

## ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

**Викладач:** Бабак Костянтин Валерійович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та психотерапії

**Кількість кредитів:** 3 (180 год.)

**Освітня програма:** 053 Психологія ОП «Практична психологія»

**Семестр:** 5

### Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» є вибірковим компонентом у процесі фахової підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр зі спеціальності 053 Психологія, Практична психологія.

**Мета викладання навчальної дисципліни** - полягає в оволодінні теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самопливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Завдяки застосуванню отриманих знань здобувачі вищої освіти оволодіють навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної діяльності.

### Завдання викладання дисципліни –

1. Надання поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості.
2. Вивчення основних психологічних факторів, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя.
3. Оволодіння студентами основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини.
4. Оволодіння студентами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

### Очікувані результати вивчення навчальної дисципліни

#### *Інтегральна компетентність*

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів, характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

#### *Загальні компетентності*

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

#### *Спеціальні компетентності*

- СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- СК12. Здатність застосовувати знання психологічних механізмів функціонування, розвитку та формування психічних явищ, генезису особистості, її діяльності та індивідуальних особливостей

#### *Програмні результати навчання*

- ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні я в и щ а , ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
- ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.
- ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно письмово для фахівців і нефахівців.
- ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій. заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо,

відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, б у т и зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Очні консультації: за попередньою домовленістю середа 10.00-12.00.

Онлайн консультації: понеділок-п'ятниця, 10-11 год.

E-mail: [babakv@gmail.com](mailto:babakv@gmail.com)