

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
1. Кафедра:	Психології та педагогіки
2. Ступінь вищої освіти / освітня програма	Бакалавр / «Психологія»
3. Статус навчальної дисципліни	Вибіркова
4. Місце в структурно-логічній схемі	Викладається у першому семестрі першого року навчання/у четвертому семестрі другого року навчання
5. Кількість кредитів ЄКТС: - загальна кількість годин: - з них аудиторних годин: - лекції (денна / заочна): - семінарські заняття (денна / заочна): - практичні заняття (денна / заочна): - самостійна робота (денна / заочна):	3 90 16/8 24/16 0/0 40/66
6. Короткий зміст навчальної дисципліни	Психологія загального здоров'я та психологічної безпеки є сучасною галуззю психологічної науки, що вивчає закономірності збереження, підтримання та відновлення психічного, фізичного й соціального благополуччя людини. У центрі уваги дисципліни — взаємозв'язок між психологічними процесами, способом життя, станом здоров'я та системою особистісних ресурсів, які забезпечують стійкість до стресу, адаптацію до змін середовища і попередження психічних розладів. Особливе значення приділяється вивченню понять психологічної безпеки як стану захищеності особистості від деструктивних впливів, ризиків, інформаційних і соціальних загроз, а також механізмів її формування у різних сферах життєдіяльності — професійній, освітній, міжособистісній.

Дисципліна охоплює питання здоров'я збережувальної поведінки, психологічних чинників соматичного здоров'я, профілактики професійного вигорання, розвитку емоційного інтелекту, стрес-менеджменту, формування навичок саморегуляції, а також розробку стратегій підвищення особистісної та колективної психологічної безпеки.

У процесі вивчення курсу здобувачі освіти засвоюють теоретичні основи та практичні методи зміцнення психологічного здоров'я, формують уміння оцінювати рівень психологічної безпеки, розробляти програми профілактики деструктивних станів і підвищення життєстійкості особистості. Навчальний процес включає лекції, семінарські заняття, практичні вправи, тренінги та дискусії з актуальних проблем психології здоров'я та безпеки.

Метою вивчення навчальної дисципліни **«Психологія загального здоров'я та психологічної безпеки»** є формування у здобувачів вищої освіти цілісної системи знань про психологічні механізми збереження та зміцнення психічного і фізичного здоров'я людини, розвиток здатності забезпечувати власну психологічну безпеку, а також сприяння становленню професійної культури здоров'язбереження. Курс спрямований на усвідомлення ролі психологічних факторів у підтриманні здоров'я, профілактиці стресу та деструктивних станів, розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивного подолання життєвих труднощів.

Основними завданнями дисципліни є:

засвоєння теоретико-методологічних основ психології здоров'я та психологічної безпеки; оволодіння знаннями про психологічні чинники, що впливають на формування, збереження й відновлення здоров'я; розуміння взаємозв'язку психічного, фізичного й соціального компонентів

	загального здоров'я; формування у здобувачів умінь аналізувати психологічні ризики та загрози безпеці особистості; розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, управління емоційними станами; формування здатності застосовувати знання для профілактики професійного вигорання та підвищення якості життя; виховання ціннісного ставлення до здоров'я як особистої та соціальної цінності.
7. Міждисциплінарні зв'язки	Загальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості.
8. Форми і методи навчання:	Заняття проводяться у формі лекцій, семінарських та практичних занять. Лекції здійснюються з ключових проблем курсу. Методами навчання є: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемно-пошуковий та дослідницький.
9. Форма контролю:	Залік
10. Методи та критерії оцінювання:	Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається за рейтинговою шкалою, що передбачає накопичення 100 балів, які перераховуються в національну шкалу та шкалу оцінювання ЄКТС. Види робіт, які складають суму підсумкових балів здобувача вищої освіти: - робота на семінарських заняттях – 80 балів; - самостійна робота – 20 балів.
11. Результати навчання:	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9 Здатність працювати в команді

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

РН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

РН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

РН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

РН4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”, 2022. P.1316-1322.

2. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.

3. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 104–113.

4. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282

5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.

6. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 201 с.

7. 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.

8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

9. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с

10. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.

