



ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ  
БАКАЛАВР

# Психологічне здоров'я

ВК-5

Вибірковий освітній компонент за  
вибором здобувача освіти

курс III семестр 6



# Кредити ЄКТС / загальна кількість годин

Спеціальність:

Галузь знань:

ОПП

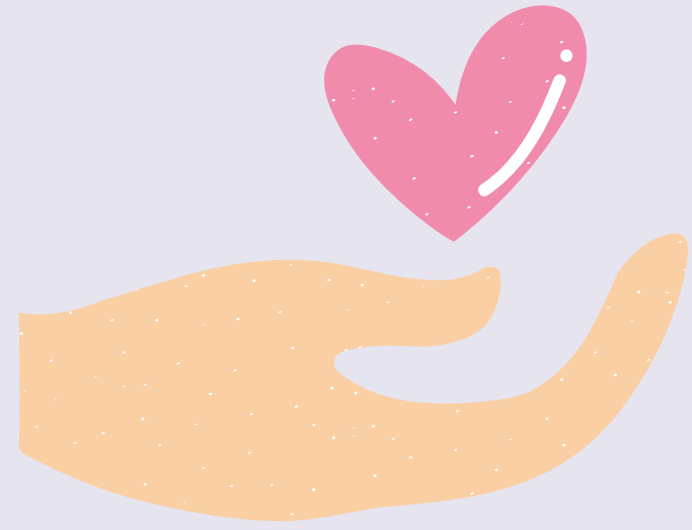
**2024 рік вступу на базі ПЗСО**

14 «Електрична інженерія»

141 «Електроенергетика,  
електротехніка та  
електромеханіка»

ОПП «Електроенергетика,  
електротехніка та  
електромеханіка»

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

ЗК2. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК4. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК5. Здатність працювати в команді.

ЗК6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології



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

PH2. Спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

PH4. Обробляти, аналізувати та застосовувати інформацію з різних джерел.

PH5. Працювати самотійно та в команді.

## 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.

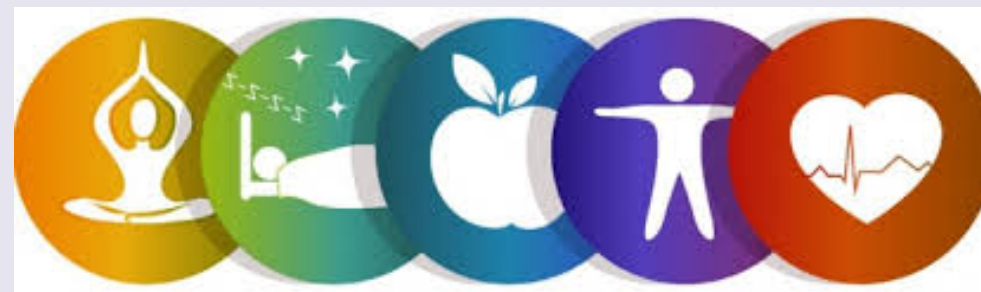
## Соціальні компетентності

розвинуть навички ефективної комунікації, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

# Зміст компоненту



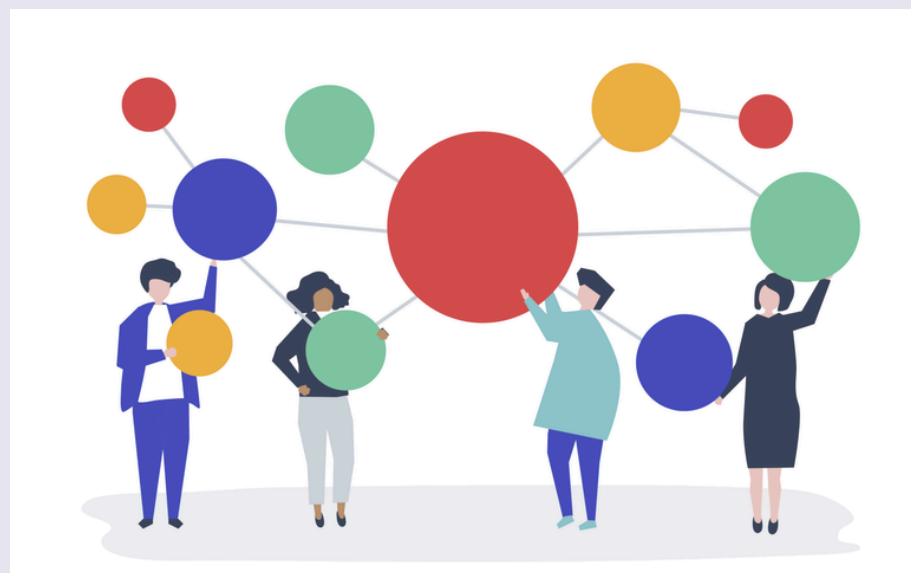
Теоретичні основи психологічного здоров'я



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!

