

**Короткий опис навчальної дисципліни (анотація)
для каталогу вибіркових навчальних дисциплін**

«Психологія здоров'я»

(назва вибіркової навчальної дисципліни)

Спеціальність	222 Медицина
Освітній ступінь	магістр
Термін вивчення (курс)	2 курс
Форма здобуття освіти	очна
Кафедра	психології та філософії

Короткий зміст дисципліни: мета навчальної дисципліни – розвиток компетентності здорового способу життя; здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості; здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самою собою та оточуючим світом; оптимізація міжособистісної взаємодії, сприяння кращому розумінню себе та інших, формування й корекція регулятивних, комунікативних, вольових якостей, профілактика та корекція психічного та психологічного здоров'я.

Завдання:

- підвищення рівня психологічної культури збереження психологічного здоров'я в сучасний період життя (постковідний період, в період воєнних дій та поствоєнний реабілітаційний період);
- формування особливого бачення психології здорової особистості, психології здорового способу життя, порушень психологічного здоров'я людини, медико-соціальних основ проблем хворої людини;
- дослідження взаємозв'язків і взаємовпливів усіх складників здоров'я (біологічного, психічного, соціального);
- формування нових уявлень та установок на здоров'я і здоровий спосіб життя;
- розвиток творчого ставлення до свого здоров'я;
- формування психологічних механізмів здорової поведінки;
- формування внутрішньої картини здоров'я;
- обґрунтування методів психологічного впливу на зміцнення і поліпшення стану здоров'я особистості в сучасний період.

Результати навчання: формування знань та навичок екологічного ставлення до свого психологічного здоров'я; оволодіння основними категоріями та поняттями психології здоров'я; демонстрація навичок соціальної взаємодії; використання отриманих знань на практиці; прийняття ефективних рішень, у тому числі в умовах кризового періоду та невизначеності.

Після вивчення курсу студенти повинні **знати:**

- основні поняття, теорії та закономірності, що складають категоріальний апарат психології здорового способу життя;
- принципи застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;
- психологічні фактори деструктивного впливу на свідомість людини;
- профілактичні методи покращення психологічного здоров'я в різних вікових періодах.
- збереження та покращення психологічного здоров'я у постковідний, воєнний та післявоєнний час.

Після вивчення курсу студенти повинні **вміти:**

- аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- розпізнавати та аналізувати впливи негативних чинників на стан здоров'я людини;

- застосовувати засоби саморегуляції, вміти пристосовуватися до нових ситуацій (обставин) життя та діяльності;
- використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.

Орієнтовний перелік тем навчальних занять (лекцій, практичних):

1. Проблеми здоров'я і здорового способу життя в науковій літературі.
2. Гармонія внутрішнього простору особистості.
3. Методи профілактики психічного здоров'я у різних вікових групах (дошкільний вік, шкільний, підлітковий, юнацький, дорослий, похилий вік).
4. Психологія старіння і довголіття.
5. Психопрофілактика депресивних та стресових станів, паніки та нервово-психічних порушень.
6. Профілактика алкогольної, наркотичної та тютюнозалежності.
7. Профілактика інтернет та комп'ютерної залежності.
8. Профілактика девіантної поведінки.
9. Профілактика суїцидальної поведінки.
10. Гендерні аспекти психічного здоров'я особистості.
11. Психогігієна сім'ї (функції та кризи сім'ї) і сексуального життя.
12. Збереження психологічного здоров'я медичного працівника.
13. Працездатність як критерій професійного здоров'я.
14. Професійне вигорання і ресурси його подолання.
15. Психокорекція та саморегуляція психічного та психологічного здоров'я особистості.
16. Психологія здоров'я у постковідний, воєнний та післявоєнний період (психологія здоров'я дітей у воєнний час, поняття першої психологічної допомоги).

Перелік науково-педагогічних (педагогічних) працівників, які забезпечуватимуть проведення навчальної дисципліни:

Тимофієва Марина Пилипівна – кандидатка психологічних наук, доцентка закладу вищої освіти кафедри психології та філософії

Завідувачка кафедри

Алла БОРИСЮК