**Завдання для складання заліку з дисципліни «Профілактика і корекція вигорання фахівців»**

1. **Зробити презентацію (10-15 слайдів) на одну із запропонованих тем**

Загальна характеристика поняття «професіоналізм»: професійне і особистісне самовизначення.

Природа стресу, його вплив на життєдіяльність людини.

Поняття про професійний стреси

Поняття копінг-стратегій і їх роль в подоланні негативних впливів стресу.

Основні напрямки корекції професійного вигорання.

Саморегуляція як механізм ефективної профілактики «вигорання»

Психічна саморегуляція і її рівні.

Прийоми психічного самовпливу: самонавіювання і самопереконання.

Діагностика рівня «вигорання»: основні труднощі і можливості.

1. **Зробити доповідь на одну із запропонованих тем (2-3 сторінки)**

Поняття професійного здоров'я.

Ознаки професійного вигорання

Вплив емоційного вигорання на здоров'я особистості і його професійне функціонування.

Професійне вигорання та ресурси його подолання

Структура професійної діяльності психолога в класифікації професій.

Загальна характеристика поняття «професіоналізм»: професійне і особистісне самовизначення.

1. **Зробити презентацію (10-15 слайдів) на одну із запропонованих тем**

Феномен «вигорання» і причини його виникнення, професійні наслідки його проявів.

Фактори професійного вигорання: особистісний, статусно-рольової, професійно-організаційний.

Рівні «вигорання»: когнітивний, емоційний, сомато-поведінковий.

Вплив емоційного вигорання на здоров'я особистості і його професійне функціонування.

Професійне вигорання та ресурси його подолання.

Основні методи профілактичної роботи: психологічне просвітництво; супервізія, психологічна діагностика

Саморегуляція як механізм ефективної профілактики «вигорання»

Психічна саморегуляція і її рівні.

**Рекомендована література**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер,
2. 2004. – 474 с.
3. Бодров В. А. Информационный стресс: [Учебное пособие для вузов] В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352 с.
4. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. -СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 352 с.
5. Виданова Ю. И. Особенности психического выгорания и преодолевающего поведения у административных работников государственной службы : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03
6. «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / И. Ю. Виданова// – СПб., 2008. - 17 с.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.— СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
8. Водопьянова Н.Е. Технология проведения тренингов по превенции синдрома профессионального выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С.Старченкова // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://l-ib.info/index.php?showtopic=143&hl
9. Жогно Ю. П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя / Ю. П. Жогно // Наука і освіта, 2008. – № 8-9. – С. 40-43.
10. Жогно Ю.П. Емоційне вигорання в педагогічному спілкуванні та співвідношення понять «суб’єктивне / суб`єктне» / Ю. П. Жогно // Наука і освіта, 2008. – № 3. – С. 37-40.
11. Зайверт Л. Ваше время — в Ваших руках (Советы руководителям, как эффективно использовать рабочее время): пер. с нем. / Зайверт Л. // – М.: Экономика. – 1991.
12. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому "професійного вигорання" у вчителів : автореф. дис.канд. психол. наук спец. 19.00.05 «Соціальна психологія» / Т. В. Зайчикова. - К., 2005. - 20 с.
13. . Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л. А. Китаев-Смык // Вопросы психологии экстремальных ситуаций, 2007. - № 4. - С. 2-21.
14. Колесникова М.Г. Тренинг саморегуляции в постдипломном образовании педагога / М. Г. Колесникова, М. А. Резников // Постдипломное образование: проблемы, опыт и перспективы. [М-лы IV международной научно-практической конференции]. – СПб.: СПбАППО, 2004. – С. 57-62.
15. Коляденко Н.В. Синдром професійного вигорання у медичних працівників / Коляденко Н.В.// – Довідник головної медичної сестри, 2013. - №2. – С. 46-52.
16. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 /Крапивина О.В.// – Тамбов, 2004. - 200 c.
17. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал, 2004. – № 2. – С. 56-58.
18. Логвиненко В.П. “Психопрофілактика персоналу, який здійснює психологічний супровід безробітних в процесі профнавчання”// Матеріали науково-практичної конференції “Психопрофілактична робота з персоналом: концептуально-методичні та організаційно-практичні питання ” /Логвиненко В.П. // — К., 2007.
19. . Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента / Лукашевич Н.П.: Учеб. пособие. – К.: МАУП, 2002. – 360 с.
20. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» /За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів – Л.: 2008. - 53 с.
21. Никорчук Н. В. Тренинг "Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности" [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://festival.1september.ru/articles/410399/?numb_artic>=4103 99
22. Осухова Н.Г., Кожевникова В.В. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников / Под ред. Н.Г.Осуховой. – М.: Изд-во «Амиго-пресс», 2006. – С.96 – 112.
23. Психология профессионального здоровья: [Учебное пособие] / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 408 с.
24. Ронгинская Т.И. Синдром вігорания в социальніх профессияхпрофессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / Ронгинская Т.И. // Психологический журнал, 2002. – Т.23, № 3.
25. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар`єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.
26. Трунов Д. Г. Еще раз о “синдроме сгорания”: экзистенциальный подход [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://hpsy.ru/public/x833.htm202
27. Фирсова А.В., Павлова А.М. Изучение и профилактика эмоционального выгорания у педагогов// Психология сегодня : Материалы XI региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов / Фирсова А.В., Павлова А.М. // – Екатеринбург, 2009. – 261с.