

### АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я
Освітня програма	Загальноуніверситетський перелік вибіркового дисциплін
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3,0 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Костянтин БАБАК, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії
CV викладача (in) на сайті кафедри	<a href="https://psuhologia.rshu.edu.ua">https://psuhologia.rshu.edu.ua</a>
E-mail викладача:	<a href="mailto:babakv@gmail.com">babakv@gmail.com</a>

#### Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання викладання дисципліни

- Надати здобувачам освіти знання про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості, про основні психологічні фактори, механізми та закономірності здоров'я та здорового способу життя.
- Формувати уміння діагностувати стан здоров'я людини, та володіти психологічними методами та засобами збереження, зміцнення та розвитку здоров'я людини.

#### Зміст навчальної дисципліни

##### *Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я як наука*

**Тема 1.** Предмет психології здоров'я і здорового способу життя»

**Тема 2.** Основні уявлення про здорову особистість.

**Тема 3.** Внутрішня картина здоров'я .

**Тема 4.** Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

##### *Змістовий модуль 2. Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я*

**Тема 5.** Психологічний захист особистості.

Тема 6. Особистість та стрес.

Тема 7. Спосіб життя людини та сучасні хвороби.

Тема 8. Психологія адиктивної поведінки.

Тема 9. Профілактика адиктивної поведінки.