



ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ
БАКАЛАВР

Психологічне здоров'я

ВК-5

Вибірковий освітній компонент за
вибором здобувача освіти

курс IV семестр 8



Кредити ЄКТС / загальна кількість годин

Спеціальність:

Галузь знань:

ОПП

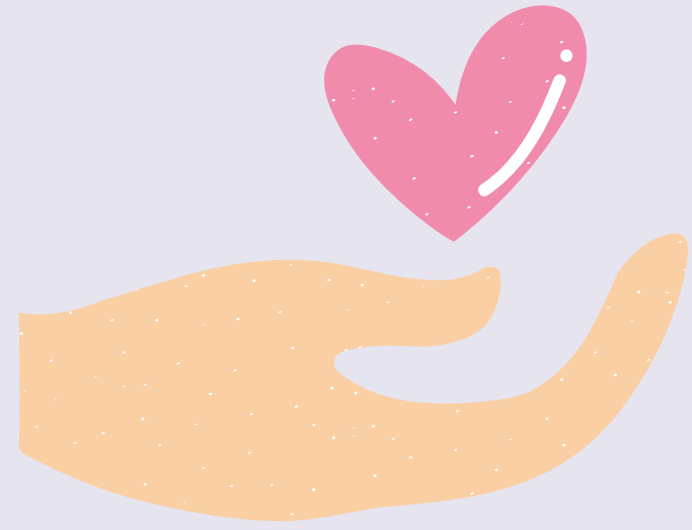
2023 рік вступу на базі БЗСО

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

ЗК11. Здатність використовувати нормативні та довідникові матеріали, стандартні методики та державні стандарти.

Спеціальні компетентності(СК):

СК1. Здатність використовувати практичні навички та методи фундаментальних наук в професійній діяльності

СК11. Здатність використовувати спеціальне програмне та апаратне забезпечення у професійній 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. Застосовувати в професійній діяльності знання з фундаментальних і прикладних наук.
PH2. Спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

PH4. Обробляти, аналізувати та застосовувати інформацію з різних джерел.
PH5. Працювати самостійно та в команді

PH8. Використовувати нормативні документи і правила безпеки праці під час вирішення професійних завдань.

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.

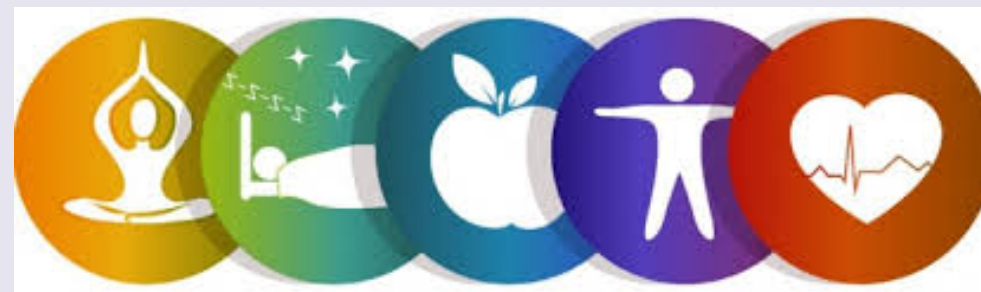
Соціальні компетентності

розвинуть навички ефективної комунікації, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Зміст компоненту



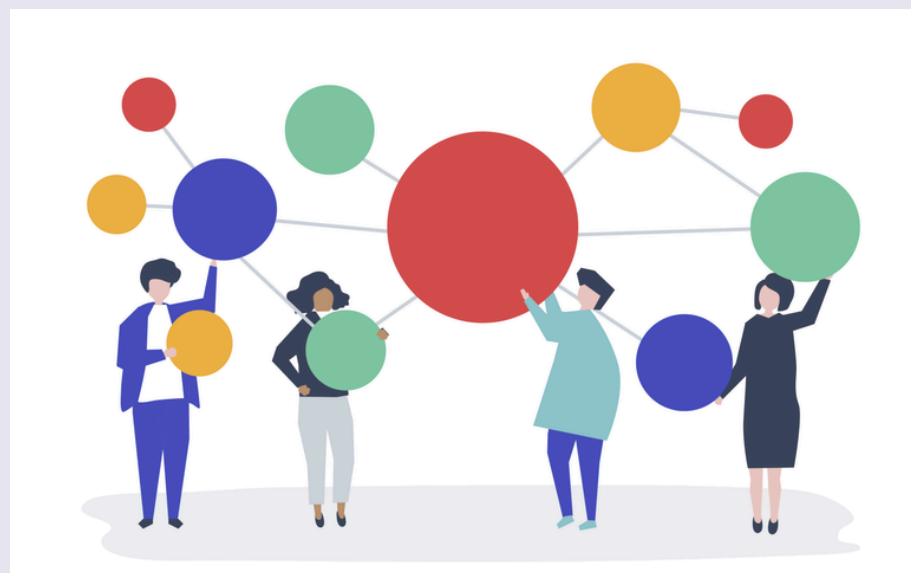
Теоретичні основи психологічного здоров'я



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!

