ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ
БАКАЛАВР

Психологія загального здоров’я та психологічного благополуччя

Вибірковий освітній компонент за вибором здобувача освіти

курс II-IV семестр 4-7

Кредити ЄКТС / загальна кількість годин

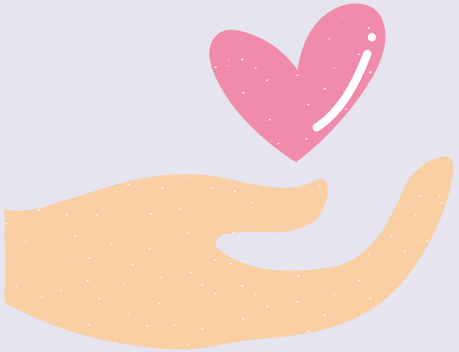
Спеціальність: Галузь знань: ОПП

19 «Архітектура та будівництво»
193 «Геодезія та землеустрій»
ОПП «Геодезія та землеустрій»

3 кредити / 90 год

20 «Аграрні науки та продовольство»
208 «Агроінженерія»
ОПП «Агроінженерія»

3 кредити / 90 год



Що буде вивчатися?

Психологічіні аспекти особистості: індивідуальні особливості

Фактори, що впливають на психологічне здоров’я

Психосоціальні ресурси

Методи психологічної допомоги

Чому це цікаво/ потрібно вивчати

Розуміння взаємозв'язку між психічним і фізичним здоров'ям: Вивчення психологічних аспектів здоров'я допомагає зрозуміти, як емоції, стрес і поведінка впливають на фізичний стан організму. Це знання важливе для створення збалансованого способу життя.

Запобігання захворюванням: Психологічні знання допомагають у попередженні як психічних, так і фізичних захворювань, розробці ефективних стратегій для подолання стресу та підтримання здоров'я.

Підвищення якості життя: Вивчення методів психологічного благополуччя сприяє кращому самопочуттю, підвищенню рівня задоволеності життям і здатності ефективно вирішувати життєві проблеми.

Зміцнення соціальних відносин: Знання про психосоціальні фактори допомагають будувати кращі міжособистісні стосунки та отримувати соціальну підтримку, що позитивно впливає на здоров'я.

Пізнання себе, розуміння своїх переживань: Психологія дає необхідний поштовх тим, хто намагається змінити своє життя; пізнати свою індивідуальність.

Мета освітнього компонента:

Формування у здобувачів освіти глибокого розуміння психологічних аспектів здоров'я та благополуччя, розвиток навичок саморегуляції, ефективного управління стресом та адаптації до життєвих викликів. Це сприяє підготовці фахівців, здатних підтримувати своє здоров'я, а також надавати психологічну підтримку іншим.

Компетентності

ЗК

- Психологічні аспекти особистості
- Здатність до критичного мислення
- Навички управління емоціями
- Розвиток стресостійкості та психологічної гнучкості
- Розуміння необхідності та дотримання норм здорового способу життя;

ФК Компетентності

- Розуміння психологічних основ здоров’я та багополуччя
- Уміння ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі
- Навички конструктивного вирішення конфліктів
- Опанування методів психологічної допомоги та самодопомоги
- Використання психологічних технік для підтримки ментального здоров’я

Результати навчання

Знання та розуміння

здобувачі освіти опанують основи психологічного здоров’я, стресостійкості та емоційного благополуччя.

Практичні навички

навчаться керувати емоціями, застосовувати техніки саморегуляції та запобігати вигоранню.

Соціальні компетентності

розвинуть навички ефективної комунікації, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Зміст компоненту

Теоретичні основи психологічного здоров’я

Взаємозв’язок фізичного, психічного та соціального здоров’я

Техніки управління стресом і профілактики вигорання.

Навички конструктивної комунікації та вирішення конфліктів.

Стратегії підвищення життєстійкості та самооцінки

Психологічна допомога в кризових ситуаціях.

Підсумкова форма контролю

ЗАЛІК

Слободчікова Юлія Богданівна

ПОСАДА: викладач

ВЧЕНЕ ЗВАННЯ: спеціаліст

НАУКОВИЙ СТУПІНЬ: Вища категорія (старший викладач)

ТЕЛ.: 093 65 51 810

E-MAIL: Slobodchikovajulia55@gmail.com

Дякую за увагу!