

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ **Шаран В.Л.**

« _____ » _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я особистості

Галузь знань: **05 Соціальні та поведінкові науки**

Спеціальність: **053 Психологія**

Освітня програма: Психологія

Статус дисципліни: нормативна

Факультет психології, педагогіки та соціальної роботи

Кафедра психології

Мова навчання українська

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин				Курсова робота	Залік	Екзамен
				Аудиторні заняття			Самостійна робота			
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Практичні заняття				
Денна	2	3	3/90	32	16	16	58		+	
Заочна	2	3	3/90	8	4	4	82		+	

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки фахівців третього(освітньо-наукового) рівня вищої освіти (240 кредитів ЄКТС)

Розробник _____ **М.І.Заміщак**, кандидат психол. наук, доцент

Погоджено керівником групи забезпечення спеціальності:

_____ **Н.В.Скотна**, доктор філософських наук, професор

Схвалено на засіданні кафедри психології

Протокол № _____ від _____ 2020 р.

Зав. кафедри психології _____ **М.В.Савчин**, доктор психол. наук, професор

Схвалено на засіданні науково-методичної ради факультету психології, педагогіки та соціальної роботи

Протокол № _____ від _____ 2020р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № _____ від _____ 2020р.

1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни: засвоєння теоретико-методологічних засад цілісного дослідження здоров'я особистості, його фундаментальних чинників та розвиток наукових уявлень про психологічні особливості здоров'я особистості, відповідні методичні засоби із забезпечення повноцінного її функціонування.

Загальні компетентності:

- здатність до розуміння широкого кола філософсько-світоглядних питань (позитивних і негативних тенденцій розвитку цивілізації та їх впливу на біологічну, психологічну, соціальну, моральну і духовну природу людини), системних зв'язків між явищами та процесами;
- здатність до володіння методологією наукового пізнання; здатність до розуміння основних проблем методології науки; співвідношення методології науки та методології психологічного дослідження; здатність впроваджувати нові наукові технології у власну дослідницьку діяльність;
- мотиваційна готовність до науково-психологічного пошуку;
- сформованість особистісно значущих якостей.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

- психологічна готовність до науково-педагогічної діяльності, володіння розвиненим науковим мисленням;
- здатність до суб'єктності (активності, відповідальності, творчості) у науковому пошуку; здатність орієнтуватися у сучасних психологічних теоріях психічної діяльності і особистості та концепціях психологічної практики, нормативно-правовій базі надання практичної психологічної допомоги, в основних тенденціях та парадигмах сучасної психологічної науки і практики; здатність до самоорганізації та самоактуалізації; самоаналізу результатів наукової діяльності;
- здатність до емоційної саморегуляції, розвитку волевих якостей;
- здатність проявляти креативні здібності в самостійному розв'язанні дослідницьких завдань;
- дотримання етичних принципів роботи в системі «людина - людина»;
- здатність до вдосконалення комунікативної культури, у т.ч. англійською мовою, як важливого компонента професіоналізму сучасного науковця;
- здатність до суб'єкт-суб'єктної й особистісно-особистісної взаємодії та ефективної комунікації; здатність до розробки концепції дослідження із врахуванням природи, специфіки психологічних закономірностей і законів, багатоаспектності дії соціально-психологічних чинників, індивідуальної варіативності розвитку психічних та особистісних характеристик.

Програмні результати навчання (ПРН):

- знання основ філософії науки, загальних закономірностей пізнання психологічних закономірностей, чинників та умов становлення і розвитку психологічних феноменів;
- знання фундаментальних психологічних механізмів і закономірностей поведінки, функціонування психіки та розвитку особистості, актуальних проблем сучасної психології;
- застосовувати знання фундаментальних психологічних закономірностей та механізмів поведінки, функціонування психіки та розвитку особистості для вирішення практичних завдань;
- вміння усвідомлювати, переосмислювати особистісний та науковий досвід.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма упорядкована відповідно до анотації освітньо-професійної програми підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, базується на

знаннях з таких нормативних дисциплін психологія, психодіагностика, психоконсультування, основи клінічної психології, психологія особистості, методологія досліджень у сфері психологічних наук.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

- володіти знаннями про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності, змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії; ;
- володіти вміннями: організовувати здорову педагогічно-наукову діяльність;
- володіти навичками: аналізувати отримані знання про здоров'я з метою їх використання при організації педагогічного процесу у різних закладах освіти; аналізувати теоретичні та методичні аспекти здорової педагогічно-наукової діяльності; складати програму та підбирати адекватні методи розвитку здорових учасників освітнього процесу.
- оволодіння психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини;
- уміння стимулювати відповідальність за своє здоров'я;
- володіння навичками формування прагнення до здорового способу життя.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною ЄКТС.

А (90 - 100) – студент глибоко і міцно засвоїв програмний матеріал, вичерпно, послідовно, вільно й логічно його викладає, з можливих варіантів вибирає найкращу відповідь, доцільно використовує літературні джерела. Володіє знаннями про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності, змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії. Володіє вміннями організовувати здорову педагогічно-наукову діяльність. Володіє навичками: аналізувати отримані знання про здоров'я з метою їх використання при організації педагогічного процесу у різних закладах освіти. Вміє аналізувати теоретичні та методичні аспекти здорової педагогічно-наукової діяльності. Самостійно складає програму та підбирає адекватні методи розвитку здорових учасників освітнього процесу. Володіє психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини. Вміє стимулювати відповідальність за своє здоров'я. Виконав усі види навчальної роботи.

В (82 - 89) - отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, однак допускає незначні неточності в їх інтерпретації. Володіє знаннями про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності, змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії. Володіє вміннями організовувати здорову педагогічно-наукову діяльність. Володіє навичками: аналізувати отримані знання про здоров'я з метою їх використання при організації педагогічного процесу у різних закладах освіти. Вміє аналізувати теоретичні та методичні аспекти здорової педагогічно-наукової діяльності. Самостійно складає програму та підбирає адекватні методи розвитку здорових учасників освітнього процесу. Володіє психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини. Вміє стимулювати відповідальність за своє здоров'я. Виконав усі види навчальної роботи.

С (75 - 81) - отримує здобувач, який виявив міцні знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, однак допускає незначні неточності в їх інтерпретації. З певними неточностями володіє знаннями про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності,

змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії. З незначними неточностями володіє вміннями організовувати здорову педагогічно-наукову діяльність. З певними неточностями володіє навичками аналізувати отримані знання про здоров'я з метою їх використання при організації педагогічного процесу у різних закладах освіти. Вміє аналізувати теоретичні та методичні аспекти здорової педагогічно-наукової діяльності, але допускає певні неточності. З певними неточностями самостійно складає програму та підбирає адекватні методи розвитку здорових учасників освітнього процесу. Володіє психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини з незначними неточностями. Вміє стимулювати відповідальність за своє здоров'я. Виконав усі види навчальної роботи.

D(67 — 74) — отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певним труднощами відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, однак допускає помилки в їх інтерпретації. З певними неточностями володіє знаннями про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності, змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії. Допускає помилки при організації здорової педагогічно-наукової діяльності. З певними неточностями володіє навичками аналізувати отримані знання про здоров'я з метою їх використання при організації педагогічного процесу у різних закладах освіти. Аналізуючи теоретичні та методичні аспекти здорової педагогічно-наукової діяльності, допускає відповідні помилки. Допускає помилки, коли самостійно складає програму та підбирає адекватні методи розвитку здорових учасників освітнього процесу. Володіє психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини з незначними неточностями. Вміє стимулювати відповідальність за своє здоров'я. Виконав усі види навчальної роботи.

E (60 - 66) - отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу, важко відтворює його, не опирається на матеріали, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах. Слабо враховує і допускає помилки в їх інтерпретації. Частково вміє орієнтуватися у знаннях про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності, змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії. Допускає грубі помилки при організації здорової педагогічно-наукової діяльності. З певними неточностями володіє навичками аналізувати отримані знання про здоров'я з метою їх використання при організації педагогічного процесу у різних закладах освіти. Аналізуючи теоретичні та методичні аспекти здорової педагогічно-наукової діяльності, допускає грубі помилки. Допускає грубі помилки, коли самостійно складає програму та підбирає адекватні методи розвитку здорових учасників освітнього процесу. Володіє частково психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини. Вміє стимулювати відповідальність за своє здоров'я. Виконав більшість із запропонованих видів роботи.

FX(35 - 59) - отримує здобувач, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу, важко відтворює його, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє враховувати і аналізувати базові знання про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності, змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії. Допускає грубі помилки при організації здорової педагогічно-наукової діяльності. Не володіє навичками аналізувати отримані знання про здоров'я з метою їх використання при організації педагогічного процесу у різних закладах освіти. Не вміє аналізувати теоретичні та методичні аспекти здорової педагогічно-наукової діяльності. Не вміє самостійно складати програму та підбирати адекватні методи розвитку здорових учасників освітнього процесу. Не володіє психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини. Не вміє

стимулювати відповідальність за своє здоров'я. Не виконав більшість із запропонованих видів роботи.

F(0 - 34) - виставляється здобувачеві, який зовсім не володіє програмним матеріалом, що ускладнює орієнтацію в базових знаннях про провідні чинники становлення науковця в сучасній освітній системі, особливості формування здорового стилю педагогічно-наукової діяльності, змісту психолого-педагогічної компетентності здорового майбутнього доктора філософії. Відсутні знання щодо організації здорової педагогічно-наукової діяльності. Не виконав усіх видів навчальної роботи.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- перевірка знань на практичних заняттях;
- контрольна робота;
- залік.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретико-методологічні засади цілісного дослідження здоров'я особистості.

Здоров'я людини як феномен. Автентичне знання про людину як орієнтир цілісного дослідження її здоров'я. Теоретико-методологічні орієнтири дослідження здоров'я людини.

Тема 2. Суть, феноменологія і структура здоров'я особистості

Духовне здоров'я. особистості. Моральне здоров'я. особистості. Соціальне здоров'я. особистості. Психічний і психологічний виміри здоров'я. особистості. Тілесне здоров'я. особистості.

Тема 3. Критерії та емпіричні показники загального здоров'я особистості.

Критерії та показники загального здоров'я особистості. Оцінювання складників здоров'я. Ставлення особистості до власного здоров'я.

Тема 4. Функціональна структура, типи та рівні здоров'я особистості.

Функціонально-детермінантні зв'язки між складниками здоров'я особистості. Структура здоров'я особистості. Типи і рівні розвитку здоров'я особистості.

Тема 5. Внутрішня картина здоров'я та загальне уявлення про порушення психічного здоров'я особистості.

Внутрішня картина здоров'я. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та особливості її формування. Когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти внутрішньої картини здоров'я. Поняття про психічні розлади. Психосоматичні розлади.

Тема 6. Психологія професійного здоров'я особистості.

Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку, основні її принципи. Основні характеристики потенціалу особистості. Професійно важливі якості, що складають потенціал фахівця гуманітарного профілю. Гендерні особливості психологічних класифікацій кар'єр (за Д. Сьюпером). Гендерна класифікація особистісних якостей. Шляхи продовження професійного довголіття. Професійна самоактуалізація. Кар'єрні досягнення та рівень особистісного професійного розвитку. Проблема професійного довголіття.

Тема 7. Ставлення до здоров'я особистості, його компоненти.

Внутрішня картина здоров'я особистості. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я. Відповідальність батьків за здоров'я дитини. Здоровий спосіб життя. Компоненти та мотиви дотримання здорового способу життя.

Тема 8. Фундаментальні чинники здоров'я особистості.

Загальноцивілізаційні тенденції як чинники здоров'я особистості. Індивідуальна концепція здоров'я особистості. Спосіб життя особистості як чинник її здоров'я.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Психологія здоров'я особистості – дефініція, об'єкт та предмет вивчення. Методи та проблеми дослідження у психології здоров'я особистості.

Тема 2. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я особистості.. Здоров'я як системне поняття.

Тема 3. Фізичне, психічне, соціальне, моральне і духовне здоров'я особистості.

Тема 4. Внутрішня картина здоров'я особистості.

Тема 5. Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності Особливості здорового способу життя особистості . Мотивація здоров'я.

Тема 6. Чинники здоров'я особистості.

Тема 7. Стил ь життя особистості як вираження її ідентичності, інтегрованості спрямованості, змісту та форми життя.

Тема 8. Індивідуальна концепція здоров'я особистості .

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота студента з дисципліни містить: опрацювання теоретичного матеріалу; виконання завдань згідно з переліком компетенцій, що формуються у межах кожної теми навчальної програми; підготовку до самостійної роботи, підготовку до семестрового заліку.

1. Обґрунтуйте, що здорова особистість є великою цінністю для суспільства
2. Охарактеризуйте ознаки морального нездоров'я особистості.
3. Підходи до вивчення психічного та психологічного здоров'я особистості.
4. Здоровий спосіб життя. Мотивуючі фактори здоров'я особистості.
5. Опишіть структуру здоров'я особистості .
6. Обґрунтуйте, що психологічне здоров'я особистості відображає стан щастя, суб'єктивне відчуття загальної задоволеності життям.
7. Здоров'я як соціальний феномен. Соціальний рівень індивідуального здоров'я особистості .
8. Сформулюйте низку принципів, реалізація яких має стратегічне значення для оздоровлення способу життя особистості.
9. Створіть свою індивідуальну концепцію здоров'я.
10. Опишіть оптимальний стиль життя здорової особистості.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного опитування, оцінки умінь студентів аналізувати і узагальнювати інформацію про психологічні засади інклюзії в освіті, формулювання висновків та рекомендацій

Практичні заняття	Контрольна робота	сума	залік
40 б (8 відповідей по 5 балів)	60 б	100 б	100 б

Поточна успішність (тах 100 балів) складається з балів, отриманих на практичних заняттях, контрольної роботи.

Залік за талоном № 2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Москалець В.П. Комплекси базової особистості сучасної України. Методологічні і теоретичні проблеми психології : хрестоматія/ упоряд. З.С. Карпенко, І.М.Гоян, Івано-Франківськ: Плай, 2000. С.380-395.
2. Пасічник І.Д., Каламаж Р.В., Августюк М.М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія і педагогіка". 2014. Вип. 28. С.3-16.
3. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. – Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. – 232 с./14,5др.арк.
4. Савчин М.В. Духовна парадигма психології: монографія. Київ: Академвидав, 2013. 224с.
5. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз, О.П. Главник – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 172 с.
6. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с. 11. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: БГУ, 2003. – 172 с.
7. Ryff C. D. (2017) Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. Int Rev Econ OI 10.1007/s12232-017-0277-4

Додаткова

1. Гаврилюк О.О., Дунець Л.М. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. – Хмельницький: 2006. – 95 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологи здоровья / В.А. Ананьев. – Книга I. «Концептуальные основы психологии здоровья» -СПб: Изд. Речь, 2006 г. – 386с.
3. Билич Г.Л. Основы валеологии: учебник / Г.Л.Билич, Л.В.Назарова.- [2-е изд.]. - СПб.: Фолиант,2000.-558с.
4. Гаврилюк О.О., Дунець Л.М. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. – Хмельницький: 2006. – 95 с.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья [Учебное пособие] / Г.С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.
6. Психология здоровья: уч. для вузов /под. ред. Никифорова Г.С. -СПб.:ПИТЕР,2006.- 607С.-(уч.длявузов)
7. Савчин М. Духовний потенціал людини / М.В. Савчин. – Вид. 2-ге, пер., доп. – Івано-Франківськ : Місток НВ, 2010. – 508 с.
8. Токман А.А. Прикладні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів // Наукові праці МАУП, 2012, Вип.. 2 (33). – С.217 – 221.
9. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.,1991.
10. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
11. Maddi S. R. (2017) Hardiness, SpringerBriefs in Psychology, DOI: 10.1007/978-94-007- 5222-1_2
12. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health. A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being. – The British Psychological Society, 2009.