

Силабус навчальної дисципліни
«Психологія здоров'я та здорового способу життя»

Галузь знань: **053. Психологія**
 Спеціальність: Психологія
 Освітньо-професійна програма:
 Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
 Курс: 3
 Семестр: 5

| | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Факультет | Соціальної та психологічної освіти |
| Кафедра | Психології |
| Викладач(-і) | ПІБ: Гичко Юлія Володимирівна Посада: викладач кафедри психології E-mail: gi4yulya@gmail.com |
| Лінк на освітній контент дисципліни | |
| Статус дисципліни | Навчальна дисципліна вибіркового компонента |
| Загальний обсяг дисципліни: кредити ЄКТС / години | 4/120 |
| Обсяг дисципліни (години) та види занять | Денна форма: лекції (30 год.), практичні (30 год.), самостійна робота (60 год.) |
| | Заочна форма: лекції (6 год), практичні (8 год), самостійна робота (106 год). |
| Політика дисципліни | Академічна доброчесність. Очікується, що роботи здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату. Відвідування занять. Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Університету; відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамен, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни. Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. Здобувачі вищої освіти проявляють здатність до здійснення творчого підходу у діяльності, що проявляється у гнучкості мислення, умінні швидко і без внутрішніх зусиль переключатись з однієї ідеї на іншу, генерувати нові ідеї, прагннні до винаходів, творчості, зокрема і в науковій діяльності. |
| Що будемо вивчати? | Курс вивчається протягом семестру і дає глибоке розуміння психологічних закономірностей здоров'я та здорового способу життя. Предметом навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» є психологічні методи і засоби збереження, зміцнення та розвитку здоров'я. |
| Чому це треба вивчати? | Здоров'я безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, відображає образ і якість життя особистості. Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Метою навчальної дисципліни є формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя; оволодіння засобами і методами його збереження, зміцнення і розвитку. |
| Яких результатів можна досягнути? | Розуміти економічні процеси та здійснювати планування, управління і контроль діяльності суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу. Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності. |
| Як можна використати набуті знання та уміння? | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | |
| Зміст дисципліни теми тільки назви підряд | <p>Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань . Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості . Основні уявлення про здорову особистість Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я . Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Психологічний захист особистості . Усвідомлення себе і свого місця у світі. Соціальне здоров'я особистості. Захисні реакції і механізми особистості. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях . Психологія впевненості особистості. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Психологія професійного довголіття 8.1. Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я. Психодіагностика стану здоров'я особистості.</p> |
| Обов'язкові завдання | Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання практичних та самостійних завдань, поточного, підсумкового контролю. |
| Міждисциплінарні зв'язки | Основи психологічного консультування, психологія |
| Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.) | <p>1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с. 2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: [учеб. пособ.] / В. А. Ананьев. – СПб. : Балтийская пед. акад., 1998. – 148 с. 3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с. 4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: [учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с. 5. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.</p> |
| Поточний контроль | Виконання практичних завдань, тестовий контроль, виконання завдань самостійної роботи. |
| Підсумковий контроль | Залік |