



ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ
БАКАЛАВР

Основи психології

ВК-1

Вибірковий освітній компонент за
вибором здобувача освіти

курс II-III-IV семестр 4-6-8



Кредити ЄКТС / загальна кількість годин

Спеціальність:

Галузь знань:

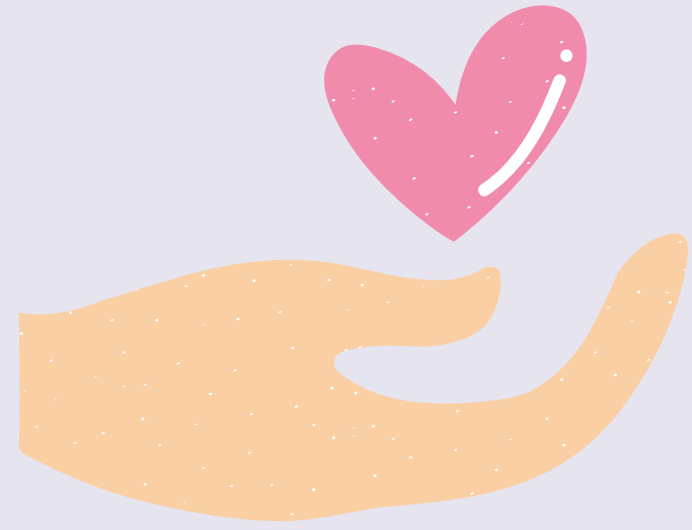
ОПП

20 «Аграрні науки та
продовольство»

208 «Агроінженерія»

ОПП «Агроінженерія»

3 кредити / 90 год



Що буде вивчатися?

Психологічні аспекти особистості:
індивідуальні особливості

Фактори, що впливають на
психологічне здоров'я

Психосоціальні ресурси

Методи психологічної допомоги



Чому це цікаво/ потрібно вивчати

Запобігання захворюванням:

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

Зміцнення соціальних відносин:

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

Підвищення якості життя:

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

Пізнання себе, розуміння своїх переживань:

Психологія дає необхідний поштовх тим, хто намагається змінити своє життя; пізнати свою індивідуальність.

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.

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.



Програмні компетентності

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.



Психологічні аспекти особистості

Здатність до критичного мислення

Навички управління емоціями

Розвиток стресостійкості та психологічної гнучкості

Розуміння необхідності та дотримання норм здорового способу життя;

Результати навчання

PH1. Застосовувати у професійній діяльності знання із загальнотехнічних, гуманітарних та природничих наук.

PH2. Спілкуватись державною та іноземною мовами усно і письмово у професійній діяльності.

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.

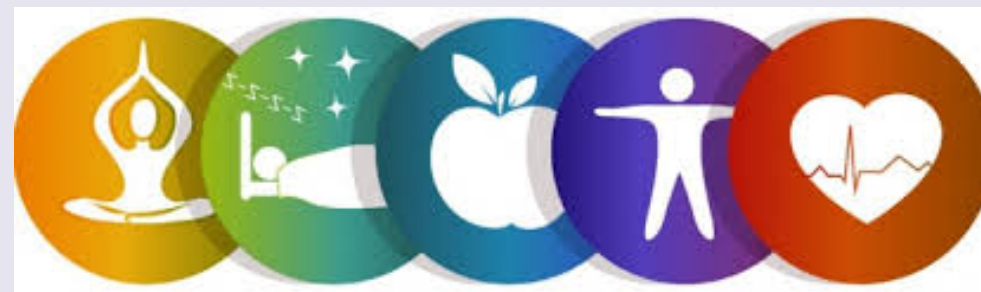
Соціальні компетентності

розвинуть навички ефективної комунікації, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Зміст компоненту



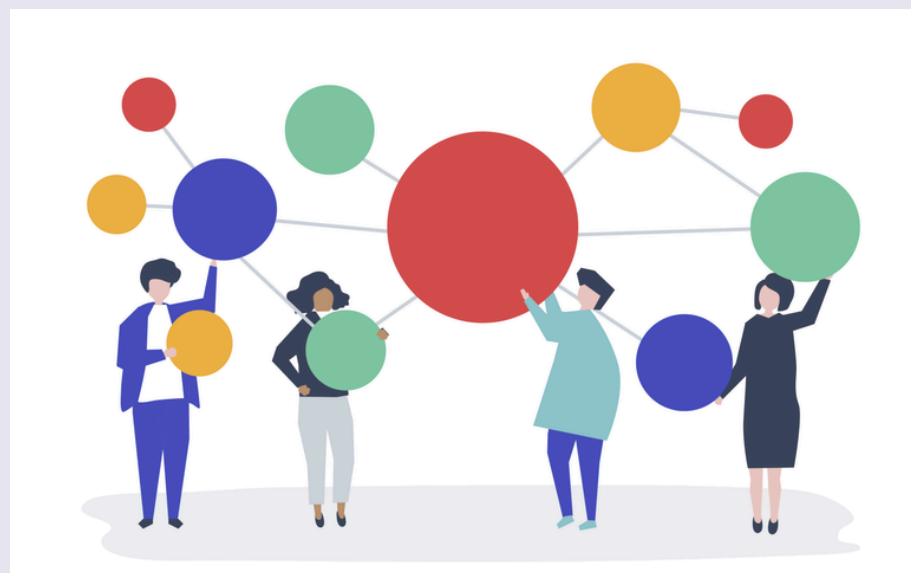
Теоретичні основи психологічного здоров'я



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



Дякую за увагу!

