

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я З ОСНОВАМИ ПСИХОСОМАТИКИ

Тип	Дисципліна професійної та практичної підготовки
Код	ОКЗ
Семестр	2
Загальна кількість годин	3 кредити/ 90 годин
Форма контролю	залік
Викладач	Сидоренко Ж. В., к. психол. н., доцент кафедри психології
Необхідні обов'язкові попередні та супутні навчальні дисципліни	Психосоматика
Місце у структурно-логічній схемі:	ОКЗ Дисципліна Психологія особистості викладається на першому році навчання
Форми навчання	Лекції, практичні заняття, самостійна робота, залік
Критерії оцінювання	Поточний контроль – 100 балів;
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.

Критерії психічного та психологічного здоров'я. Гармонія особистості. Психологічне благополуччя особистості (К. Рифф). Розуміння психологічного

здоров'я як самоактуалізації особистості. Формування внутрішньої картини здоров'я.

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. Стресові події та реакції на стрес. Особистісні передумови стійкості до стресу. Поняття стресу в концепціях Г. Сельє, Р. Фолкмана та С. Лазаруса. Навички подолання стресу. Поняття копінг-поведінки та копінг-стратегій. Життестійкість особистості. Психологічні захисти та їх види. Поняття професійного та емоційного вигорання. Моделі професійного вигорання. Профілактика стресів та професійного вигорання.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПР14. Розробляти стратегії клініко-психологічного дослідження з врахуванням специфіки об'єкта дослідження та доступних сучасних дослідницьких методів.