

	<p style="text-align: center;">Силабус навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»</p> <p style="text-align: center;">Освітньо-професійної програми «Психологія» Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» Спеціальність: 053 «Психологія»</p>
Рівень вищої освіти	третій (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна циклу вільного вибору
Семестр	весняний семестр
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити / 120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	<p>Предметом вивчення є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини; - засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я; - збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій; - формування свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	<p>Знання теоретичних та практичних основ дисципліни «Психологічне здоров'я людини» дозволять майбутнім фахівцям вивчити загальнотеоретичні та методологічні основи психологічного здоров'я людського організму та вікових змін; отримати базові навички використання оздоровчих технологій, що дозволить психопрофілактичну та консультативну діяльність психолога.</p>
Чому можна навчитися (результати навчання)	<ul style="list-style-type: none"> - Здійснювати аналіз сучасних проблем психологічного здоров'я, основних принципів дослідження здоров'я та моделей здорової особистості. - Демонструвати здатність визначати головні чинники впливу на психологічне здоров'я людини. - Демонструвати навички поширення здорового способу життя. - Володіти техніками надання психологічної допомоги людям, які знаходяться в кризовій ситуації, постраждали від соціальних, техногенних, авіаційних, військових, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси тощо. - Демонструвати відповідальне ставлення до проблем, пов'язаних із способом життя - Здійснювати заходи, направлені на збереження здоров'я людини.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	<p>1) Загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; - здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; - уміння застосовувати принципи надання невідкладної психологічної допомоги; <p>2) Фахові компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми з психологічного здоров'я людини; - здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології;

	<p>- здатність підбору ефективних оздоровчих технік для психопрофілактичної та консультативної діяльності психолога.</p> <p>3) Компетентності з навчальної дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіння методами виявлення психологічних бар'єрів розвитку цілісного здоров'я людини; - демонстрація здатності і готовності застосовувати отриманні знання у процесі профілактики негативного розвитку здоров'я людини; - здатність до саморегуляції, збереження психічного та фізичного здоров'я, особистісного та професійного самовдосконалення в ситуаціях підвищених ризиків та навантажень.
Навчальна логістика	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Поняття про психологічне здоров'я людини. Основні уявлення про здорову людину. Фактори, що впливають на психологічне здоров'я людини. Професійна деформація. Якість життя. Умови життя як чинники впливу на здоров'я. Людина і стрес. Проблеми, пов'язані із способом життя. Вплив екології на психологічне здоров'я. Основи психологічного здоров'я мікро- та макросоціуму. Людина та мікросоціальне оточення: потенційна небезпека для психологічного здоров'я. Принципи і технології надання психологічної допомоги із саморозвитку цілісного здоров'я людини. Психологія професійного довголіття. Основи психопрофілактики. Гармонія кольору інтер'єру як чинник психологічного здоров'я людини. Позитивне мислення як фактор психологічного здоров'я людини. Професійна діяльність психолога в психологічному здоров'ї людини.</p> <p>Види занять: лекції; практичні заняття; самостійна робота.</p> <p>Методи навчання: інтерактивні методи (мозкова атака, вправи, дискусії, рефлексії); репродуктивний (виконання завдання за зразком); проблемні завдання, тренінги, дискусії, презентації.</p> <p>Самостійна робота: студентів передбачає підготовку до аудиторних занять (ведення конспекту лекцій, опрацювання матеріалу до практичних занять, підготовка доповідей, презентацій, вибір психодіагностичних методик тощо).</p> <p>Методи контролю: вибірковий усний, експрес-контроль, модульна контрольна робота, реферативна доповідь, доповідь з презентацією, самопрезентація.</p> <p>Форми навчання: денна, заочна.</p>
Пререквізити	<p>Знання з загальної психології, соціальної психології, психологічної служби, психофізіології.</p> <p>Навчальна дисципліна доступна для вивчення без наявності фахової підготовки.</p>
Пореквізити	<p>Знання дисципліни «Психологічне здоров'я людини» можуть бути використані під час написання курсової та бакалаврської робіт; при проходженні переддипломної практики; у фаховій роботі психолога.</p>
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ КАІ	<p>Науково-технічна бібліотека НАУ. Репозитарій НТБ НАУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с. 2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. 3. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К.: Вид.центр. Київський університет, 2010. 126 с. 4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я

	людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с. 5. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2010. 134 с. 6. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с. 7. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Навч. посібник. Рівне: ЦНТІ, 2001. 111с
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Мультимедійна аудиторія кафедри 8.1203 (кабінет з комп'ютером, екраном та проектором для демонстрації медіа-матеріалів), презентації, творчі завдання.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра авіаційної психології
Факультет	Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	Гордієнко Наталія Василівна Посада: доцент кафедри авіаційної психології Науковий ступінь: кандидат психологічних наук Профайл викладача: ORCID iD https://orcid.org/0000-0002-0688-5626
	 <p>Тел.: 0958844693 E-mail: nataliia.hordienko@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.701</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	

Розробник

Наталія ГОРДІЄНКО

В.о. завідувача кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА