

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я
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	Наталія МИХАЛЬЧУК, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та практичної психології
CV викладача на сайті кафедри	https://surl.li/lvxnwf
E-mail викладача	natasha1273@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» вивчає психологічні чинники здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку.

Мета – оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, психічного та соціального рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формування свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Завдання: 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.

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» сприятиме набуттю здобувачами вищої освіти загальних компетентностей, а саме: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, здатність генерувати нові ідеї (креативність), уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психологічного здоров'я.

Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини.

Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення.

Тема 3. Гармонія особистості і здоров'я.

Змістовий модуль 2. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

Тема 4. Концептуальні уявлення про здорову особистість.

Тема 5. Психологічний захист особистості.

Тема 6. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини.

Тема 7. Психодіагностика стану здоров'я особисті.