

### АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	Психологія здоров'я
Освітня програма	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, доцент кафедри практичної психології та психотерапії
CV викладача (in) на сайті кафедри	<a href="https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-praktychnoi-psykholohii-ta-psykhoterapii/sklad-kafedri/9-uncategorised/148-babak-kostiantyn-valeriiovych">https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-praktychnoi-psykholohii-ta-psykhoterapii/sklad-kafedri/9-uncategorised/148-babak-kostiantyn-valeriiovych</a>
E-mail викладача:	babakkv@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. 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. Стрес, його подолання і здоров'я людини.**

**Тема 6. Психологічний захист особистості.**

**Тема 7. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини.**

**Тема 8. Психодіагностика стану здоров'я особисті.**