

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	Психологія здоров'я (5 семестр)
Освітня програма	Практична психологія
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Бабак Костянтин Валерійович, кандидат психологічних наук, доцент
CV викладача (in) на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra
E-mail викладача:	babakv@gmail.com

Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна „Психологія здоров'я” вивчає психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Вона досліджує критерії психічного та соціального здоров'я, методи діагностики, оцінки та самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічні фактори здорового способу життя, психологічні механізми стресостійкості та проблеми психологічного забезпечення професійного здоров'я. Мета дисципліни „Психологія здоров'я” 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, самовпливу 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.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного здоров'я.

Тема 1. Предмет психології здоров'я.

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.

Змістовий модуль 2. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

Тема 4. Психологічний захист особистості.

Тема 5. Особистість і стрес.

Тема 6. Психологія впевненості в собі.

Тема 7. Психологія професійного довголіття.

Тема 8. Психодіагностика стану здоров'я особисті.