|  |  |
| --- | --- |
| E:\nubip_logo_new_poisk_18_2.png | **СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ**  **«Психологічні основи здоров’я»** |
| **Рівень вищої освіти – третій (освітньо-науковий)** |
| **Спеціальність – 053 «Психологія»** |
| **Рік навчання 1, семестр 2,**  **Форма навчання: денна, вечірня, заочна** |
| **Кількість кредитів ЄКТС 5** |
| **Мова викладання: українська** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| **Лектор курсу** | **Шмаргун Віталій Миколайович, доктор психологічних наук, професор** |
| **Контактна інформація лектора (e-mail)** | **Кафедра психології**  **корпус. 1, к. 23, тел. 527-83-54**  **e-mail: shmargun2012@ukr.net** |
|  |  |

**ОПИС ДИСЦИПЛІНИ**

Мета навчальної дисципліни «Психологічні основи здоров’я» ‒ формування у аспірантів системи наукових знань про природу здоров’я, механізми, умови, способи його позитивного розвитку і динаміку психологічного захисту; формування професійної готовності до систематизації та реалізації теоретичних знань та практичних навичок у галузі психології здоров’я.

Завдання. Надання теоретичних знань про здоров’я як системне поняття; критерії фізичного, психічного та соціального здоров’я; психологічні фактори, що сприяють збереженню та зміцненню здоров’я; психологію здорового способу життя. Ознайомлення із сучасними концепціями формування здорової особистості, а також з різними підходами до забезпечення професійного здоров’я та довголіття.

У результаті вивчення дисципліни слухачі мають:

**знати:**

• зміст поняття «здоров’я» та його критерії;

• роль психології здоров’я в сучасному світі;

• основні особливості фізичного, психічного та соціального здоров’я людини;

• психологічні, соціальні, біологічні чинники здоров’я та хвороби;

• підходи та методи зміцнення та розвитку здоров’я;

• поняття психологічної стійкості та її роль у збереженні здоров’я;

• фактори, що впливають на ставлення до здоров’я;

• види психічної саморегуляції та її роль в збереженні здоров’я;

• поняття професійного здоров’я та психологічного забезпечення професійного здоров’я;

• значення діяльності психолога в контексті підвищення психічних ресурсів та адаптаційних можливостей людини у системі охорони здоров’я.

**вміти:**

* аналізувати чинники, що впливають на збереження здоров’я та володіти методами психологічного дослідження фізичного, психічного і соціального здоров’я;
* самостійно проводити психологічне дослідження факторів, що впливають на здоров’я;
* розробляти стратегії корекції і профілактики порушень здоров’я;
* здійснювати психологічні заходи щодо збереження фізичного, психічного та соціального здоров’я у робочих колективах.

**Компетентності ОП:**

*інтегральні: з*датність продукувати нові ідеї, розв’язувати комплексні проблеми у сфері психології, застосовувати сучасні методології наукової та науково-педагогічної діяльності, здійснювати власні наукові дослідження, результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

*загальні компетентності (ЗК):*

ЗК 02. Здатність розв’язувати комплексні проблеми психології на підґрунті системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

*фахові  (спеціальні) компетентності (ФК):*

СК 02. Здатність до глибинного аналізу науково-практичних проблем у галузі психології та прогнозування шляхів їх розвитку й розв’язання.

СК 05. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проєкти в галузі психології та дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

СК 06. Здатність до рефлексії, саморозвитку, провадити наукову діяльність в умовах невизначеності.

**Програмні результати навчання (ПРН) ОП:**

ПРН 07. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв’язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів.

ПРН 10. Займатись саморозвитком: аналізувати свої професійні можливості, ставити перед собою завдання підвищення професійної кваліфікації та мобільності.

**СТРУКТУРА КУРСУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Год**  (лекц./  прак./сам. роб.) | **Результати навчання** | **Завдання** | **Оцінювання** |
| **Модуль 1.: Психологічні, біологічні та соціальні аспекти здоров’я** | | | | |
| **Тема 1.** Здоров’я як інтегративна характеристика особистості. | **6/6/18** | Вміти аналізувати здоров’я як системну категорію. Знати поняття фізичного, психічного, соціального, душевного здоров’я. Розуміти фізичне, психічне, соціальне здоров’я як суттєву складову громадського здоров’я. Знати фактори ризиків для станів здоров’я. Вміти визначати перспективні шляхи управління здоров’ям. | Обговорення сутності, об’єкту і предмету психології здоров’я. Підготовка до професійної проблемної дискусії на тему «Критерії психічного і соціального здоров’я». | 10 б. |
| **Тема 2.** Поняття фізичного здоров’я. Фактори фізичного здоров’я. | **6/6/18** | Розуміти фізичне здоров’я як поточний стан структурних елементів цілісного організму. Знати матеріальну основу формування фізичного здоров’я та фактори фізичного здоров’я. Вміти оцінювати фізичне здоров’я. | Підготовка до професійної дискусії на зазначену тему / напи-сання есе «Розрізнення біологічного та психологічного стресу». | 10 б. |
| **Змістовий модуль 2. Психологія професійного довголіття** | | | | |
| **Тема 3.** Соціальні детермінанти здоров’я. | **6/6/18** | Знати проблеми і перспективи психології професійного здоров’я. Вміти визначати психічні розлади. Знати концепції психологічного забезпечення професійного здоров’я. Усвідомлювати необхідність психогігієни на роботі. Вміти приймати обґрунтовані рішення, діяти соціально, відповідально та свідомо. Бути здатним надавати рекомендації щодо ведення здорового способу життя. | Дискусія на тему «Антропоцентричний еталон здоров’я».  Презентація на тему «Сенс життя і здорова особистість». | 10 б. |
| **Тема 4.** Психологія старіння та довголіття. | **6/6/18** | Знати основні поняття геронтології: старіння, старість, довголіття, а також градації геронтогенезу. Вміти визначати ознаки психічного старіння та вікові зміни на рівні психічних процесів. Знати способи профілактики старіння та вміти їх використовувати в практичній діяльності. Вміти пояснювати фееномен довголіття. | Аналіз чинників професійного довголіття.  Дискусія/презентація на тему «Психологічний портрет довгожителя». | 10 б |
| **Тема 5.** Психічне здоров’я. Психологічна стійкість особистості. | **6/6/18** | Розуміти культурний, соціальний, філософський, політичний, економічний контексти психічного здоров’я. Знати основні теорії психічного здоров’я. Знати механізми забезпечення психічного здоров’я. Вміти аналізувати результати наукових досліджень. | Аналіз психодіагностичного інструментарію, що застосовується у психології стресу.  Самотестування (за А. Кітаока). | 10 б |
| **За навчальну роботу** 70 б**.** | | | | |
| **Екзамен** | | | | 30 б. |
| **Всього за курс 100 б.** | | | | |

**ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Політика щодо дедлайнів та перескладання:*** | Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомої для аспіранта причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації.  Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене за умови погодження з аспірантурою.  Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів аспірантів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю аспіранта залишається вчасне надання таких документів. |
| ***Політика щодо академічної доброчесності:*** | Вступаючи на цей курс, аспіранти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України (<https://nubip.edu.ua/node/12654>).  Ви повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порушення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність. |
| ***Політика щодо відвідування:*** | Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов’язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв’язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформувати систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену.  За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із аспірантурою). |

**ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рейтинг здобувача вищої освіти, бали** | **Оцінка національна за результати складання екзаменів, заліків** | |
| **Екзаменів** | **Заліків** |
| 90-100 | Відмінно | зараховано |
| 74-89 | Добре |
| 60-73 | Задовільно |
| 0-59 | незадовільно | не зараховано |

**Рекомендовані інформаційні джерела**

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров’я. Київ : Здоров’я, 1990. 258 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров’я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2006. 338 с.
3. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров`я: [навчально-методичний посібник]. Чернівці : Рута, 2001. 201 с.
5. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров`я людини. Луцьк : РВВ - Вежа‖ Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2009. 316 с.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров’я людини: навч. посіб. /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018.156 с