

## Силабус курсу Професійне здоров'я

Освітній ступінь – магістр

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 073 Менеджмент

Освітньо-професійна програма «Управління навчальним закладом»

Кількість кредитів – 3

Рік підготовки – 1/2, семестр – 2/3

Компонент освітньої програми: вибіркова

Дні занять: згідно з розкладом, ауд.74

Консультації: середа 15.00-16.00, ауд.74 або у viber групі

Мова викладання: українська



<b>Керівник курсу:</b>	Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та менеджменту освіти <b>Мешко Галина Михайлівна</b>
<b>Контактний телефон викладача</b>	0984476019
<b>E-mail викладача</b>	hal-meshko@ukr.net
<b>Сторінка викладача</b>	<a href="http://tnpu.edu.ua/faculty/IPP/meshko-galina-mikhaylvna.php?clear_cache=Y">http://tnpu.edu.ua/faculty/IPP/meshko-galina-mikhaylvna.php?clear_cache=Y</a>
<b>Сторінка курсу в Moodle</b>	<a href="https://elr.tnpu.edu.ua/course/view.php?id=1796">https://elr.tnpu.edu.ua/course/view.php?id=1796</a>

### Анотація дисципліни

Курс «Професійне здоров'я» спрямований на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення студентами значимості професійного здоров'я для здоров'язбережувальної спрямованості управлінської та педагогічної діяльності, визначення майбутніми фахівцями власної відповідальності і активної ролі у збереженні і зміцненні власного професійного здоров'я і здоров'я учнів/студентів. Метою викладання навчальної дисципліни «Професійне здоров'я» є: сприяння у виборі оптимальної стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, підвищення рівня професійної стресостійкості та резильєнтності, розвиток компетентності здоров'язбереження магістрантів.

Зміст дисциплін «Професійне здоров'я» ґрунтується на класичних філософських, психологічних, педагогічних, медичних, соціологічних, духовних концепціях із проблем збереження і зміцнення здоров'я людини, а також даних наукових досліджень у галузі психоенергетики, психосоматики, психології праці, психопедагогіки, ортобіотики.

### Навчальний контент

Години Лекц./ Практ.	Теми	Результати навчання	Завдан- ня
Змістовий модуль I. Професійне здоров'я як умова ефективності педагогічного процесу			
2/2	Тема 1. Професійне здоров'я як важлива умова ефективності управлінської та	Здатність здійснювати теоретичний аналіз проблеми здоров'язбереження; здатність аналізувати професійне здоров'я як системну категорію, як інтегральну характеристику особистості фахівця;	Есе

	педагогічної діяльності	уміння діагностувати стан власного професійного здоров'я.	
2/1	Тема 2. Чинники професійного здоров'я	Знання чинників професійного здоров'я, особливостей впливу управлінської та педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця (емоційне вигорання, професійні деформації, професійні деструкції, особистісні дисгармонії).	Презентація
4/1	Тема 3. Вплив професії на здоров'я фахівця		
4/0	Тема 4. Професійний стрес. Професійне вигорання	Знання ознак, компонентів, ступенів стресу, джерел, видів і наслідків професійного стресу; головних компонентів, чинників професійного вигорання; способів профілактики професійного вигорання; уміння протистояти професійному вигоранню.	Есе, виконання завдань тренінгу антивигорання
0/2	Тема 5. Стресменеджмент в професійній діяльності.	Знання ефективних способів і ресурсів стресостійкості, методів оптимізації рівня стресу; здатність продуктивно функціонувати в стресогенних ситуаціях професійної діяльності; уміння протистояти професійному стресу.	Есе, виконання завдань антистрес-тренінгу
Змістовий модуль II. Шляхи і засоби збереження і зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації			
2/2	Тема 6. Гармонія особистості фахівця та його професійне здоров'я	Знання способів і шляхів гармонізації особистості на засадах ортобіотики; уміння дотримуватися правил і норм розумного способу життя.	Есе, творча робота
4/4	Тема 7. Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я.. Професійна самореабілітація	Знання здоров'язбережувальних технологій, шляхів і засобів збереження і зміцнення професійно здоров'я; володіння антистрестехнологіями і техніками саморегуляції; уміння самостійно проектувати програму збереження і зміцнення професійного здоров'я; уміння вибирати оптимальну технологію здоров'язбереження; уміння застосовувати психотехнології самооздоровлення і технології професійної самореабілітації; здатність упроваджувати сучасні технології здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність; уміння формувати здоров'язбережувальне освітнє середовище та управляти процесом його формування.	Творча робота

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК 4	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; формування стійкого світогляду та наполегливості у досягненні мети
ЗК 5	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)

ЗК 6.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність)
СК 3	Здатність брати відповідальність за неперервне навчання, самоосвіту, саморозвиток і самовдосконалення протягом усього життя
СК 6	Здатність формувати лідерські якості та демонструвати здатність працювати у групі у процесі управління розвитком та мотивацією персоналу конструктивними копінг-стратегіями
СК 8	Здатність використовувати психологічні технології, які сприяють формуванню ціннісно-мотиваційної сфери персоналу, проявляти творчість і креативність у його повноцінному професійному та особистісному розвитку
СК 16	Здатність підтримувати професійне здоров'я персоналу та формувати безпечне освітнє середовище
<b>Програмні результати навчання</b>	
ПРН 10	Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, бути соціально активними, відповідальним за результати функціонування закладу освіти, толерантним ставлення до різних думок і поглядів в умовах полікультурного середовища
ПРН 15	Ідентифікувати та класифікувати нові задачі в сфері менеджменту, виділяти психологічні проблеми в організаціях і здійснювати їх аналіз; описувати, аналізувати та оцінювати відповідні об'єкти, явища та процеси, обирати оптимальні методи їх дослідження
ПРН 22	Здатність аналізувати професійне здоров'я як інтегральну характеристику особистості фахівця, особливості впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я; виокремлювати чинники професійного вигорання та застосовувати способи його профілактики; упроваджувати сучасні технології здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність; вміння формувати безпечне освітнє середовище та сприятливий мікроклімат
ПРН 23	Аргументувати власну точку зору в дискусії на основі етичних міркувань, сприймати критику, поради і вказівки; демонструвати етичну та соціально відповідальну поведінку в управлінні організацією (або організаціями) та їх підрозділами

### Основні джерела

1. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. 59 с.
2. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
3. Зав'язкін О. Як уникнути стресу. Д.: Сталкер, 1999. 320 с.
4. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Комплекс методик для діагностики синдрому „професійного вигорання” у вчителів. К.: «Міленіум», 2004. 24 с.
5. Коломоець М.Ю., Хухліна О.С. Професійні хвороби: навч. пос. К.: Здоров'я, 2004. 628 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М.. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в екстремальних умовах: навчальний посібник. К.: Ніко-Центр, 2006. 580 с.

7. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського нац. університету імені Л.Українки, 2009. 316 с.
8. Мешко Г. Теорія і практики підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 438 с.
9. Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійні деформації як прояв негативного впливу професії на особистість педагога. *Гуманітарний вісник*. Додаток 1 до Вип. 29, Том V : Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К.: Гнозис, 2013. С. 195–203.
10. Мешко Г.М. Сучасні підходи до збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів. *Педагогічний альманах* : Збірник наукових праць / редкол. В.В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2017. Випуск 35.. С. 64–73
11. Мешко Г.М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського університету* : Збірник наукових праць. Серія «Педагогіка. Соціальна робота» / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород, 2017. Випуск 1(40). 318 с. С. 157–161..
12. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
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. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: «Книги–ХХ»І, 2009. 296 с.
15. Профілактика емоційного вигорання педагогів. – Режим доступу: [http://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika\\_emocijnogo\\_vigorjannja\\_pedagogiv/1-1-0-1](http://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika_emocijnogo_vigorjannja_pedagogiv/1-1-0-1)

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються меншою кількістю балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** усі виконані завдання (есе, творча робота, проекти) перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Зафіксовані порушення норм доброчесності під час складання підсумкового контролю є підставою для розгляду на засідання Комісії з питань етики та академічної доброчесності університету.
- **Політика щодо відвідування:** відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-5) усне опитування, тести, завдання	40
Модуль 2 (теми 6-7) усне опитування, тести, завдання	30
Творча робота (теми 1-9)	10
Підсумкова контрольна робота (теми 1-9) – тести, завдання	20

### Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль №1					Сума	Змістовий модуль № 2		Сума	Творча робота	Підсумкова контрольна робота	Сума
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	За модуль 1	Тема 6	Тема 7	За модуль 2			
8	8	8	8	8	40	15	15	30	10	20	100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
85-89	<b>B</b>	добре	
75-84	<b>C</b>		
65-74	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Пререквізити

Ефективному засвоєнню змісту дисципліни сприяє попереднє опанування магістрантами матеріалом таких дисциплін, як: «Психологія і педагогіка вищої школи», «Психологія управління».

### Формат дисципліни

Дисципліна має супровід в системі Moodle. Blended Learning викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються інформаційно-комунікаційні технології, онлайн консультування.