

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	Психологія здоров'я та здорового способу життя
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	українська
Викладач	<i>Созонюк Ольга Степанівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології</i>
CV викладача (in) на сайті кафедри	http://www.rshu.edu.ua/kafedry-ppf/kafedra-vtpp
E-mail викладача:	o.sozoniuk@gmail.com

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни – забезпечити студентів системно скомпонованими, теоретико-методологічними знаннями психологічних особливостей збереження здоров'я і ведення здорового способу життя.

Завдання викладання дисципліни:

- надання поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості.
- вивчення основних психологічних факторів, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя.
- оволодіння студентами основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини.
- оволодіння студентами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи здоров'я та здорового способу життя

Тема 1. Предмет психології здоров'я та здорового способу життя

Тема 2. Внутрішня картина здоров'я

Змістовий модуль 2. Психологічне забезпечення здоров'я людини

Тема 3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

Тема 4. Особистість та стрес

Тема 5. Психологія впевненості особистості

Тема 6. Психологія професійного довголіття

Змістовий модуль 3. Практична психологія здоров'я

Тема 7. Практичні навички у психології здоров'я

Тема 8. Психодіагностика стану здоров'я