




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

**Спеціальність: 053 «Психологія»  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський)
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна вибіркового компонента із фахового переліку
<b>Семестр</b>	Весняний семестр
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години</b>	3 кредити/90 годин
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Що буде вивчатися (предмет вивчення)</b>	Предмет вивчення полягає у визначенні складових людського здоров'я. Психічне здоров'я забезпечується на різних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Психічне здоров'я зазнає впливу із боку різних соціальних зв'язків, і наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Люди зі здоровою психікою - активні учасники соціальної системи. Гармонійну стратегію поведінки прийнято називати здоровим способом життя. Вихована занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної та нездорової поведінки людини в суспільстві та порушень у здоровому способі життя.
<b>Чому це цікаво/треба вивчати (мета)</b>	Метою дисципліни є засоби всебічного вдосконалення людини на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Це тривалий у часі процес, який намагається наблизити людину до оптимальних та ідеальних форм існування та включає цілісну систему охорони здоров'я, комплекси профілактичних заходів та лікування.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	В результаті навчання можна навчитися тому, що дозволить Вам працювати в сфері медицини, психології де можна проводити як практичну так і дослідницьку роботу пліч о пліч із різними спеціалістами. Ви маєте широке поле для діяльності - визначення різноманітних чинників, які сприяють формуванню здорової людини. У Ваших можливостях розробка та проведення низки профілактичних заходів для різних вікових груп, які не дозволять проявитися порушенням психічного здоров'я і ,відповідно, не змінять якість життя людини. Особливо актуально на сучасному етапі, в період протидії розповсюдження COVID 19.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</b>	Користуватися набутими знаннями та вміннями можна завдяки: володінню основними принципами забезпечення психічного здоров'я, такими як комплексність, креативність, принципу

	внутрішнього спостерігача, принципу зміцнення та розвитку позитивних установок.
<b>Навчальна логістика</b>	<p><b>Зміст дисципліни:</b> Психічне здоров'я забезпечується на різних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Гармонійну стратегію поведінки прийнято називати здоровим способом життя. Базовими поняттями у групі когнітивних факторів є здоров'я, здоровий спосіб життя, якість життя, здорова поведінка. Основними факторами, що впливають на фізичне здоров'я, є такі: рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовки; рівень функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень; рівень і здатність до мобілізації адаптивних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливів різноманітних факторів навколишнього середовища.</p> <p>Психічні резерви можуть бути представлені як можливості психіки, які визначають тактику її поведінки, особливості психологічної та соціальної адаптації. Виділяють три основні групи психологічних факторів, які корелюють зі здоров'ям і хворобою.</p> <p><b>Види занять:</b> лекції, практичні заняття</p> <p><b>Методи навчання:</b> пояснення, розповідь, бесіда, навчальна дискусія, аналіз проблемної ситуації, аналіз відеоматеріалів та тематичної літератури</p> <p><b>Форми навчання:</b> очна, заочна (+онлайн-підтримка Google meet, Вайбер).</p>
<b>Пререквізити</b>	«Анатомія та еволюція нервової системи», «Основи біології та генетики людини», «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія», «Патопсихологія»
<b>Пореквізити</b>	«Психологія девіантної поведінки», «Емоційний інтелект як особистісний та професійний ресурс», «Реабілітаційна психологія»
<b>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ</b>	<p><b>Науково-технічна бібліотека НАУ:</b> Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ —Вежа - Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.</p>
<b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b>	8.1203 Система інтерактивної презентації матеріалу, відеоматеріали.
<b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b>	Включає питання теоретичного характеру, тестові завдання, термінологічну базу, аналіз проблем, які розглядалися під час практичних занять.
<b>Кафедра</b>	авіаційної психології
<b>Факультет</b>	лінгвістики та соціальних комунікацій
<b>Викладач</b>	 <p><b>Долгова Олена Миколаївна</b> <b>Посада:</b> доцент <b>Вчений ступінь:</b> кандидат біологічних наук</p>

	<p><b>Профайл викладача:</b>  <a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=BZGDnG0AAAAJ&amp;hl=uk&amp;oi=ao">https://scholar.google.com.ua/citations?user=BZGDnG0AAAAJ&amp;hl=uk&amp;oi=ao</a>  <b>Тел.:</b> 0990308921  <b>E-mail:</b> olenadolgusha@gmail.com  <b>Робоче місце:</b> 8.1207</p>
<p><b>Оригінальність навчальної дисципліни</b></p>	<p>Оригінальність полягає у розкритті актуальних питань та багатьох аспектів психології здоров'я та здорового способу життя, визначенні потенціалу особистості та можливостей його використання.  Цей напрямок є досить актуальним, практично, на всіх континентах Землі. Психічне здоров'я - це запорука щасливого життя і довголіття!</p>
<p><b>Лінк на дисципліну</b></p>	