



Психологія професійного здоров'я

Кредити та кількість годин: 90 год., 3 ECTS; години: 10 лекційних,
8 практичних та 72 самостійна робота; залік / години:
2 лекційних, 2 практичних та 86 самостійна робота.

I. Опис навчальної дисципліни

Професійне здоров'я є значущою умовою становлення професіоналізму й професійної компетентності психолога. Це складний і багатовимірний феномен, який інтегрує численні взаємодії людини з професійним середовищем, займає важливе місце в системі ціннісних орієнтацій фахівця. Професійна діяльність висуває до здоров'я людини підвищені вимоги (витривалість, працездатність, емоційна стійкість та ін.), тому здатність фахівця управляти своїм здоров'ям (як фізичним, так і психічним), бути психологічно готовим до реалізації такої здатності (соціальне здоров'я), сьогодні все частіше розглядається як показник професіоналізму, а невміння керувати собою, навпаки, – як одне з потенційних обмежень у діяльності психолога. Умови сьогодення декларують розуміння того, що в динамічному й інформаційно-насиченому середовищі лише здорова людина може успішно вирішувати професійні завдання, а сам феномен професійного здоров'я розглядається дослідниками як вагомий ресурс повноцінної й професійно-спроможної особистості. Психологія професійного здоров'я вивчає вплив психологічних чинників на здоров'я та поведінку фахівця в умовах праці, психологічні аспекти збереження професійного здоров'я, аналіз оптимальної стратегії психологічного відновлення психолога для збереження його професійного здоров'я. Слухачі курсу зможуть оволодіти практичними навичками щодо роботи з підвищеною тривожністю, невротизацією та емоційним вигоранням психолога на роботі, веденням індивідуальних та групових сесій щодо збереження психічного здоров'я, навичками застосування різних методів для психологічного відновлення та збереження професійного здоров'я фахівця.

Міждисциплінарні зв'язки. Курс «Психологія професійного здоров'я» базується на таких дисциплінах як «Загальна психологія», «Психологія здоров'я» та є продовженням для освоєння навичок у роботі з психосоматичними проявами осіб, наданням консультативної та психотерапевтичної допомоги тощо.

II. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – навчитися аналізувати феномени, пов'язані з психологією професійного здоров'я, а також засвоїти засоби і методи його збереження.

Курс «Психологія професійного здоров'я» сприяє формуванню таких загальних та спеціальних компетентностей:

- здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності;
- здатність оцінювати результати професійної діяльності та забезпечувати її якість; бути здатним до позитивного сприйняття критики колег, зацікавлених сторін та громадськості. Здатність бути критичним і самокритичним, наполегливим щодо поставлених завдань і взятих зобов'язань. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє розвитку і саморозвитку, творчому підходу до професійної діяльності;

- здатність приймати чіткі та обґрунтовані рішення, визначати шляхи їх реалізації; усвідомлення відповідальності за наслідки своїх рішень;
- цінування та повага до різноманітності і мультикультурності; толерантне ставлення до індивідуальних особливостей кожної особистості, культурної спадщини осіб різних національностей;
- здатність діяти на основі етичних міркувань, використовувати способи діяльності й моделі поведінки, що відповідають нормам моралі та чинному законодавству України;
- здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих; створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя;
- знання категоріально-понятійного апарату психології;
- здатність до використання валідних і надійних психометричних та психодіагностичних інструментів; уміння відбирати і систематизувати діагностичний матеріал з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей особистості; володіти технічними навичками психологічної оцінки;
- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формувати аргументовані висновки та рекомендації. Здатність психолога до сприяння, відновлення, підтримки та/або підвищення позитивного функціонування особистості та почуття благополуччя через відповідні рекомендації. Здатність до відбору відповідних методів та стратегій психологічного супроводу, розробки концептуальних програм психологічного супроводу та надання відповідної інформації клієнту;
- уміння організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. Здатність до підтримки багаторівневої профілактики; здатність до забезпечення послуг, які покращують психічне здоров'я, безпеку та фізичне благополуччя за допомогою захисних та адаптивних методів, а також для ефективної превенції, профілактики та відновлення психічного стану особистості;
- здатність діяти на основі принципів та стандартів етики професійної поведінки; усвідомлення власної відповідальності перед клієнтом, суспільством, професією та колегами; спроможність ідентифікувати себе з цінностями професійного середовища; наявність професійної позиції фахівця-психолога; здатність виявляти чесність, порядність, принциповість, толерантність під час професійної діяльності;
- володіти навичками здійснення психологічного консультування (управління та регуляція специфічними ситуаціями, навички ефективного завершення психологічного консультування, навички самозбереження, саморегуляції та самоконтролю) та оцінки психологічного консультування;
- здатність застосовувати відповідні методи, прийоми, форми, засоби психокорекційної роботи, ураховуючи психофізичні, вікові та індивідуальні особливості осіб. Здатність здійснювати комплексний корекційно-розвиваючий, психологічний та соціальний супровід особистості, пари, сім'ї чи групи;
- здатність до розуміння терапевтичних методів та процесів, що застосовуються при роботі з парами, сім'єю; здатність здійснювати психотерапевтичні втручання, обумовлені знаннями та практикою, за принаймні двома напрямками або моделями психологічного супроводу.

III. Результати навчання

За результатами навчання слухачі зможуть:

- дати визначення основним категоріям психології професійного здоров'я і визначити її завдання;
- пояснити основні складові та особливості прояву професійного здоров'я людини;
- розуміти причини професійного вигорання та способи його профілактики;
- продемонструвати знання підходів та методів збереження професійного здоров'я;
- виявляти і аналізувати чинники ризику професійного здоров'я;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження професійного здоров'я;

- продемонструвати значення діяльності психолога на підвищення психічних ресурсів і адаптаційних можливостей людини в професійній діяльності;
- уміти використовувати підходи та методи для збереження психічного здоров'я в умовах праці, формування установки бути здоровим, проведення просвітницького та психо-соціального супроводу осіб та групи.

IV. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№ з/п	Тема дисципліни
1	Теоретико-методологічні основи психології професійного здоров'я.
2	Професійні хвороби: поняття, види, причини виникнення
3	Особливості емоційного вигорання та невротизації під час професійної діяльності
4	Супервізія у психологічному консультування та збереженні професійного здоров'я
5	Короткострова психотерапія (КП) як засіб збереження професійного здоров'я
6	Захист індивідуальних досліджень

