

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Історичні, філософські, психологічні засади гармонійного розвитку та самореалізації
Освітня програма	Загальноуніверситетська
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Валерій Шеретюк, кандидат історичних наук, доцент, професор кафедри історії України
CV викладача на сайті кафедри	https://drive.google.com/drive/folders/1g4KrhdRIYCPLonQ_MxeCsjmnGRjVhTVA?usp=drive_link
E-mail викладача	valerii.sheretiuk@rshu.edu.ua
Консультації	П'ятниця, 11.00. та 16.45. кабінет 219, корпус №5 он-лайн посилання: meet.google.com/eqi-ooki-yuq Або наберіть номер (US) +1 407-986-7236 Введіть PIN-код: 706 782 919#

Мета навчальної дисципліни: надати здобувачам глибоке розуміння теоретичних та практичних аспектів гармонійного розвитку та самореалізації особистості. Це включає вивчення історичних, філософських та психологічних підходів до формування особистості, її розвитку та досягнення внутрішньої гармонії.

Завдання дисципліни: вивчити історичні підходи до гармонійного розвитку (античність, середньовіччя, епоха Відродження, Новий час); здатності до розуміння, як історичний контекст впливав на формування ідей гармонії та самореалізації; ознайомлення здобувачів з основними філософськими концепціями гармонійного розвитку (гуманізм, екзистенціалізм, стоїцизм, східна філософія); розвиток здатності до аналізу філософських ідей та їх значення для сучасності; засвоїти психологічні теорії гармонійного розвитку та самореалізації (гуманістична психологія, позитивна психологія, теорія самовизначення); розглянути практичні методи розвитку особистості (самопізнання, постановка цілей, розвиток емоційного інтелекту); сприяти розумінню, як ці концепції впливають на формування особистості та її самореалізацію, сприяти розвитку здатності до аналізу та оцінки різних підходів до гармонійного розвитку, самостійного мислення та формування власної думки.

Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Історичні засади гармонійного розвитку та самореалізації

Античність. Гармонійний розвиток особистості як один із ключових ідеалів. Теорія філософів Сократа, Платона та Арістотеля про розвиток людини фізично, інтелектуально та морально, гармонія між трьома частинами душі: розумом, волею та емоціями. Арістотель про важливість евдемонії (щастя через досягнення добродісного життя).

Середньовіччя. Акцент середньовічної філософії на духовному розвитку. Августин Блаженний та Фома Аквінський та досягнення гармонії через віру та служіння Богу. Людина як частина божественного порядку, спрямовання її розвитку на досягнення духовної досконалості.

Епоха Відродження. Людина як центр уваги періоду Відродження. Важливість розвитку індивідуальності, творчості та свободи за гуманізмом Еразму Роттердамського. Ідея гармонійного розвитку через розкриття творчого потенціалу та інтелектуального розвитку

Новий час. Філософія XVIII - XIX століття Іммануїла Канта та Георга Гегеля про гармонійний розвиток як шлях до свободи та самопізнання. Важливість морального закону та розумового розвитку. Діалектичний розвиток особистості через подолання протиріч.

Тема 2. Філософські засади гармонійного розвитку та самореалізації

Гуманізм. Гуманістична філософія та цінність людини, її право на самореалізацію та розвиток. Гармонія через розуміння себе, творчість та взаємодію з іншими.

Екзистенціалізм. Філософи-екзистенціалісти Жан-Поль Сартр і Альбер Камю: людина сама творить свій сенс життя. Гармонійний розвиток як процес пошуку власної ідентичності та свободи.

Стоїцизм. Стоїки Епіктет, Марк Аврелій та досягнення гармонії через прийняття того, що ми не можемо змінити, і розвиток внутрішньої сили.

Східна філософія. Буддизм, даосизм та гармонія як стан внутрішнього спокою та єдності з природою. Через даосизм до балансу між Інь і Ян.

Тема 3. Психологічні засади гармонійного розвитку та самореалізації

Гуманістична психологія: теорія Абрахама Маслоу самоактуалізації, вершина піраміди потреб. Самоактуалізація як процес розкриття потенціалу та досягнення гармонії з собою; Карл Роджерс та важливість безумовної позитивної поваги до себе та інших для гармонійного розвитку;

Позитивна психологія. Мартін Селігман та інші представники позитивної психології вивчають, досягнення щастя та гармонії через розвиток сильних сторін, оптимізму та позитивного мислення;

Теорія самовизначення. Теорія Едварда Дейсі та Річарда Райана про залежність гармонійного розвитку від задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та зв'язку з іншими;

Когнітивна психологія. Когнітивні психологи Аарон Бек і Альберт Елліс та теорія досягнення гармонії через зміну негативних мисленнєвих шаблонів та розвиток позитивного світогляду.

Тема 4. Фізичний розвиток: Підтримка здорового способу життя.

Основні аспекти фізичного розвитку, значення фізичної активності, покращення фізичного здоров'я, підтримка емоційного стану; принципи здорового харчування, роль харчування у фізичному розвитку, забезпечення організму необхідними поживними речовинами, підтримка енергійності та імунітету, значення сну, підтримка когнітивних функцій.

Вплив шкідливих звичок на здоров'я, переваги здорового способу життя, зниження ризику хронічних захворювань, покращення якості життя; практичні рекомендації для підтримки здорового способу життя, планування фізичної активності, організація здорового харчування, створення режиму сну, профілактика шкідливих звичок; вплив фізичного розвитку на інші аспекти життя: емоційний стан, інтелектуальний розвиток, соціальне життя.

Тема 5. Емоційний розвиток: Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості.

Основні аспекти емоційного розвитку, поняття емоційного інтелекту (EQ): здатність розпізнавати, розуміти, контролювати та виражати свої емоції; компоненти емоційного інтелекту;

самосвідомість: розуміння своїх емоцій та їхніх причин; самоконтроль: вміння керувати своїми емоціями, особливо в стресових ситуаціях; соціальна свідомість: здатність розуміти емоції інших людей (емпатія).

Управління взаєминами, вміння будувати здорові стосунки та вирішувати конфлікти; поняття стресостійкості, здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи психологічний комфорт, навички управління стресами; практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту, розвиток самосвідомості, регулярна рефлексія; вдосконалення самоконтролю, техніки релаксації, розвиток емпатії.

Управління взаєминами: конструктивне вираження емоцій, вирішення конфліктів; практичні рекомендації для розвитку стресостійкості: розпізнавання джерел стресу, аналіз причин стресу, навички управління стресами: релаксаційні техніки, фізична активність; позитивне мислення, фокусування на позитивному; соціальна підтримка, побудова здорових стосунків: вплив емоційного розвитку на інші аспекти життя: особисте життя, професійне життя, психічне здоров'я.

Модуль 2

Змістовий модуль 2.

Тема 6. Інтелектуальний розвиток: Постійне навчання та розвиток критичного мислення.

Основні аспекти інтелектуального розвитку, поняття постійного навчання (lifelong learning), процес безперервного оновлення знань та навичок протягом усього життя, форми постійного навчання; поняття критичного мислення, здатність аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність та робити обґрунтовані висновки, основні навички критичного мислення; практичні рекомендації для постійного навчання, визначення цілей навчання, використання різних джерел знань; практика та застосування знань, застосовуйте отримані знання в реальних ситуаціях, участь у проєктах.

Регулярна рефлексія, аналіз прогресу, ведення щоденника навчання; практичні рекомендації для розвитку критичного мислення, аналіз інформації, оцінка джерел, виявлення упереджень, соціальні стереотипи; формування власної думки, самостійне мислення, дискусії та обговорення; вплив інтелектуального розвитку на інші аспекти життя: особисте життя, професійне життя, соціальне життя.

Тема 7. Соціальний розвиток: Побудова здорових стосунків з оточуючими.

Основні аспекти соціального розвитку: побудова здорових стосунків, ефективна комунікація, види комунікації; вирішення конфліктів, природа конфліктів, конструктивне вирішення конфліктів; практичні рекомендації для побудови здорових стосунків, розвиток комунікативних навичок: активне слухання, чітке вираження думок.

Побудова довіри, щирість, підтримка, емпатія, розуміння почуттів інших; встановлення меж; практичні рекомендації для вирішення конфліктів, аналіз конфлікту, пошук компромісів; конструктивна критика; використання медіації; вплив соціального розвитку на інші аспекти життя: особисте життя, професійне життя, психічне здоров'я.

Тема 8. Духовний розвиток: Пошук сенсу життя та внутрішньої гармонії.

Основні аспекти духовного розвитку, пошук сенсу життя, джерела сенсу життя, внутрішня гармонія, цінності та принципи, роль цінностей у духовному розвитку; практичні рекомендації для пошуку сенсу життя; самопізнання, рефлексія; визначення цінностей, життя відповідно до цінностей; постановка цілей, SMART-цілі.

Допомога іншим, волонтерство, підтримка близьких; практичні рекомендації для досягнення внутрішньої гармонії, медитація та релаксація, релаксаційні техніки; практика вдячності, позитивне мислення, розвиток духовних практик, участь у духовних заходах; баланс між сферами життя, розподіл часу; вплив духовного розвитку на інші аспекти життя: особисте життя, професійне життя, психічне здоров'я.

Тема 9. Самореалізація

Основні аспекти самореалізації, розкриття потенціалу, постановка цілей, роль цілей у самореалізації, SMART-цілі; подолання перешкод, типи перешкод, стратегії подолання, розвиток впевненості в собі, пошук підтримки; практичні рекомендації для самореалізації, самопізнання, рефлексія; визначення цілей, постановка SMART-цілі; розвиток навичок, навчання, практика, подолання страху та сумнівів, позитивне мислення, підтримка; вплив самореалізації на інші аспекти життя: особисте життя, професійне життя, психічне здоров'я.

Тема 10. Рефлексія та самопізнання

Основні аспекти рефлексії та самопізнання, рефлексія, практичні рекомендації для рефлексії та самопізнання, ведення щоденника, щоденник рефлексії, щоденник самопізнання, питання для самопізнання, медитація та релаксація, релаксаційні техніки; зворотній зв'язок від оточуючих, вплив рефлексії та самопізнання на інші аспекти життя: особисте життя, професійне життя, психічне здоров'я.