

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



Факультет психології

Кафедра соціальної психології

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

Термін навчання: 3 роки 10 місяців  
Спеціальність 053 Психологія (Бакалавр)

Освітня програма  
«Дитяча психологія та психологічна практика»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “ ” серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія професійного здоров'я
Викладач	Мицько Володимир Мирославович
Контактний телефон викладача	0973323135
Email викладача	<a href="mailto:volodymyr.mytsko@pnu.edu.ua">volodymyr.mytsko@pnu.edu.ua</a>
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС: 180 год
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
Консультації	Понеділок 11.00-12.00

## 2. Анотація навчальної дисципліни

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 «Дитяча психологія та психологічна практика», 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.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

**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 цілісності проживання життя;
- 7) підвищення рівня психологічної культури й аналіз психологічних факторів збереження і зміцнення здоров'я.

#### 4. Програми компетентності та результати навчання

*Загальні компетентності (відповідно до матриці ОП):*

ЗК2. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності.

ЗК5. Здатність до самоаналізу та когнітивної й емоційної регуляції власної діяльності, фізичного та психічного стану.

*Фахові компетентності (відповідно до матриці ОП):*

СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК13. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

*Програмні результати навчання (відповідно до матриці ОП):*

ПР8. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР10. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до інтервізії та супервізії.

#### 5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекції	28 год.
семінарські заняття / практичні / лабораторні	32 год.
самостійна робота	120 год.

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
VI	053 Психологія	III	Нормативний

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість годин		
	Лекції	заняття	сам. роб.
<i>Тема 1. Вступ в психологію професійного здоров'я</i>	2	2	12
<i>Тема 2. Моделі психічного здоров'я особистості</i>	4	2	12
<i>Тема 3. Особистісна зрілість та професійне здоров'я</i>	2	2	12

<i>особистості</i>			
<i>Тема 4. Стрес та стресостійкість у буденному та професійному житті</i>	2	4	12
<i>Тема 5. Професійна дезорганізація діяльності особистості</i>	2	4	12
<i>Тема 6. Терапія само співчуття (Self-compassion) у здоров`язберігаючій поведінці психолога і практиці</i>	4	4	12
<i>Тема 7. Діагностика професійного здоров`я особистості</i>	4	4	12
<i>Тема 8. Терапія прийняття і відповідальності (АСТ)</i>	4	4	12
<i>Тема 9. Резильєнтність і професійна діяльність</i>	2	4	12
<i>Тема. 10. Управління стресом у часі війни</i>	2	2	12
ЗАГ.:	28	32	120

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p>Оцінювання навчальних досягнень студентів за усіма видами навчальних робіт проводиться за поточним і підсумковим контролюми. Об'єктом оцінювання знань умінь та навичок студентів є програмний матеріал освітнього компонента, засвоєння якого перевіряється під час контролю.</p> <p>Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмного матеріалу, виконання практичних, робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту, здатності публічно, письмово чи в електронному форматі представляти певний матеріал.</p> <p>Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в усній та письмовій формі (опитування на семінарських заняттях, тестування, контрольна робота, самостійна робота).</p> <p>Підсумковий контроль та екзамен. Підсумковий контроль виставляється на останньому семінарському занятті як підсумок виконання всіх визначених робочою програмою завдань. Мінімальна кількість балів – 50. Максимальна кількість балів – 100.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Накопичування балів під час вивчення дисципліни</th> </tr> <tr> <th>Види навчальної роботи</th> <th>Максимальна кількість балів</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Лекція</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Семінарське заняття</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Самостійна робота</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Індивідуальне завдання</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Залік</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Максимальна кількість балів</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	Накопичування балів під час вивчення дисципліни		Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів	Лекція	30	Семінарське заняття	30	Самостійна робота	20	Індивідуальне завдання	20	Залік	0	Максимальна кількість балів	100
Накопичування балів під час вивчення дисципліни																	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів																
Лекція	30																
Семінарське заняття	30																
Самостійна робота	20																
Індивідуальне завдання	20																
Залік	0																
Максимальна кількість балів	100																
Вимоги до письмових	При виконанні письмових завдань оцінювання відбувається за																

робіт	<p>наступними критеріями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- своєчасність виконання (1 б.);</li> <li>- повний обсяг виконання (2 б.);</li> <li>- якість виконання навчального завдання (1 б.);</li> <li>- посилання на джерела (1 б.).</li> </ul> <p>Тестування у системі дистанційного навчання передбачає надання відповідей на певну кількість запитань, що визначаються змістом теми.</p> <p>Кожна правильна відповідь оцінюється у 0,5 балів. Впродовж курсу студенти проходять шість-вісім етапів поточного тестування.</p> <p>Письмове завдання студенти подають у систему Google classroom, де і прописана інструкція до завдання відповідно до тематики і проєктного підходу навчання.</p> <p>Термін здачі – 15 тиждів навчання</p>
Семінарські, практичні заняття	<p>При підготовці до семінарського заняття студенти повинні продемонструвати знання та вміння передбачені темою заняття.</p> <p>Максимальна кількість балів нараховується за такими критеріями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- своєчасність виконання (1 б.);</li> <li>- повний обсяг виконання (1 б.);</li> <li>- якість виконання навчального завдання (1 б.);</li> <li>- самостійність виконання (1 б.);</li> <li>- творчий підхід у виконанні (1 б.)</li> </ul> <p>На семінарських, практичних заняттях № 1-10 проводиться підсумковий зріз знань.</p> <p>До початку заняття надати викладачеві план-конспект заняття.</p> <p>Після проведення заняття необхідно надати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоаналіз проведеного заняття;</li> <li>- аналіз заняття, проведеного іншими студентами групи.</li> </ul> <p>Критерії оцінювання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розуміння роботи навчальної групи та викладача за обраною формою (1 б.);</li> <li>- ступінь готовності до роботи за обраною формою, використання наочності (роздаткових матеріалів, заповнення таблиць, схем, малювання на дошці, плакати) (2 б.);</li> <li>- вільне володіння матеріалом щодо обраного питання, пояснення головних понять (1 б.);</li> <li>- взаємодія з аудиторією, вміння підготувати навчальну групу до роботи, пояснити алгоритм роботи, вміння зацікавити, залучити аудиторію до розгляду питання, вміння звернутися до аудиторії за поясненнями, вміння ставити питання (питання проблемного характеру, на роздум, на кмітливість) (3б.);</li> <li>- підведення підсумків, вміння робити висновки (викладення основної ідеї теми, що розглядалася, у вигляді тез, вираження власного ставлення до питань, що висвітлюються, зазначення ще не вирішених проблем, звернення до аудиторії тощо) (2б.);</li> <li>- творчий підхід у виконанні (1 б.).</li> </ul>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>До підсумкового контролю допускаються студенти, які виконали не менше 55% завдань, передбачені навчальною програмою з дисципліни та набрали за поточну успішність кількість балів, не меншу за 50 балів</p>
Підсумковий контроль	<p>Екзамен виставляється за сумою підсумкового семестрового контролю, що виводиться на завершальному семінарському занятті</p>

	(шляхом підсумку попередньо отриманих результатів за різні форми контролю) – 50 балів, та екзаменаційної оцінки – 50 балів, в сумі – 100 балів
--	--

## 7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Студенти денної форми навчання виконують і здають всі завдання для самостійної роботи під час тижнів контролю самостійної роботи студентів. Тести до тем виконуються у день відповідного практичного заняття. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування за темами. Оцінки за роботу на семінарських заняттях отримують за виконання самостійної роботи та її презентації не пізніше ніж за 1 тиждень до останнього семінарського заняття.
Відвідування занять	Політика курсу передбачає своєчасне виконання студентами усіх видів робіт. У випадку пропуску пар з поважних причин студенти мають право відпрацювати невиконаний обсяг робіт за умови надання необхідної документації (довідки і т.ін.). Усі ці роботи повинні бути виконані й представлені студентом у встановлений час консультацій, при цьому не пізніше ніж за 1 тиждень до останнього семінарського заняття в даній студентській групі. Студент, який пропустив заняття без поважних причин, не отримує бали за усні відповіді. Невиконані своєчасно тести, контрольну роботу, завдання для самостійної роботи можуть виконати і здати до наступного семінарського заняття, однак оцінка при цьому буде знижена на 20 %. Передбачено додаткові бали (до 3) за активну участь на семінарських заняттях чи іншу наукову активність.
Академічна доброчесність	Студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Прикарпатському національному університеті ім. В. Стефаника. Положення про запобігання академічному плагіату: <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsiiapolozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsiiapolozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf</a> Положення 2 <a href="https://pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2021/02/Кодекс.FR12.pdf">https://pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2021/02/Кодекс.FR12.pdf</a> У випадку виявлення випадків плагіату у виконанні навчальних завдань, академічної недоброчесності (списування), пред'явлені студентом завдання не зараховуються.
Неформальна освіта	Можливі зарахування курсів, які відповідають змісту дисципліни загалом чи її окремих тем. Такі курси зараховуються відповідно як опрацьована тема чи як виконане практичне завдання за умови наявності презентації пройденого курсу та його підтвердження сертифікатом. Рекомендовані платформи: Prometheus, EdEra, Coursera 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) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja</a>

## 8. Рекомендована література

1. 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.
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., 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.
4. Мицько В. М. Ціннісно-смілова сфера особистості студентів: теоретичний аспект // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 27. С. 196-203.
5. Мицько В. М. Аксіопсихологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів // Проблеми гуманітарних наук: Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2013. Випуск тридцять перший. Психологія. С. 40-51.
6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338с.
7. Аймедов, К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці: Цикл наукових праць / К. В. Аймедов. - Одеса : Прес-кур'єр, 2016. - 175 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
12. 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.
13. 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.
14. Margraf J. Interdisziplinäre Ziele und fachübergreifende Methoden der Public Health Forschung. Inj. Margraf & H. Kunath (Hrsg.), Methodische Ansätze der Public Health Forschung, 1995.– S.4–6.
15. Puchalski K. Kryteria zdrowia w wiadomo ci potocznej. Promocja Zdrowia // Nauki

- Spoleczne i Medycyna.– 1994.– No1–2.–P. 53–69.
16. 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.
  17. Schwenkmezger P., Schmid L. Gesundheitspsychologie: Alter Wein in neuen Schlauchen? In P. Schwenkmezger & L. Schmidt (Hrsg.), Lehrbuch der Gesundheitspsychologie, 1994.– S. 1–8.
  18. Slonska Z. Misiuna M. Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminow. – Warszawa: Agencja Promo-Lider, 1993. – P.68.
  19. Taylor S.E. Health Psychology. – New York: McGraw-Hill, 1991. – Vol. 2. – P.5.
  20. Tomaszewski T. Człowiek w sytuacji. W: T. Tomaszewski. Psychologia. – Warszawa: PWN, 1975. – P. 17–36.

**Викладач**



**Мицько В.М.**