9, 10, 13, 15].

Форми контролю і методи оцінювання

(у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості студента з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, семінарські заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на семінарських заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: реферати, презентації, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю – *залік*. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

- Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.
- Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60

балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

- Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максимум балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	6	відповідність змісту доповіді студента та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Реферат	6	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Практичне завдання	4	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.

Методичні рекомендації щодо підготовки реферату.

Реферат (лат.): 1) доповідь на встановлену тему, що містить огляд відповідних літературних та інших джерел; 2) виклад змісту наукової роботи, книги, статті.

У навчальній практиці реферат розглядається, як правило, у першому значенні. Тематика рефератів зазвичай визначається викладачем, але студент може проявляти і свою ініціативу.

Розрізняють декілька видів рефератів:

- літературний (оглядовий),
- методичний,
- інформаційний,

- бібліографічний і ін.

Структура реферату повинна включати наступні складові частини і розділи:

1. Титульний аркуш.
2. Зміст.
3. Вступ.
4. Основний зміст.
5. Висновки.
6. Список використаних джерел.
7. Додатки (якщо є).

Титульний аркуш. Робота починається з титульного аркуша, на якому зазначаються назва вузу, факультету та кафедри, на якій виконано роботу, прізвище, ім'я та по батькові студента, курс і група, назва і вид роботи (реферат), дані про наукового керівника, місто і рік виконання роботи.

Зміст - це наочна схема, перелік всіх без винятку заголовків роботи із зазначенням сторінок. Заголовки повинні бути написані так, щоб за розташуванням можна було судити про їх співвідношення між собою за значимістю (глави, розділи, параграфи і т.п.).

Вступ. Обґрунтування вибору теми:

- Актуальність, зв'язок із сьогоденням, значущість у майбутньому;
- Нові, сучасні підходи до вирішення проблеми;
- Наявність суперечливих точок зору на проблему в науці і бажання в них розібратися;
- Протилежність побутових уявлень і наукових даних про досліджувані факти;
- Особисті мотиви і обставини виникнення інтересу до даної теми;
- Мета і значимість теми.

Основний зміст:

- Сутність проблеми або виклад об'єктивних наукових відомостей по темі реферату;

- Критичний огляд джерел;

- Власні версії, відомості, оцінки.

Висновки:

- Основні висновки;

- Результати та особиста значущість виконаної роботи; перспективи продовження роботи над темою.

Список використаних джерел. У списку літератури дається перелік використаної літератури в алфавітному порядку з повним бібліографічним описом джерел та нумерацією по порядку. При цьому в нього включається лише та література, на яку було зроблено посилання в тексті або витримки, з якої вони цитувалися.

Додатки. У додатки включається другорядний матеріал, наприклад анкети, первинні результати вимірювань, рисунки і т.п.

Вимоги до оформлення текстового матеріалу

Реферат повинен бути у друкованому або електронному вигляді через 1,5 інтервалу на одній стороні стандартного аркуша А4 210x297 мм з дотриманням таких розмірів полів: верхнє і нижнє - 20 мм, праве - 10 мм, ліве - 30 мм. Кожен рядок повинен містити не більше 60-65 знаків, включаючи інтервали, шрифт - 14.

Обсяг реферату не повинен перевищувати 20 і бути не менше 12 сторінок друкованого тексту.

Номери сторінок вказуються у правому верхньому куті без крапок і літерних знаків. Кожна сторінка нумерується. Першою сторінкою вважається титульний аркуш (нумерація на ній не ставиться), другий - зміст.

Назви основних розділів пишуться прописними буквами, а підрозділів - малими.

Заголовки даються по центру і зверху і знизу відокремлюються від основного тексту трьома інтервалами; крапки в кінці заголовків і підзаголовків не ставляться. Текст повинен ділитися на абзаци, якими виділяються відносно відокремлені за змістом частини.

Тему реферату слід вибрати з наведеного переліку тем або вибрати іншу тему в межах програми, погодивши її з викладачем.

Вимоги до реферату:

- викладення матеріалу має бути логічно послідовним;
- реферат повинен мати дослідницький характер, містити постановку проблеми, узагальнене викладення самостійно опрацьованої літератури та фактичних матеріалів, а також висновки автора;
- на запозичені до реферату матеріали з літературних та статистичних джерел необхідно зробити відповідні посилання.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

Абулія – патологічний стан особистості, пов'язаний з порушенням мотиваційної сфери, патологічною слабкістю волі. В стані А. людина характеризується в'ялістю, відсутністю спонукань до діяльності, хоча необхідність тих чи інших дій може нею чітко усвідомлюватися.

Агорафобія (від грец. agoge - ринкова площа + phobos - страх) нав'язливий страх щодо перебування на відкритому місці, площі, вулиці та/або щодо скупчення людей.

Агресивність (від фр. agressif — агресивний) — стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки. Рівні її визначаються як навчінням у процесі соціалізації, так і орієнтацією на культурно-соціальні норми, найважливіші з яких — норми соціальної відповідальності та норми відплати за акти агресії. Важлива роль належить і таким ситуативним змінним: тлумаченню намірів оточуючих, можливості одержання зворотного зв'язку, провокуючому впливу зброї та ін.

Агресія інструментальна - відрізняється тим, що мета дії суб'єкта, який виявляє агресію, нейтральна і агресія використовується лише як засіб для досягнення цієї мети.

Агресія реактивна — виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію і супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті та ін.

Аддиктивна поведінка (від англ. addiction - схильність, згубна звичка) - особливий тип форм деструктивної поведінки, що виражаються в прагненні до відходу від реальності за допомогою спеціальної зміни свого психічного стану.

Виділяють такі основні види аддикцій: 1) зловживання однією або кількома речовинами, що змінюють психічний стан, напр. алкоголь, наркотики, ліки, різноманітні отрути (див. НАРКОМАНІЯ); 2) участь в азартних іграх, у т.ч. комп'ютерних; 3) сексуальна аддикція; 4) переїдання та голодування; 5) "трудоголізм" ("трудоголізм"); 6) тривале прослуховування музики, яка, в т.ч., ґрунтується на ритмах.

Астенія (від гр. astheneia — безсилля, слабкість) — 1. Слабкість нервово-психічна; проявляється в підвищеній стомлюваності (див. Утомленість) і виснажливості, зниженні порогу чутливості, крайній нестійкості настрою, порушеннях сну. Виникає в результаті різних захворювань, при надмірних розумових і фізичних напруженнях, тривалих негативних переживаннях і конфліктах. 2. Визначальна властивість характеру. До астенічної групи характерів належать два різновиди — астеніки і психастеніки (див. Психастенія). Їхні загальні властивості — підвищена чутливість і швидка виснажуваність. Вони збудливі й виснажувані в нервово-психічному розумінні.

Аутогенна [від лат. autos сам + genos походження].

Артеріальний тиск складається з двох показників: верхнього або систолічного та нижнього або діастолічного тиску.

Афект – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний

подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Афект неадекватності Стійкий негативний емоційний стан, що виникає у зв'язку з невдачею в діяльності та характеризується або ігноруванням самого факту неуспіху, або небажанням визнати себе його винуватцем.

Бар'єри психологічні – внутрішня завада психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), яка заважає людині успішно виконати певну дію.

Відчуття – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

Витіснення – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, у результаті якого неприйнятні для особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

Гнів – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані Г. виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Гіпервентиляція [від ін.-грец. ύπερ над, згори + лат. ventilatio провітрювання] - інтенсивне дихання, що перевищує потреби організму в кисні.

Депресія – це зменшення психічної активності, що викликана перевтомою чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

Деменція (від лат. dementia - безумство) - набута форма недоумства, яка пов'язана з ослабленням інтелектуальних здібностей, емоційним збіднінням, утрудненням використання минулого досвіду.

Виокремлюють глобальну деменцію, за якої порушуються всі види психічної діяльності, втрачається критичність, відбувається деградація особистості, та вогнищеву, за якої особистість здебільшого не змінюється, зберігається критичність, але знижується рівень інтелектуальних здібностей і пам'яті.

Деперсоналізація (від лат. de... - від'ємний префікс + persona - особистість) - зміна самосприйняття, за якої тимчасово втрачається або спотворюється уявлення про власну реальність. Образ себе розщеплюється на відсторонене Я, яке спостерігає, і Я, яке діє або переживає, що супроводжується відчуттям самовичуження або нереальності Я.

Емоції (від лат. emovere - збуджувати, хвилювати) - особливий вид психічних процесів або станів людини, що виявляються в переживанні якихось значущих ситуацій (радість, страх, задоволення), явищ і подій протягом життя. Емоції виступають як головні регулятори психічного життя і виникають у процесі практично будь-якої активності людини.

Ілюзії сприйняття (від лат. illudere - обманювати) - спотворення сприйняття окремих ознак тих чи інших предметів. Іноді терміном "ілюзії сприйняття" називають самі конфігурації подразників, що спричиняють подібне неадекватне сприйняття. Нині найбільш вивченими є ілюзорні ефекти, які спостерігаються під час зорового сприйняття двовимірних контурних зображень.

Імпульсивність - особливість поведінки людини, у стійких формах - риса характеру, що виражається у схильності діяти без достатнього свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або через емоційні переживання.

Істеричний невроз - форма неврозу, що характеризується наявністю різної клінічної симптоматики, яка часто проявляється у вигляді судомних

нападів, астазії-абазії, істеричної глухоти, сліпоти, мутизму і вегетативно-вісцеральних розладів.

Істеричний невроз являє собою одну з форм порушення психіки, пов'язану з бажанням привернути до себе увагу. Найчастіше істеричні розлади проявляються в осіб з нестійкою психікою. Ці люди зазвичай емоційно неврівноважені, будь-яка зміна ситуації викликає в них бурхливу реакцію. Незрілість психіки проявляється підвищеною сугестивністю і вразливістю. При цьому пацієнти мають нарцисичні якості. У них виникає бажання привернути увагу до власної персони будь-якими методами, що далі виливається в маніпулювання оточуючими.

Нейротизм - риса особистості, що характеризується емоційною нестійкістю, тривогою, низькою самоповагою.

Копінг [від англ. coping упоралося] - те, що робить людина, щоб упоратися [англ. to cope with] зі стресом

Маніакальний синдром - психопатологічний синдром. Характеризується станами підвищеного, ейфоричного настрою та активності, прискорення мислення, аж до стрибка ідей. При цьому виникають порушення цілеспрямованої діяльності.

Психози (від грец. psyche - душа) - це патологічний процес, що супроводжується порушенням душевного стану і характерним розладом психічної діяльності. У людини відзначається спотворення реального світу, порушується пам'ять, сприйняття і мислення.

Психопатія (від грец. psyche - душа і pathos - страждання, хвороба) - неадекватний розвиток емоційно-вольових рис характеру людини, великою мірою спровокований вродженою неповноцінністю нервової системи (енцефаліт, травма голови).

Психосоматика (від грец. psyche - душа і soma - тіло) - напрям у медицині та психології, що займається вивченням впливу психологічних

чинників на виникнення та подальшу динаміку соматичних захворювань (безсоння, імпотенція, гіпертонія, коліти, мігрень тощо).

Психосоматична [psycho розум + soma тіло] **хвороба** (використовується також термін - "психофізична"), будучи похідною від емоційного стресу, зачіпає організм людини загалом та існує, діагностується, проявляється фізично (свідомість змінює фізіологію таким чином, що порушується функціонування організму). Розвиваються такі захворювання як бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, рак тощо.

Реактивність [лат. reactio протидія] - властивість живих істот певним чином відповідати на зовнішні впливи та зміни в їхньому внутрішньому середовищі.

Релаксація [від лат. relaxatio ослаблення, розслаблення] - зниження тону скелетної мускулатури. Ефективна як засіб боротьби зі стресом і психосоматичними захворюваннями. Може бути досягнута в результаті застосування спеціальних психофізіологічних технік, фізіотерапії та лікарських препаратів.

Синдром [від гр. syndrome збіг] - поєднання ознак (симптомів), що мають загальний механізм виникнення і характеризують певний хворобливий стан організму.

Стомлення - тимчасове зниження рівня працездатності під дією чинника тривалості навантаження, що впливає. Обумовлене фізичним і психічним виснаженням.

Тривога - негативні емоційні переживання, зумовлені очікуванням чогось небезпечного, що мають дифузний характер, часто не пов'язані з конкретними подіями. Поняття "тривога" в психологію ввів З.Фройд.

Фрустрація [від лат. frustration обман, невдача, марна надія] - стан пригніченості, тривоги, що виникає в людини внаслідок краху надій, неможливості здійснення цілей.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
2. Гаммонд К. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі. Львів: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.
3. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: Підручник. Київ: Медицина, 2013. 296 с.
4. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 320 с.
5. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді // Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158.– С. 42-46
6. Максименко С.Д., Чуприков А.П., Прокопович Є.М., Рожкова І.В., Лобанів С.О. Патопсихологія: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: КММ, 2010. 208 с.
7. Медична психологія: Підручник / С.Д. Максименко, Я.В.Цехмістер, І.А.Коваль, К.С.Максименко. К.: Видавничий дім “Слово”, 2014. 516 с.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання // Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В.Г.Кременя, Ю.В.Ковбасюка; [упоряд.: Н.Г.Протасова, Ю.О.Молчанова, Т.В.Куренна; ред.рада: В.Г.Кремень, Ю.В.Ковбасюк, Н.Г.Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. К.: Основа, 2014. 496 с.
10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

11. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
12. Selye, H. (1987). Stress without distress. In L. Levi (Ed.), *Society, stress, and disease, Vol. 5. Old age* (pp. 257–262). Oxford University Press.
13. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової К., 2006. 365 с.
14. Скочиленко С. Книжка про депресію. Київ: Моноліт, 2019. 48 с.
15. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустьян Ю. М. та ін.]. К. : Держ. ін-тпроблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 164 с
16. Хейг Мет Чому важко жити? Харків: Фабула, 2019. 256 с.
17. Шлозберг С., Непорент Л. Про здоровий спосіб життя, 2009. 256 с.
18. Максименко С. Д. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар'єра працівниківосвітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб.для студ. вищ. закл. Та слухачів ін-тівпіслядипломної освіти / за ред. С. Д. Максименка.Київ : Міленіум, 2004. 264 с
19. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начальнo-методичний посібник / О. Мірошниченко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.

Додаткова

1. Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни, 2022 <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>
2. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді // Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46

3. Смокова Л.С., Жилін М.В. Ідентичність особистості: проблеми практичного використання та інструментів виміру // Науковий журнал «Габітус». Видавничий дім «Гельветика» 2020. № 15. С. 30 - 38.

4. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості / Молодь і ринок, №5/203, 2022, С.76 -80. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.264639>

5. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16 (61), 2021. С. 110-119. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36460>

6. Pfeiffer S. Agile Methods as Stress Management tools? An Empirical Study – DOI 10.13169/workorgalaboglob.13.2.0020 / S. Pfeiffer, S. Sauer, T. Ritter // Work Organization, Labour & Globalisation. 2019. Vol. 13. N 2. P. 20-36.

7. Rabenu E. The Relationship between Psychological Capital, Coping with Stress, Well-Being, and Performance / E. Rabenu, E. Yaniv, d. Elizur // Current Psychology. 2017. N 36. P. 875-887.

15. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>

2. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>

3. Актуальні проблеми психології - <http://appspsychology.org.ua>

4. Актуальні питання сучасної психології - http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii

5. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України- <http://psychology-naesua.institute/>

6. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>

7. Психологія-<http://psyh.kiev.ua>

8. Соціальні науки-[http:// social-science.com.ua/](http://social-science.com.ua/)

9. Українська бібліотека - <https://vseosvita.ua/library>

1. Вебінар «Як пережити стрес правильно: стратегії реагування та вікові особливості». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=03LcRR5YnkM>

2. Вебінар «Практикум подолання професійного стресу. Антистресові техніки для педагога». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=mFULtnIeYo0>

3. Вебінар «Усвідомленість та зниження стресу у нинішні непрості часи». URL: <https://newjustice.org.ua/uk/video/vebinar-3-usvidomlenist-ta-znizhennya-stresu-u-ninishni-neprostiti-chasi/>.

4. Жак Фреско про виховання дітей, стрес та інстинкти. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zUIagGqUgR0>.

5. Про здоров'я: Стрес. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=c0cOHAGxwks>

Навчальне видання

СМОКОВА Людмила Степанівна

**ЕМОЦІЙНЕ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ
ОСОБИСТОСТІ**

Методичні рекомендації

до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

В авторській редакції

Підписано до друку 20.11.2023
Формат 60x88/16. Обсяг 1,5 друк. арк.
Наклад 50 прим. Зам. № 4398/11.

Надруковано у ФОП Бондаренко М.О.
м. Одеса, вул. В. Арнаутська, 60.
т. +38 0482 35 79 76
info@aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.