

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	Костянтин БАБАК, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії
CV викладача (in) на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-praktychnoi-psykholohii-ta-psykhoterapii/sklad-kafedri/9-uncategorised/148-babak-kostiantyn-valeriovych
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.

Мета викладання дисципліни - оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння 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.

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.