ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»
Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра менеджменту

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Психологія професійного здоров'я»

на 2026-2027 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	1 курс, 2 семестр
Освітня програма/спеціалізація	«Організаційна психологія»
Спеціальність	С4 Психологія
Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Ступінь вищої освіти	Магістр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну, науковий ступінь і вчене звання, посада
менеджменту

Білінська Олена Петрівна

ст. викладач кафедри

Контактний телефон	+38-050-915-56-98
Електронна адреса	peretlena@gmail.com
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна: http://www.mened.puet.edu.ua/ он-лайн: електронною поштою, ср. з 11.00-13.00

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Курс спрямований на формування професійної компетентності студентів у галузі психології збереження здоров'я, а також на розробку ефективних підходів до мотивації особистості щодо підтримки та укріплення професійного здоров'я. Дисципліна охоплює ключові аспекти психології здоров'я в цілісному контексті.
Тривалість	2 семестр, разом 150 годин (лекції 12 год., практичні заняття 28 год., самостійна робота 110 год.)
Форми та методи навчання	Лекції та практичні заняття в аудиторії, робота з аналізу ситуацій, самостійна робота поза розкладом
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; доповіді та їх обговорення; тестування; поточна модульна робота. Підсумковий контроль: ПМК (залік)
Мова викладання	Українська

Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки. ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях. ПР10. Узагальнювати результати власних наукових досліджень у формі наукових звітів різних форм (тез, статей, доповідей, презентацій). ПР11. Оцінювати здобутки та визначати й аргументувати перспективи власної наукової роботи.	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні. ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості. СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності. СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах. СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності. СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Модуль 1. Концептуальні засади професійного здоров'я та психологічної стійкості		
Тема 1. Сутність та структура професійного здоров'я: психологічний вимір	Відвідування занять; обговорення домашнього завдання та матеріалу занять; виконання практичних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати творчі завдання, рекомендовані викладачем, за темою: 1. 1. Аналітичне есе (1–2 стор.) «Професійне здоров'я як особистісна та соціальна цінність» 2. Огляд літератури з теми «Психологія професійного здоров'я» 3. Опрацювати кейс до теми
Тема 2. Психологічна стійкість і адаптація в професійному середовищі	Відвідування занять; обговорення домашнього завдання та матеріалу занять; виконання практичних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати творчі завдання, рекомендовані викладачем, за темою: 1. Зробити порівняльний аналіз понять: резилієнтність, психологічна стійкість, життєстійкість, адаптація 2. Розробити особисту програму розвитку психологічної стійкості (проєктне завдання) 3. Опрацювати кейс до теми

Тема 3. Професійне вигорання: причини, стадії, профілактика	Відвідування занять; обговорення домашнього завдання та матеріалу занять; виконання практичних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати творчі завдання, рекомендовані викладачем, за темою: 1. Прослухати подкаст або вебінар про професійне вигорання (можна з платформи Prometheus, YouTube-каналів про психологію). 2. Скласти конспект 5 ключових ідей. 3. Написати коротку рефлексію: що здалося новим / корисним / суперечливим? 4. Обрати 2–3 вислови відомих людей, які розкривають суть емоційного виснаження чи перевантаження (можна з психологічної літератури або художніх творів). Поясніть їх зміст, прокоментуйте, як це відображається у сучасному професійному середовищі. Додайте приклад із життя або кіно.
Модуль 2. Профілактика, мотивація та особистісні ресурси професіонала		
Тема 4. Мотивація до збереження і зміцнення професійного здоров'я	Відвідування занять; обговорення домашнього завдання та матеріалу занять; виконання практичних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати творчі завдання, рекомендовані викладачем, за темою: 1. Провести аналіз мотиваційних теорій у контексті професійного здоров'я 2. Провести мінідослідження: "Що мене мотивує?" (опитування). 3. Підготувати коротку презентацію з візуалізацією результатів (наприклад: у вигляді діаграми або інфографіки). 4. Створення особистої «Мапи мотивації»
Тема 5. Стрес і його роль у професійній діяльності: подолання та профілактика	Відвідування занять; обговорення домашнього завдання та матеріалу занять; виконання практичних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати творчі завдання, рекомендовані викладачем, за темою: 1. Рефлексивне есе: «Мій особистий досвід професійного стресу». Описати ситуацію, коли переживали стрес, пов'язаний з роботою. • Які були прояви (емоційні, фізичні, поведінкові)? • Що допомогло/не допомогло його подолати? • Який урок ви винесли з цієї ситуації? 2. Складання особистого «Стрес-профілю» 3. Практична вправа: техніка релаксації / дихальні вправи
Тема 6. Формування здоров'язберігаючої поведінки у	Відвідування занять; обговорення домашнього завдання та матеріалу занять;	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати творчі завдання, рекомендовані викладачем, за темою:

професійному середовищі	виконання практичних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	1. Зробити тематичний огляд: «Психологічні чинники здоров'язберігаючої поведінки» - Обрати одну з підтем: Самоусвідомлення і здоров'я Впевненість у собі як чинник збереження здоров'я Мотивація до здорового способу життя - Опрацювати 2–3 наукові публікації українських або зарубіжних авторів - Підготувати короткий огляд (1 сторінка) із зазначенням ключових ідей 2. Дискусійне завдання: «Здоров'язберігаюча поведінка — індивідуальна відповідальність чи колективна культура? » • Написати короткий аргументований текст (до 300 слів) • Обґрунтувати свою позицію з прикладами із життя/професійного середовища

Інформаційні джерела

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338с.
2. Аймедов, К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці: Цикл наукових праць. Одеса : Прес-кур'єр, 2016. - 175 с.
3. 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.
4. 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.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К., 2000;
6. Корніснко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський університет», 2004. – 264 с.
7. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
8. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика: 36. наук. пр. К.: EZKMO, 2005. Вип. 3. - С. 343-361.
9. 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.
10. Мицько В. М. Ціннісно-смислова сфера особистості студентів: теоретичний аспект. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 27. С. 196-203.
11. Margraf J. Interdisziplinare Ziele und fachbbergreifende Methoden der Public Health Forschung. Inj. Margraf & H. Kunath (Hrsg.), Methodische Ansdtzein der Public Health Forschun, 1995.− S.4−6.
12. Taylor S.E. Health Psychology. − New York: McGraw-Hill, 1991. – Vol. 2. – P.5.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика щодо термінів виконання та перескладання: завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид

діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: списування під час виконання поточних модульних робіт та тестування заборонено (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.

Політика щодо відвідування:

відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі (Moodle) за погодженням із провідним викладачем.

Політика зарахування результатів неформальної освіти: http://www.puet.edu.ua/uk/neformalna-osvita , http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_zarahuvannya_rezultativ_neformalnoyi_osvity.pdf

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	**Максимальна кількість балів**
Модуль 1 (теми 1-3): відвідування занять (5 бали); обговорення матеріалу занять (10 бали); виконання навчальних завдань (10 бали); завдання самостійної роботи (5 балів); тестування (5 бали); поточна модульна робота (15 балів)	50
Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (5 бали); обговорення матеріалу занять (10 бали); виконання навчальних завдань (10 бали); завдання самостійної роботи (5 балів); тестування (5 бали); поточна модульна робота (15 балів)	50
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	**Оцінка за шкалою ЄКТС**	**Оцінка за національною шкалою**
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре