

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



Факультет управління

Кафедра логопедії та інноваційних технологій в інклюзії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я**

Освітня програма
«Спеціальна освіта»

Спеціальність 016 «Спеціальна освіта»
Спеціалізація 016.01 Логопедія

Галузь знань 01 Освіта/педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри професійної освіти
та інноваційних технологій
Протокол № 1 від «27» серпня 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія професійного здоров'я
Освітня програма	«Спеціальна освіта»
Спеціалізація (за наявності)	Відсутня
Спеціальність	016 Спеціальна освіта
Галузь знань	01 Педагогіка
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	ОР Магістр 1 /2-3; ОР Бакалавр 3-4 курс
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 18 год. Семінарські заняття – 12 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pro/developer/course/view/4088

2. Опис дисципліни

Мета та цілі курсу:

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя.

Людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до себе. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати – «здоровим способом життя».

Навчальний предмет — «Психологія професійного здоров'я» являє собою системне узагальнення матеріалів про психічне благополуччя людини. У ньому розглянуто принципи та чинники оптимізації психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості.

Психологія професійного здоров'я входить до блоку медико-психологічних дисциплін, тому зміст курсу співвідноситься зі змістом наукового напрямку спеціалізації «016.01 Логопедія», читається паралельно або після вивчення психологічної діагностики, діагностичного та клінічного інтерв'ю, основ психотерапії.

Домінуючою орієнтацією у викладанні курсу виступає навчання студентів умінню інтегрувати отриману інформацію в цілісну систему уявлень про людину та її поведінку, умінню здійснювати ситуативну і системну оцінку психічного стану, пов'язаного зі здоров'ям людини.

Метою курсу «Психологія професійного здоров'я» є підвищення професійної компетентності студентів в галузі психології здоров'язберігаючої поведінки, розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого професійного здоров'я. Головною метою дисципліни є цілісне охоплення проблем психології здоров'я.

Цілі курсу:

- 1) аналіз і систематизація теоретичних моделей та емпіричних досліджень у вітчизняній

і зарубіжній психології здоров'я;
 2) поглиблення розуміння багатомірного феномену здоров'я та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту;
 3) оволодіння психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини;
 4) мотивація відповідальності за власне здоров'я;
 5) формування прагнення до здорового способу життя;
 6) усвідомленість існування та цілісність проживання життя;
 підвищення рівня психологічної культури й аналіз психологічних факторів збереження і зміцнення здоров'я.

Компетентності (відповідно до матриці ОП):

ЗК-8. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК-9. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

СК-6. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності, приймати рішення та продовжувати навчання та/або підвищення професійної кваліфікації відповідно до наявних потреб і запитів.

СК-7. Здатність до організації освітнього процесу у закладах дошкільної і загальної середньої освіти в умовах інклюзивного освітнього середовища з використанням сучасних засобів, методів, прийомів, технологій.

Програмні результати навчання (відповідно до матриці ОП):

РН 12. Організувати та здійснювати методичний супровід процесу навчання, виховання й розвитку дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного освітнього середовища.

РН 13. Розробляти та реалізовувати заходи зі створення безпечного і здоров'язбережувального освітнього середовища, забезпечувати його якість та ефективність освітнього процесу з урахуванням особливих освітніх потреб, можливостей та здібностей дітей.

3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Тема 1. Вступ у психологію професійного здоров'я	Поняття про психологію професійного здоров'я. Здоров'я людини в контексті психології. Стан здоров'я: визначення, показники. Чинники покращення стану психічного здоров'я. Умови збереження психічного здоров'я особистості.	Опрацювати відповідні наукові джерела, пройти тестування
2.	Тема 2. Моделі психічного здоров'я особистості	Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу. Диспозиційна теорія здорової особистості Г. Олпорта.	Опрацювати відповідні наукові джерела,

		<p>Екзистенційна теорія здорової особистості В. Франкла.</p> <p>Теорія розвитку особистості Н. Енкельмана.</p> <p>Когнітивна теорія здорової особистості А. Елліса.</p> <p>Біопсихосоціальна модель психічного здоров'я.</p>	<p>обговорення на семінарі, пройти тестування.</p>
3.	<p>Тема 3.</p> <p>Особистісна зрілість та професійне здоров'я особистості</p>	<p>Етапи та стадії професійного розвитку особистості (Є.А. Клімов, Д. Сьюпер).</p> <p>Професійний шлях та ступінь задоволення роботою. Теорія мотивації Л. Портера, Е. Лоулера.</p> <p>Критерії особистісної зрілості та професійне здоров'я.</p> <p>Засоби підтримки професійного довголіття.</p>	<p>Опрацювати відповідні наукові джерела, пройти тестування, семінарське заняття.</p>
4.	<p>Тема 4. Стрес та стресостійкість у буденному та професійному житті</p>	<p>Поняття про стрес та стресостійкість.</p> <p>Фактори (чинники) стресу.</p> <p>Стадії перебігу стресу.</p> <p>Поведінкові ознаки реакції людини у стресових ситуаціях.</p> <p>Причини низької стресостійкості.</p> <p>Професійний стрес: причини і наслідки.</p> <p>Способи керування гнівом у стресових ситуаціях.</p> <p>Правила формування стресостійкості.</p>	<p>Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.</p>
5.	<p>Тема 5.</p> <p>Професійна дезорганізація діяльності особистості</p>	<p>Афективні порушення у професійній діяльності особистості.</p> <p>Поведінкові порушення у професійній діяльності особистості.</p>	<p>Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.</p>
6.	<p>Тема 6. Терапія самоспівчуття (Self-compassion) у здоров'язберігаючій поведінці психолога і практиці</p>	<p>Філософія та цілі Self-compassion.</p> <p>Складові Self-compassion.</p> <p>Нейрофізіологічні основи практики Self-compassion.</p> <p>Сфери застосування Self-compassion у психологічній практиці.</p> <p>Дослідження ефективності терапії Self-compassion.</p>	<p>Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.</p>

		Базові вправи терапії Self-compassion.	
7.	Тема 7. Діагностика професійного здоров'я особистості	Тест-опитувальник особистісної зрілості. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Тест на професійний стрес. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. Опитувальник на вигорання МВІ. Міссісіпська шкала для ПТСР. Методика визначення типу акцентуації рис характеру темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмишека. Діагностика самотності. Методика визначення ризику здатності до суїцидальності.	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування

5. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Лекція	10
Семінарське / практичні заняття	30
Самостійна робота	6
Індивідуальне завдання	4
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції	1		1		2		2				2		1		1			10
Семінарські заняття		5		5		5		5		5		5						30
Самостійна робота									3					3				6
Індивідуальні завдання																4		4
Екзамен/Залік																	50	50
Всього за тиж-нь	1	5	1	5	2	5	2	5	3	5	2	5	1	3	1	4	50	100

Примітка: не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, комп'ютери, ІТ-технології
Література	
<ol style="list-style-type: none">1. Мицько В., Сидорик Ю. Психологічна зрілість як умова професійної ефективності та стресостійкості вчителів інклюзивних класів // Соціальне партнерство та міжвідомча взаємодія у вирішенні актуальних проблем інклюзії : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Чернівці, 22 листопада 2019 р.). Чернівці : Тухнодрук, 2019. - С. 209-211.2. Sydoryk Y., Hryhoruk I., Kogutiak N., Mytsko V. Features of social network in students with different levels of subjective welfare // Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 251-254.3. Мицько В.М. Психологічна феноменологія материнської депривації // Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15–16 листопада 2019 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. Ч. 1. С. 64-68.4. Мицько В.М., Сидорик Ю.Р., Когутиак Н.М. Тривожність як наслідок материнської депривації у дітей молодшого шкільного віку Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць. Випуск № 2. – Запоріжжя, Класичний приватний університет, 2020. – С. 153-156.5. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338с.6. Аймедов, К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці: Цикл наукових праць / К. В. Аймедов. - Одеса : Прес-кур'єр, 2016. - 175 с.7. Васьківська С. В. Побудова консультативного діалогу з людиною обтяженою психосоматичними проблемами // Психологічні стратегії в освітньому просторі 36. наук, праць (Психол. науки) Вип.1. — К.: КМІУВ ім. Б. Грінченка, 2000. - С.25-31.8. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Уклад. О.В. Головіна, О.С. Лісова. – Чернівці: Рута, 2003. - 65 с.9. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. - К., 2000; Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський університет», 2004. – 264 с.10. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.11. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика: 36. наук. пр. К.: ЕЗКМО, 2005. Вип. 3. - С. 343-361.12. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Життя та здоров'я. Навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи. К.: «Прок-бізнес», 1998. - 160с.	

13. Margraf J. Interdisziplinäre Ziele und fachübergreifende Methoden der Public Health Forschung. In: Margraf & H. Kunath (Hrsg.), Methodische Ansätze der Public Health Forschung, 1995. – S.4–6.
14. Puchalski K. Kryteria zdrowia w wiadomo ci potocznej. Promocja Zdrowia // Nauki Społeczne i Medycyna. – 1994. – No1–2. – P. 53–69.
15. Sheridan E.P., Matarazzo J.D., Bollt.j., Perry N.W., Weiss S.M., Belar S.D. Post-Doctoral Education and Training for Clinical Service Providers in Health Psychology // Health Psychology. – 1998. – No 7. – P.1–17.
16. Schwenkmezger P., Schmid L. Gesundheitspsychologie: Alter Wein in neuen Schlauchen? In P. Schwenkmezger & L. Schmidt (Hrsg.), Lehrbuch der Gesundheitspsychologie, 1994. – S. 1–8.
17. Slonska Z. Misiuna M. Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów. – Warszawa: Agencja Promo-Lider, 1993. – P.68.
18. Taylor S.E. Health Psychology. – New York: McGraw-Hill, 1991. – Vol. 2. – P.5.
19. Tomaszewski T. Człowiek w sytuacji. W: T. Tomaszewski. Psychologia. – Warszawa: PWN, 1975. – P. 17–36.

8. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра професійної освіти та інноваційних технологій м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 104 тел. (0342) 54-12-35 https://kpoit.pnu.edu.ua kpoit@pnu.edu.ua
Викладач	Мицько Володимир Мирославович кандидат психологічних наук, доцент
Контактна інформація викладача	+380973323135 volodymyr.mytsko@pnu.edu.ua

9. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».
--------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: tps://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: tps://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися</p>

	додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Викладач

Мицько В.М.