

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЛОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ НАУК
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи психоемоційного здоров'я юнацтва

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань для всіх галузей знань
(шифр і назва галузі знань)


Спеціальність для всіх спеціальностей
(код і назва спеціальності)

освітня програма / спеціалізація для всіх освітніх галузей
(код і назва спеціальності)

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою загальної та практ. психології
протокол № 6 від 05.12.2019 р.

Завідувач кафедри  Запорожченко Д.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти
факультету української філології та соціальних наук



Н.О. Гончарова

(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Кічук Антоніна Валеріївна кандидат
психологічних наук, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензенти програми:

Макарчук Наталія Олексіївна доктор
психологічних наук, доцент кафедри
загальної та практичної психології

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	Лекції:	
	20	4
Модулів: 1	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 120		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 2-4	Лабораторні заняття:	
Семестр: III-VIII	Семінарські заняття:	
	28	8
Тижневе навантаження (год.): - аудиторне: 2 - самостійна робота: 6	Консультації:	
Форма підсумкового контролю: залік	Індивідуальні заняття:	
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	72	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни є особливості психоемоційного здоров'я як особистісної властивості, ознаки, структурно-компонентний склад і функції впродовж життєтворчості.

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи психоемоційного здоров'я студентства» є ознайомлення студентів з теоретичними основами психоемоційного здоров'я – чинника особистісно-професійного зростання, розширення і систематизація психологічних знань про психоемоційну стійкість особистості на етапі ранньої дорослості за сучасних умов розширення спектру стресорів та розвитку її фахової компетентності у практичних питаннях саморегуляції.

Передумови вивчення дисципліни: оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення обов'язкових освітніх компонентів: філософія, психологія, педагогіка, екологія.

Міждисциплінарні зв'язки: проблематика курсу пов'язана з дисциплінами «Загальна психологія», «Основи психофізіології», «Психодіагностика», «Психологія здоров'я», «Соціальна психологія», «Конфліктологія» та ін.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути такі результати навчання:

1. Знання: сутність предмету і завдань дисципліни; демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування емоційних станів

особистості, здійснювати пошук опрацювання та наліз професійно важливих знань із різних джерел з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Уміння: використовувати на практиці теоретичні знання, пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

Комунікація: використовувати набуті знання у процесі веденні наукових дискусій з актуальних та проблемних питань психології здоров'я; виявляти повагу до різноманітних суджень, думок та умовиводів з проблематики.

2. Автономність та відповідальність: самостійно виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з окресленої проблематики; здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій; самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги; виявляти самостійність і соціальну відповідальність, мобілізуватися у ситуації невизначеності поведінкових наслідків.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
Психоемоційне здоров'я як основа повноцінного життя сучасної людини															
1.1	Усвідомлення власних емоцій як основа психологічно здорової особистості	6	2	4	-	-	-	6	4	2	2				16
1.2	Складники і основні компоненти психоемоційного здоров'я особистості у юнацькому віці	6	2	4	-	-	-	6	2	2					16
1.3	Ознаки психоемоційного здоров'я молоді людини	8	4	4	-	-	-	12	4	2	2				18
Засоби самопомоги в стресових та кризових життєвих ситуаціях															
2.1	Проблематика психоемоційного здоров'я: відновлення, збереження та	8	4	4	-	-	-	14							18

	зміцнення														
2.2	Інтенсивність емоцій молоді людини та технології їх опанування	8	4	4	-	-	-	14							18
2.3	Психологічні практики емоційної саморегуляції та емпатійності особистості	12	6	6	-	-	-	16	2		2				18
Проміжний контроль			-	-	-	-	-	4							4
Разом:		48	22	26	-	-	-	72	12	4	8				108

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Психоемоційне здоров'я як основа повноцінного життя сучасної людини

Тема 1. Усвідомлення власних емоцій як основа психологічно здорової особистості

Історичний екскурс в дослідження теорій щодо природи емоцій та почуттів людини. Основні характеристики емоцій; взаємозв'язок емоцій з когнітивною сферою особистості та її поведінкою. Онтогенез емоційної сфери людини. Види почуттів, їхня характеристика. Визначення почуттів і їх фізіологічні основи. Форми переживання почуттів. Динаміка та обумовленість емоційних явищ. Прояви емоцій та почуттів у поведінці людини.

Тема 2. Складники і основні компоненти психоемоційного здоров'я особистості у юнацькому віці.

Психологічна характеристика юнацького вікового періоду; чинники, що впливають на своєрідність емоційних реакцій особистості у цей період; Характеристики компонентів психоемоційного здоров'я сучасного студента; Емпатія та особистість; загальна характеристика емоцій печалі, гніву, інтересу, радості і здивування; їхнє суб'єктивне переживання, фізіологічні прояви, мімічне вираження та патерни поведінки. Схильність особистості до вияву певних емоцій. Патологічні емоційні стани. Причини емоційних розладів.

Тема 3. Ознаки психоемоційного здоров'я молоді людини.

Складові благополуччя особистості. Причини емоційного дискомфорту. Саногенний потенціал особистості. Здоров'я і гармонія. Духовне буття і сенс життя. Узгодженість життєвих процесів особистості. Психологічна стійкість особистості. Загальне уявлення про емоційну стійкість та її чинники. Домінанти активності як опори стійкості. Залежна поведінка як наслідок зниження стійкості.

Засоби самопомоги в стресових та кризових життєвих ситуаціях.

Тема 4. Проблематика психоемоційного здоров'я: відновлення, збереження та зміцнення.

Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Поняття впевненості. Асертивність як здатність до впевненої поведінки. Характеристики здорової,

впевненої в собі особистості (за А. Сальтером). Домінування стеничних позитивних емоцій; переживання успішності самореалізації; емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання відчуття згуртованості, єдності. Застосування копінг стратегій, тренінгових технологій, ситуацій успіху.

Тема 5. Інтенсивність емоцій молодого людини та технології їх опанування.

Види емоційних станів (афект, стрес, настрої тощо) та їхні характеристики. Методи вивчення емоційних станів та емоційності особистості. Умови виникнення фрустрації. Реакції на фрустрацію. Депривація. Стрес та його характеристика. Види і наслідки стресів. Профілактика стресу. Розумове і фізичне перевантаження, порушення мікросоціальних контактів у колі ровесників, з дорослими, батьками, педагогами. Психологічні техніки та релаксаційні вправи щодо опанування негативних станів.

Тема 6. Психологічні практики емоційної саморегуляції та емпатійності особистості.

Впливовість психоемоційного здоров'я на вдосконалення «Я-концепції» через розвиток позитивного мислення. Емоційна гнучкість як основа емпатійності особистості та суб'єктивного відчуття благополуччя і успішності у соціумі. Психологічні практики конструктивної взаємодії із ровесниками та створення ситуацій емоційної комфортності.

5.2. Тематика семінарських занять.

Тема 1. Усвідомлення власних емоцій як основа психологічно здорової особистості

Тема 2. Складники і основні компоненти психоемоційного здоров'я особистості у юнацькому віці.

Тема 3. Ознаки психоемоційного здоров'я молодого людини.

Тема 4. Індивідуальне буття та рушійні сили життєвого шляху.

Тема 5. Інтенсивність емоцій молодого людини та технології їх опанування.

Тема 6. Психологічні практики емоційної саморегуляції та емпатійності особистості.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

Самостійна робота - це особливо організований вид навчальної діяльності, який передбачає вивчення історичної спадщини минулого з даної дисципліни, досліджень сучасних українських і зарубіжних вчених, навчальної та додаткової літератури, обробку своїх конспектів лекцій.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		Денна	Заочна	
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	26	48	Конспект

2.	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - Ідивідуально-творче завдання; - підготовка реферату; - підготовка есе	22 10 10	20 16 20	Презентація Захист реферату Захист есе
	Разом	72	108	

Тематика індивідуальних (групових) завдань

1. Здійсніть дослідження з опорою на методичку «Суверенність психологічного простору» С.К. Нартової-Бочевар.
2. Обґрунтуйте свою позицію щодо правомірності такого вислову: «Позитивні емоції корисні для здоров'я» (Д.Гоуман).
3. Розкрийте поняття екстремальних психічних станів, їх класифікацію за родом занять особистості, за глибиною переживань, тривалістю та ступенем усвідомленості.
4. Надайте характеристику поняттям стрес, фрустрація, криза та конфлікт як основних феноменів критичних життєвих ситуацій.

Тематика рефератів:

1. Вплив негативного психоемоційного стану на різні сфери життя людини.
2. Внутрішня гармонія – шлях до психічного здоров'я людини.
3. Психоемоційне перевантаження, фактори його виникнення.
4. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу.
5. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
6. Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.
7. Вербальні конструкти негативного мислення: шляхи визначення і заміни на позитивні альтернативи.

Тематика есе:

1. На основі вивчення літературних джерел, схарактеризуйте 2-3 засоби захисту сучасної людини від тиску оточуючого на її психоемоційне здоров'я.
2. Доведіть, що психологічне здоров'я сучасної молоді залежить від її соціальної інтеграції.
3. Як Ви вважаєте, чому стреси пригнічують особистість?
4. Доведіть, що психічне здоров'я людини є чинником її психологічного здоров'я.
5. Розкрийте сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. *Форми поточного контролю* – усне та письмове опитування, індивідуальна або групова презентація виконаного завдання, підготовка есе, підготовка реферату, складання таблиць та схем за темами, складання термінологічного словника.

6.2. *Форми проміжного контролю* – модульна контрольна робота.

6.3. *Форми підсумкового контролю* – залік.

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях, результати завдань для самостійної роботи, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату (есе) та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом з дисципліни.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. Комплексом яких факторів визначається психологічне здоров'я особистості? Розкрити кожний фактор.
2. Формування яких нових життєвих стратегій сприяє психосоціальному благополуччю людини?

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. *Шкала та критерії оцінювання знань студентів.*

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2 Критерії оцінювання під час аудиторних занять.

9 Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Термінологічний словник	5
Конспект	5
Реферат	5
Есе	5
Презентація	5

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор).

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Базова

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. – К., Чернівці: Букрек, 2018. – 296с.
2. Вдовіченко О.В. Психологія ризику особистості: монографія. – Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2019. – 456с.
3. Клейман П. Психологія. Люди, концепції, експерименти. – 5-е изд./Пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 272с.
4. Міляєва В. Р., Бреус Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – 2012. – X (23). – С. 414-422.
5. Панкратов В.Н. Саморегуляція психического здоровья: практ.рук-во – М.: Изд-во института Психиатрии, 2001. – 352с.
6. Рассказова Е.И. Психологические факторы выбора и изменения стратегии выбора //Психологический журнал, 2016. - №3. Т.37. – С.39-49.
7. Савчин М. Здоров'я людини і духовний особистісний і тілесний виміри: монографія. – Дрогобич:ПП «НОСВІТ», 2019. – 232с.
8. Святенко Ю.О. Тренінг особистісного зростання. – К., 2017. – 108с.
9. Сидоренко Е.В. Тренінг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб: Речь, 2003. – 208с.
10. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение, коррекция. – Воронеж: Студия «НАН», 2000. – 168с.

10.2. Допоміжні джерела

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – М., 1983. – 236с.
2. Вилюнас В.К. Психологія емоційних явищ. - К., 2000
3. Изард К. Э. Психология эмоций. - Спб., 1999. – 464 с.
4. Климова Е.К. Психология успеха: уч.метод.пос. – СПб: Речь, 2013.- 160с.
5. Селье Ганс Стресс без дистресса. – М.: Эйдос Медиа, 2005.
4. Валлон А. Психічний розвиток дитини. - К., 2004.
5. Фромм Е. Мистецтво любити. - К., 2001.
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис /Пер.с англ. – М.: Прогресс, 1996. – 453с.

10.3. Интернет-ресурси

1. <http://psyfactor.org/>
2. <http://www.nibu.kiev.ua/>
3. <http://psychologiya.org.ua/>
4. <http://psylib.org.ua/books/>
5. <https://pidruchniki.com>