



ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ
БАКАЛАВР

Психологія загального здоров'я та психологічного благополуччя



Вибірковий освітній компонент за
вибором здобувача освіти

курс III-IV семестр 6-8

Кредити ЄКТС / загальна кількість годин

Спеціальність:

Галузь знань:

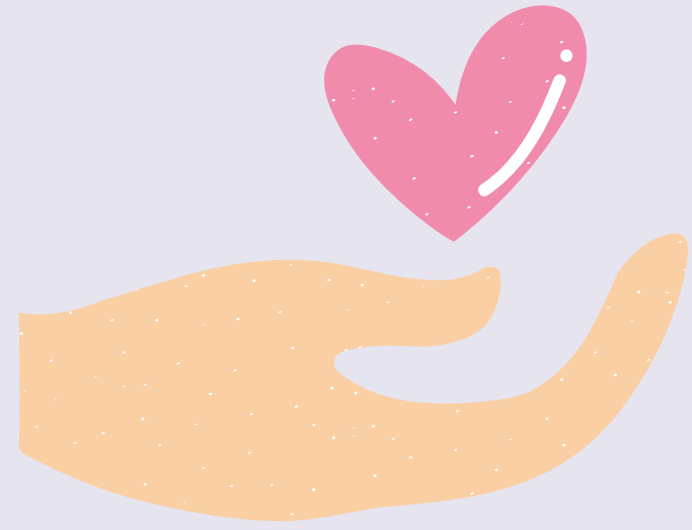
ОПП

19 «Архітектура
та будівництво»

193 «Геодезія та
землеустрій»

ОПП «Геодезія та
землеустрій»

3 кредити / 90 год



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)

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК8. Здатність до пошуку, оброблення, та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 9. Базові уявлення про основи філософії, психологічні аспекти особистості, знання історії, економіки й права, розуміння причинно-наслідкових зв'язків розвитку суспільства й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності.



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. Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

PH15. Розуміти основи професійної субординації, роботи в колективі, визначати цілі і забезпечувати контроль їх досягнення.

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.

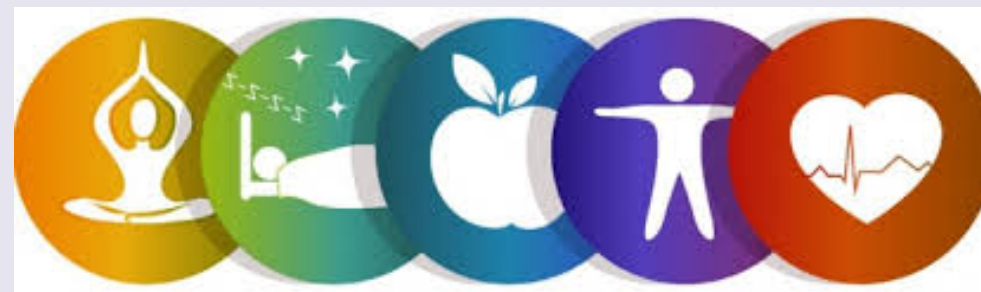
Соціальні компетентності

розвинуть навички ефективної комунікації, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Зміст компоненту



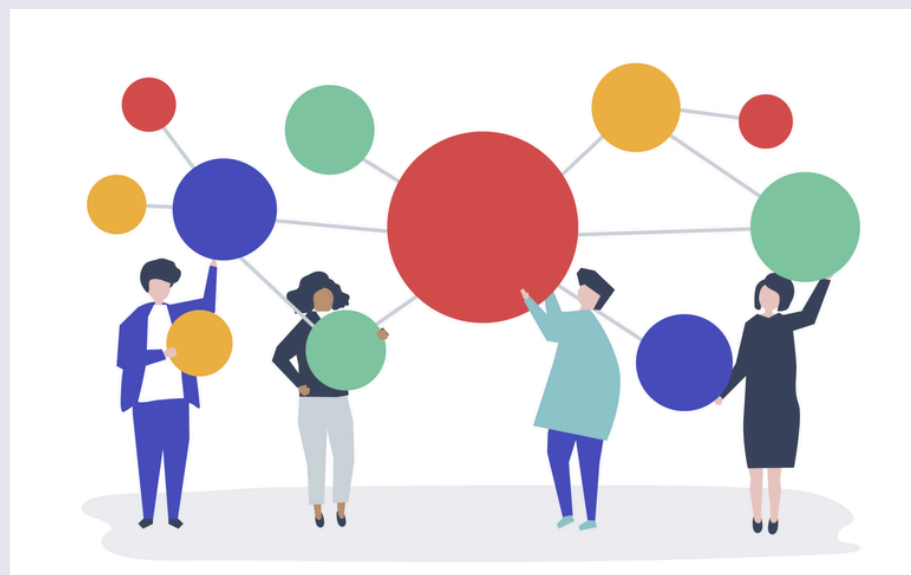
Теоретичні основи психологічного здоров'я



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!

