

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я З ОСНОВАМИ ПСИХОСОМАТИКИ

Тип	Дисципліна професійної та практичної підготовки
Код	ОК2
Семестр	1
Загальна кількість годин	5 кредитів/ 150 годин
Форма контролю	екзамен
Викладач	Сидоренко Ж. В., к. психол. н., доцент
Необхідні обов'язкові попередні та супутні навчальні дисципліни	Психологічна реабілітація в ситуаціях життєвих криз воєнного та мирного часу; Методи психотерапії в психологічній реабілітації; Технології забезпечення психологічної реабілітації в військовій і цивільній сферах
Місце у структурно-логічній схемі:	ОК2 Дисципліна Психологія особистості викладається на першому році навчання
Форми навчання	Лекції, практичні заняття, самостійна робота, екзамен
Критерії оцінювання	Поточний контроль – 60 балів; Підсумковий контроль – 40 балів (екзамен/творче завдання)
Мова викладання	Українська

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет та завдання психології здоров'я. Історія становлення психології здоров'я. Напрямки дослідження. Основні категорії психології здоров'я. Здоров'я як системний феномен. Види здоров'я, уявлення про нормальну та патологічну особистість. Психічне, психологічне, соціальне здоров'я. Психологічні та соціально-психологічні чинники здоров'я людини.

Поняття образу життя, задоволеність життям. Рівень життя, якість та життєвий стиль. Види конституцій людини. Чинники, що впливають на спосіб життя. Поняття здорового способу життя. Стрес як адаптаційний синдром. Поняття стресу в концепціях Г. Сельє, Р. Фолкмана та С. Лазаруса. Навички подолання стресу. Поняття копінг-поведінки та копінг-стратегій. Психологічні захисти та їх види. Поняття професійного вигорання. Моделі професійного вигорання. Профілактика стресів та професійного вигорання.

Психосоматика як галузь міждисциплінарних досліджень. Історія виникнення психосоматики. Поняття психосоматичного розладу. Психодинамічна концепція психосоматичних захворювань. Концепція особистісних профілів Ф. Данбар. Теорія психосоматичної специфічності Ф. Александера. Концепція алекситимії як фактору ризику розвитку психосоматичних захворювань. Теорія життєвих криз В. Ананьєва. Класифікації психосоматичних захворювань. Внутрішня картина хвороби. Психологічні чинники виникнення психосоматичних розладів. Клінічні прояви найпоширеніших психосоматичних розладів.

Методи дослідження психосоматичних розладів. Тілесно-орієнтований підхід в роботі з психосоматичними захворюваннями. Когнітивно-поведінковий підхід та сугестивні методи в роботі з психосоматичними хворобами. Метод гештальттерапії та арт-терапії в роботі з особистісними дисгармоніями та психосоматичними захворюваннями.

Програмні результати навчання (ПРН)

1. ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
2. ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
3. ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.
4. ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
5. ПР14. Диференціювати типи екстремальних ситуацій і форми поведінки людей в цих ситуаціях, прогнозувати можливі наслідки впливу певних чинників на людину в кризових ситуаціях.
6. ПР15. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у кризовому стані для активізації ресурсів її життєстійкості.